

# Secretaría de Educación Pública

Subsecretaría de Educación Superior e Investigación Científica

Dirección General de Capacitación y Mejoramiento Profesional del Magisterio

Dirección de Licenciatura para Maestros en Servicio

Licenciatura en Educación Primaria

## La Educación Física en la Escuela Primaria

TESIS PROFESIONAL

Que para obtener el Título de  
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

Presenta

RAUL REGALADO PLASCENCIA

Tepic, Nayarit., a 3 de Agosto de 1978





SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
SUBSECRETARIA DE EDUCACION SUPERIOR E INVESTIGACION CIENTIFICA  
DIRECCION GENERAL DE CAPACITACION Y MEJORAMIENTO PROFESIONAL  
DEL MAGISTERIO.  
DIRECCION DE LICENCIATURA PARA MAESTROS EN SERVICIO.  
LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA.

T E M A .

LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA

TESIS PROFESIONAL QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO  
EN EDUCACION PRIMARIA PRESENTA:

PROFE. RAUL REGALADO PLASCENCIAL

TEPIC, NAYARIT, A 3 DE AGOSTO DE 1978.



DEDICATORIA.

CON EL RESPETO QUE SE MERECEM:  
A MI ESPOSA Y A MIS HIJOS.

EN FORMA ESPECIAL A MIS AMIGOS:  
ROMAN ALEGRIA GONZALEZ  
SIMON COVARRUETAS MORAN.

CON SINCERO AFECTO Y CARINO  
A TODOS LOS MAESTROS QUE HAN  
CONTRIBUIDO EN MI FORMACION  
PROFESIONAL.



INDICE GENERAL

- 1.- DEDICATORIA
- 2.- PROLOGO
- 3.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
- 4.- PRECISION DE OBJETIVOS
- 5.- PLAN Y DESARROLLO DE LA TESIS
- 6.- CONCLUSIONES
- 7.- PROPOSICIONES
- 8.- FUENTES DE INFORMACION INVESTIGACION Y  
CONSULTA
- 9.- APENDICE GRAFICO INTERCALADOS.



## PROLOGO

La misión del maestro es orientar y educar a los niños. En el transcurso de la carrera al observar las inquietudes y tratar de resolver los problemas de los alumnos, nos ponemos a meditar y llegamos a la conclusión de que debemos estar -- siempre preparados para responder a las tareas diarias del trabajo y estar acordes con la reforma educativa, porque de esta manera cumpliremos con la misión que tenemos encomendada: Educar a los niños.

Con agrado recibí la noticia de que la Secretaría de -- Educación Pública a través de la Dirección General de Educación Normal, iniciaba los cursos de Licenciatura en Educación Primaria y Pre-escolar, para que los maestros se prepararan adquiriendo los conocimientos científicos para transmitirlos más tarde a los alumnos.

Animado por las intenciones pedagógicas, me convertí en alumno de licenciatura, asistiendo a las sesiones orientado--  
ras.

Cabe mencionar que los conductores sumaron esfuerzos, haciendo amenos, los cursos de verano, orientándonos y despejando las dudas que se presentaron en el transcurso de cada -- uno de los talleres y laboratorios pedagógicos y llevándonos los asesores a feliz término en el curso semiescolarizado -- (abierto).

Espero que los conocimientos que adquirí en los Cursos de Licenciatura, se plasmen en cada uno de los alumnos y que lo que expongo en esta Tesis cuyo tema es la Educación Física en la Escuela Primaria sirva de estímulo a los compañeros maestros porque en la realidad la Educación Física la tenemos olvidada.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.



## PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA.

Basándonos en la realidad y para comprobar, escogeremos una escuela al azar, encontraremos que la Educación Física la tenemos olvidada, o si se practica o es en forma planificada, porque observamos que los niños, cuando tienen Educación Física, realizan diferentes actividades, unos estarán jugando con algún balón, otros corriendo, y los demás se encontrarán sentados y el maestro estará debajo de algún árbol o simplemente los deja solos, esto es muy común en un 90% de las escuelas (refiriendome a la Zona 20/a) quizá esto suceda porque nos faltan conocimientos sobre Educación Física.

En mi concepto la Educación Física es muy importante en la Escuela Primaria, siendo esta la razón por lo cual escogí como tema La Educación Física en la Escuela Primaria, basandome en mis experiencias cuando era maestro de grupo y que consisten:

En el aula, cuando observaba el cansancio, suspendía la actividad que se estaba realizando y nos poníamos a practicar gimnasia (posiciones que pueden adoptar el cuerpo o partes del mismo) por ejemplo cabeza flexionada al frente, atrás, a la izquierda, a la derecha, brazos arriba, abajo, al frente, etc... al transcurso de unos minutos el cansancio desaparecía y la atención se volvía a retener y de esta manera terminábamos la actividad que habíamos suspendido por causa del cansancio.

En la cancha cuando realizamos competencias observamos más convivencia entre los competidores y público que está viendo el encuentro deportivo, unos apoyando a su equipo con porras, otros admirando a determinados jugadores por destacar en el deporte, otras simplemente deleitándose con el partido y como consecuencia de todo esto atraemos hacia la escuela a los padres de familia y público que le gusta admirar el deporte.



Es importante mencionar que gracias al deporte, terminamos las rivalidades que existían entre los jóvenes de Valle de Bagueras y San Juan de Abajo, recuerdo que, cuando terminaba la competencia deportiva, inmediatamente surgía el escándalo y de empezar con una contienda deportiva, terminaba en campo de batalla.

El deporte ayuda a la convivencia humana estableciendo buenas relaciones humanas, cuando es bien encauzado y dirigido en forma correcta.

La Educación Física es de vital importancia en el ser humano porque desarrolla en él sus habilidades físicas y las convierte en capacidades motoras y mentales que le auxiliarán a resolver todos los problemas que en la vida se le presenten.

La organización política, económica y social de nuestro país no permite que la educación física técnicamente dirigida y aplicada, llegue a todas las capas sociales que forman el conglomerado de la población de la patria.

Las enormes diferencias económicas que existen entre los pobladores de México se manifiestan, al igual que en todo, en las actividades de educación física, ya que, existen familias mexicanas que en sus enormes residencias tienen canchas deportivas de toda índole, gimnasios, albercas, etc., mientras que pueblos con muchos habitantes, no cuentan ni siquiera tan solo con una cancha para practicar algún deporte.

Existen en las grandes ciudades de México, clubes deportivos con todos los adelantos modernos y científicos en materia de educación física, pero estos lugares solo tienen acceso las clases burguesas, y las personas de bajos recursos económicos, solo conocen estos lugares cuando trabajan en ellos ya sea como moscos o como empleados que tienen la obligación de atender-



a los ricos que son socios de estos centros.

Encontramos miles de poblaciones mexicanas y en consecuencia millones de mexicanos que reducen la educación física a la práctica de un deporte que ellos practican sin fundamentos técnicos y que han aprendido en forma empírica y sin bases de tipo científico.

Son muchos los factores que intervienen en nuestro país para que la educación física se haya desarrollado en forma desorganizada, entre ellos hago mención a los siguientes: la falta de vías de comunicación, la gran cantidad de pequeños poblados dispersos de todo el territorio nacional, la desorganizada y mal dirigida concentración de pobladores en algunas ciudades como el Distrito Federal, la mal dirigida economía del país, etc., estas circunstancias crean obstáculos muy difíciles de salvar, y aunque el gobierno realice algunos esfuerzos tendientes a mejorar en este aspecto al pueblo su obra se ve reducida y hasta parece insignificante.

Pienso que el gobierno mexicano no le ha dado la importancia que requiere, a la formación física de los pobladores de la patria, pues prueba de ello, es que no se han multiplicado las escuelas de educación física y las existentes son insuficientes; por tal motivo la inmensa mayoría de los pobladores de México, crecen, se desarrollan, se reproducen y mueren sin haber tenido la oportunidad de recibir fundamentos científicos y prácticas técnicas de esta rama de la educación.

La mayoría de las escuelas primarias del país carecen de maestros de educación física, siendo muy reducido el número de escuelas que tienen el privilegio de contar con maestro de esta especialidad. La educación física se imparte en los centros educativos generalmente por los maestros que por su juventud -



e vigor cobieren algún deporte y esta área programática se desarrolla en una forma y con unos procedimientos que dejan mucho que desear. Los mentores encargados de desempeñar la comisión de educación física que el consejo técnico de la escuela les ha conferido, ponen todo su esfuerzo por cumplir con esta disposición, pero sus actividades no tienen el fruto apetecido, porque la inmensa mayoría de los maestros carecemos de bases sólidas en este aspecto y nuestra formación profesional fué y ha sido deficiente en esta rama de la educación.

El problema de la educación física en México tiene raíces profundas y añejas, nuestra formación profesional al respecto, ha tenido como uno de los obstáculos más importantes la falta de anexos suficientes y funcionales para poder aprender y desarrollar en forma correcta esta actividad.

Afortunadamente hasta en estos últimos años el gobierno mexicano y en particular la Secretaría de Educación Pública ha editado programas sobre esta área, que tienen una verdadera fundamentación científica y que mucho nos vienen a auxiliar al magisterio para conducir a la niñez del país en este aspecto.

Considero que las deficiencias que en la actualidad existen se verán poco a poco superadas cuando todos y cada uno de los maestros que laboramos en las distintas escuelas, nos responsabilicemos de nuestro papel de educadores y llevemos a la práctica lo que estos programas marcan al respecto.

En las competencias deportivas y atléticas de carácter internacional en que México ha participado hemos hecho papeles muy tristes y han sido muy pocos los logros que son motivo de orgullo, ya que, países con menores recursos que el nuestro, nos han superado en este aspecto e indudablemente esto se debe a que han puesto en práctica mejores técnicas y más recursos --



para activar entre sus ciudadanos esta actividad humana tan ---  
importante.

No obstante toda la serie de problemas que he enumerado. ---  
considero que si los maestros ponemos nuestro mayor esfuerzo ---  
a resolver este problema, lograremos desarrollar en nuestros ---  
alumnos una personalidad que tenga una mente sana en un cuerpo ---  
sano.



PRECISION DE LOS OBJETIVOS



## PRECISION DE LOS OBJETIVOS

### OBJETIVOS GENERALES

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

A LGUNOS DE LOS OBJETIVOS PARTICULARES QUE NOS SIRVEN PARA LOGRAR GRAN PARTE DE LOS OBJETIVOS GENERALES ANTERIORES SON LOS SIGUIENTES:

- 1.1. Tomará conciencia de las diferentes actitudes que pueda imprimir a las partes de su esquema corporal.
- 2.1. Localizará e identificará las partes que componen su cuerpo.
- 3.1. Controlará conscientemente su función respiratoria, coordinándola con sus movimientos.
- 4.1. Será capaz de controlar la cadencia y el ritmo que el im-



prima a los movimientos, o series de movimientos que realice.

5.1. Coordinará sus movimientos, al aplicar los fundamentos técnicos del atletismo y la gimnasia a manos libres.

6.1. Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos del fútbol y la gimnasia con aparatos.

7.1. Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos del básquetbol y de la gimnasia con aparatos.

8.1. Coordinará sus movimientos mientras practique sus actividades de voleibol y de gimnasia.

PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS PARTICULARES ANTES MENCIONADOS - RECURRIMOS A LOS OBJETIVOS ESPECIFICOS SIGUIENTES:

1.1.1. Diferenciará: movimiento, de inmovilidad, estiramiento, de relajación; contracción, de descontracción; tensión - tensión global, y tensión segmentaria de relajación.

1.1.2. Distinguirá las partes de su cuerpo: cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores.

2.1.1. Coordinará su respiración al realizar ejercicios.

2.1.2. Recuperará su ritmo respiratorio después de situaciones de sofocación o fatiga muscular.

3.1.1. Determinará la duración de diferentes intervalos de tiempo, en función de la velocidad y cantidad de ciertos sucesos que acontezcan durante ese lapso.

3.2.1. Ejecutará, con movimientos ininterrumpidos, diferentes estructuras rítmicas secuentes.

4.1.1. Ejecutará sus salidas y sus carreras planas, con obstáculos y de relevos.

4.1.2. Ejecutará saltos de longitud y de altura.

5.1.1. Ejecutará correctamente el lanzamiento de bala, disco y jabalina.



5.1.2. Ejecutará ejercicios a manos libres.

6.1.1. Ejecutará los diferentes fundamentos (jugadas) técnicos del fútbol.

6.1.2. Durante el fútbol, aplicará sus destrezas y sus conocimientos del juego.

7.1.1. Cuando juegue, aplicará sus destrezas y conocimientos del basquetbol.

7.1.2. Incrementará y aplicará sus destrezas y conocimientos -- técnicos fundamentales del voleibol.

8.1.1. Coordinará sus movimientos al aplicar su destreza en el voleibol, en juego.

8.1.2. Coordinará sus movimientos al ejecutar sus ejercicios en la barra fija y en los demás aparatos que existan.



PLAN Y DESARROLLO DE LA TESIS



## PLAN Y DESARROLLO DE LA TESIS.

El sereno análisis del continuo; educación integral-educación psicomotriz-educación física, señala a la educación física como un medio educativo de carácter básico y general; con tiene toda forma de activación física del hombre, que antecede a cualquier actividad corporal especializada.

La educación física, al tener como agente al movimiento, utiliza el juego como uno de los medios más eficaces para cumplir su función, y es así como los juegos de expresión corporal, individuales y colectivos, incluyen desde los juegos más preliminares hasta aquellos que, al estandarizarse a nivel internacional y someterse a una alta organización, son reconocidos como deportes. Luego, el deporte, siendo al mismo tiempo un contenido y un medio de la educación física, se eleva a la categoría de actividad educativa; el deporte, como juego, es reconocido como la activación física del ser, con fines eminentemente recreativos.

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

Independientemente de esto, debemos recordar siempre que cada niño es distinto de otro y que, en la medida en que se le brinde la oportunidad que necesita individualmente, se habrá logrado cumplir con eficacia la tarea educativa que existe en el momento actual.



La educación física escolar, tiene como fin primordial contribuir al desarrollo integral y armónico del niño, durante una de las etapas importantes que cimentan 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.



DEPORTE Y EDUCACION



## DEPORTE Y EDUCACION

Educar es dar al cuerpo y al alma toda la belleza y la perfección de que son capaces. PLATON.

Ciertamente, la comunión que existe entre el deporte y la educación no es nada reciente, al contrario, esta relación se remonta a la Grecia Clásica: los nombres de Platón y Aristóteles han quedado unidos a los dos principales gimnasios de Atenas, donde impartieron sus enseñanzas, el primero en la Academia y el segundo en el Liceo. Así pues, bástenos recordar la importancia que los grandes filósofos concedían al ejercicio físico, convencidos de su bondad para la formación íntegra y armoniosa de la juventud de aquella época, y fácilmente constataremos que la educación por medio del ejercicio físico no es un capricho moderno, sino una necesidad sólidamente fundamental.

Así, a través de la historia, han surgido pensadores de talento filosófico y pedagógico que decididamente tomaron partido en pro de una educación íntegral, entre los cuales, bien podemos mencionar a Mercurialis, Locke, Rousseau, Basedow, Selzner, Rabelais, Montaigne, y otros muchos, que gracias a sus aportaciones, hicieron factible que en la actualidad, en nuestras instituciones educativas, y aquellas que sin serlo, pero que de alguna manera pretenden fines acordes a los de la educación, incluyese al deporte como un dinámico y eficaz agente educativo. Dado que, ya para nadie es desconocido el hecho de que el deporte, además de proporcionar diversión y esparcimiento, ofrece al individuo grandes posibilidades para el despliegue de sus potencialidades físicas (desarrollo corporal, salud, fuerza, velocidad, resistencia, etc); psíquicas (agudeza mental, madurez emocional, seguridad en sí mismo) y socia-



les (comradaría, socialización, actitudes de cooperación, respeto, responsabilidad, etc.); ya que, de la práctica deportiva, adecuada y sistemática, se derivan ciertos efectos que influyen en el progreso de estos factores que conforman la personalidad humana, lo cual obviamente concuerda fielmente con la última meta del proceso educativo: lograr el máximo desenvolvimiento de las capacidades del hombre.

No debemos olvidar que la cultura que nos antecede ha dirigido nuestras formas de ser, carácter y temperamento que forman nuestra personalidad, así pues, sin perder la vista este punto, agregáremos que la vida en sí no tiene categorías, porque los modos de vida humanos son una expresión clara del comportamiento humano, que aunque tienen su base en el aprendizaje derivan de la estructura biopsíquica del hombre. Las bases de nuestra cultura nos han dado un sistema de vida medianamente funcional que no siempre es adaptado al medio y aunque tiene bases firmes, es difícil la adaptación de tal o cual disciplina por ser el medio muy variable, por lo tanto la enseñanza aprendizaje deb ser flexible y paralela al progreso.

Puede ser que no se haya superado todavía la etapa donde la Educación Física responda a la necesidad social en cada medio, en México hay todavía lugares donde ignoran la existencia de la Educación Física como disciplina educativa, mayormente desconocen la función de está y la importancia que tiene en la sociedad.

Hablar de Educación Física es hablar de movimiento y éste se aplica en términos biológicos o físicos, pero a nosotros debe interesar que todas las disciplinas educativas estén dirigidas hacia la sociedad para la conservación de la cultura, mantenimiento y renovación de ésta, crear nuevos conocimientos



HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA EN MEXICO.



## HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN MÉXICO

La Educación Física y sus beneficios físicos, psicológicos, morales y sociales, contribuyen esencialmente a proporcionar una educación integral del individuo, así como a adquirir o mantener una buena salud.

Así mismo, el deporte (como parte importante de la educación física), tiene sus beneficios en la oportunidad de utilizar a éste como un medio de escape emocional sano, de acuerdo a las necesidades agresivas y competitivas del niño y del adolescente principalmente; así como los demás países México tiene su historia sobre la Educación Física y empieza de la siguiente manera:

Por el año de 1905, época en que Don Porfirio Díaz era Presidente de la República Mexicana y siendo Secretario de Educación Pública Don Justo Sierra, fue enviado a Europa un grupo de profesores a tomar clases de Educación Física, fin que los llevó a visitar Dinamarca, Alemania y principalmente Suecia, donde conocieron al padre de la gimnasia sueca, Henry Perr Ling.

El grupo era muy pequeño, pues contaba con ocho personas, entre los que se contaban los profesores Vera, Landa, Escudero y Velázquez, éste último, años después, tuvo el honor de ser nombrado primer Director de la Escuela Nacional de Educación Física.

Al regresar a México los integrantes del citado grupo, trajeron las nuevas técnicas que sirvieron como guía para el inicio de la Educación Física en nuestro país, predominando los aficionados a la esgrima y a la gimnasia, siendo posteriormente estas clases impartidas por los deportistas más aclamados en dichas ramas. Esto aconteció en el año de 1905.

Las clases que impartían de Educación Física en las escue-



las primarias eran una vez cada quince años, esto se debía a la fatiga, ya que a estos profesores, les daban hasta diez escuelas, distribuyendo el tiempo en cada plantel educativo en donde los alumnos y su maestro de grupo practicaban lo aprendido.

El trabajo en las escuelas primarias se concretaba únicamente a la gimnasia calisténica.

En 1905 el señor Guadalupe Gutiérrez, persona acomodada, dueño de los terrenos de la parte oriental y sureste de lo que ahora es el Monumento a la Independencia, organizó el primer equipo de fútbol en México, aunque ya antes había manifestaciones en el Estado de Hidalgo.

Desde entonces, se empezaron a implantar mejoras en los juegos libres y en la Educación Física en general.

La Educación Física empieza con la gimnasia básica, pues es una actividad que gusta mucho a los niños y además es la base de la Educación Física en las escuelas primarias y una magnífica actividad complementaria para los deportistas.

En Europa, la gimnasia, es un deporte básico. Es un medio fundamental para el desarrollo físico y para la educación.

En México, como en muchos países, la gimnasia básica, debe ser fundamento de la Educación Física y los deportes. En las escuelas, es indispensable para una buena educación intelectual, física y deportiva de los niños y jóvenes.

La Educación Física, al tener como agente al movimiento, utiliza el juego, como uno de los medios más eficaces para cubrir su función, y es así como los juegos de expresión corporal, individuales y colectivos, incluyen desde aquellos más elementales hasta los de nivel universal. Por lo tanto el deporte es un medio de la Educación Física, como juego, es reconocido como la activación física del ser humano, con fines eminentes.



mente recreativos.

De acuerdo con las necesidades actuales y futuras de nuestra época, se ha creado un movimiento mundial en favor de laacentuación de las funciones que tienen el deporte como expresión especializada de la Educación Física, en cuanto contribuye al desarrollo integral de la persona en sus posibilidades de desenvolvimiento biológico, psicomotor y de adaptación social, y como una de las más idóneas formas de la recreación.

Todo esto tiene como objeto lograr en los niños una diversión y esparcimiento naturales y posteriormente un desarrollo en el deporte, el vigor y la salud.

En ese tiempo, para dar una clase de gimnasia no se necesitaba ser especialista de la rama, pues podía dar esta clase, cualquier persona que tuviera ciertos conocimientos profesionales (medicina, ingeniería, profesores de primaria, etc) los únicos requisitos eran:

a).- Que ejecutaran ellos mismos una serie de ejercicios dando la explicación necesaria para aclarar en qué principios físicos estaba fundamentados.

b).- Ejecutar una clase demostrativa con un grupo.

A medida que la Educación va modificando y replanteando sus objetivos, adaptándose al momento histórico-social, se incrementa el interés por el estudio de la Educación Física. Se han elaborado trabajos tendientes a establecer los procedimientos y metodología adecuados para integrarla a la Educación, este interés radica principalmente en la importancia que se tiene para el logro del desarrollo integral del individuo. No obstante el avance en su estudio, aun surgen ocasionalmente las siguientes preguntas: Porque el estudio de la Educación Física? - Cual es su campo dentro de las ciencias?, Qué es un Profesor de



Educación Física?, Cuál es el lugar que ocupa profesionalmente y que utilidad rinde a la sociedad?.

Es importante el estudio de la Educación Física por los principios pedagógicos que en sí contiene, muy independiente de que sea utilizada para otros fines, la enfocamos como parte integrante de la educación y teniendo éstas sus bases en los campos de estudio cognoscitivo, afectivo y psicomotor, mismas que configuran la personalidad. Y, considerando al área psicomotriz como "elemento permanente y general en el proceso formativo del hombre".

Los seres humanos por su estructura biológica al actuar en el medio tienen una finalidad de movimiento de adaptación natural (comportamiento) que cumple una función natural, y la conducta es una finalidad creada por el mismo hombre, entonces la Educación Física como coadyuvante de la Educación, tiene implícita la finalidad que se le ha dado al movimiento, finalidad establecida por el mismo hombre, de acuerdo al desarrollo evolutivo, con todas sus potencialidades, cuya selección son el patrimonio de su condición humana, elegidas por él, producidas por su misma evolución, que tiene su base en factores económicos, filosóficos, éticos, estéticos, legales y religiosos, impuestos por el hombre mismo en circunstancias socioculturales que él ha producido. O sea que la Educación Física debe estudiar al individuo partiendo desde el sistema hombre, abarcando un estudio integral, donde se desarrolle la acción como un sentido total.

Para abordar estos estudios es necesario el conocimiento, de la cibernética, condicionamiento, motivación, aprendizaje, memoria, sensopercepción, etc., sin olvidar los objetivos en su contexto ambiental económico, político, religioso etc. pero eso surge la pregunta y los límites para explicarla son tan es-



trechos que van de acuerdo a nuestras dudas que solamente expli-  
camos una mínima parte reduciendo a la Educación Física a un mí-  
nimo de conocimientos, quedando las posibilidades del profesor-  
reducidas a un mínimo campo de acción.

Por esta razón la Educación Física, sólidamente fundamenta-  
da, es fuente viva de alegría, entusiasmo, salud y amistad, sug-  
ge como una respuesta a nuestras primeras prácticas infantiles,  
a nuestros primeros juegos en donde lo importante era jugar y -  
demostrar fuerzas y habilidades para ganar el reconocimiento de  
nuestros compañeros y de nuestro maestro. Pero a medida que - -  
transcurre el tiempo, es mayor el esfuerzo que requiere la prác-  
tica de las actividades físicas, para poder así, aspirar a una  
medalla de triunfo.

Llega el momento de transportarnos al campo de las compe-  
tencias y nos vemos de pronto en el gran estadio de la vida, re-  
ceados por todos los competidores que al igual que todos noso-  
tros, lleva en la mente el firme deseo de ganar. Es ahora de --  
probar si nuestra preparación rendirá los frutos anhelados.



DEPORTES Y JUEGOS QUE DEBEN PRACTICARSE EN LA ESCUELA  
PRIMARIA.

V O L E I B O L .



## DEPORTES Y JUEGOS QUE DEBEN PRACTICARSE EN LA ESCUELA PRIMARIA

### V O L E I B O L .

El voleibol nació en 1895 en el gimnasio de la Asociación-Cristiana de Jóvenes de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos, gracias a la inventiva del Profr. William G. Morgan, quien aprovechó elementos de dos deportes conocidos; del juego tenis, la red y del basketbo, la pelota.

El incipiente deporte se llamó Mintonette hasta 1896, fecha en que el Profr. Alfred Halstead, quien le impuso el nombre de VOLLEYBALL.

En 1916 se publicó el primer reglamento del juego, realizándose hasta 1922, el primer campeonato de voleibol, organizado y limitado para la YMCA (ASOCIACION CRISTIANA DE JOVENES) de los Estados Unidos.

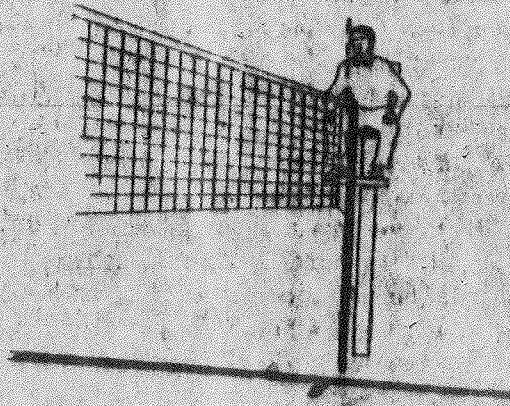
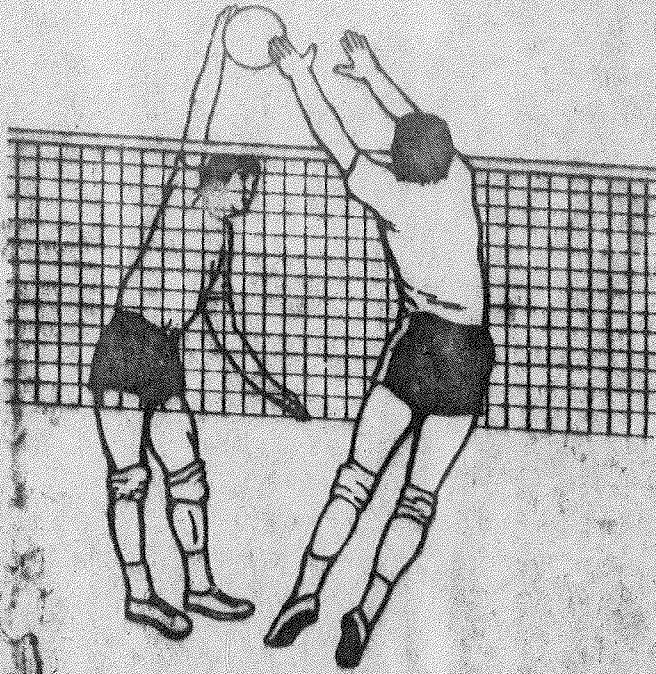
El primer campeonato mundial en la división masculina se llevó a cabo en Praga 1949, donde triunfó la Unión Soviética. El segundo campeonato fué en Paris, en 1951 dando oportunidad en esta misma fecha y lugar al primer campeonato mundial femenino.

En el año de 1957, fué aceptado el voleibol como Deporte Olímpico Facultativo, y en 1964 en los Juegos Olímpicos XVIII efectuados en la Ciudad de Tokio.

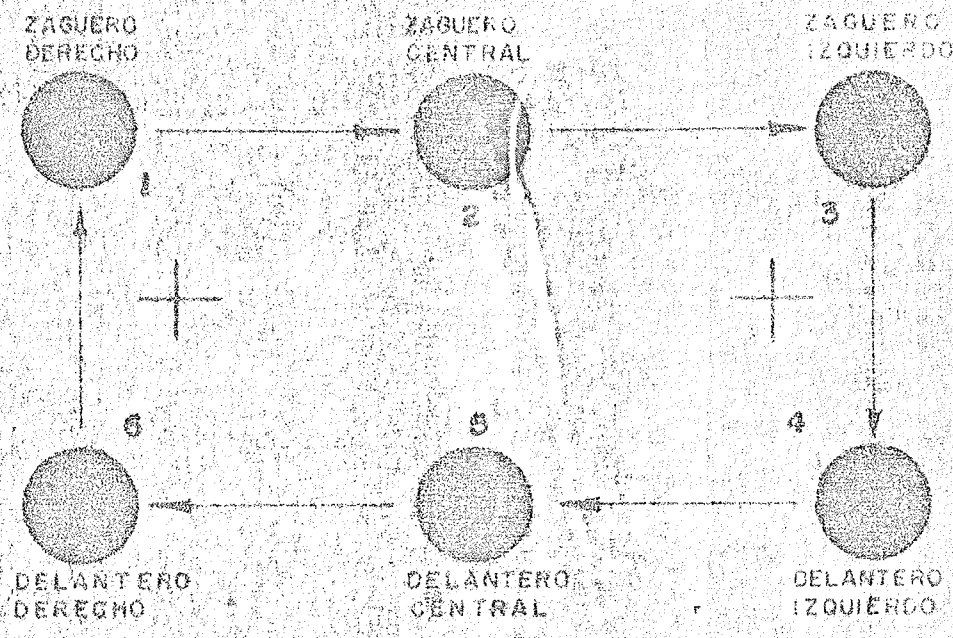
En México, el voleibol se inició en la Escuela Normal de Saltillo, Coahuila, en 1912. Sin embargo existió anteriormente esta actividad, (juego parecido al voleibol) se le llamaba - - - - -

TRUHU.

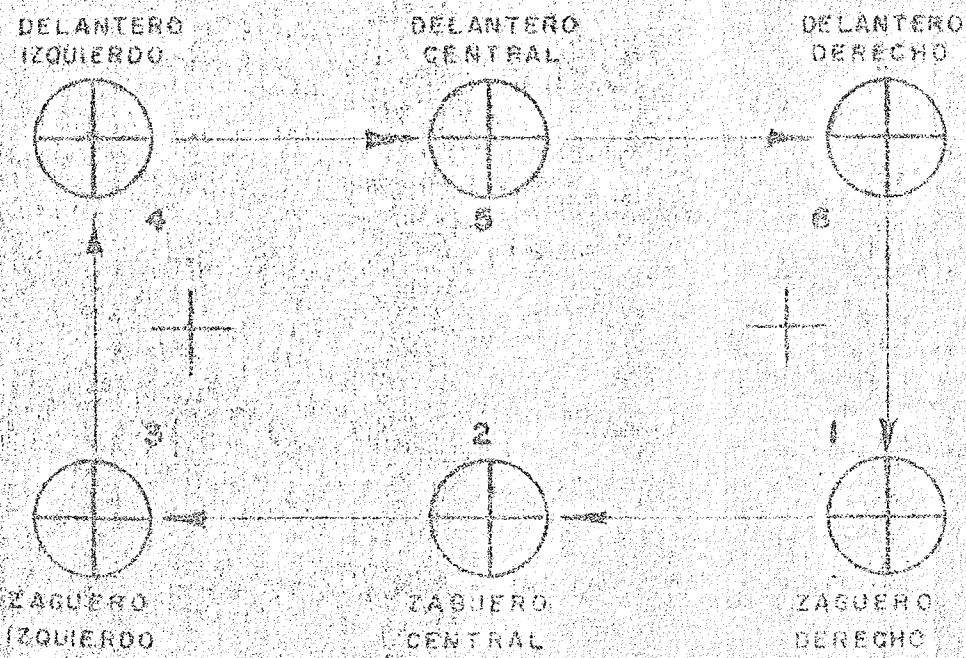








RED





BASQUETBALL.



## BASQUETBOL.

El basquetbol, nació en el año de 1891 en los Estados Unidos de Norte América; en la actualidad se practica en casi todos los países del mundo por: niños, jóvenes, así como adultos, sin distinción de sexos.

Se señala como el deporte completo pues atiende al desarrollo armónico de todo el cuerpo, intensifica la agudeza visual, aumenta la capacidad de reflejo, proporciona flexibilidad y elegancia a los movimientos y no exige esfuerzos excesivos al aparato digestivo respiratorio o vascular; y su reglamentación protege de lesiones de incapacidad, etc, dando al joven hombre o mujer la oportunidad de prepararse para asumir la responsabilidad social en la vida adulta.

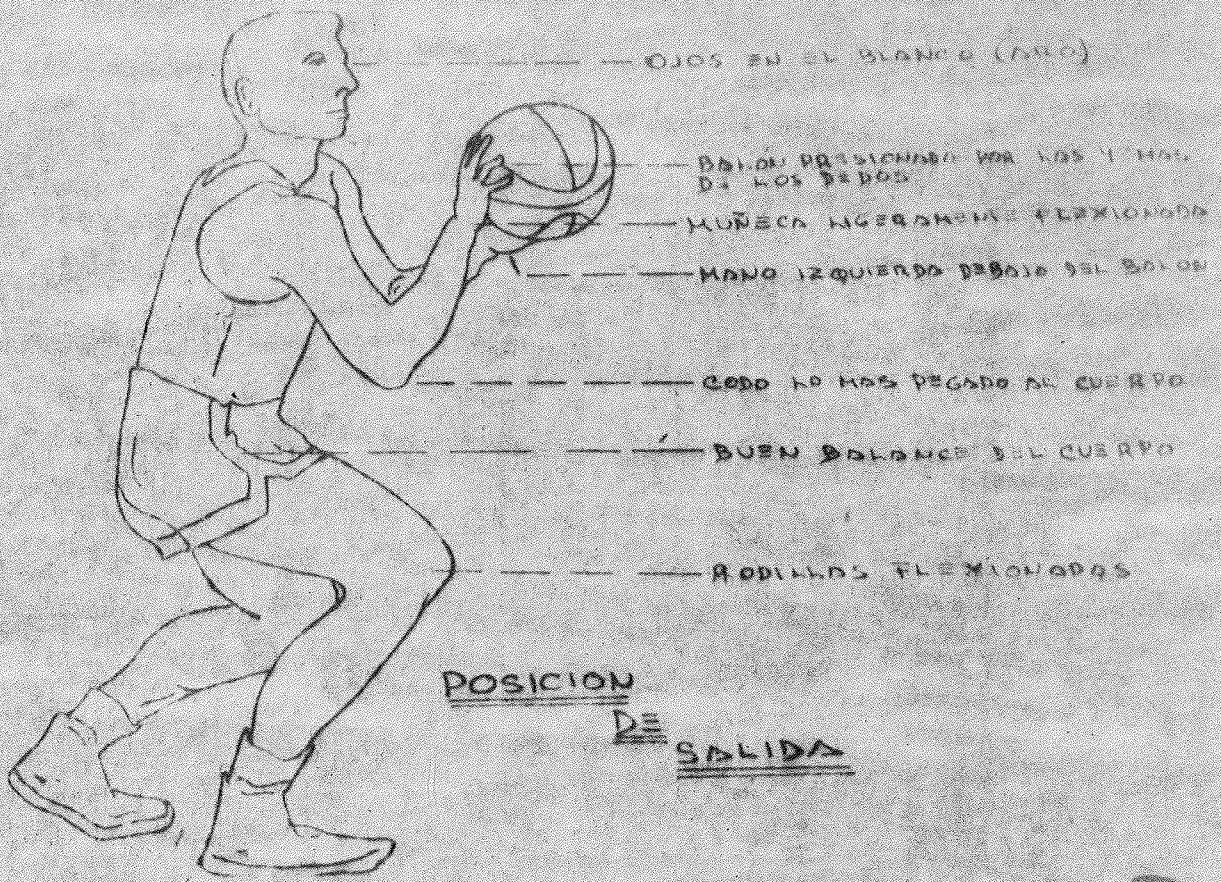
En lo psíquico, exige del jugador serenidad mental, así como astucia y agilidad, compañerismo, respeto y caballerosidad.

Conjugándose en este deporte tres factores humanos importantes:

- 1.- El entrenador y su método.
- 2.- El jugador, que desarrolla y aprovecha sus cualidades físicas.
- 3.- El equipo, conjunto de jugadores que aprovecha las habilidades individuales de sus miembros en forma organizada.



# TIRO CON UNA MANO





LINHA DE FONDO

CANASTA A



DEFENSA IZQUIERDO A

DEFENSA DERECHO A



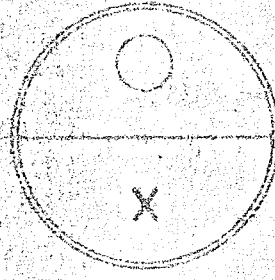
X

X

DELANTERO DERECHO B

DELANTERO IZQUIERDO B

CENTRO A



50 CM (RADIO)

CENTRO B

LINHA LATERAL

LINHA LATERAL

DELANTERO IZQUIERDO A

DELANTERO DERECHO A



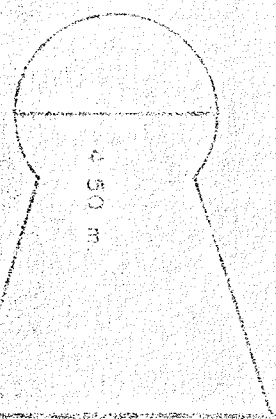
X

X

DEFENSA DERECHO B

DEFENSA IZQUIERDO B

LINHA DE SAQUE LIBRE



CANASTA B

LINHA DE FONDO



A T L E T I S M O .



# ATLETISMO

## Pruebas de pista y campo

Cuando nació el atletismo? Se puede afirmar que aun cuando de una manera empírica, no organizada, nació con el hombre mismo, con la lucha por cualquier objeto disputado. Atletismo era la lucha perenne del hombre mitológico con la naturaleza. Y -- una purísima expresión del atletismo eran las olimpiadas griegas, celebradas antiguamente cada cuatro años, con el concurso de todo el pueblo. En algunas ocasiones, para celebrar las olimpiadas se llegó a interrumpir una guerra.

CARRERAS..- Estas son de velocidad y de resistencia.

La carrera puede ser definida como una sucesión continua, durante un tiempo determinado, de saltos ejecutados mediante cualquiera de los sistemas pendular circular o el llamado tañón y punta. Entre las carreras de velocidad se encuentran las de 50, 100, 200, metros etc. y las de relevos; así como las carreras de vallas.

SALTO DE ALTURA..- El atleta se aproxima diagonalmente, con una breve carrera, hasta la barra, separa del suelo el pie derecho, se apoya en el izquierdo mientras pliega ligeramente la rodilla, de esta forma inicia el impulso hasta lo alto, la pierna derecha se tiende en sentido paralelo a la barra, al mismo tiempo que la izquierda se eleva detrás del cuerpo. El momento culminante es el de la rotación, que en su comienzo, debe encontrar las caderas como punto más elevado al cuerpo.

SALTO DE LONGITUD..- En el salto de longitud intervienen la velocidad y el salto es decir el competidor se arrima a la meta corriendo, antes de llegar a esta da dos pasos y medio con salto y sobre el tercero se impulsa hacia adelante, muchos competidores el impulso lo hacen casi al llegar a la meta.



LANZAMIENTO DE DISCO.- Para empujar el disco, se requiere el uso de todos los dedos, para lanzarse se inicia con el pie izquierdo apoyándose sobre la punta y está retrasado con respecto al derecho, las rodillas se pliegan, y el peso del cuerpo se transfiere sobre el pie izquierdo. Así se inicia la rotación. Un salto, el pie derecho viene a apoyarse sobre la punta, mientras el izquierdo, al mismo tiempo, es lanzado hasta el límite extremo de la base. El cuerpo a ejecutado así casi una vuelta completa sobre sí mismo, el brazo derecho contrae el bíceps y dobla el codo, apretando con fuerza y el disco parte.

LANZAMIENTO DE JABALINA.- La jabalina es una asta de madera con punta de hierro o de acero, sobre ella, se aferran el índice y el pulgar, del lado de la envoltura de cuerda, sobre la cual se cierran los otros tres dedos, se emprende la carrera con paso breve y no demasiado veloz, y se concluye con cuatro brinco el primero de los cuales muy forzado en longitud, tiene una importancia fundamental y al concluir los otros tres brinco se hacen el lanzamiento.







FUTBOL.

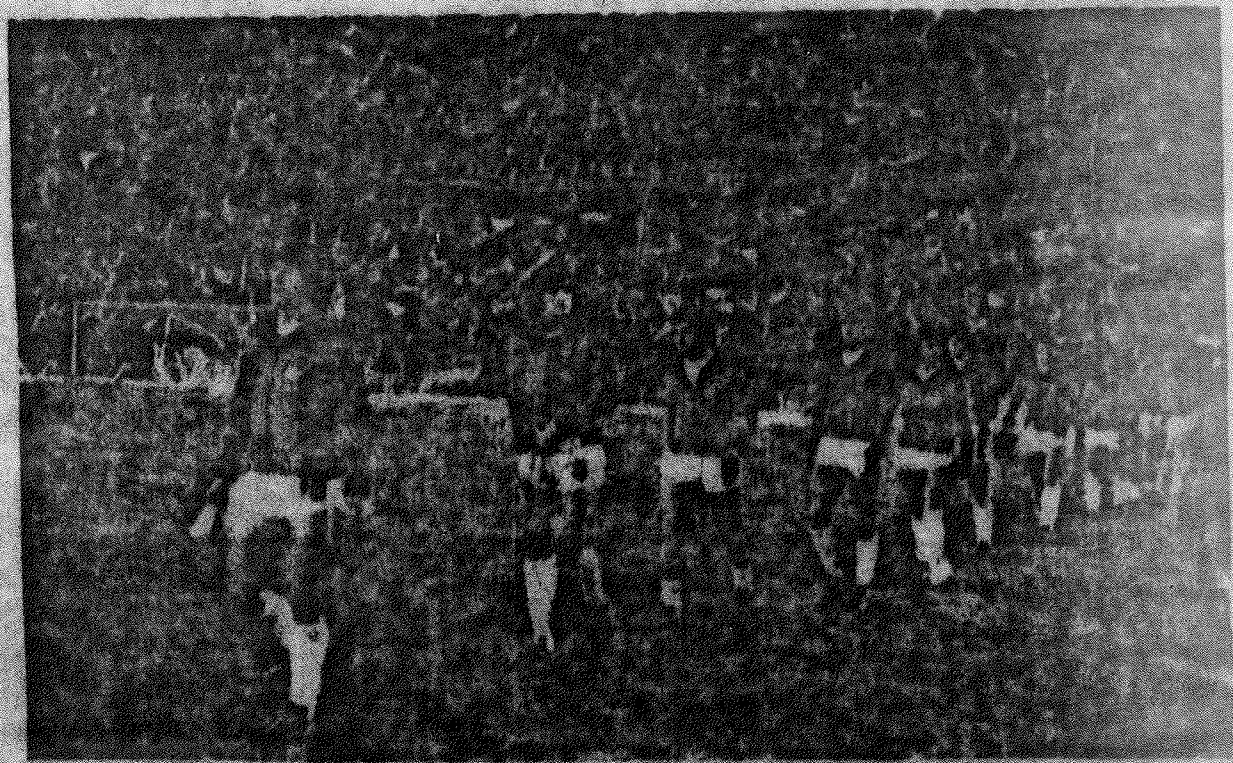
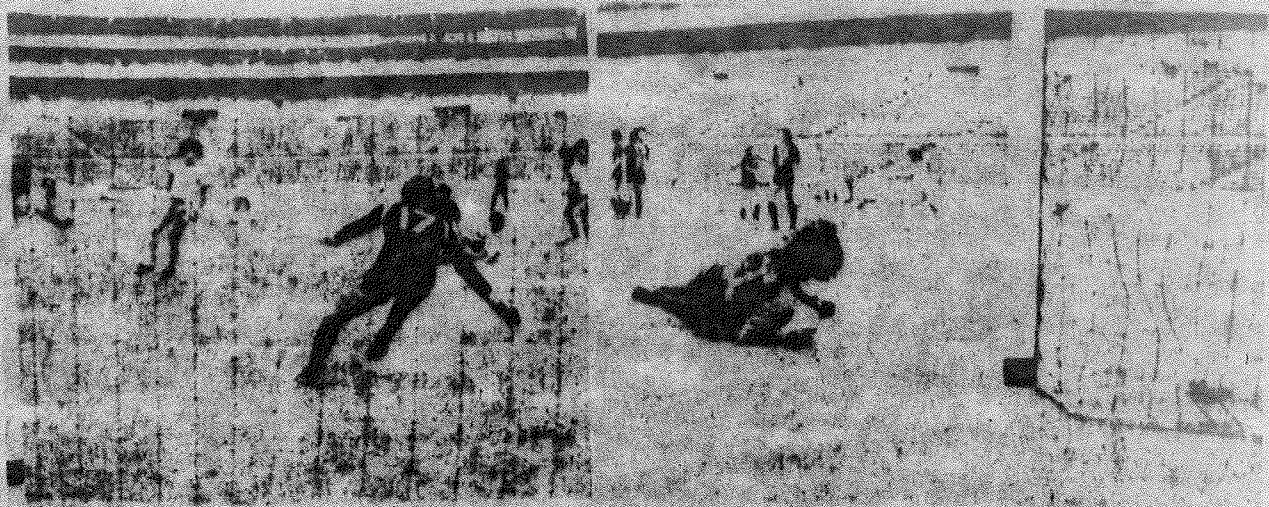


## F U T B O L .

La primera asociación futbolística surgió en Inglaterra en 1863. A partir de 1908 figuró en los Juegos Olímpicos.

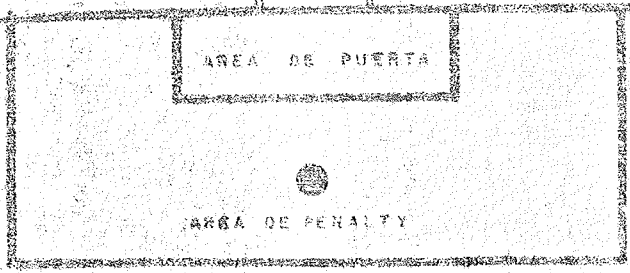
Cuando comenzó a jugarse el fútbol, nadie se preocupó de hacer de él una cosa demasiado complicada; todo equipo se limitaba a procurar llegar hasta la red contraria y a impedir que los otros hiciesen una cosa semejante. Después, y poco a poco, la experiencia trajo consigo las reglas, y la aplicación de estas, tendió a hacer inteligente el juego. La táctica ordinaria, que de este modo se introdujo en el fútbol, tomó el nombre de método porque éste se identificó en un principio con el mismo juego; se sintió la necesidad de la distinción solo cuando nació otro modo de jugar al fútbol, y así, apareció el sistema, adoptado, universalmente.



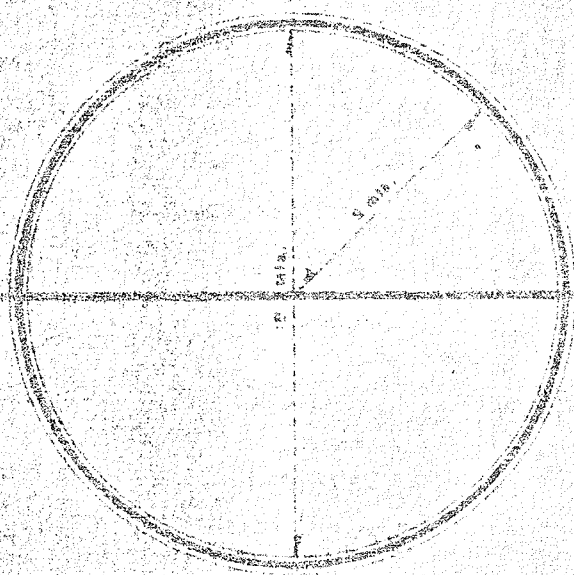




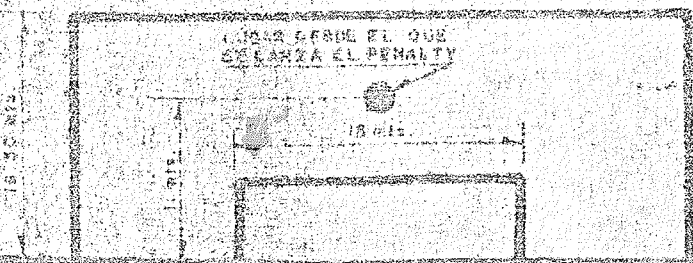
PORTERIA ANCHO 7.52 mts.  
ALTEZA 2.24 mts.



DE 45 a 90 mts



40 mts.



LUGAR DONDE SE LANZA EL GOMER



GIMNASIARITMICA DEPORTIVA.



## GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA

Actualmente, la gimnasia rítmica deportiva, es una inmensa gama de movimientos naturales, de ritmo multicolor, de vivacidad y alegría, en los que interviene en perfecta armonía todo el cuerpo y en la que se utilizan una serie de implementos manuales que la hacen infinitamente variada en todas sus formas de trabajo y contribuyen a resaltar las cualidades de elegancia, gracia y precisión, dentro de los ámbitos de una técnica compleja.

Características de la gimnasia rítmica deportiva.

MOVIMIENTO TOTAL.- Consiste en actuar con todo el cuerpo durante el cual el sentido del movimiento lo recorre íntegramente, repartiéndose en forma ondulante, continuada, rítmica y fluida, en perfecta armonía con cada una de sus partes. Así, el cuerpo interviene totalmente en cada movimiento, localizándose la máxima acentuación de éste en una sola parte del cuerpo, mientras que los demás segmentos participan en menor grado en una progresión continua y en conjunto con la unidad.

RELAJACION.- Considerando este término como la disminución de la tensión ejercida por los músculos durante la ejecución de un movimiento, encontraremos que es de singular importancia el trabajar con relajación en cada parte del movimiento o alternándola con la contracción ya que así, el músculo obtendrá mayor capacidad de trabajo con un mínimo de fatiga y favorecerá la movilidad articular.

RITMO.- La gimnasia rítmica, basada en principios fisiológicos, es una expresión más del ritmo, ya que todos sus movimientos son realizados conforme a un ritmo interno y a un ritmo externo. El ritmo interno es aquel que toda persona posee y refleja o exterioriza de diferente manera. Y el ritmo externo es

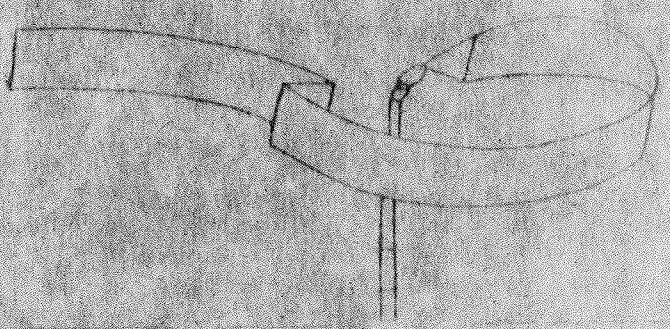


una forma de acompañamiento musical durante el cual el ejecutante realizará movimientos que vayan de acuerdo a éste.

MUSICA Y MOVIMIENTO.- Por las características propias de esta disciplina, la música y el movimiento están estrechamente ligados en la totalidad de los ejercicios que se ejecutan en la gimnasia rítmica deportiva, así la finalidad de que el acompañamiento musical nos de una sensación de agrado y gusto durante la realización de los mismos, pues los factores mental y emocional deben de estar coordinados con lo físico, siendo parte de un todo. Además, este acompañamiento musical -- proporciona a la gimnasia rítmica deportiva, una gran variedad dentro de la valoración de los movimientos, creando así una actividad más natural, espontánea y dinámica.

USO DE IMPLEMENTOS MANUALES.- En la gimnasia rítmica deportiva se utilizan seis aparatos, los cuales se utilizan en la ejecución de la gimnasia, siendo los siguientes: cascabeles, cuerda, pelota, arco, listón y clavos de madera o plástico.







JUEGOS ORGANIZADOS.



## JUEGOS ORGANIZADOS

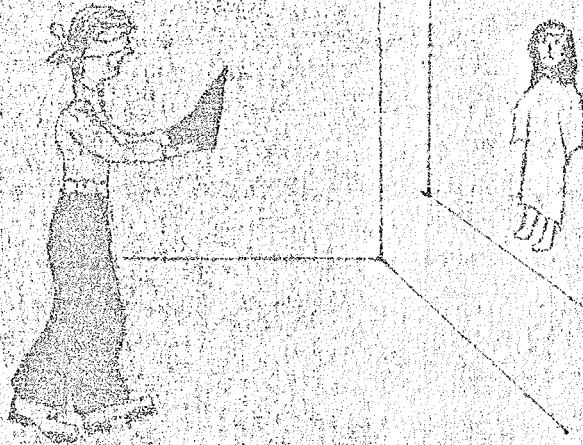
Los juegos organizados son auxiliares que el maestro debe de aprovecharlos en los momentos en que los alumnos los necesitan, ya que estos son recreativos y estimulantes, se pueden realizar dentro y fuera del salón. Ejemplo.

**Regale el serrito a la bruja.**

**AREA.** - Actividad propia para el salón de clases.

**ORGANIZACIÓN.** - Se dibujará en el pizarra una bruja sin su serrito, ya que éste se confeccionará por separado con papel, llevando en uno de sus extremos tela adhesiva o cualquier otra sustancia que se adhiera al pizarra.

**DESENVOLUPLO.** - Se hará que los niños lleven los ojos vendados tratando de pegar el serrito a la bruja. Se sugiere que para una mayor dinámica de grupo, se dibujen varias figuras (una pajarera), confeccionándose su respectiva falanca (vano, colapso, etc.).





quitar el peso.

**AREA.** - Terreno amplio, libre de obstáculos.

**ORGANIZACIÓN.** - Cada miembro de los equipos recibe una cinta o pañuelo de un color diferente, con el fin de distinguirse. La cinta se le introducirá a modo de cola debajo del cinturón del cinturón de su pantalón, debe ser normal de 10 a 20 cm. Una regla es que nadie podrá proteger su pañuelo con las manos.

**DESARROLLO.** - Los participantes se alinean en el centro de juego y a la vez de inicio, los jugadores tratarán de quitar el mayor número de colas a la vez que tratan de no perder la propia. Gana el equipo que haya quitado más colas.





LOS OBJETIVOS GENERALES, PARTICULARES Y ESPECIFICOS QUE NOS MARCAN LOS PROGRAMAS DE EDUCACION PRIMARIA EN EL AREA DE EDUCACION FISICA SE LOGRAN REALIZAR CUANDO PONEMOS EN PRACTICA UNA SERIE DE ACTIVIDADES COMO LAS SIGUIENTES:

QUE EL ALUMNO:

- Ejecute con diferentes partes del cuerpo las órdenes del profesor, haciéndole ésto notar cuando realiza una u otra acción.
- Identifique en su esquema las diferentes partes del cuerpo.
- Toque las partes de su cuerpo al colocarse en diferentes posiciones, a diversos ritmos y cadencias.
- Distinga la inspiración de la espiración.
- Respire, expandiendo torax y abdomen, en diferentes posiciones.
- Ejecute respiraciones toraxico-abdominales profundas, en diferentes posiciones.
- Respire acentuando diferentes tiempos de su ritmo respiratorio o del ritmo externo, en diferentes posiciones.
- Respire integralmente en diferentes posiciones.
- Disminuya la intensidad o velocidad del ejercicio, paulatina-mente, hasta detenerse.
- Respire profunda y ampliamente.
- Realice ejercicios respiratorios de recuperación, paulatina-mente en diferentes posiciones.
- Realice diferentes números de movimientos en un tiempo deter-minado.
- Se desplace de un lugar a otro, coincidiendo su llegada con-el fin del tiempo concedido.
- Antes de iniciar alguna actividad, conjeture acerca del tiemp-po que va a utilizar (minutos), en la duración de un cierto nú



mero de movimientos a una cadencia dada etc., para realizar una actividad.

- Reproduzca con percusiones, dos, tres y cuatro estructuras rítmicas secuentes, conservando la misma cadencia.
- Reproduzca con distintos movimientos, dos, tres y cuatro estructuras rítmicas secuentes, en cada una de ellas.
- Componga, dos, tres y cuatro estructuras rítmicas secuentes, y las repita con movimientos o percusiones.
- Practique ejercicios de salida a máxima velocidad, a diferentes distancias.
- Corra, partiendo de la posición de salida, a diferentes distancias.
- Corra a velocidad media, lenta o rápida.
- Corra de relevos de cuatro a cincuenta, y entregue la estafeta de arriba hacia abajo.
- Practique las actividades anteriores en equipos y participe en competencias.
- Salte longitudes a media carrera, sobre la fosa de saltos.
- Salte longitudes a carrera completa y a la máxima velocidad, con toma de la tabla y con impulso completo.
- Salte de altura en la fosa o colchón, a carrera completa, y suba la varilla cada vez que mejore su marca.
- Lance la bala con impulso completo, sin que se deslice, en tanto da un medio giro de tronco, y busque mejorar su marca.
- Lance el disco con medio impulso, sin giro, para que practique la forma de brazo.
- Lance el disco con impulso completo de las piernas y con apoyo de la cadera, sin giro, con brazo y piernas en completa extensión.
- Lance la jabalina con medio impulso, con cuerpo lateral y ex



tensión del brazo hacia atrás, por encima de la cabeza.

- Practique giros, saltos y volteos.
- Combine rodadas, saltos y resortes, para que haga una tanda de ejercicios a manos libres, durante un minuto.
- Golpee, con el empeine y el tobillo, el tiro que le venga de atrás.
- Practique el cabeceo (sobre todo con la frente), sin desplazarse.
- Practique el salto hacia el balón, y lo reciba de cabeza, mientras se desplace.
- Tire a gol con el balón, sin desplazarse.
- Tire a gol con pelota que se dirija hacia la meta.
- Juegue once contra once y practique todas las jugadas (fundamentales) en cancha pequeña.
- Practique ejercicios sobre la barra.
- Practique las diferentes formas de salir de la barra.
- Ejecute ejercicios combinados.
- Practique los fundamentos (jugadas) en circuito de tres estaciones o más.
- Juegue al basquetbol en la cancha.
- Practique varios altos y resorteos.
- Practique las jugadas (fundamentos) en circuito de tres estaciones o más.
- Juegue seis contra seis, y aplique el reglamento y los fundamentos del juego, del voleibol.

Las actividades anteriores son algunas de las que sugieren los programas de enseñanza primaria, no las he puesto todas porque el presente trabajo se haría demasiado extenso y tal vez tedioso; pero en esta área programática al igual que en todas las demás, el maestro está facultado para que de acu-



erdo con su iniciativa y al medio ambiente en el que labore, aplique todas las que considere necesarias y que conduyan a desarrollar en los educandos una educación más integral.

Cuando el maestro tiene iniciativa y grandes deseos de mejorar la labor educativa, empeña su esfuerzo en lograr una mejor educación para la niñez que se le ha encomendado, sabe aprovechar cuanta oportunidad se presenta, para impulsar la educación física entre todos los niños de la escuela, no solamente con los de su grupo; aprovecha la hora del recreo y organiza a los alumnos de ambos sexos para que en ese lapso de tiempo que diariamente se presenta apliquen prácticamente los conocimientos que en materia deportiva han ido adquiriendo; se convierte en un magnífico organizador de campeonatos deportivos interiores, así como también de eventos competitivos de atletismo y su entusiasmo lo transmite a los demás maestros para que pasen a ser buenos colaboradores en estas tareas tan importantes y que tanto benefician a la niñez. Este tipo de maestros estimula siempre a los educandos constantemente para que superen su condición física y va creando en ellos un sólido espíritu deportivo que fortifica el carácter del niño y le solidifica una mejor personalidad.

En las distintas zonas escolares se organizan competencias deportivas y atléticas que tienen como base convocatorias emanadas de la Dirección de Educación Física de cada Entidad, con base en ello muchos maestros se dedican a preparar en forma intensiva a pequeños grupos de deportistas y atletas que son los que se distinguen en cada escuela, y olvidan realizar una preparación masiva de algunos, concretando su labor a unos pocos educandos. Considero que los mentores que realizan esto, están cometiendo un error, ya que, a todos los niños de la escuela, -



desde los más pequeños hasta los más grandes se les deben impartir las enseñanzas de la educación física y lógicamente que habrá seleccionado en cada escuela para cuando se efectuen esta clase de eventos.

A todos los niños les gusta el juego, debemos aprovechar este interés natural para encauzarlos en forma científica y sistemática para que aprendan. Deportes, gimnasia, atletismo y todo aquello que les proporcione un beneficio físico y mental.



PROPOSICIONES.



## PROPOSICIONES.

De acuerdo a las observaciones en la enseñanza de la educación física en la escuela primaria, apporto mis proposiciones con el deseo de que lleguen a realizarse cuando menos en las escuelas de organización completa.

- 1.- Cada una de las escuelas de organización completa, debe de contar con un maestro de educación física, ya que es indispensable para el desarrollo físico del niño.
- 2.- A los alumnos de primero, segundo y tercer grado, se les debe enseñar gimnasia rítmica para que vayan relajando los músculos, y de esta manera comiencen a realizar prácticas deportivas; cuando estos alumnos lleguen a los grados superiores con facilidad adquieren las técnicas y ejercicios del deporte que hayan elegido.
- 3.- Que la Secretaría de Educación Pública analice y vea la importancia que tiene la educación física en la escuela primaria porque es ahí donde se empieza a formar al niño mental y físicamente para su desarrollo integral; implantar seminarios a nivel nacional sobre la correcta aplicación de la educación física si en realidad no cuenta con los suficientes maestros especializados.
- 4.- Que los libros auxiliares para los maestros contengan las técnicas adecuadas en forma gradual para ir haciendo del niño un atleta y un buen deportista.
- 5.- Que el gobierno se preocupe en construir unidades deportivas en las ciudades, canchas deportivas en las comunidades y en las que ya existen se aplien; ya que de esta manera se fomenta el deporte y al mismo tiempo se aleja a la juventud de los centros de vicio.
- 6.- Que los candidatos a ocupar curules se olviden de gastar -



en pachengas durante su gira política y ese dinero lo empleen en la compra de material deportivo y lo regalen en cada una de las comunidades que visitan.

7.- Que los Directores de Educación Física en los Estados, planifiquen la ubicación de sus maestros y se les de la orden de adscripción a donde verdaderamente hacen falta y no saturen las ciudades y cabeceras municipales.

8.- Si se toman en cuenta estas proposiciones acabaremos con la crítica de los periódicos en el sentido de que tenemos instalaciones deportivas, lo que nos falta son atletas, -- además formariamos al niño intelectual y físicamente en -- forma superior.



CONCLUSIONS



## CONCLUSIONES

- 1.- Cuando en las escuelas primarias se cuenta con material deportivo suficiente y canchas funcionales y a la vez se orienta en forma adecuada al maestro, la educación física se imparte con la técnica y la planificación que requiere.
- 2.- Si los padres de familia proporcionan una alimentación balanceada a sus hijos, éstos dan un magnífico rendimiento en todas las actividades de educación física que se les mande desarrollar en la escuela.
- 3.- Las prácticas de educación física que se realizan en la escuela primaria no son agotadoras cuando los alumnos ya cuentan con una buena condición física, que adquirieron en el transcurso de las actividades deportivas realizadas anteriormente, por el contrario, sirven como medios recreativos y fortifican la personalidad de los educandos.
- 4.- Cuando los maestros aplican debidamente el programa de educación física en cada uno de los grupos que atienden, se superan las deficiencias que existen en esta área programática.
- 5.- El programa vigente de educación física en las escuelas primarias del país no ha cumplido en forma correcta su cometido, porque la inmensa mayoría de estas instituciones educativas, no cuentan con los medios suficientes ni los recursos para que esta actividad se desarrolle en forma normal.
- 6.- Cuando al niño se le ha impartido una educación física adecuada cubre sus necesidades a través del juego.
- 7.- La falta de maestros especiales de educación física en las escuelas primarias de la República es una de las causas que han provocado una deficiente educación en este aspecto.



- 8.- Si el gobierno establece por lo menos una escuela de educación física en cada Entidad Federativa, habrá suficientes maestros preparados en este aspecto y mejorará la educación de nuestro pueblo.
- 9.- Nuestro país ha hecho muchas veces actuaciones en justas deportivas y atléticas internacionales, por las autoridades deficientes no se han preocupado por planificar, organizar y practicar en forma científica la educación física en todas sus ramas.
- 10.- Cuando las actividades deportivas son conducidas técnicamente, los niños aprenden a ser buenos deportistas que logran triunfos que los satisfacen plenamente.
- 11.- Si los maestros impulsan el deporte y el atletismo entre los jóvenes de las comunidades y esto lo hacen en forma organizada y con la técnica adecuada, logran grandes avances y establecen magníficas relaciones humanas entre los pobladores, logrando con ello una mejor convivencia humana.