



SEPC



GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA DE ZARAGOZA
SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA DE COAHUILA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 05C

✓
**LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION
FÍSICA EN LA ESCUELA PRIMARIA**

JUAN MANUEL GONZALEZ RODRIGUEZ

**TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL
TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

PIEDRAS NEGRAS, COAHUILA

1998



GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA DE ZARAGOZA

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA DE COAHUILA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD 05C

SEPC



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Piedras Negras, Coahuila., a 9 de Diciembre de 1998.

C. PROFR.

JUAN MANUEL GONZALEZ RODRIGUEZ

P r e s e n t e:

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación - de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a - su trabajo intitulado:

"La importancia de la educación física en la escuela prima - ria",

opción Investigación Básica, a propuesta del asesor C. - Profr. Mauro Martínez Guel, manifiesto a Usted que reúne - los requisitos académicos establecidos al respecto por la - Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y - se le autoriza a presentar su examen profesional.

A t e n t a m e n t e
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

PROFR. MANUEL J. VILLALOBOS MALDONADO
Presidente de la Comisión de Titulación
de la Unidad UPN-05C



S. E. P. C.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
UNIDAD PIEDRAS NEGRAS

DEDICATORIAS

26

A mis Padres:

*Profr. Ismael González Cabello
Sra. Esther Rodríguez de González
Quienes formaron mis cimientos
en la vida.*

A mi Familia:

*Esposa: María del Carmen Martínez López
Hijas: Paola Guadalupe González Martínez
Dulce Karina González Martínez
Ihoanna Marisol González Martínez
Dedico este valioso trabajo
con cariño, respeto y amor.*

*Al Director y mis Asesores de UPN:
De quien siempre recibí apoyo
que Dios los bendiga.*

y

*A Dios quien es centro
de mi familia.*



TABLA DE CONTENIDO

PORTADA	I
PORTADILLA	II
DICTAMEN	III
DEDICATORIAS	IV
TABLA DE CONTENIDO	V
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
OBJETO DE ESTUDIO	3
A. Antecedentes de la educación física moderna	3
B. Planteamiento del problema	8
C. Justificación	9
D. Enfoque motriz de integración dinámica (1993)	9
E. Propósitos de la tesis	11
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	12

A. Antecedentes históricos de los enfoques de la Educación Física en México a lo largo de los últimos 50 años.	12
1. Enfoque Militar (1940)	12
2. Enfoque Deportivo (1960)	12
3. Enfoque Psicomotriz (1974)	13
4. Enfoque Orgánico Funcional (1988)	13
B. Contenidos de la educación física	14
1. Eje temático I. Estimulación perceptivo motriz	14
a. Conocimiento y dominio del cuerpo	15
b. Sensopercepciones	16
c. Experiencias motrices básicas	17
2. Eje temático II. Capacidades físicas condicionales	17
a. Fuerza	18
b. Flexibilidad	18
c. Velocidad	18
d. Resistencia	19
3. Eje temático III. Formación deportiva básica	19
a. Iniciación deportiva	20
b. Deporte escolar	20

4. Eje temático IV. Actividad física para la salud	21
a. Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico	21
b. Efectos del ejercicio físico sobre el organismo	22
5. Eje temático V. Integración social	22
a. Actitudes	23
b. Valores culturales	23
C. Características generales del niño de primer grado de primaria	24
D. Características generales del niño de segundo grado de primaria	25
E. Características del niño de tercer grado de primaria	27
F. Características generales del niño de cuarto grado de primaria	29
G. Características generales del niño de quinto grado de primaria	30
H. Características generales del niño de sexto grado de primaria	32
I. Papel del profesor de educación física	34
1. Funciones del profesor de educación física	34
a. Funciones generales	34
b. Funciones específicas	34
c. Materia de recursos humanos	35
d. En materia de recursos materiales	35
e. En materia técnico pedagógica	35

f. En materia de servicio docente	36
g. En materia de promoción y eventos especiales	36
h. En materia de superación personal	37
i. En materia de supervisión	37
CAPÍTULO III	38
PROCESO METODOLÓGICO	38
A. Metodología	38
1. Organización previa del trabajo	39
2. Alternativas didácticas del plan	39
3. Plan Anual	40
4. Aplicación	41
a. Fases sensibles	41
B. Fases de aprendizaje motor	45
1. Fase de aprendizaje ideomotor	45
2. Fase de aprendizaje gruesa	45
3. Fase de aprendizaje fina	46
C. Sistemas energéticos	46
1. Fosforeatina	47

2. Glucólisis	47
3. Ciclo de Krebs	48
D. Caracterización de las técnicas de grupo	48
1. Técnicas de enseñanza que apoyan a la educación física	49
a. 1 ^{er} ciclo	49
b. 2 ^o ciclo	49
c. 3 ^{er} ciclo	50
E. Recursos didácticos	50
1. Base para bateo	50
2. Pase gol	51
3. Resorte	53
4. Valla de poliducto	54
5. Cojín multiusos	55
6. Cangrejo	56
7. Practiclase	57
8. Crucetas	58
9. Disco de señales	59
10. Coloricostales	61

	X
11. La pecera	62
12. Obstáculos de madera	64
F. Evaluación	64
CAPÍTULO IV	66
CONCLUSIONES	66
GLOSARIO	68
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	75
ANEXO A	76
ANEXO B	79

INTRODUCCIÓN

La Educación Física es una disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo integral del individuo a través de la práctica sistemática de la actividad física.

En el primer capítulo, se presentan los antecedentes de la Educación Física Moderna, ya que la historia obedece a un interés general del conocimiento y que se considera que es parte de la realidad, porque conoces sus orígenes, sus vínculos y nos permite explicarnos el presente, en seguida, se expone el planteamiento del problema, base primordial para elaborar el trabajo, es el objeto del estudio. Asimismo, se da la justificación referente al trabajo presentado, también, se presenta el enfoque actual de la Educación Física (1993), explicando los aspectos más importantes que lo caracterizan y se exponen los propósitos de la tesis con el objeto de explicar en forma general el trabajo presente.

En el segundo capítulo, se dan a conocer los antecedentes de los enfoques programáticos de los últimos 50 años de la Educación Física en México, éstos nos darán la pauta para conocer, cuáles han sido los cambios del siglo XVIII, posteriormente, se dan a conocer los contenidos de la Educación Física que están orientados para que los profesores cuenten con elementos para elegir, decidir y asegurar el proceso de enseñanza-aprendizaje, posteriormente, se incluyen las características de los alumnos de primero a sexto grado, con la finalidad de hacer conciencia de la aplicación de las cargas de trabajo que se emplean en las clases; recordemos que si trabajamos con niños, debemos tener presente siempre, las necesidades de los mismos.

En el tercer capítulo se da a conocer la metodología adaptada al medio social donde

trabajo; apoyado en los diferentes enfoques y antecedentes de la Educación Física Moderna, promoviendo actividades que beneficien la práctica de la materia.

También, se incluyen técnicas de enseñanza que apoyan la materia, recomendando una aplicación por ciclo, luego, se dan a conocer algunos recursos didácticos que nos ayudan a estimular las capacidades físicas, condicionales y coordinativas y por último se conceptualiza el proceso de la evaluación del área de la Educación Física y se incluyen algunos anexos que nos ayudarán a apoyarnos para dosificar las cargas de trabajo, según el grupo y grado en el que se labore.

CAPÍTULO I

OBJETO DE ESTUDIO

A. Antecedentes de la educación física moderna

La práctica de la educación física es tan antigua como el hombre. Se han cubierto desde el gimnasio griego a nuestros días distintas etapas; pero conviene mencionar las corrientes que en el siglo XIX hicieron posible la educación física moderna.

Gut Muths, es el hombre clave de todo el proceso que ha experimentado la educación física hasta la época actual. Publicó en 1793 su obra *Gymnastik fur die Jugend* (Gimnasia para los jóvenes), que se tradujo a varios idiomas. La influencia de este libro, en los que después, serían famosos propulsores de la educación física (Clias, Amorós, Jahn, Ling, etc.) fue decisiva.

Gut Muths resalta en su método, la importancia de los ejercicios gimnásticos tanto para el individuo como para la sociedad, y llegó a proponer que el Estado debía encargarse de la organización y cuidado de los ejercicios corporales de los ciudadanos. Indicó asimismo que los ejercicios físicos debían realizarse de modo preferente: inmediatamente después de levantarse, al aire libre y teniendo en cuenta las diferencias de sexo, edad, constitución y profesión de los individuos.

El iniciador y principal representante de la corriente científica fue el sueco P. H. Ling (1776-1839), a quien se debe la famosa *gimnasia sueca*, que más tarde llegó a ser practicada en

el mundo entero. Su obra fundamental fue *Gymnastikens Allmanna grunder* (Bases generales de la gimnasia). En ella se establecen cuatro ramas en la gimnasia: pedagógica (la actual gimnasia educativa), militar, médica (para fines terapéuticos) y estética (que incluía el ballet, la danza, etc.) En 1814 fue nombrado director del Real Instituto Central de Gimnasia.

Ling quiso recuperarse de unas heridas que había recibido tiempo atrás, y empezó a practicar los métodos de educación física de la época, aunque con resultado negativo. Al analizarse estos métodos comprobó que estaban faltos de toda base científica. Por ello, se aplicó al estudio de la anatomía y fisiología del organismo, estudio que le sirvió para idear varios grupos de ejercicios de intensidad gradual y adecuada colocación. En cada una de estas series establecía, en primer lugar, unos ejercicios preparatorios, luego otros fundamentales y, por último, unos ejercicios que denominaba calmantes.

A los ejercicios naturales: preconizados por Gut Muths, añadió Ling otros sistemáticos, capaces de localizar el trabajo en zonas concretas del organismo; todos estos movimientos corporales tenían su origen en un profundo conocimiento del cuerpo humano.

Entre los principios básicos de su método destacan los referentes a la progresión y gradación en la intensidad y dificultad de los ejercicios, y la consideración de que se debe desarrollar armónicamente el cuerpo humano en todas sus partes. Fue el primero que estableció una clasificación de los ejercicios según precisen o no aparatos, al momento de ser realizados. La recomendación de que, junto a los ejercicios físicos *puros* se practicase la danza y los bailes populares, es uno de los grandes atisbos educacionales de Ling.

En la corriente empírica, es preciso mencionar a Frederik Ludwig Jahn (1778-1852), maestro de escuela de Berlín y considerado el padre de la moderna gimnasia alemana. Decidió restaurar el espíritu patriótico de la juventud de su país sirviéndose de la educación física

como medio para lograr el vigor y la unidad alemanas ante la invasión de las tropas de Napoleón. Hacia 1810 creó en Berlín su primer gimnasio. Un gran número de sociedades deportivas nacieron entonces, agrupando en su seno a jóvenes y mayores en los que destacaba un ideal común.

Los ejercicios, realizados siempre al aire libre, adoptaban las formas más variadas en el programa; estas actividades físicas aumentaban gradualmente, gracias a las aportaciones de los propios alumnos, con juegos amistosos y de gran emulación.

Este método, fue recogido por Jahn en su obra *Die Deutsche Turnkunst* (Los torneos alemanes), aparecida en 1815. En este libro propone la gimnasia calificada de *patriótica y popular* cuya misión habría de consistir, en *restablecer el equilibrio entre el cuerpo y el espíritu que la civilización moderna ha roto*.

Jahn, concedía en todo momento una gran importancia al profesor de gimnasia, cuyo papel, lo califica de patriótico y educativo.

Los torneos alemanes están divididos en cuatro partes:

Ejercicios: El autor los agrupaba con cierta progresión, según los aparatos empleados. Entre estos aparatos incorporaba el potro, el caballo, las paralelas y la barra fija.

Juegos: Estos ejercicios debían ser, a juicio de Jahn, colectivos y muy variados.

Gimnasia: En la obra figura una descripción muy detenida del gimnasio y su instalación.

Metodología: en esta parte trata, en primer término, de los ejercicios de preparación individual, después examina las reglas y la organización, y, por último, alude a los ejercicios fundamentales, desde los más sencillos, hasta los ejercicios de equilibrio.

Otro autor que puede encuadrarse en esta corriente es Thomas Arnold (1795-1842),

teólogo y educador inglés, que inició en el colegio de Rugby su sistema de ejercicios corporales basados, sobre todo, en los deportes, especialmente en el fútbol, el cricket, y el tenis. Gracias a Arnold, se generalizó poco a poco, en todos los *colleges* de Inglaterra la inclusión dentro de la propiedad escolar de un terreno para las prácticas deportivas.

Sin embargo, la aportación más importante de Arnold consistió en introducir el sistema de la autonomía escolar. Los alumnos elegían democráticamente a sus representantes. El uso del campo y la regulación de los deportes (aspecto en el que consiguió gran altura y perfección) se pusieron bajo el cuidado de una asamblea la *Big Side Levee*, compuesta por alumnos de las clases superiores. Así pues, la organización deportiva pasaba a ser, en manos de los propios escolares, una escuela práctica de la sociedad.

Con el desarrollo de estas ideas se fue creando el espíritu del *sportman*, es decir, el hombre que sabe refrenar sus pasiones y respetar al contrario, que posee iniciativa y responsabilidad, que desprecia la mentira y practica ante todo el *fair play* (juego limpio). Sportman, viene a ser algo así como *hombre caballeroso*, y tal es la acepción que posee hoy la frase *espíritu deportivo* entre los practicantes y teóricos de estos juegos.

Con todo, la principal falla del sistema de Arnold consiste en que, más que un método o sistema de educación física, es una actividad complementaria de aquél.

Se denomina corriente ecléctica a la escuela francesa, cuyo principal representante es el valenciano Francisco Amorós, nacido en 1770. Durante algún tiempo, Amorós dirigió en España, por encargo del rey Carlos IV, el Real Instituto Pestalozziano, fundado por aquel monarca bajo la inspiración de las enseñanzas de Pestalozzi. A causa de sus ideas liberales, Amorós tuvo que exiliarse a Francia, país en donde creó su famoso sistema nacional de gimnasia. En 1830 apareció su Manual de educación física, gimnasia y moral, en el que su

método quedaba prefigurado por cuatro principios:

- Sencillez o aptitud para ser aplicado a todos.
- Empleo de dos procedimientos de enseñanza: uno urgente y preventivo de peligros o defectos, y otro definitivo y completo.
- Sistema con recursos generales y particulares, aplicables a las diversas profesiones.
- Consideración del carácter del alumno, ya que siempre hay que buscar su educación moral.

Amorós, trató de adaptar su método al carácter y personalidad de cada individuo, oponiéndose así a Jahn, que prestaba atención, sobre todo, a la fuerza, y también a Ling, que uniformizaba extremadamente el gesto con sus ejercicios. Junto a la gimnasia, hizo uso de los juegos y deportes, pretendiendo siempre una educación física racional, elegante y humana.

Pero las tablas de ejercicios de Amorós eran duras e intensas, por lo que fue muy criticado, sobre todo por el doctor Tissie, partidario de la gimnasia sueca. Pese a todo, el sistema de Amorós supuso un intento serio y realmente valioso en el campo de la educación física.

Más tarde, el centro de la educación física francesa pasó a Joinville, escuela creada en julio de 1852 por el comandante D'Argy y el suboficial N. Laisné, ambos discípulos de Amorós. La más valiosa aportación de la escuela de Joinville fueron sus estudios sobre la fatiga, de donde partieron sus investigaciones para buscar leyes científicas del entrenamiento. A este propósito adaptaron los tests de Mosso (también con trabajos sobre fatiga) a la educación física y deportiva.

B. Planteamiento del problema

En el transcurso de mi práctica docente, que se realiza en la Escuela Modelo Turno Vespertino, de Piedras Negras, Coahuila, con experiencia desde 1987 a la fecha, he detectado la problemática de la coordinación motora en las actividades físicas coordinativas y también la falta de tiempo efectivo para el desarrollo del programa; ya que son demasiadas actividades las que se desarrollan en la materia; y sólo son dos horas las que se imparten por semana, a cada grupo, en ocasiones, una y a veces ninguna, debido a las disposiciones que se reciben de autoridades inmediatas o bien por causas del mismo sistema.

Es por esto, que se da a conocer la importancia que tiene esta materia en la Escuela Primaria, presentando así, las normas pedagógicas referentes al fundamento teórico, enfoques, contenidos y demás, que orientan la tarea del docente en la educación física.

Este documento, servirá de apoyo, al desarrollo de la materia con la finalidad de lograr el buen desarrollo del individuo.

Es preciso, hacer un análisis de las múltiples actividades que se llevan a cabo en la clase, para seleccionar y organizar los aspectos técnicos pedagógicos, metodológicos y evaluativos para el buen aprovechamiento del tiempo efectivo, por consiguiente, es importante que en la materia no sólo se espera que se otorguen y enseñen conocimientos, sino que de manera paralela, se aborden las funciones sociales, culturales y físicas.

¿Qué alternativa metodológica se podrá aplicar para mejorar la calidad de la coordinación motora en los alumnos de la escuela primaria?

¿Qué estrategia se sugiere para la organización del tiempo efectivo?

C. Justificación

En México, la Educación Física a la fecha, cuenta con enormes oportunidades de desarrollo, gracias al avance científico que se ha realizado a nivel mundial. De igual manera, es importante señalar que al suscribirse el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Física el 18 de Mayo de 1992, el cual indica en su apartado de la formulación de contenidos y materiales educativos, la transformación en los planes y programas de estudio; de tal manera, que basándome en lo antes mencionado me decidí a realizar este trabajo con la finalidad de que los docentes cuenten con elementos variados para elegir y decidir sobre los materiales pedagógicos a emplear y asegurar con ello, la posibilidad de favorecer el desarrollo del alumno.

Es importante señalar, que la Educación Física en la escuela primaria es indispensable para contribuir al desarrollo armónico del alumno, es por esto que debemos ponernos más en contacto sobre qué, por qué o cómo vamos a aplicar contenidos y actividades para llegar a lograr los objetivos.

Recordemos que trabajamos con niños y que son el futuro de nuestro país, si hacemos lo que nos corresponde estaremos satisfechos de lograr nuestros propósitos.

No olvidemos siempre tener presente las características y necesidades de los alumnos para poder obtener el éxito deseado.

D. Enfoque motriz de integración dinámica (1993)

Concibe la formulación de propósitos en solución directa a los problemas.

Tales propósitos se plantean de manera general.

- El profesor tiene la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo los beneficios

que le ofrece la actividad física como el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal.

El alumno lo posibilita a participar en toda situación motriz.

La participación del maestro y el alumno no es limitada, abre la oportunidad de dar un sentido pedagógico en toda situación motriz que se da en las actividades físicas propuestas por los mismos. Propicia el replanteamiento del quehacer docente, del conocimiento del marco teórico de sustento y la experiencia del profesor.

El planteamiento del actual enfoque considera como elemento generador y orientador de sus propósitos educativos al movimiento corporal.

La tendencia curricular resulta de las tendencias de la sociedad derivados de las demandas de una mejor atención a los intereses y necesidades del alumno.

Propicia mayor participación en un ambiente creativo, analítico, reflexivo, y propositivo dentro del proceso enseñanza aprendizaje. La manifestación motriz como resultado de las funciones y procesos biológicos, psicológicos y sociales, las actividades requieren de su movimiento corporal y en la necesidad de actividad física que se le es indispensable para conservarse saludable e interactuarse con los demás.

Para la planeación el profesor considera los contenidos de los 5 ejes temáticos que son:

I. Estimulación perceptivo motriz

II. Capacidades físicas condicionales

III. Formación deportiva básica

IV. Actividad física para la salud

V. La integración social.

- El enfoque motriz de integración dinámica, brinda al profesor la facilidad de identificar

y aprovechar al máximo los beneficios que la actividad física ofrece al educando para el desarrollo de las habilidades, destrezas, hábitos y actitudes relacionados con el movimiento corporal y propicia al maestro a un cambio de actitud metodológica.

E. Propósitos de la tesis

El presente trabajo brinda al profesor:

- Una alternativa más para abatir la problemática de las capacidades físicas.
- Conocer los antecedentes de la Educación Física Moderna con la finalidad de explicarse las condiciones del presente ya que se considera que es un fenómeno social o parte de la realidad.
- Analizar los enfoques de los últimos 50 años, propicia la innovación y aplicación al trabajo docente.
- Aplicar los contenidos de la posibilidad de identificar y aprovechar los beneficios de la actividad física, para que el educando logre el desarrollo de sus habilidades, destrezas, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal.
- Tomar en cuenta las características del niño de primaria, es hacer conciencia de los principios que condicionan la clase con la finalidad de organizar bien la carga de trabajo.
- Mejorar la metodología y la técnica con el objeto de obtener óptimos resultados en la práctica sistemática.
- Conceptualizar la evaluación como un medio que nos indique el cómo podemos replantear el trabajo, para seguir adelante buscando mejores resultados.
- Proponer recursos que nos ayuden a la estimulación de las diferentes capacidades.
- Emplear recursos didácticos que nos ayuden a fortalecer el trabajo práctico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

A. Antecedentes históricos de los enfoques de la Educación Física en México a lo largo de los últimos 50 años

1. Enfoque Militar (1940)

Se caracterizó por su rigidez en el trabajo docente, exigía disciplina en el desarrollo de la práctica, buscó uniformidad de movimientos en los alumnos, dio énfasis a los ejercicios de orden y control como son: formación en fila o hilera, cubrirse, alinearse, saludo gimnástico, posición de firmes y descanso, medias vueltas y flancos, etc. Las marchas eran contenido relevante, paso redoblado, paso atrás, alargar, acortar el paso, hacer alto sin cambiar el frente, por un flanco o por media vuelta, paso veloz.

2. Enfoque Deportivo (1960)

Limitó el proceso enseñanza aprendizaje a fundamentos deportivos. Se ha de procurar con la Educación Física Deportiva, que los alumnos sean disciplinados por convicción y tengan responsabilidades sobre sus actos; su aplicación fue selectiva de talento deportivo se orientó hacia la competencia y planteó actividades recreativas como complementarias.

La Educación Física Deportiva es el encausamiento apropiado de la energía y vitalidad que poseen los niños y jóvenes.

3. Enfoque Psicomotriz (1974)

Resaltó la relación indisoluble entre el desarrollo psíquico y motor.

- Elaborado por objetivos que tenían las siguientes finalidades:

Contribuir junto con el desarrollo intelectual y de la adaptación las potencialidades que al enlace y desenvolvimiento de todas las potencialidades que conforman la personalidad armónicamente constituida.

Perfecciona la coordinación motriz del alumno como agente primordial y más eficaz para cubrir los objetivos generales de la evolución psicomotriz.

Su aplicación óptima implicaba su profundo conocimiento de técnicas psicomotrices y deportivas.

Distribución de ocho unidades en algunos niveles.

4. Enfoque Orgánico Funcional (1988)

Da oportunidad de que el alumno se haga consciente y asuma de manera cotidiana el hecho que la práctica sistemática de actividades físicas, es parte de su formación integral, pues influye positivamente en el crecimiento, desarrollo y correcto funcionamiento del organismo humano.

Se conceptúa la asignatura como disciplina pedagógica que mediante la actividad física tiende a la eficacia del movimiento, desde las actividades motrices simples hasta las complejas.

Las habilidades motrices se dividen en: habilidades perceptivas y habilidades físicas.

Habilidades perceptivas: control corporal, se refiere básicamente al dominio que tiene el ser humano sobre su cuerpo al momento de ejecutar una destreza de movimiento. Esta

actividad es la resultante de la maduración neuromotriz del manejo de sí, con la relación a su ubicación y orientación en el espacio tiempo, así como la manifestación y aplicación de su independencia y predominio motor.

Habilidades físicas: agilidad, coordinación, equilibrio fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad.

Buscó el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas.

Programación por objetivos.

Fragmento contenidos de habilidades físicas y organización del esquema corporal en ocho unidades.

Delegó en el alumno la tarea de construir, organizar e integrar la información segmentada de los contenidos programáticos

Todo lo anterior, se debe encauzar hacia el ejercicio físico para mantener un estado de salud satisfactorio y utilizar estas habilidades en el desarrollo de la educación deportiva del alumno y mejorar su productividad en el ámbito social.

B. Contenidos de la educación física

≥ 1. Eje temático I. Estimulación perceptivo motriz

El ser humano como parte de su herencia genética, tiene la posibilidad para interpretar estímulos provenientes del exterior, captados a través de los órganos sensoriales y hacerla evidente, mediante la manifestación motriz coordinada, para la cual la participación del sistema nervioso, es imprescindible.

El desarrollo de la memoria motriz, tiene su origen en las experiencias perceptivo motrices que a lo largo de la vida, van con formando la conciencia motriz del sujeto; la

integración de ésta implica una acción reflexiva de los movimientos vividos, a partir de los cuales diferencia, clasifica y selecciona las acciones requeridas en la solución de problemas motores que la vida cotidiana le plantea.

De la estimulación perceptivo motriz, también depende, el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas, mismas que representan los puntos de partida para el aprendizaje de movimientos.

El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de reacción, orientación, equilibrio, ritmo, sincronización, diferenciación y adaptación, implican un trabajo ordenado de órganos de los sentidos, sistema nervioso y muscular que funcionalmente mejoran la aptitud para el aprendizaje motor, facilitando el logro de eficiencia en la ejecución, en el momento donde es necesaria y útil.

El beneficio de mayor trascendencia, que el desarrollo de las capacidades coordinativas aporta al individuo, como resultado de la amplia y variada estimulación perceptivo motriz, es la favorable repercusión que ejercen en la personalidad del educando, al proporcionarle confianza y seguridad en lo que piensa, lo que siente y lo que hace, permitiéndole una visión más amplia de lo que sus potencialidades motrices representan. La expectativa puramente deportiva, es rebasada y puede ser utilizada con responsabilidad siempre en favor de su salud, su medio ambiente y su relación social. Para facilitar su desarrollo, el eje temático denominado Estimulación Perceptivo Motriz, comprende tres componentes:

a. Conocimiento y dominio del cuerpo

Se enfatiza y se promueve la toma de conciencia en la movilización de segmentos corporales, el mantenimiento de actitudes posturales favorables; el equilibrio corporal para la

importancia de la respiración y la tensión muscular (relajación) como procesos vitales que posibiliten el control del cuerpo en movimiento y en reposo.

El equilibrio está considerado como capacidad coordinativa por varios autores tales como: Meinel, Hirtz y Blume que han investigado las capacidades físicas. Sin embargo, con fines exclusivamente organizativos y pedagógicos, en Educación Física, ha sido ubicado dentro del componente conocimiento y dominio del cuerpo, por la atención que requiere como factor determinante en la calidad de todo movimiento, equiparado con la respiración y la postura.

b. Sensopercepciones

Considera una variada estimulación sensoperceptiva tónica, táctica., plantar, laberíntica y de espacio temporal que propicie acciones producto de la reflexión y/o automatización tales como:

- La reacción motriz ante estímulos imprevistos ya sea de tipo visual, acústico y óptico.
- La orientación del cuerpo ante estímulos que propicien su ubicación con respecto a direcciones, áreas, alturas, etc.
- El ritmo corporal ante estímulos propios y externos donde identifique y reproduzca movimientos a diferentes velocidades, considerando los acentos, las pausas y las cadencias.
- La sincronización de movimientos que permiten ordenar adecuadamente la participación de las masas musculares en su ejecución.
- La diferenciación de movimientos resultado de la selección de las masas

musculares que participan con contracción óptima para lograr una tarea propuesta.

- La adaptación de movimientos ante estímulos imprevistos de intensidad variada, adoptando nuevos movimientos en la tarea encomendada.

c. Experiencias motrices básicas

La vivencia que produce la ejecución de los movimientos básicos, de acuerdo a las etapas de desarrollo por las que atraviesa el alumno, representa la oportunidad de adquirir experiencias motrices que al quedar grabadas en la memoria van formando una riqueza que favorece el crecimiento en cantidad y calidad de su capacidad motora.

El grado de dificultad de las actividades propuestas y la exigencia para realizar movimientos con o sin implementos, con las constantes de este componente.

2. Eje temático II. Capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales, están genéticamente determinadas y son susceptibles de ser desarrolladas mediante la ejercitación física. Funcionalmente, son resultado de la posibilidad de la célula muscular para transformar energía química en energía mecánica, es decir, el empleo de los productos químicos de la misma, principalmente en la fibra muscular para generar, por medio de contracciones, el movimiento, proceso identificado como metabolismo energético, observable en la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la velocidad y la resistencia al esfuerzo que se manifiesta en el movimiento corporal.

El óptimo nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, como la fuerza la flexibilidad, la velocidad y la resistencia, aseguran en el individuo, una condición física que influye favorablemente en las características morfológicas y funcionales del organismo y que coadyuvan, el desarrollo de habilidades físicas.

Cada uno de los componentes de las capacidades físicas condicionales, debe ser estimulado en la fase sensible correspondiente, es decir, en el período biológico en el que de manera natural y ordenada, se presentan en el organismo, las condiciones de maduración hormonal y músculo esquelético idóneas a cada componente.

La estimulación a destiempo y no dosificada en las cargas, puede impedir el desarrollo máximo de las capacidades físicas condicionales y podrían ser causa de daños morfofuncionales irreversibles en el ser humano.

Para orientar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, el eje temático denominado Capacidades Físicas Condicionales, comprende cuatro componentes:

a. Fuerza

Se estimula en el educando la capacidad para levantar, soportar o vencer un peso o masa, mediante la acción muscular. La fuerza rápida, la fuerza de resistencia y la fuerza explosiva, son los tipos de fuerza que se abordan durante el período de la Educación Básica, sin forzar el sistema músculo esquelético del alumno. Se debe evitar el tratamiento de la fuerza máxima.

b. Flexibilidad

Se estimula en el alumno el grado de movilidad de sus articulaciones, para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud. La flexibilidad general y especial, son los tipos que se abordan sin forzar la natural movilidad articular.

c. Velocidad

Se estimula la posibilidad del educando, para realizar contracciones y relajaciones en

el menor tiempo posible. La velocidad de reacción, la cíclica o de desplazamientos, la acíclica y la frecuencia de movimientos, sobre los componentes de velocidad que se abordan después de un adecuado calentamiento y nunca bajo condiciones de cansancio, sin forzar los sistemas muscular, óseo y nervioso, es decir, la capacidad funcional del organismo.

d. Resistencia

Se estimula en el alumno la capacidad para oponerse al agotamiento por periodos prolongados, mediante ejercitación física de media duración (2' a 11') evitando el trabajo de resistencia de larga duración, resistencia de velocidad y resistencia especial, que requieren del consumo de sustancias orgánicas, que son necesarias por el alumno para su crecimiento y desarrollo. Los tiempos están asignados por la participación de los sistemas energéticos.

3. Eje temático III. Formación deportiva básica

La formación deportiva básica, es un proceso pedagógico de carácter formativo que tiende a sentar las bases metodológicas, psicológicas y sociológicas que norman la práctica del deporte escolar y en su opción al desarrollo posterior, entendiendo al deporte como una actividad de carácter lúdico y formativo para el educando, realizada con ejercitación física; portadora de valores, integradora de actitudes y formadora del carácter, del que la emplea de forma periódica, cuya práctica está animada por el deseo de obtener cada vez mejores resultados, no en tiempos, ni en distancias, sino en la eficiencia, prontitud y exactitud de movimientos corporales.

El deporte ha sido desde siempre, una actividad de interés para los educandos, en la que ponen a prueba sus posibilidades de movimiento y se relacionan con sus compañeros de manera más óptima. Sin embargo, en la actualidad, el deporte ha incorporado a su esencia

original, aspectos muy ajenos al juego, como las rivalidades y el fanatismo, entre otros, mismos que son favorecidos por los medios masivos de comunicación y aparatos publicitarios y comerciales, que hacen, en este sentido, al deporte espectáculo y al deporte profesión, influencias nocivas para los niños y jóvenes.

Para contrarrestar dicha influencia, se hace necesario, emprender una acción educativa que establezca diferencias notables entre las características de los tipos de deporte mencionados y el deporte formativo para el que no se requieren grandes dotes y exigencias de ejecución y que se desarrolla en un marco de respeto a las posibilidades de los educandos. Contar con una formación deportiva básica, representa una necesidad educativa indispensable de la época y una respuesta a las exigencias de la sociedad.

Para cubrir dicha necesidad, el eje temático No. III denominado Formación Deportiva Básica, comprende dos componentes a desarrollar:

a. Iniciación deportiva

En éste, se ubica la participación de los niños y jóvenes en juegos organizados; predeportes y fundamentos deportivos en los que progresivamente se debe ir incorporando su participación en grupo; la observación de reglas del juego, que será cada vez más fácil a partir del nivel de aprendizaje de movimientos logrados, entendidos en este contexto, como fundamentos deportivos, sobre todo, en los grados superiores.

b. Deporte escolar

En éste se considera principalmente la práctica de los deportes básicos; denominados así por la susceptibilidad de adaptación a las características y necesidades motrices y sociales del educando en edad escolar, en una nueva concepción que presenta la oportunidad de

retomar, de acuerdo a condiciones regionales todos aquellos deportes que con estricto apego a que las fases sensibles cubran los requisitos para una práctica adecuada, en la que se contemplen las distancias, los pesos de los implementos, los tiempos de juego, los reglamentos adaptados; sin olvidar la interacción balanceada de equipos o categorías por año de vida para propiciar una actitud participativa al favorecer un adecuado manejo de la competencia y, el juego limpio.

4. Eje temático IV. Actividad física para la salud

La práctica cotidiana de actividad física, bajo condiciones nutricionales, higiénicas, de reposo y ecológicas complementarias, mejora en el individuo, el adecuado funcionamiento de órganos y sistemas que en suma facilitan los procesos de crecimiento y desarrollo, sobre todo durante la infancia.

El ejercicio físico, como hábito de conducta, representa una opción divertida, funcional y variada para ser practicada durante el tiempo libre del educando; así como su desarrollo, ayuda a liberar tensiones, fortalece la estructura ósea y muscular que favorece la adopción de posturas adecuadas y mejoras en la función respiratoria.

➤ Para lograr el desarrollo del hábito correspondiente, el eje temático denominado Actividad Física para la salud, comprende dos aspectos o componentes:

a. Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico

Donde se dé a conocer al educando, las condiciones que deben complementar su actividad física para poder asegurar un efecto benéfico, que repercuta en su salud.

La higiene. Importancia del aseo personal, para impedir la presencia de gérmenes que alteren las condiciones del cuerpo (piel, ojos, orejas, cabello, pies) que están expuestos a ellos.

La alimentación. La importancia del consumo de alimentos nutritivos que contengan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, de los cuales el organismo obtiene la energía necesaria para su crecimiento y desarrollo.

Descanso. Importancia del período de sueño y reposo, como actividades que compensan el desgaste energético, contribuyendo a liberar tensiones y facilitar la concentración.

Conservación del medio. Importancia de la limpieza y ventilación adecuada del medio donde se desenvuelve el organismo, sobre todo al practicar una actividad física.

b. Efectos del ejercicio físico sobre el organismo

Mediante la aportación de información correspondiente, adecuada al nivel de comprensión del educando, donde a través de imágenes, textos, relatos, representaciones, etc., se destaquen los beneficios, que la práctica habitual de ejercicio físico le reporta al individuo, en las diferentes etapas de su vida.

5. Eje temático V. Integración social

Se refiere a toda aquella comunicación verbal y no verbal, que se establece entre dos o más integrantes de un grupo.

La calidad de las relaciones que se establecen entre los miembros de un grupo social, constituyen el marco de referencia del proceso educativo, cuyo propósito axiológico considera la fuerte influencia que ejerce en el sujeto; la familia, el grupo de amigos y los medios de comunicación masiva a los que se tiene acceso. Todo ello, genera amplia gama de interacciones, que hace en este sentido, muy complejo el proceso educativo.

La variedad de actividades características de la Educación Física, representan un

espacio pedagógico óptimo, para favorecer una influencia social de calidad entre maestro-alumno-compañero.

Los juegos, los deportes, los bailes, las danza y en general las actividades motrices expresivas, son recursos específicos a través de los cuales, se propicia la manifestación de actitudes individuales y sociales que formen o refuercen valores, acordes a la cultura nacional, regional y comunitaria socialmente significativos.

El eje temático correspondiente a la interacción social, para lograr sus propósitos comprende dos aspectos o componentes:

a. Actitudes

A partir del establecimiento de códigos de conducta, que generen una aceptable convivencia humana, se promueven las actitudes individuales como la confianza y seguridad en si mismo, la disciplina, etc. Así como las actitudes que implican la presencia y/o participación de otro, como el respeto, la cooperación y el compañerismo, entre otras.

b. Valores culturales

Se promueve la participación y aprecio del educando por aquellas actividades recreativas físicas y propias del pueblo mexicano: como son los juegos tradicionales, bailes regionales, las danzas autóctonas, los deportes regionales, tradiciones que permiten conservar el arraigo a la región, etc., y que dan un significado y preservan la cultura física regional y nacional, conformando así uno de los vínculos que contribuyen a la consolidación de la identidad nacional y al fortalecimiento de costumbres que han sido legado de los antepasados.

C. Características generales del niño de primer grado de primaria

El cuerpo del niño es el punto de partida de todos sus aprendizajes, por ello, durante el primer grado se pretende ofrecerle la oportunidad de que descubra sus posibilidades de movimiento, que experimente diferentes sensaciones: tónica, táctiles, auditivas y visuales que propicien su manifestación perceptivo motora, que explore su equilibrio e identifique su lateralidad; que vivencie los contrastes y descubra sus posibilidades de relajación y adopción de posturas, apoyándose en una respiración adecuada.

En este grado, la exploración del espacio inmediato y las características temporales de los movimientos que el niño realiza, representan la puerta abierta a su creatividad, la cual se debe de manifestar de una forma cualitativa y cualitativa tendiente a favorecer la libre expresión y el consecuente aprecio de sus posibilidades de movimiento y manejo de su cuerpo.

Su necesidad de adaptación a la nueva situación escolar, debe ser apoyada, propiciando un ambiente afectivo que le permita satisfacer sus necesidades e intereses. Su carácter todavía egocéntrico lo limita para poder participar en grupos; no obstante es capaz de establecer interrelación y compartir objetos por períodos cortos, situación que se debe aprovechar para favorecer la interacción social.

A esta edad, los huesos, músculos, ligamentos y articulaciones del alumno no están firmemente desarrollados, por lo que durante las actividades físicas, es recomendable utilizar como carga, únicamente el propio peso corporal del alumno evitando implementos pesados o que se carguen unos a otros.

El aparato vestibular tampoco está lo suficiente desarrollado como para pretender en todos los alumnos, una respuesta motriz precisa, con relación a la posición de la cabeza y las partes del cuerpo ante las sensaciones recibidas del exterior; por lo que es importante, que la

atención del profesor se centre en la educación de los órganos de los sentidos, fundamentalmente; la vista, tacto y oído. Para hacer más efectiva esta estimulación, los objetos que se ofrezcan a los alumnos para su manejo, deben ser de tal variedad, que le permitan enriquecer su exploración; entre los más recomendables están: sacos de semilla, bastones, globos, papel periódico, aros, cuerdas largas y cortas, pelotas de diferentes tamaños, etc.

La actitud del profesor al orientar las actividades motrices, debe propiciar la participación activa y creativa de todos los alumnos; una de las técnicas que le ayudan a propiciar en el alumno la exploración de posibilidades receptivo-motoras y a obtener confianza y seguridad en sí mismo como producto de su experiencia, es la solución de problemas, por ejemplo, el responder vivencialmente a las preguntas: ¿quién puede?, ¿cómo puede?

El profesor deberá estar atento al desarrollo biológico y psicológico del alumno para seleccionar los juegos, éstos tendrán que ser fáciles, sin reglas complicadas y que permitan el movimiento libre y espontáneo del niño; los juegos sensoriales y motores resultan medios excelentes para estimular la capacidad física del educando.

D. Características generales del niño de segundo grado de primaria

Durante el segundo grado, se desarrollan las posibilidades del niño para afirmar, a través de su vivencia corporal, su predominio motor, así como la identificación y discriminación de estímulos perceptuales variados que enriquecen la acción neuromuscular. La experiencia perceptivo motriz cobra en este grado una importancia relevante ya que se pretende que el alumno la utilice como medio afectivo de relación de su cuerpo, con los objetos y las personas que le rodean.

La experiencia corporal directa facilita la disposición del alumno para recibir conocimientos, manifestar habilidades y expresar actitudes, mismos que se deben brindar en un ambiente, de libertad y espontaneidad que influya, en forma gradual, en su personalidad; esto se logra a través del enriquecimiento de esquemas y tareas de movimiento, al sentir su acción corporal, al adoptar posturas, al relajarse, al respirar y al representarse en movimiento, para así mantener el equilibrio estático y dinámico enriqueciendo sus percepciones tónicas, táctiles, visuales y auditivas, es decir, ejercer un dominio acorde a sus fases sensibles.

Mientras el alumno estructura el espacio con sus desplazamientos, condicione, su ejecución con relación a elementos temporales que van, desde la noción de velocidad, duración, simultaneidad y anterioridad, hasta la identificación del ritmo propio, el extremo y la capacidad de sincronizarlos con su movimiento corporal.

Los objetos con características variadas como: sacos con semillas, pelotas de esponja y vinil, aros, bastones, globos, papel, cuerdas largas y cortas, llantas, etc., son valiosos recursos ya que la utilización por parte del alumno enriquecerá, a través de su experiencia, tanto sus sensopercepciones como sus posibilidades de ejecución de movimientos.

El alumno de segundo grado, se encuentra en posibilidades de establecer una interacción social más concreta; para favorecerla se recomienda trabajar en parejas o cuartetos.

Los juegos sensoriales y motores continúan siendo los más recomendados para el logro de los objetivos de la materia, porque permiten la estimulación de las capacidades físicas siempre y cuando sean tomadas en consideración las fases sensibles en las que se encuentra el educando. Por ejemplo, en este grado, el desarrollo de la fuerza todavía debe limitarse a la fuerza general con el propio peso corporal del niño, ya que los músculos, huesos, ligamentos y articulaciones no están firmemente conformados, por lo tanto ésta, al igual que la flexibilidad

no deben estimularse en forma específica sino mantenerse de manera general.

Resulta de gran trascendencia, el reconocimiento por parte del maestro, a los logros obtenidos por el alumno en su ejecución motriz y seguir así propiciando su participación y su creatividad. La técnica de solución de problemas, respondiendo a preguntas: ¿quién puede?, ¿cómo puede? y ¿de cuántas maneras puede?, resulta ideal para lograr la identificación de la variedad de posibilidades que tiene en la realización de movimientos básicos y manipulación de objetos.

En esta edad, es conveniente continuar en la formación de hábitos de alimentos e higiene, considerados como elementos que contribuyen a conservar la salud.

E. Características del niño de tercer grado de primaria

En el tercer grado es oportuno el desarrollo de posibilidades básicas de movimiento, tales como: girar, rodar, caminar, correr, saltar, reptar y el manejo de objetos que impliquen acciones como: lanzar, patear, golpear, manipular y recibir.

El alumno ya puede ejercer cierto dominio en la ejecución motivado por su capacidad perceptivo motora por la identificación y afirmación de su predominio motor así como por su capacidad de organizar su tiempo y espacio.

Algunas capacidades físicas en el niño de este grado, se incrementan con respecto a los grados anteriores, por ejemplo: la velocidad aumenta debido a la estatura que el alumno ha adquirido, su longitud de paso y sus extremidades accionan con mayor amplitud, lo que mejora su máxima velocidad, así como su velocidad de reacción, dado que su aparato vestibular ha madurado.

El crecimiento natural, hace que la masa muscular aumente, los huesos crecen y se

osifican, lo que brinda la oportunidad de tener más capacidad de fuerza y por lo tanto la flexibilidad se ve disminuida.

A partir de esta edad, la columna vertebral, alcanza las curvaturas normales que le permiten iniciar el desarrollo de las capacidades coordinativas como son: el equilibrio y el ritmo que toman gran importancia para las niñas y también para los niños de crecimiento avanzado.

El juego representa el medio por excelencia para manifestar y desarrollar las capacidades físicas, siempre y cuando se respeten, las fases sensibles del alumno; al seleccionarlo, habrá que tener presente que a él lo motivan los juegos que requieren de situaciones cada vez más complejas, en donde la competencia debe fomentarse desde el punto de vista formativo; para ello, resulta necesario canalizar la necesidad de reconocimiento a través de la competencia consigo mismo, reforzando la confianza, seguridad y el respeto a las posibilidades de los demás.

La técnica de solución de problemas propicia para lograr la reflexión en el educando: de lo que puede hacer, de qué otras maneras puede hacerle y finalmente, concluir cuál es la mejor forma de hacerlo.

La formación de hábitos de higiene, se debe enfocar como elemento que propicia la salud, de igual manera, se despertará en el alumno el interés por la conservación de su medio. Por otro lado, se orientará para la aplicación de aprendizajes motrices y sociales, a situaciones de su vida cotidiana para así lograr una visión más correcta de su realidad; al hacerlo, procurará responder a la necesidad que presenta el alumno de superación y de reconocimiento a sus logros, con el propósito de favorecer la participación activa y creativa.

F. Características generales del niño de cuarto grado de primaria

En el cuarto grado, el alumno se caracteriza por una mayor capacidad de aprendizaje motor e intelectual, ya que existen condiciones favorables en el niño, para trabajar sus capacidades coordinativas y condicionales. Se subraya la continuidad en el dominio de los contenidos de grados anteriores y se incluyen ejercicios en los que el alumno, pueda descubrir, ampliar y aprovechar sus capacidades físicas.

La búsqueda de causalidad, el mayor poder del incremento en concentración y el comportamiento del alumno para afrontar retos, hacen de esta etapa la más indicada para iniciar el desarrollo de las capacidades coordinativas; por ello, se debe ofrecer al alumno una mayor riqueza de movimientos y un aumento en las cargas físicas, respetando los períodos de maduración llamados fases sensibles.

Para el tratamiento de la resistencia aeróbica, se busca fortalecer principalmente el sistema cardio-respiratorio. Los ejercicios de fuerza de resistencia se orientan a todos los grupos musculares que participan en la velocidad, se desarrolla principalmente la velocidad de reacción y la frecuencia de movimiento.

≥ El maestro no debe olvidar que para trabajar la velocidad, debe existir en el organismo del alumno un adecuado calentamiento, para una óptima contracción y relajación muscular. La fuerza de resistencia se desarrolla aún con el propio peso corporal, así como con pequeños sobrepesos como: pelotas medicinales, mancuernas, cámaras rellenas de arena, etc.

En trabajo de la flexibilidad se recomienda una estimulación adecuada, buscando movimientos amplios y evitando los estiramientos pasivos, que pueden dañar los cartílagos en proceso de osificación. Procure evitar también los muelleos que puedan cruzar el umbral del dolor y que, producen efectos de tensión y acortamiento muscular, lo que impide el desarrollo

de la amplitud articular.

Mediante los esquemas de movimientos básicos como caminar, correr, trepar, halar, lanzar, atrapar, etc., se busca iniciar con el trabajo formal, para lograr habilidades o destrezas. Además, del juego y el predeporte, se da énfasis a los ejercicios de la técnica de caminar y correr, por ser los movimientos más usuales en la vida del hombre.

La respiración, la relajación y la postura corporal deben estar relacionadas permanentemente, con el aprendizaje motor y con las capacidades físicas coordinativas y condicionales. En los grados anteriores, se trabajan las capacidades coordinativas en forma global; a partir de ésta, los cambios fisiológicos que el niño experimenta, fundamentados en las fases sensibles, indican que cada una tiene su propia evolución, por lo que requiere de un tratamiento particular.

El entusiasmo del alumno por particular en el juego y el predeporte, se transforma paulatinamente en hábito deportivo. El empleo de materiales adecuados a las proporciones corporales y el estímulo afectivo que se le brinda por los logros obtenidos contribuye a mantener vivo su interés.

A esta edad, se fortalecen las bases de la conducta, el orden y la disciplina, que le servirán para toda tarea que emprenda o realice cotidianamente; asimismo se deben fortalecer los hábitos de alimentación e higiene y la formación social, por medio de actividades que favorezcan la cooperación, la lealtad y el compañerismo.

G. Características generales del niño de quinto grado de primaria

En quinto grado, el funcionamiento del organismo, del alumno es óptimo y sus características biológicas son propicias para iniciar el desarrollo de algunas de sus capacidades

físicas. Las percepciones corporales aumentan y se incrementa rápidamente la posibilidad de rendimiento físico, acortando el tiempo de recuperación. Demasiada intensidad o esfuerzo corporal provoca dolor y esto ocasiona que se pueda perder el interés en el movimiento, por lo que el maestro debe mantener la motivación, considerando que esta situación es pasajera y trae consigo resultados positivos.

El alumno es más crítico, autosuficiente y responsable. Las tareas interesantes que presentan un reto a la dificultad, le atraen, pero deben estar a su alcance y ser retribuidas con reconocimiento, para estimular las capacidades volitivas y psicológicas.

Las cargas (intensidad y volumen en el ejercicio) bien dosificadas, aseguran la integridad del alumno: teniendo en cuenta que los efectos inciden en el incremento de sus capacidades condicionales, además de estimular el funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas.

A esta edad, la fuerza influye en el desarrollo de la velocidad y la resistencia por lo que se estimulará multilateralmente. La resistencia se trabaja en forma aeróbica, de media duración y sin rebasar la barrera de la deuda de oxígeno.

La velocidad de reacción, la frecuencia de movimiento y la velocidad acíclica se desarrolla preferentemente por medio de juegos de corta duración. En la fuerza de resistencia se consideran todos los grupos musculares del cuerpo: brazos, abdomen, dorso y piernas; de preferencia se atiende con el propio peso corporal o con el uso de implementos con poco sobrepeso y con las pelotas medicinales.

Se le dedica mayor atención a la flexibilidad, ya que en esta edad comienza a decrecer, debido a que el tejido cartilaginoso está en proceso de osificación; además: deberá procurarse la dosificación de ejercicios amplios y de movilidad general.

Las características biológicas del alumno en este grado, son óptimas para el desarrollo de la coordinación. El estado de los analizadores y la capacidad de diferenciación cinestésica facilitan el aprendizaje motor y por ende, la consecución de habilidades más específicas.

El uso del predeporte como medio didáctico contribuye a la formación de hábitos, conductas y valores implícitos en la actividad deportiva, la asimilación de la victoria o de la derrota como resultado característico de la competencia, lleva al alumno a descubrir el valor intrínseco de la ejercitación física y lo motiva a mantenerse preparado para ello. Hay que considerar, que el juego y la competencia proporcionan al niño la posibilidad de experimentar nuevos valores.

El maestro debe tomar en cuenta la presentación de materiales apropiados a las características morfofuncionales del alumno.

H. Características generales del niño de sexto grado de primaria

En sexto grado, los cambios biológicos del alumno se acentúan como el aumento a las proporciones físicas y se acelera el desarrollo funcional del organismo. En este momento, el alumno no tiene mayor capacidad de adaptación a las cargas físicas en comparación con los grados anteriores.

El maestro debe permanecer atento a la postura del alumno corrigiendo las actitudes reprimidas, de cohibición o de desgarbo especialmente en las niñas. El ajuste postural, la respiración y la relajación deben intervenir en forma consciente durante el juego, pero principalmente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos.

Las cargas (intensidad y volumen en el ejercicio) bien dosificadas aseguran la integridad del alumno, es menester que él mismo, reconozca sus cualidades y limitaciones para motivar su desempeño y estimular el desarrollo de sus capacidades físicas, condicionales y coordinativas que favorecen el mejor funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas.

En este grado escolar, la fuerza se desarrolla fundamentalmente mediante el uso del propio peso corporal o utilizando implementos con poco peso. Para la fuerza rápida se emplean repeticiones bajo presión de tiempo, de 10 a 30 segundos.

En la fuerza de resistencia se recomienda la utilización del método de circuito con estaciones para cada grupo muscular: tronco brazos, abdomen, dorso y piernas. Los alumnos requieren de menor tiempo de recuperación para los ejercicios de velocidad y fuerza, pero la ejecución de más de dos series no logra mantener su interés, por lo tanto, se recomienda respetar la capacidad física del alumno.

Durante los dos primeros meses de clase, la resistencia se trabaja con juegos, posteriormente se puede utilizar la carrera continua, ya que el aumento de peso y estatura dificultan al inicio el uso de estos recursos, igualmente se avanzará en forma progresiva de los dos a los once minutos empleando variados sistemas que se adaptan a las diferencias orográficas regionales.

Se le otorgará especial atención a la flexibilidad debido a que en esta edad se inicia un período de descenso, causado por el aumento de la fuerza muscular y la osificación, por esta razón, se trabajan movimientos amplios e inclusive ya se puede emplear la flexibilidad pasiva.

La fase sensible por la que atraviesa el educando de esta edad le permite alcanzar un alto grado de coordinación, misma, que será más fácilmente de lograr si utiliza una gran variedad de movimientos, con pocas repeticiones.

Las características psicológicas, hacen recomendable el uso de dinámicas grupales ya que el alumno se interesa en el trabajo por parejas y equipos, también acepta que se le brinde apoyo, con recomendaciones que le ayuden a la formación de sus capacidades volitivas, se inculca el sentido de responsabilidad a través de la asignación de tareas de tipo práctico, sin abusar de las de tipo.

I. Papel del profesor de educación física

1. Funciones del profesor de educación física

Objetivo del cargo: Conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física, conforme a los programas de estudio actuales y de acuerdo a las características de los alumnos y del grado según corresponda.

a. Funciones generales

- Realizar el programa anual de trabajo de acuerdo a las disposiciones de la SEP.
- Detectar y poner en práctica las normas de carácter pedagógico y de organización que se establezcan para impartir la Educación Física.
- Revisar que los alumnos manifiesten hábitos que contribuyan al desarrollo integral.

b. Funciones específicas

En materia de planeación y programación.

- Elaborar plan de clases por desarrollar y presentarlo al director o conductor del programa.
- Realizar reporte de los recursos técnicos y materiales que se requieran para el trabajo.

- Presentar informes de avances programáticos del plan de clase al director o conductor del programa.

c. Materia de recursos humanos

- Notificar al director o conductor del programa su cambio de adscripción con anticipación.
- Avisar con anticipación al director del plantel de permisos que requiera.

d. En materia de recursos materiales

- Solicitar con oportunidad, el material para el desarrollo de las clases de educación física.
- Proponer al director la adquisición del material necesario para el desarrollo de las actividades.

e. En materia técnico pedagógica

- Analizar programa de Educación Física.
- Realizar la evaluación diagnóstica.
- Elaborar los instrumentos técnicos para evaluar el aprendizaje de los alumnos.
- Registrar las observaciones de los alumnos y detectar los casos que requieran atención o ubicación especial.
- Solicitar asesoría a autoridades competentes.
- Tener iniciativa para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje.
- Evaluar el proceso enseñanza-aprendizaje al final del año.

f. En materia de servicio docente

- Dosificar la aplicación del programa conforme al calendario escolar.
- Preparar el trabajo diario y material de apoyo.
- Conducir el proceso a través de métodos y técnicas que permitan la asimilación de los objetivos programáticos.
- Realizar el avance programático.
- Solicitar al director de la escuela el oficio de asistencia y presentarlo al conductor del programa.
- Elaborar el horario de clase de acuerdo a la normatividad establecida.
- Registrar y controlar la asistencia de los alumnos, de los grupos con quien imparte clase.
- Dar al profesor de grupo el resultado de las evaluaciones practicadas con los alumnos.
- Cumplir con el horario de labores.
- Llegar a la escuela 10 minutos antes de iniciar las labores y firmar el registro de asistencia de cada centro de trabajo.

g. En materia de promoción y eventos especiales

- Promover a los alumnos a participar en actividades deportivas escolares.
- Organizar equipos y ligas deportivas.
- Seleccionar alumnos y promoverlos al (CIDE) según corresponda.
- Colaborar en promoción de actividades deportivas escolares.
- Participar en actividades especiales.

- Participar en eventos cívico-culturales de la escuela.

h. En materia de superación personal

Acreditar su participación en cursos y eventos de actualización y superación profesional en materia de educación física.

i. En materia de supervisión

- Vigilar la asistencia de alumnos a sus clases y a competencias que se realicen.
- Verificar que los alumnos participen en las actividades de educación, considerando la disposición de los mismos.
- Vigilar que las competencias y juegos se realicen de acuerdo a las reglas correspondientes.
- Vigilar que los alumnos participen con orden y respeto a las actividades que se desarrollen dentro de la escuela.

CAPÍTULO III

PROCESO METODOLÓGICO

A. Metodología

El enfoque actual de la Educación Física diseñado en 1993, da oportunidad al docente para determinar “*los métodos a utilizar para lograr los objetivos en un marco de respeto a las concepciones, valores y expectativas de la política educativa*”.¹

El profesor deberá identificar el propósito y contenido más adecuado para realizar el plan anual de actividades y para cada plan semanal de clase, tener la capacidad de decidir y saber qué introducir en él, bajo que criterios y saber qué se espera, para así lograr que los alumnos adquieran aprendizajes significativos de acuerdo a sus necesidades y posibilidades.

Basado en la estrategia de la política para la Educación Básica que señala como de los aspectos mas importantes es *La promoción de los métodos de enseñanza-aprendizaje que propicien en el educando actitudes de indagación, experimentación y gestión que favorezca el desarrollo y la cultura científica y tecnológica.*

Por esto propongo una metodología adaptada al medio social donde laboro apoyado en los diferentes enfoques, promoviendo las actividades que beneficien la práctica de la materia; pero siempre respetando los lineamientos actuales.

Hay que entender, que todo cambio requiere de un ajuste, antes de obtener los

¹ SEP. Programa de educación física. Primaria, México, 1987. p. 12.

beneficios que en él se esperan, en este sentido es posible que el docente una vez que identifica los propósitos y contenidos se preguntará:

¿Qué métodos son los más adecuados al plan anual de actividades?, ¿Qué criterios?,
¿Cómo lograr el aprendizaje significativo relacionado con el movimiento corporal?

En base a estos planteamientos expongo un método particular basado en actividades que comprenden los enfoques de los últimos 50 años.

Para iniciar propongo tres acciones a realizar ante todo:

1. Organización previa del trabajo

Que comprende los siguientes aspectos

- Planeación anual de actividades posibles en el año.
- Planeación bimestral de actividades programadas.
- Planeación semanal, anticipada de acuerdo a las necesidades y circunstancias del trabajo.

Esta organización previa es la planeación que es la acción que tiene como objeto asegurar las condiciones indispensables para lograr con precisión los fines, en plazos determinados, además implica un conocimiento del para qué, el por qué y el qué del proceso. Asimismo considerar el tiempo establecido por las disposiciones oficiales en el año escolar, para así organizar ordenadamente los contenidos y actividades dando al proceso una organización didáctica.

2. Alternativas didácticas del plan

- Determinar la duración de la clase por ciclo.

I ciclo 35 minutos

II ciclo 40 minutos

III ciclo 50 minutos

- Determinar las clases anuales de educación física.

2 clases por semana

- Determinar la atención de cada eje por grupo (%).

EJE	GRADO					
	1°.	2°.	3°.	4°.	5°.	6°.
I						
II						
III						
IV						
V						

- Determinar actividades especiales, eventos deportivos, etc., en la planeación en el renglón de observaciones.

3. Plan Anual

El plan anual es la dosificación programada que los profesores proyectan realizar al final del ciclo escolar, *“utilizando para ello el resultado de pruebas diagnósticas aplicadas al inicio del año escolar”*.²

Planeación bimestral: Tendrá duración de 2 meses realizando una renovación de las condiciones de los alumnos contra los contenidos de aprendizaje (evaluación bimestral).

Plan sección (Semanal): Se realizará una semana anterior a la que se trabajará, para elaborar el plan de clase semanal, se incluirán los siguientes aspectos:

- Seleccionar el formato.

² Idem.

- Grado y sección Para quién
- Componentes Qué
- Propósitos Para qué
- Actividades Cómo

4. Aplicación

La aplicación representa el tiempo en que son ejecutadas las acciones pedagógicas durante la clase. Por esto, es indispensable que el docente conozca y profundice el origen de los cinco enfoques de los últimos 50 años.

Para lograr la aplicación de los contenidos, se requiere llevar en práctica los principios que condicionan la clase y que son:

a. Fases sensibles

El término fases sensibles, se refiere a los períodos donde el organismo es susceptible de responder a la estimulación motriz alcanzando niveles óptimos de desarrollo, sobre todo, en lo que se refiere a sus capacidades físicas, tanto coordinativas como condicionales. Las características biológicas, han sido motivo de estudios y experimentos científicos por especialistas del área, los cuales han sido dirigidos a comprobar que el aprovechamiento de las fases sensibles, ejerce una influencia notable en la formación del individuo para lograr aprendizajes motrices significativos.

Es importante mencionar que, las capacidades físicas del ser humano, tanto coordinativas como condicionales, se desarrollan durante toda la vida, aunque están presentes en mayor medida en todas, las acciones motrices que ejecuta el individuo.

Su desarrollo óptimo, depende de la calidad y sobre todo la oportunidad de las

influencias externas. La estimulación de las capacidades físicas, se debe llevar a cabo con mayor énfasis, durante las fases sensibles, es decir: en los tiempos biológicos en los que el organismo es sensible en el ámbito hormonal y estructural para lograr el pleno desarrollo de cada uno de los componentes de las mismas.

Hoy en día, gran número de tesis, doctorales y ponencias magistrales, que se han presentado a nivel mundial, sobre el particular, resaltan la importancia de considerar los periodos de fases sensibles, para lograr una efectiva y respetuosa estimulación del desarrollo motor de los individuos en pleno crecimiento físico.

b. Tipos de crecimiento

Es de vital importancia recalcar que cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo físico, de acuerdo a su edad biológica la cual va enmarcando las características morfofuncionales, así como las hormonales para cada uno de los años de vida, lo que estará permanentemente influenciado por el tipo de alimentación, el medio ambiente geográfico y social que lo rodea y los caracteres biológicos y hereditarios así como de las enfermedades.

Estos factores son los que influyen en los tipos de crecimiento los cuales se aprecian de forma objetiva al comparar la edad biológica con la cronológica; la diferencia que se encuentra como resultante de esta comparación hace que se determine la existencia de escolares de crecimiento biológico acelerado, normal o retardado y de acuerdo a este tipo de crecimiento se presentará la aparición de los tiempos oportunos para estimular cada una de las capacidades físicas en su respectiva fase sensible.

El Doctor en Psicología y Pedagogía Peter Hirtz, en Alemania, en sus primeros estudios en 1979, publicó gráficas sobre las capacidades coordinativas como resultado de sus

investigaciones. En ellas, marca los tiempos biológicos en los que es recomendable estimular cada uno de los componentes de capacidades.

También en Alemania, el Doctor en Pedagogía Heinz Spengler, en 1984 concentró gráficas de la síntesis de sus estudios sobre la evolución y desarrollo de las capacidades físicas condicionales, como la fuerza, la flexibilidad, la insistencia y la velocidad, las que a diferencia de las coordinativas no se aprenden, se ejercitan, tomando muy en cuenta los procesos del metabolismo energético.

Kurt Meinel, en 1988, fundamenta científicamente las capacidades coordinativas para demostrar la efectividad de las fases sensibles investigadas por Hirtz en 1978, teniendo como resultado la transformación que se observa en el cuerpo humano por la evolución de las capacidades físicas que se van observando desde uno hasta 16 años de edad (Ver anexo A).

Para la tesis doctoral en 1992, el Profr. Serafin Rodríguez tomó en cuenta las investigaciones de los autores ya mencionados y remitió, inclusive, a los resultados de los estudios originales de Hirtz (1978), Spengler y Zintl (1990), con la finalidad de mostrar si los niños y jóvenes mexicanos eran diferentes a los investigados por tales autores. Se observó que, en un alto porcentaje para el tratamiento de la resistencia aeróbica, se busca fortalecer principalmente el sistema cardiorrespiratorio. Los ejercicios de fuerza de resistencia se orientan a todos los grupos musculares que participan en la velocidad, se desarrolla principalmente la velocidad de reacción y la frecuencia de movimiento.

No se debe olvidar que para trabajar la velocidad, debe existir en el organismo del alumno un adecuado calentamiento, para una óptima contracción y relajación muscular. La fuerza de resistencia se desarrolla aún con el propio peso corporal, así como con pequeños

³ POZO, Hugo del. Recreación escolar. México, 1974. p. 235.

sobrepesos como: pelotas medicinales, mancuernas, cámaras rellenas de arena, etc.

En trabajo de la flexibilidad se recomienda una estimulación adecuada, buscando movimientos amplios y evitando los estiramientos pasivos, que pueden dañar los cartílagos en proceso de dosificación. Procure evitar también, los muelles que puedan cruzar el umbral del dolor que producen efectos de tensión y acortamiento muscular, lo que impide el desarrollo de la amplitud articular.

Mediante los esquemas de movimientos básicos como: caminar, correr, trepar, jalar, lanzar, atrapar, etc., se busca iniciar en el trabajo formal para el logro de habilidades o destrezas.

Además del juego y el deporte, se da énfasis a los ejercicios de la técnica de caminar y correr, por ser los movimientos más usuales en la vida del hombre.

La respiración, la relajación y la postura corporal deben estar relacionadas permanentemente con el aprendizaje motor y con las capacidades físicas coordinativas y condicionales. En los grados anteriores, se trabajan las capacidades coordinativas en forma global a partir de ésta, los cambios fisiológicos que el niño experimenta, fundamentados en las fases sensibles, indican que cada una tiene su propia evolución, por lo que requiere de un tratamiento particular.

El entusiasmo del alumno por participar en el juego y el predeporte se transforma paulatinamente en hábito deportivo. El empleo de materiales adecuados a las proporciones corporales y “el estímulo afectivo que se le brinda por los logros obtenidos contribuye a mantener vivo su interés”.⁴

A esta edad se fortalecen las bases de la conducta, el orden y la disciplina, que le

⁴ Didáctica sobre actividades creadoras y prácticas. México, SEP, Instituto Federal de Capacitación. p. 76

servirán para toda tarea que emprenda o realice cotidianamente; asimismo se deben fortalecer los hábitos de alimentación e higiene y la formación social.

B. Fases de aprendizaje motor

Para que el movimiento quede adecuadamente en la memoria motriz del alumno es necesario que se tomen en consideración: fases sensibles, los sistemas energéticos, los tipos de crecimiento las que se han aplicado anteriormente y las fases de aprendizaje motor que a continuación se detallan: éstas últimas son las etapas que se presentan en el aprendizaje del movimiento. Se deben conocer para identificar en cuál de ellas se encuentra el alumno y no forzarlo infructuosamente a que, avance precipitadamente en ellas; sino respetando su propio ritmo, estas etapas se explican a continuación:

1. Fase de aprendizaje ideomotora

Fase en la cual el alumno se forma una imagen mental de la ejecución del movimiento, por tanto es importante que el alumno observe el cómo se realizó, a través de un modelo que puede ser la ejecución del profesor, un monitor o la presentación de algún medio visual.

2. Fase de aprendizaje gruesa

El alumno satisface su necesidad de experimentación del movimiento, se caracteriza por la unión de varios movimientos para el enriquecimiento de su bagaje motor. Se emplean movimientos auxiliares de familiarización hasta alcanzar a dominar el fundamento técnico, permitiéndose aún los errores.

Las técnicas complejas, como la movimientos acíclicos requieren de más tiempo, por lo que es indispensable la descomposición del movimiento total, en más sencillos.

La fase gruesa se completa cuando el alumno es capaz de realizar la técnica en forma aproximada al modelo que se le pide con máximo de tres repeticiones, dado que más repeticiones inician la automatización del movimiento, tarea que no le corresponde a la educación física y no se recomienda realizar debido a que persigue otros propósitos.

3. Fase de aprendizaje fina

Fase en la que se inicia la habilidad, ya que la ejecución adquiere mayor calidad con el mínimo de esfuerzo. El alumno aprende a elegir: qué hacer y cuándo hacerlo en lugar de concentrarse en cómo hacerlo. En esta fase el alumno es capaz de compararse y evaluarse en relación al modelo propuesto.

La identificación del estado del alumno en alguna de estas etapas, nos permitirá identificar su grado de asimilación, que generalmente es mejor en niños de crecimiento acelerado; esto, no debe motivar al profesor para hacer su evaluación con base a este indicador sino tomando en cuenta los criterios que se señalan para evaluar.

C. Sistemas energéticos

Toda actividad motriz que genera el alumno, depende básicamente de la posibilidad que tienen sus células musculares en cada año de vida para transformar la energía química en energía mecánica la cual se logra gracias a los sistemas energéticos del organismo humano. El Adenosin Trifostato (ATP) es la fuente principal de energía en el ser humano.

El conocimiento de estos procesos de energía, orientará al profesor para seleccionar el tipo de actividades y ejercicios que propone, en la consecución del logro de sus propósitos, para respetar minuciosamente la integridad del alumno, ya que aquellos están íntimamente ligados al desarrollo biológico en las respectivas fases sensibles.

La consideración de los sistemas energéticos influirá principalmente en la determinación de los tiempos de actividad y el número de repeticiones. Su conocimiento permitirá al profesor hacer su labor docente más segura, más formativa y más creativa al romper con las anquilosadas series de repeticiones y ofrecerá variedad en la riqueza motora del alumno, haciendo la clase más dinámica e interesante para el niño.

A continuación, se hace una caracterización general de los componentes que generan estos sistemas energéticos en todo organismo:

1. Fosforeatina

El creatin fosfato (CC), es un compuesto bioquímico altamente energético que se encuentra en las células musculares, su concentración es baja y permite, por tanto la realización de movimientos de corta duración; pero de alta intensidad en un espacio de tiempo comprendido desde uno a ocho segundos en adultos. En niños, este sistema permite la utilización del C.P., sin producción de ácido láctico como resultado de su metabolismo, lo cual permite efectuar la actividad física sin riesgo alguno o en tiempos que van desde uno hasta cinco segundos.

2. Glucólisis

Parte de la energía se obtiene a través del glucógeno almacenado en las células musculares, lo que permite que la glucólisis se prolongue de 45 segundos a un minuto. A este sistema se le denomina Anaeróbico, por la producción de este ácido en ausencia de oxígeno como resultado del metabolismo. Es un factor de riesgo para niños y jóvenes menores de 16 años, ya que la ausencia de hormonas para sus resíntesis provoca el desgaste de las superficies articulares, así como la modificación de las fibras musculares.

3. Ciclo de Krebs

Este sistema interviene en actividades prolongadas una vez que se han agotado las reservas de glucógeno y se utilizan los carbohidratos, los lípidos y las proteínas para convertirlos en energía.

Un trabajo continuo y de media intensidad con duración que puede ir de los dos minutos hasta los 11 minutos, requiere para su ejecución de un proceso intermedio en el que se consume los carbohidratos presentes en la sangre.

D. Caracterización de las técnicas de grupo

Las técnicas de grupo las concebimos y caracterizamos como:

- Maneras, procedimientos o medios sistematizados de organizar y desarrollar la actividad del grupo.
- Fundamentadas científicamente, su eficacia ha sido suficiente probada en la experiencia.
- Permiten estructurar, estimular, integrar, etc., en el grupo para que este pueda operar provechosamente en cualquier dirección, bien en el crecimiento personal, en el trabajo, etc.
- La técnica no basta por sí sola para obtener el éxito deseado. Su valor depende de su utilización y adecuación a las necesidades, objetivos, metas del grupo, etc.
- La técnica no debe ser considerada como un fin en sí mismo, sino como instrumentos o medios para el logro de la verdadera finalidad grupal: beneficiar a los miembros y lograr los objetivos del grupo.

Todo formador debe:

- Conocer los fundamentos teóricos, estructura, dinámica, posibilidades y riesgos, puesto

que es la única forma de utilizarlas con criterio científico dentro de la flexibilidad exigida por cada uno de los contextos de aplicación.

- Dominar su aplicación práctica.
- Utilizarlas conforme al procedimiento teórico establecido.
- Tener presente antes de aplicar cualquier técnica los principios de intervención del grupo (ambiente, liderazgo, cohesión grupal, flexibilidad, evaluación del proceso, etc.).

1. Técnicas de enseñanza que apoyan a la educación física

a. 1^{er} ciclo

Recreativa.

Propongo la aplicación de logros en juegos donde se destaque la utilidad práctica de los aprendizajes motrices.

Resolución de problemas:

Propiciar la participación libre del alumno donde promueva la manifestación espontánea y creativa en la actividad física.

b. 2^o ciclo

Comando y descubrimiento guiado.

Promover el análisis de los elementos significativos, donde se estimule la reflexión.

Tareas con método de circuito y forma de jugadas, enfatice la práctica global de experiencias motrices significativas, destaque la importancia de qué y por qué de su participación como protagonista principal de su desarrollo.

c. 3^{er} ciclo

Argumentación y diálogo.

Promueva el intercambio de experiencias entre compañeros y profesores sobre las actividades vividas y logros dentro de la clase.

Deportiva.

Propongo la aplicación de logros en predeportes y deportes escolares donde destaque la utilidad práctica de los aprendizajes motrices.

E. Recursos didácticos

A continuación expongo algunos materiales que nos ayudarán a desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas como estimular la destreza motriz.

1. Base para bateo

Función educativa: Desarrollar la capacidad coordinativa y mejorar la destreza motriz.

Material: Destapacaño, manguera, abrazaderas con tornillos.

Sugerencias para el educador:

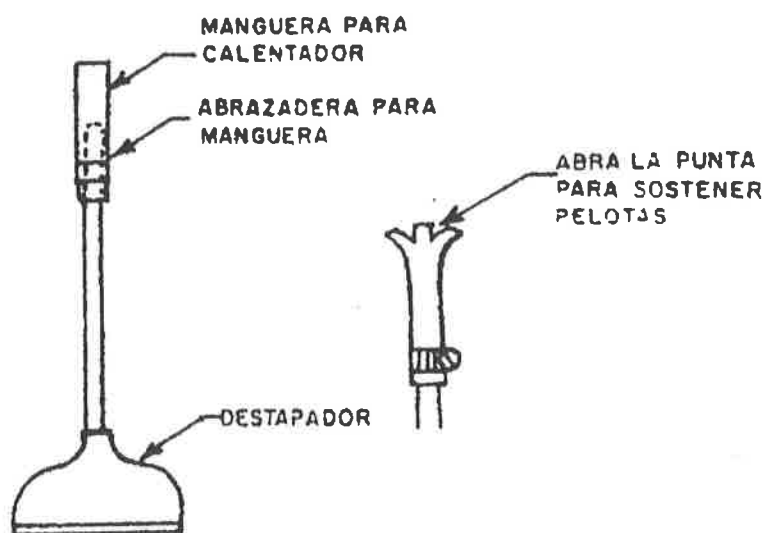
- Mueva el tornillo para ajustar la altura donde se coloca la pelota.
- Utilice conos en el soporte para pelotas de diferentes tamaños y ajústelos de acuerdo a la altura de los participantes.
- Puede rellenar la base con cemento.

Actividades sugeridas: Que el alumno practique:

- Golpeo con la mano.

- Bateo de pelotas a diferentes alturas.
- Golpeo con raquetas.
- Lanzamiento para golpear la pelota que se encuentra en la base.

Medidas de seguridad: Mantenga el área de bateo libre de alumnos y obstáculos.



2. Pase gol

Función educativa: Desarrolla la capacidad coordinativa, destrezas motriz y la condición física.

Material:

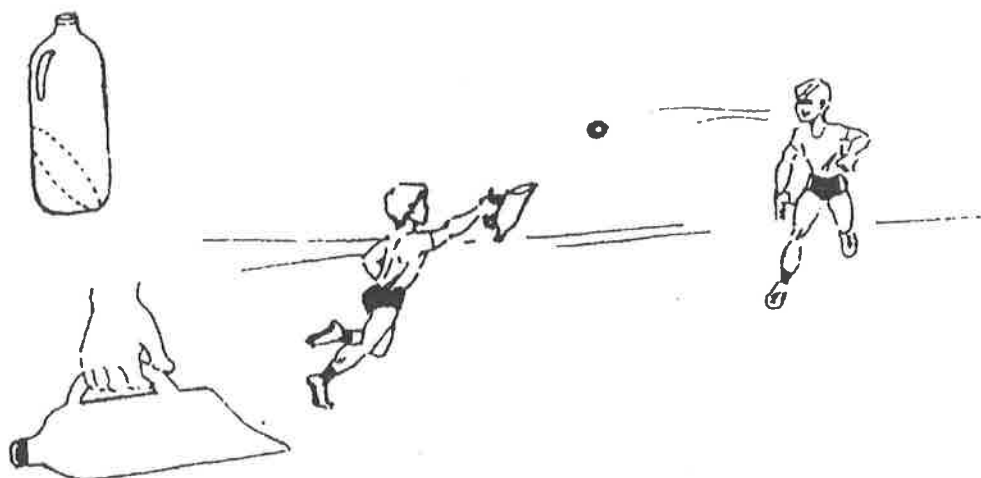
- Un envase de plástico (blanqueador, aromatizante, etc.)
- Tela adhesiva

- Tijeras.

Sugerencias para la construcción:

- Lave bien el envase.
- Marque y recorte el envase.
- Cubra con tela adhesiva el borde del envase.

Medidas de seguridad: Que el borde del envase quede bien cubierto para evitar lesiones.



3. Resorte

Función Educativa: Desarrolla la capacidad coordinativa, mejora la condición física e incrementa la destreza motriz.

Material:

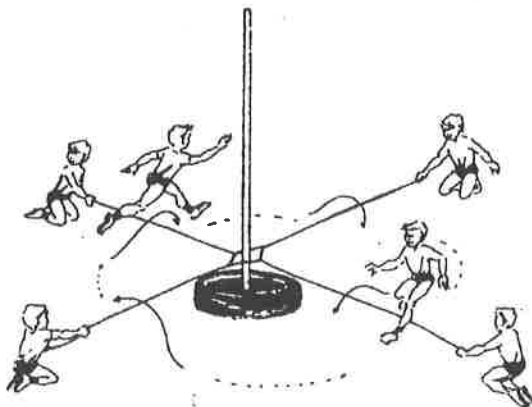
- Poste de unigol.
- Resorte de 18 metros aproximadamente.

Sugerencias para la construcción:

- Elabore un cuadro del resorte de 20 cm. por lado.
- Introduzca el resorte en el poste de unigol.
- Corte 4 tramos del resorte (de 4 metros).
- Amarre firmemente cada extremo de los tramos.

Medidas de seguridad:

- Área de clase libre de obstáculos.
- Que el poste del unigol no presente residuos metálicos.



4. Valla de poliducto

Función Educativa: Desarrolla la condición física, mejora la destreza motriz y la técnica para pasar obstáculos.

Material:

- Cuatro codos de poliducto de 1/2"
- Cinco palos de escoba
- Un serrucho.

Sugerencias para la construcción:

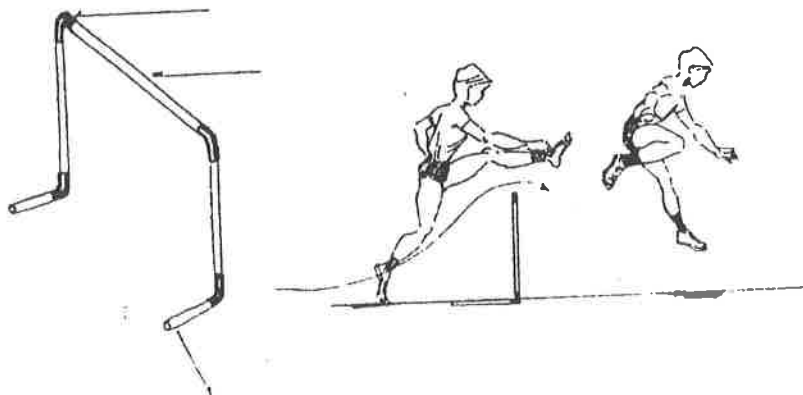
Corte un palo de escoba de 80 cm (será el superior), otros 2 de 50 cm (los laterales) y 2 más de 25 cm (las bases).

Inserte al palo de escoba de 80 cm un codo de poliducto en cada extremo, para unir los otros dos laterales y a éstos los otros codos para unir las bases.

Medidas de seguridad:

Que los palos de escoba no presenten astillas.

Que el palo quede sujeto firmemente al codo de poliducto.



5. Cojín multiusos

Función Educativa:

- Favorece el desarrollo de la capacidad coordinativa (conocimiento y dominio del cuerpo, sensopercepciones y experiencias motrices básicas).
- Favorece el desarrollo de la condición física (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).
- Auxiliar en las actividades recreativas.

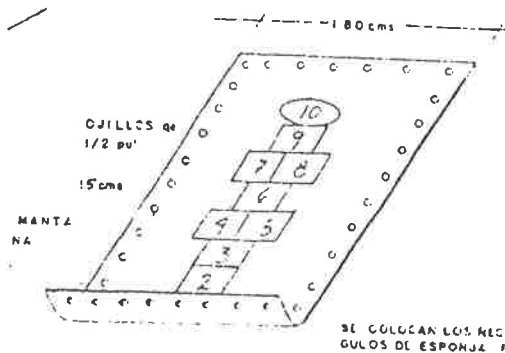
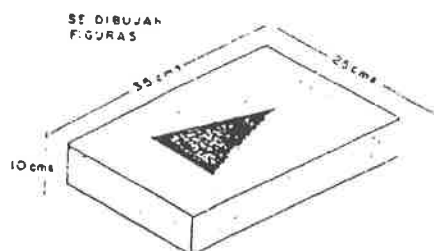
Forma de elaboración:

Materiales:

- Rectángulos de esponja de 35 cm de largo y 25 de ancho por 5 ó 10 cm de espesor.
- Cuerdas individuales de 1.60 m.
- 2 Tramos de manta o lona resistente de diferentes colores, de 1.80 X 2.40 m, con ojillos de 1/2" a cada 15 cm.

Procedimiento:

- Se coloca la esponja entre las 2 capas de lona o manta.
- Se une con la cuerda que se va pasando entre los ojillos.
- Se decora con aplicación de diferentes figuras sobre los cojines, según se requieran, combinando con diversos colores.



6. Cangrejo

Función Educativa: Desarrolla la capacidad coordinativa (conocimiento y dominio del cuerpo, sensopercepciones y experiencias motrices básicas).

“Favorece el desarrollo de la condición física (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).”⁵

Forma de elaboración:

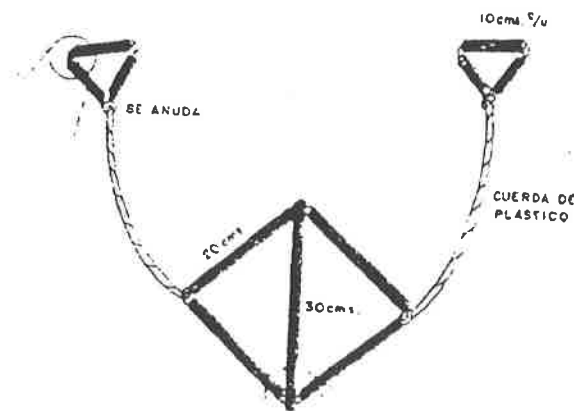
Materiales:

Aros de desecho o manguera de plástico cortados de la siguiente manera:

6 tramos de 10 cm, 4 Tramos de 20 cm, 1 Tramo de 30 cm (con 2 pequeños orificios a los extremos) y 4 m de cuerda de plástico de 3 hilos.

Procedimiento:

- Se dobla la cuerda por la mitad, se introducen tres tramos de 10 cm en un extremo y se anudan.
- Se mide la longitud de la cuerda de 50 cm y se anudan.
- Se mete en cada extremo un tubo de 20 cm y se pasa la cuerda por los orificios del tramo de 30 cm.
- Se introduce en cada extremo el tubo de 20 cm anudando las 2 cuerdas.
- Nuevamente se deja a la altura de la cuerda y se anuda.
- En el extremo se introducen los 3 tramos de 10 cm para hacer el asa y se anuda.



⁵ La educación física y su práctica docente. México, 1983. p. 54.

7. Practicase

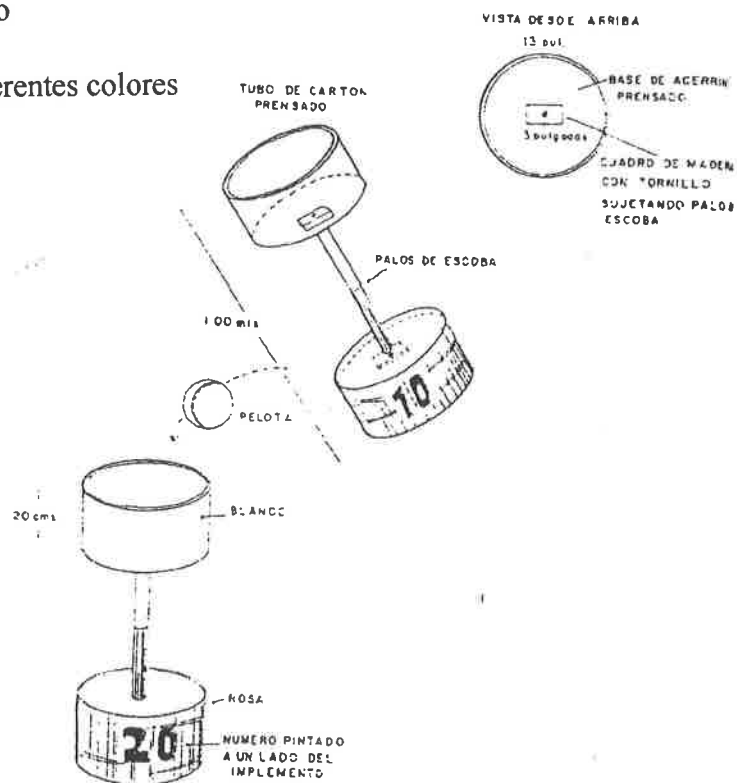
Función Educativa: Desarrolla la capacidad coordinativa, a través del conocimiento y dominio del cuerpo, las sensopercepciones y las experiencias motrices básicas.

Incrementa la condición física.

Forma de elaboración:

Materiales:

- Tubos de cartón de 20 cm X 13" de diámetro
- Palos de escoba de un metro
- Madero de 3" con tornillo
- Aserrín prensado para base circular de 13"
- Resistol blanco
- Pintura de diferentes colores
- Cartón
- Clavos



Elaboración:

- Se elabora el diseño y moldes con las medidas indicadas.
- Se corta el material con las medidas correspondientes.
- Se pegan y clavan las tapas de cartón.
- Se clava la tablita de 3".
- Perforar el aserrín prensado con taladro para ensamblar el cuadro de madera y fijar de uno y otro lado a los tubos de cartón.

8. Crucetas

Función Educativa: Favorece el desarrollo de las capacidades físicas, coordinativas y condicionales.

Incrementa la destreza motriz.

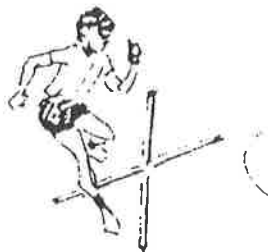
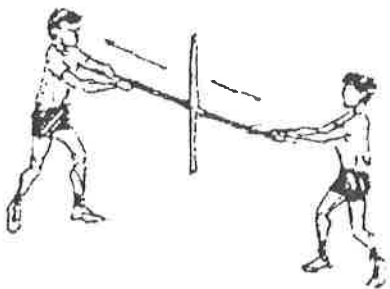
Forma de elaboración:**Materiales:**

- 2 Tiras de madera de un metro cada una
- Clavos
- Pegamento
- Pintura de diferentes colores.

Procedimiento:

- Cortar dos tiras de madera del tamaño deseado.
- A una de las tiras se le hace un corte a la mitad para ensamblar la otra, a la que se le pone una capa de pegamento.
- Se unen y se clavan para mayor resistencia.

- Por último se lija para darle un mejor acabado.
- Pintar de diferentes colores.



9. Disco de señales

Función Educativa: Desarrolla la capacidad coordinativa, conocimiento y dominio del cuerpo, postura, respiración y equilibrio.

Material:

- Platos de cartón (desechables)
- Palos de escoba de 20 cm cada uno
- Pintura no tóxica
- Papel lustre
- Tijeras
- Pegamento

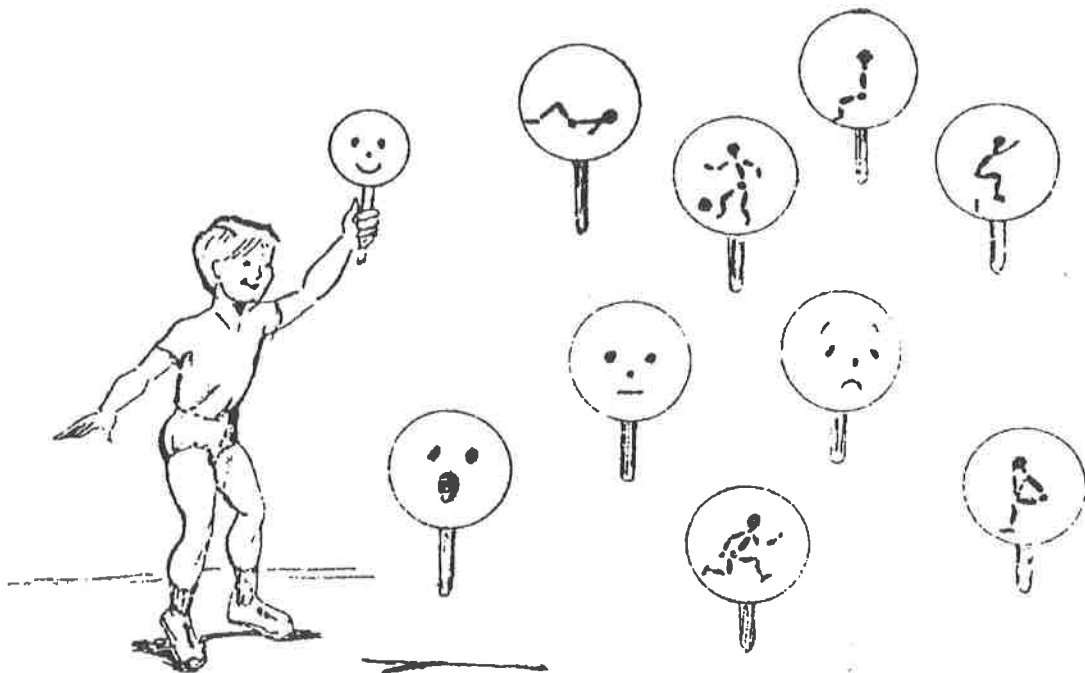
- Lija

Sugerencias para la construcción:

- Dibuje en el papel lustre las figuras deseadas y recórtelas.
- Pegue o pinte las figuras en el plato.
- Pegue en la base del plato el palo de escoba.

Medidas de seguridad:

Que los palos no presenten astillas.



10. Coloricostales

Función Educativa: Desarrolla la capacidad coordinativa e incrementa la condición física, así como la destreza motriz.

Auxiliar en las actividades recreativas.

En la organización de equipos de práctica del atletismo, fútbol, gimnasia y voleibol.

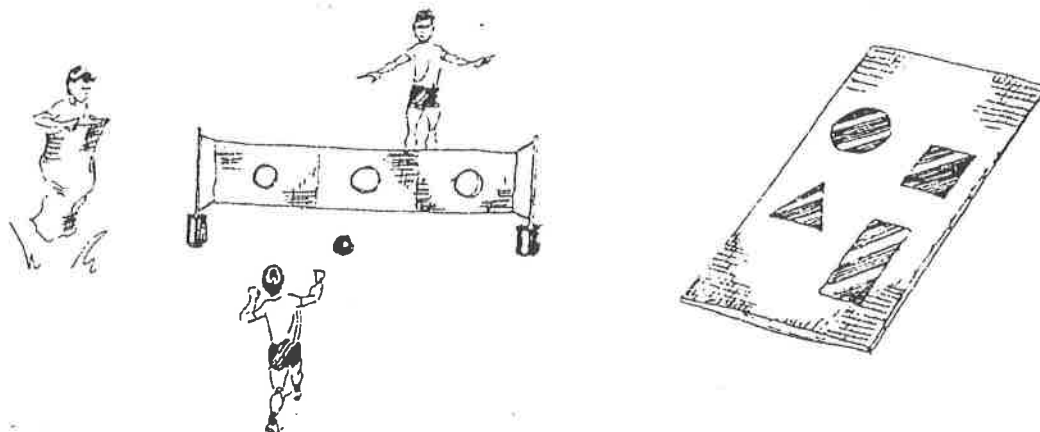
Forma de elaboración:

Materiales:

- Costales de polipropileno .
- Aguja
- Hilo
- Pintura de aceite de varios colores Piola (N° 3)
- Bies de colores

Procedimiento:

- Se lavan los costales.
- Se les hace el dobladillo, colocándole el bies (como protección).
- Se decora con figuras (pintándolas).



11. La pecera

Función Educativa: Favorece el desarrollo de las capacidades físicas, coordinativas y condicionales.

Forma de elaboración:

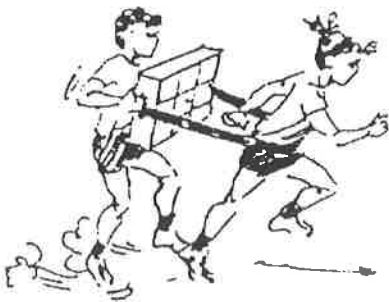
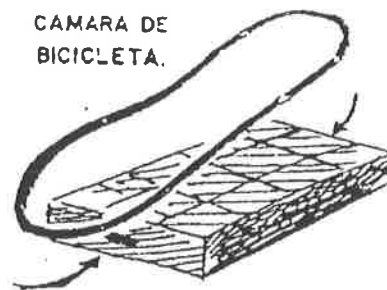
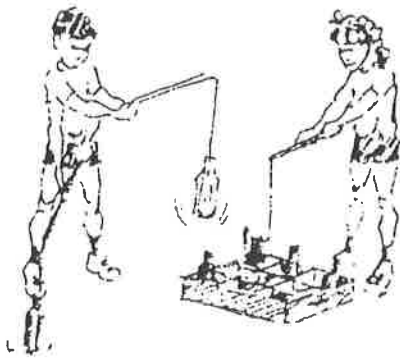
Materiales:

- Palo de escoba
- Cuerda resistente
- Alambre acerado
- Envase de cloro
- Cámara de bicicleta
- Pintura de aceite de diferentes colores
- Clavos
- Brocha
- Cajas de refrescos
- Papel periódico
- Ganchos de ropa
- Aguarrás
- Cinta masking tape
- Herramientas (desarmador y martillo)

Procedimiento:

- Lavar las cajas de refrescos y envases de cloro.
- Hacer los orificios en el cuello de éstos.

- Comprimir el papel y cubrirlo de masking tape.
- Colocar los clavos en la punta del palo para sujetar la cuerda.
- Hacer el ancla con los ganchos de ropa.
- Sujetar la cuerda con el gancho y el clavo.
- Pintar de diferentes colores todo el material.

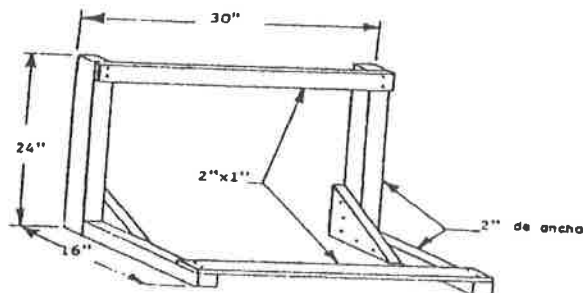


12. Obstáculos de madera

Función educativa: Desarrolla la condición física, mejora la destreza motriz y la técnica para pasar obstáculos.

Material:

- Madera
- Serrucho
- Martillo
- Clavos



Sugerencias para el educador:

- Varíe la altura de acuerdo a las necesidades y habilidades de los participantes.
- Sustituya las vallas por cajas de madera, palos de escoba, barras de aluminio, envases de lata, bloques suaves o soportes de madera.

Actividades sugeridas:

Que el alumno:

- Realice diferentes combinaciones de pase de vallas (por encima, en medio y al lado).
- Realice actividades de relevos.

F. Evaluación

Se conceptualizó como un proceso sistemático en el cuál se reúnen los resultados relacionados con lo aprendido por el alumno, con la finalidad de formar un juicio de avance del proceso de enseñanza-aprendizaje y esta información está relacionada con el aprovechamiento que nos guiará a tomar decisiones más obvias para mejorarnos.

A través del diagnóstico se quiere conocer hasta qué punto se han logrado los propósitos educativos.

El diagnóstico puede ser llevado a cabo por medio de la observación y/o la aplicación de pruebas.

La observación comprende los juicios que, se realizan en las ejecuciones de movimientos, hábitos, actitudes y valores planteados en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Las Pruebas de conocimiento o de capacidades físicas, en su aplicación, emplean diferentes formas, pueden ser: escritas, verbales, de ensayo, de ejecución práctica en forma individual o colectiva.

Es preciso aclarar, que la evaluación del aprendizaje no es equivalente a una calificación, sólo son elementos a ser considerados por el docente, con el objeto de tomar decisiones encausadas a identificar el nivel de aprendizaje del alumno y a la vez, tratar de mejorar las estrategias didácticas.

Al finalizar el bloque de septiembre, octubre, noviembre, diciembre, enero, febrero, marzo, abril, mayo y junio se otorga una calificación sumaria apegada a las indicaciones del Acuerdo 200 que establece las Normas de Evaluación del Aprendizaje en Educación Primaria, Secundaria y Normal (Publicado en el Diario Oficial de la Federación del 19 de septiembre de 1994).

Artículo 9. Las actividades de desarrollo: educación física, educación artística y educación tecnológica. Se calificarán numéricamente, considerando la regularidad de la asistencia, el interés y la disposición para el trabajo individual, de grupo y de relación con la comunidad mostradas por el alumno.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

Se considera que la educación física en la escuela primaria debe de tomarse como apoyo a la educación básica, con carácter obligatorio ya que cumple con los siguientes aspectos en beneficio de los educandos:

- 📖 Propicia la seguridad y la integración social mediante la realización de actividades recreativas sustentadas en el deporte
- 📖 Mejora la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento
- 📖 Desarrolla la condición física del alumno
- 📖 Propicia las habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico deportivas y recreativas que le permitan integrarse con los demás
- 📖 Da al educando confianza y seguridad
- 📖 Promueve la formación y adquisición de hábitos de ejercitación diaria
- 📖 Fomenta las actitudes positivas individuales y grupales
- 📖 Fortalece la Identidad Nacional
- 📖 Estimula la capacidad para elegir y dosificar las actividades físicas y sistemáticas para la salud de acuerdo a los intereses, tiempo y recursos tanto del alumno como del propio maestro de grupo
- 📖 Fomenta el espíritu de competencia y liderazgo

📖 Es una materia con un potencial formativo que ofrece al niño grandes posibilidades para desarrollarse con plenitud, respetando siempre sus características biológicas, psicológicas y sociales, así como los intereses propios de la edad.

Por lo tanto como conclusión general podríamos decir que la educación física forma parte de la educación para formar un alumnos en forma integral.

GLOSARIO

Actitud:

Postura del cuerpo humano, es determinada por los movimientos corporales que expresan ánimo, alegría, dolor, tristeza; o expresa algo con eficacia.

Adaptación:

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro.

Analizadores o terminaciones nerviosas libres:

Son estructuras ubicadas en músculos, tendones y ligamentos, principalmente los sensores de Golgi, que envían y reciben información sobre su tensión y relajación.

Autogestión:

Son todas aquellas acciones mediante las cuales el individuo se promueve para sugerir actividades que ayuden a la solución de problemas.

Capacidades físicas:

Son la base del movimiento del ser humano y se divide en:

- *Condicionales:* están determinadas por la energía para su función y desarrollo entre ellas tenemos la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad.
- *Coordinativas:* son aquellas que están determinadas primeramente por el sistema nervioso y por la coordinación neuromuscular, tenemos el equilibrio, el ritmo, la reacción, diferenciación, sincronización, orientación y adaptación.

Cultura física:

Todo lo que el hombre ha creado para favorecer el desarrollo y fortalecimiento de su organismo.

Deportes básicos:

Son deportes que consideran en sus fundamentos técnicos a los movimientos básicos (correr, saltar, empujar, lanzar, halar, etc.) y permiten estimular las capacidades físicas, entre ellos encontramos a la gimnasia, el atletismo, el

básquetbol, voleibol, béisbol y la natación.

Deuda de oxígeno:

La energía que se le produce a nivel muscular llega a ser insuficiente para realizar el esfuerzo requerido por el organismo.

Deporte escolar:

Actividad física, de carácter lúdico, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de los niños y jóvenes en edad escolar.

Desarrollo motor:

Proceso dinámico y continuo, mediante el cual el desarrollo motor del niño es todo un proceso que pasa por el dominio de las diferentes fases de aprendizaje motor (ideomotora, gruesa, fina y fina de estabilización), las más utilizadas en la educación física son la ideomotora, la gruesa y la fina.

Disciplina:

Observación de la ley y ordenamientos de una profesión.

Diferenciación:

Acción y efecto de diferenciar o diferenciarse. Capacidad coordinativa que se distingue por las informaciones cinestésicas de los órganos de los sentidos para que con la estimulación correcta se dé el movimiento con su respectiva fuerza, ángulos y tiempo.

Equilibrio:

Estado de un cuerpo en que la suma de todas sus fuerzas y momentos en que actúan sobre él es cero, ya que se contrarrestan entre sí.

Educación Física:

Disciplina científico-pedagógica que busca formar las capacidades físicas en sus respectivas fases sensibles, considerando sus efectos internos, así como los externos cuya finalidad es educar al cuerpo a través del movimiento como antecedente a cualquier actividad especializada.

Fase de aprendizaje fina:

Cuando el alumno realiza movimientos con precisión y soltura; es decir, casi sin errores.

Fase de aprendizaje gruesa:

Etapa en la cual el alumno ejecuta un movimiento global, sin importar si en

la ejecución aún se observan errores graves.

Fase de aprendizaje ideomotora:

Es la imagen del movimiento o ejercicio en la mente del niño después de una demostración del maestro o por algún otro medio como: películas, videos, fotos, etc.

Fases sensibles:

Tiempos biológicos del organismo.

Formación deportiva básica:

Conocimiento y práctica de fundamentos deportivos de los deportes básicos.

Frecuencia de movimiento:

Número de movimientos del cuerpo o partes del mismo en una unidad de tiempo, eliminando el peso corporal.

Fuerza de resistencia:

Capacidad de rendimiento del organismo contra el cansancio para soportar prolongadas exigencias de esfuerzo.

Fuerza explosiva:

Es la capacidad de realizar un incremento vertical de fuerza en el menor tiempo posible, o sea que la dominante es el aumento de fuerza por la unidad de tiempo.

Fuerza rápida:

Es la capacidad del sistema nervioso muscular para vencer la masa o el peso con la más alta velocidad de contracción.

Iniciación deportiva:

Es el aprendizaje motor de habilidades, técnicas y tácticas así como de la reglamentación de los deportes básicos más practicados en el ámbito escolar.

Máxima velocidad cíclica o locomotora:

Es la capacidad para moverse con movimientos cíclicos lo más rápido posible y con la mayor velocidad de contracción muscular.

Minideporte:

Son los deportes adaptados a las características físicas de los niños con adecuaciones en los materiales e implementos.

Movimientos acíclicos:

Son aquellos que están estructurados o compuestos por tres fases: inicial, principal y final, los saltos y lanzamientos son ejemplos claros de este tipo de movimientos.

Movimientos básicos:

Se refiere al potencial neuromuscular que sin ser manifestación refleja, corresponde a la forma más simple de motricidad.

Movimientos cíclicos:

Se conforman por cuatro fases: inicial, principal, final y de enlace como ejemplo encontramos correr, caminar, remar y pedalear.

Predeporte:

Actividad que antecede al deporte y que contiene características del juego y del mismo deporte con la finalidad de sentar bases para una formación deportiva.

Relajación:

Acción y efecto de relajar o relajarse, reposo, distensión del tono muscular.

Resistencia de media duración:

Capacidad de soportar esfuerzo que se da principalmente con fase estable (no existe deuda de oxígeno), sin grandes exigencias anaeróbicas se considera a partir de los 2 hasta los 11 minutos.

Resistencia de velocidad:

Capacidad de soportar esfuerzos máximos y al desplazarse específicamente en el desarrollo local y total de la musculatura a partir de la movilización anaeróbica.

Sensopercepción:

Para fines de tratamiento en educación física, se identifica como el proceso de toma de conciencia de la percepción, reconocimiento e interpretación de la información que se recibe del propio cuerpo y del medio como generadora de la acción motriz.

Sincronización:

También llamada acoplamiento, es la capacidad para mover cada articulación con orden.

Sobrecarga:

Son los ejercicios mal seleccionados que en forma de estímulos negativos provocan un efecto nocivo en el organismo causando alteraciones, lesiones, daños.

Técnica de conjunto:

Es el dominio y ejecución de uno o varios fundamentos técnicos de alguno o algunos deportes por dos o más alumnos.

Técnica individual:

Es el nivel o dominio que el alumno muestra sobre una técnica o sobre varios fundamentos técnico-deportivos.

Test teóricos:

Evaluación del aprendizaje de los conocimientos teóricos de los alumnos o deportistas con encuestas y cuestionarios, aspectos de los cinco ejes.

Tono muscular:

Grado de tensión que presentan los músculos aún durante el reposo, con el esfuerzo físico se ocasiona fatiga, se modifica y se altera.

Velocidad acíclica:

Componente de la velocidad, que se define como la posibilidad para realizar un movimiento no repetido con la máxima velocidad de contracción muscular.

BIBLIOGRAFÍA

ANTOLOGÍA. Elaboración de material didáctico para la educación básica SEP, México 1992.

DELEGACIÓN GENERAL COAHUILA, SEP. Educación Física, Evaluación. Agosto 1981.

Diccionario de las ciencias de la educación. México. Ed. Santillana, 1983.

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. Programas y guías didácticas de la educación física para escuelas primarias. SEP. México 1973.

_____. Educación física y deporte. Coahuila, noviembre 1970.

Didáctica sobre actividades creadoras y prácticas. SEP, Instituto federal de capacitación del magisterio. México. 1969.

Educación Básica. Dirección de apoyos educativos SEPC, Primaria. 1994.

Enciclopedia Técnica de la Educación Física, Artística y tiempo libre. Tomo IV. Ed. Santillana. 1975.

GESEL, Arnold. El niño de 5 a 10 años, el adolescente de 10 a 16 años. España. Ed. Paidós. 1989.

Guía para la utilización de materiales de rehuso y adaptación al medio ambiente para la educación física y recreación. 1984.

HUGO, Del Pozo. Recreación escolar. 1974.

La educación física y su práctica docente. México 1983.

Ley Federal de Educación. Acuerdo 200. 199.

SEP. Programa de educación física. Primaria. 1987

_____. Programa de educación física y deportiva. DGEF. México. 1960.

RODRÍGUEZ, González J. Serafín y Campos Eladio. Introducción a la teoría del entrenamiento deportivo. México. Didáctica Moderna. 1988.

ANEXOS

ANEXO A

GRÁFICA N° 1 HIRTZ

FASES SENSIBLES DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

CAPACIDADES COORDINATIVAS	GRADO ESCOLAR								
	1	2	3	4	5	6	1	2	3
Capacidad para coordinar bajo presión del tiempo	■	■	■						
Capacidad de diferenciación (espacio, sentido del tiempo, arriba-abajo, coordinación final)	■	■			■	■			
Capacidad de reacción óptica y acústica			■	■	■				
Capacidad de ritmo				■	■				
Capacidad de orientación (orientación, lateralidad, niveles de movimiento, áreas de juego)							■	■	■
Capacidad de equilibrio					■	■			

Capacidad para coordinar bajo presión del tiempo	■	■	■						
Capacidad de diferenciación (espacio, sentido del tiempo, arriba-abajo, coordinación final)	■	■			■	■			
Capacidad de reacción óptica y acústica			■	■	■				
Capacidad de ritmo		■	■	■					
Capacidad de orientación (orientación, lateralidad, niveles de movimiento, áreas de juego)							■	■	■
Capacidad de equilibrio					■	■			

H O M B R E S

M U J E R E S

Fuente: Hirtz P. 1982

GRÁFICA Nº 2 SPENGLER

FASES SENSIBLES DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Capacidades físicas	6 – 8	8 – 10	10 – 12	12 – 14	14 – 16	16 – 18	18 – 20	20 +
Fuerza máxima					•	••	•••	→
Fuerza rápida				•	••	•••	→	→
Resist. aeróbica				•	••	•••	→	→
Resist. Anaeróbica					•	••	•••	→
Velocidad reacción				•	••	•••	→	→
Velocidad acíclica				•	••	•••	→	→
Máxima velocidad				•	••	•••	→	→
Flexibilidad	••	••	•••	→	→	→	→	→
Fuerza de resistencia					•	••	•••	→

Fuente: Spengler. H. U. De la revista Leistungssport. Frankfurt/M., 1984/2, Pag. 43

CODIGO:

•	Trabajo de baja intensidad, donde se involucren aspectos elementales.
••	Aumento progresivo del trabajo, aprovechando inicio de fase sensible.
•••	Énfasis en el trabajo de... Aprovechando fase sensible.
→	Se continúa trabajando para su incremento o conservación.

ANEXO B

Coca

Función educativa:

Desarrolla las capacidades físicas coordinativas y condicionales e incrementa la destreza motriz.

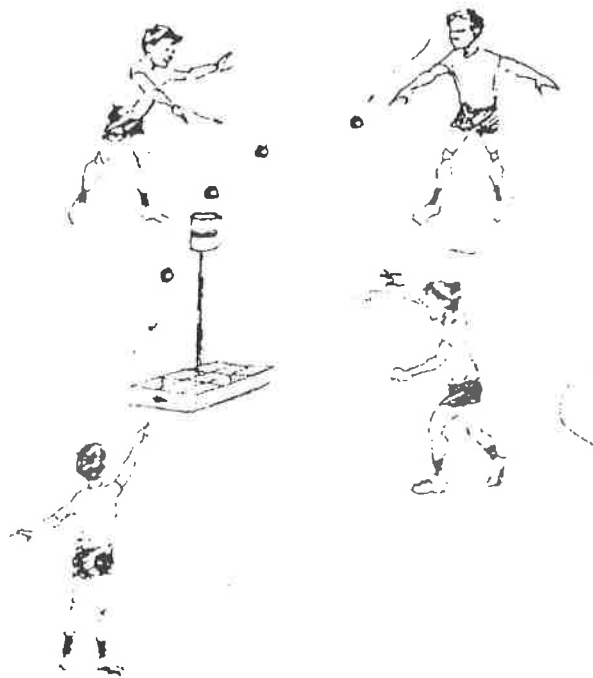
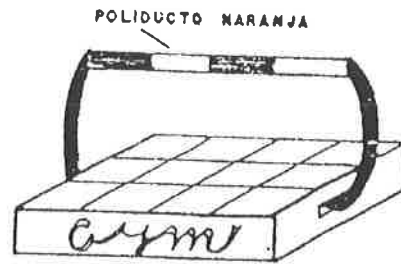
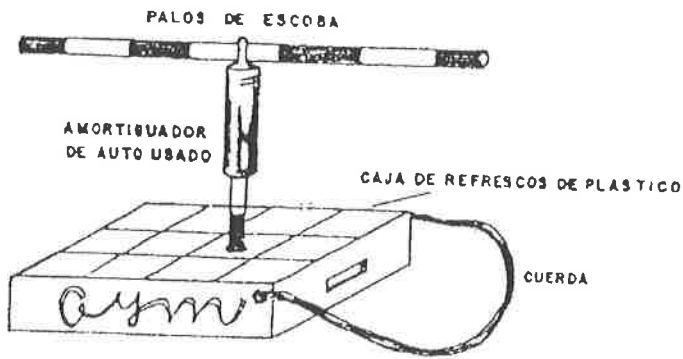
Forma de elaboración:

Materiales:

- 1 Caja de refrescos de plástico
- 2 Amortiguadores de auto usados
- 2 Palos de escoba
- 1 Bote de leche (de lata vacía)
- 2 Tramos de poliducto anaranjado
- 1 Cámara de llanta de bicicleta (usada)
- 3 Metros de cuerda resistente
- 9 Pelotitas de esponja como material auxiliar.

Procedimiento:

- Se atornilla el bote en uno de los extremos de un palo de escoba.
- Un extremo de la cuerda se sujeta a la pelota y se amarra en el palo de escoba anterior.
- A la caja de refrescos se le amarra en uno de sus lados un pedazo de cuerda.
- Al segundo palo de escoba, se le barrena un agujero por el centro.
- La cámara de bicicleta se introduce en los orificios de la caja de refrescos.



Instrumentos rítmicos

Función educativa:

Desarrolla su capacidad coordinativa, a través de la sensopercepción es ritmo, orientación, diferenciación, adaptación y sincronización.

Material:

Carrizos y material semejante, madera, cordones, latas vacías, lijas, botellas, martillo, tijeras, pintura, brocha, cámara de llanta, tachuelas y tapas de olla.

Sugerencias para el educador:

- Realice diferentes movimientos y formas para que los participantes puedan aprender y practicar movimientos con bastón, auxiliándose con palmadas.
- Golpee con los pies el piso, sobre líneas previamente marcadas.
- Utilice grabadora, tocadiscos, etc., para su acompañamiento musical.

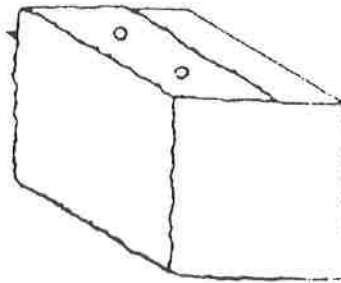
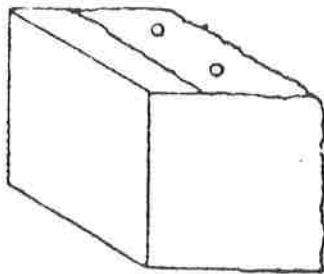
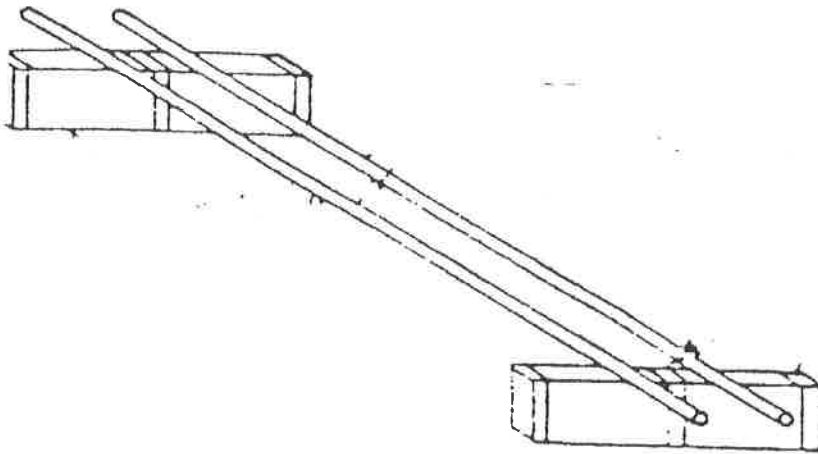
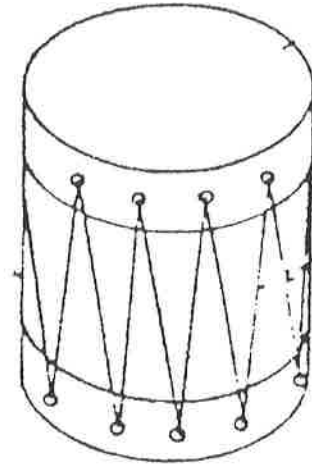
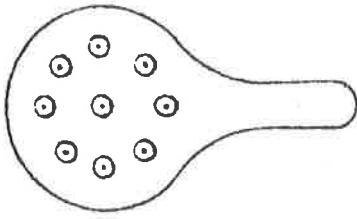
Actividades sugeridas:

Que el alumno:

- Realice actividades rítmicas fundamentales.
- Utilice los instrumentos como auxiliares para cualquier enseñanza de los movimientos.

Medidas de seguridad:

Coloque cintas en los extremos de los carrizos para proteger a los alumnos y evitar que se astillen.



El

Función educativa:

- Favorece el desarrollo de la capacidad coordinativa.
- Incrementa la condición física.
- Apoyo en fundamentos técnicos.

Forma de elaboración:

Materiales.

- 6 tarimas para montacargas
- 1 varilla lisa de 2.50 m (para formar 2 aros)
- 4 varillas de ángulo de 2 m x 1/2"
- 16 tiras de madera de 1.50 x 10 cm x 1 1/2"
- 4 tiras de madera de 1.50 m x 2"
- 24 baleros pequeños
- 30 tornillos y tuercas de 3"
- 1 barra de 1.20 m x 1" de grueso
- Pintura de diferentes colores
- Cuerda, globos, unicel, manguera de nivel y fichas
- Metro de tela con la figura de un payaso.

Procedimiento:

- Elaborar el diseño y numerar en orden progresivo las partes.
- Cortar, pulir y ligar los materiales de acuerdo al diseño y plano.
- Perforar los materiales de acuerdo al diseño.

- Hacer 2 orificios para atornillar la madera a 10 cm c/u aproximadamente, tanto en la madera como en la estructura metálica.
- Fijar las soleras a las 4 varillas de ángulo en los extremos y parte central, soldar y lijar.
- Colocar las tablas de 10 cm, atornillándolas y fijándolas con las tuercas.
- Pintar 2 tableros de básquetbol en las tablas de 1.50 metros y 50 cm, con cuadro central de 59 y 45 cm y fijar el aro.
- Formar 2 aros de 45 cm de diámetro con la varilla lisa y fijarlos a las 2 tablas en ángulo de 45°.
- Colocar las 4 tablas de 1.50 m x 50 cm a la parte superior del aparato, colocando los que tienen los tableros en forma lateral y fijándolas con tornillos.
- Colocar el dibujo de payaso en tela en la parte superior del cuadro central superior donde se coloca la barra de 1.20 m x 1" grueso como rodillo.
- Colocar a manera de travesaño las 6 tiras para montacargas.
- Colocar los 24 baleros en la solera inferior (6 en cada lado).
- Pintar y acabar con diferentes colores.

