



unidad  
SEAD  
171

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

1963  
e. 3

La gimnasia en el jardín de niños utilizada para prevenir y corregir los errores de movimiento y postura en los pequeños.

Profra. Lucía Margarita Nava Ayala

Investigación Documental

Para optar por el título de:

LICENCIADO EN EDUCACION PREESCOLAR

Cuernavaca, Mor., 1985

## DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Coahuila, Mor, 28 de Septiembre de 1985.

C. PROFE.(A). **LUICIA MARGARITA NAVA AYALA.**  
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado. " **LA GIMNASIA EN EL JARDIN DE NIÑOS UTILIZADA PARA PREVENIR Y CORREGIR LOS ERRORES DE MOVIMIENTO Y POSTURA EN LOS PEQUEÑOS.**"

, opción  
**Investigación Documental**, a propuesta del asesor pedagógico C. **Profr. Efraín Arrambide D**, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E.

*Esther Alicia García García*  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES  
PROFESIONALES DE LA UNIDAD U.P.N.

**PROFRA. ESTHER ALICIA GARCIA GARCIA.**



S. E. P.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD SEAD  
COAHUILA

c.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.

'nlrs.

## P R O L O G O

Es tarea primordial de la Educadora, la formación del niño - en forma armónica e integral, es decir desarrollar al máximo todas sus potencialidades.

Vamos a educar al niño no sólo intelectual, sino también emotiva y físicamente, pues estos tres aspectos están en constante interacción, pues teniendo el cuerpo de nuestros niños en condiciones óptimas, obtendremos un mejor rendimiento escolar.

Durante mi experiencia como educadora, por espacio de trece años, he visto pasar por el Jardín de Niños a pequeñitos que presentan errores de movimiento y defectos posturales, ocasionando - en la mayoría de las veces por una debilidad muscular, producto - de la falta de movilidad de los músculos, así como también por malos hábitos.

Mediante la práctica de la Gimnasia, vamos a corregir y a su perar estas irregularidades de carácter físico, logrando también confianza, soltura y belleza en sus movimientos, que redundará en beneficio de estos pequeñitos que asisten al Jardín de niños.

Me interesó este tema porque he visto, en el trato diario -- con los niños, a través de la experiencia, que en muchas ocasiones es en el Jardín de Niños, donde se inician los defectos posturales y errores de movimiento, que posteriormente al egresar el niño de esta Institución, si no tiene la estimulación corporal - necesaria, se arrastra ese defecto o error en su vida adulta, -- con el consiguiente daño en sus huesos; además con la práctica de la gimnasia logramos que los niños fortalezcan y agilicen sus músculos dando belleza, soltura y confianza en todos sus movimientos que harán en lo futuro, ciudadanos coordinados, ágiles y aptos, - que integrarán al medio social con facilidad, así evitaremos niños torpes que se inhibirán en el medio social en que se desarrollen y por ello no se les dificultará la integración a su grupo, - y por último el aspecto emocional, el niño dotado de posibilida--

des para poder moverse y desplazarse libremente, podrá descubrir sin dificultad el mundo exterior y será un niño bien adaptado al círculo social en que vive, no olvidemos esa máxima de " MENTE - SANA EN CUERPO SANO".

Por el contrario los niños que no tengan la movilidad y agilidad en músculos, serán niños torpes tanto físico como mentalmente, con la consiguiente burla, censura de los compañeros, en algunas ocasiones de la maestra y familia, teniendo como consecuencia niños tímidos que se aparten del grupo y que no participen en las actividades por el temor de ser rechazados.

En base a todo lo anterior se diseñaron algunos ejercicios dirigidos a las diversas masas musculares del niño, adecuados a la edad y nivel de madurez del educando, se aplicaron en el Jardín de Niños " Lic. Benito Juárez ", de Tetela del Volcán, Morelos, en donde presto mis servicios como Educadora. Ese experimento se llevó a cabo con el grupo de tercer grado grupo " A ", cuyas edades fluctúan entre los 5 y 5.11 años de edad, dentro de este grupo puede detectar por medio de la observación de movimientos y defectos posturales, pero que afortunadamente fueron superados gracias a la práctica de la gimnasia que logré con éxito.

#### MEDIDA PEDAGOGICA

Se diseñó una medida o prueba física con la cual pude obtener un perfil motriz individual y posteriormente de grupo, los datos arrojados me dieron la pauta para iniciar mi clase de gimnasia, puesto que brindaba un panorama de la situación física de los niños y con esto al término de esta práctica de la gimnasia pude comparar los resultados obtenidos en ambas pruebas y verificar el avance motriz alcanzado, la corrección de los posibles errores en movimiento y defectos posturales y con ella constatar en forma real y fidedigna mi hipótesis.

- - -

En primer lugar dividí al grupo en dos secciones, con una de las cuales, se practicó gimnasia tres veces a la semana durando dicha sesión de 15 a 20 minutos por período de tres meses, mientras que la otra sección no tendría acceso a ella. Al cumplirse el tiempo previsto se aplicó nuevamente la prueba física y se estableció la comparación entre ambas; los datos arrojados me sirvieron para constatar, que la sección donde se practicó la gimnasia fueron los niños que en un porcentaje mayor, alcanzaron en forma óptima su destreza motriz, mientras que la otra sección no la alcanzó, aquí radica la gran importancia que existe con la práctica de la gimnasia.

## I N D I C E

PROLOGO - - - - -	1, 2, 3
INTRODUCCION - - - - -	4, 5, 6
 I.- LA GIMNASIA CARACTERISTICAS Y TIPOS	
1.- Historia de la Gimnasia - - - - -	7, 8, 9
2.- ¿Qué es la Gimnasia? - - - - -	10, 11
3.- Diferentes tipos de Gimnasia - - - - -	
a).- Gimnasia Acrobática - - - - -	12
b).- Gimnasia Alemana - - - - -	12
c).- Gimnasia Compensativa - - - - -	12
d).- Gimnasia Danesa - - - - -	12
e).- Gimnasia para Esquí - - - - -	12
f).- Gimnasia Restauradora - - - - -	12
g).- Gimnasia Rítmica - - - - -	12
h).- Gimnasia Sueca - - - - -	13
i).- Gimnasia Esgrima - - - - -	13
j).- Gimnasia Amorosiana - - - - -	14
k).- Gimnasia General - - - - -	14
l).- Gimnasia Especial o Aplicada - - - - -	14
m).- Gimnasia Educativa - - - - -	15
 II.- LA POSTURA.	
1.- La postura correcta - - - - -	16
2.- La postura estática - - - - -	17, 18
3.- La postura dinámica - - - - -	19
4.- Beneficios de una correcta postura - - - - -	19
5.- Defectos de la postura - - - - -	20
6.- Causas de la mala postura - - - - -	20
7.- Efectos de la mala postura - - - - -	21
 III.- IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DE LA GIMNASIA EN EL JARDIN DE NIÑOS.	
Importancia de la práctica de la gimnasia - - - - -	22

1.-Características Físicas en la edad Preescolar-----	23
2.- La Gimnasia utilizada en el Jardín de Niños-----	24, 25
3.- La clase de Gimnasia en el Jardín de Niños -----	26
4.- Recomendaciones para la clase de Gimnasia	26
5.- Aspectos de la clase de Gimnasia en el Jardín de Niños-----	27
a).- Motivación-----	27
b).- Ejercicios de Iniciación-----	27
c).- Ejercicios Correctivos-----	27
d).- Ejercicios de <sup>K</sup> entrenamiento-----	28
e).- Juegos-----	28
f).- Relajamiento-----	29
6.- Principales posiciones utilizadas en la práctica de la gimnasia.-----	29
7.- Relación de cuadros con movimientos gimnásticos-----	30, 31, 32
Cuadro A.- Gimnasia Natural-----	33
Cuadro B.- Gimnasia Natural-----	34
Cuadro C.- Movimientos de cabeza y bzos.	35
Cuadro D.- Movimiento de brazos-----	36
Cuadro E.- Movimiento de las manos y d.	37
Cuadro F.- Movimiento de las piernas---	38
Cuadro G.- Movimiento del tronco-----	39
Cuadro H.- Movimientos de acción Gral.-	40
Cuadro I.- Movimientos por parejas e isométricos-----	41
Cuadro J-- Ejercicios de Respiración---	42

8.- Sugerencias de letra de coros, utilizados en la práctica de la Gimnasia - - - - -	43, 44, 45, 46
IV.- METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.	
1.- Informe de la práctica reali- zada en el Jardín de Niños. - - - -	47
2.- Diseño de la Investigación. - - - -	48, 49, 50
Test o Prueba Física - - - - -	51, 52, 53, 54 55, 56, 57.
Concentración de datos del perfil Individual. - - - - -	58
Concentración del perfil individual grupo (Tabulación de la Información) - - - - -	59, 60, 61, 62 63, 64, 65, 66 67, 68,.
Conclusiones - - - - -	69
Bibliografía - - - - -	70



## I N T R O D U C C I O N

La práctica de la Gimnasia en el Jardín de Niños, es un trabajo sencillo, pero entraña responsabilidad; por medio de ella vamos a desarrollar en forma óptima e integral todas las partes del cuerpo del niño. Es por esto que requiere de todas nosotras como educadoras coadyuvemos en la labor docente, realizándola -- con entusiasmo y superación constante.

Ha sido mi inquietud el poder llegar hasta sus manos el fruto de este trabajo que tiene como finalidad el poder corregir y superar los errores de movimiento y defectos posturales, evitando así, en años posteriores en estos pequeños, una malformación física o torpeza física, que repercutirá indudablemente en su personalidad.

El niño desde que está en el vientre materno siente la necesidad de movimiento, a partir del nacimiento, son sus intereses-sensoriomotores los que caracterizan esta etapa, el niño es aprehensor, tiene necesidad de manipular los objetos del mundo circundante, sus movimientos son imprecisos pero automáticos, trata de alcanzar un juguete; va descubriendo poco a poco que él no es una prolongación de su madre, si no que el posee su propio cuerpo y mediante el, puede lograr alcanzar un juguete o lo que él desea, así el niño pasa de estar estático a dar vueltas, posteriormente a la posición de sentado, luego a la posición de pie y finalmente a la marcha, el se da cuenta que tiene cuerpo, va cobrando conciencia de sí mismo y sabe que con él puede trasladarse de un lugar a otro y descubrir el mundo maravilloso que le rodea.

Empieza a usar el movimiento, como una forma de expresión, alegría, dolor, enojo, etc., y así paulatinamente va adquiriendo la coordinación motriz, recordemos que toda adquisición motora o de otro aspecto presupone cierta maduración orgánica y una evolu

ción mental apropiada, Piaget nos dice que las experiencias que le suceden al niño cada día nos sirven de base para otras nuevas experiencias, por eso es de vital importancia la estimulación motriz desde temprana edad, ya que si ésta sucede oportunamente, el niño responderá en óptimas condiciones tanto físico - como mental y se integrará con facilidad a su contexto social, - si por el contrario esta estimulación es deficiente o nula, aunada a la posible deficiencia de carácter físico que pudiera -- presentar el niño como son: pié plano, piernas torcidas, fatiga consecuencia de una mala alimentación, malos hábitos de postura, etc., pueden traer en el futuro problemas de mayor magnitud. La gimnasia cual sea su modalidad, desempeña un papel importante que es el de lograr un desarrollo integral. Este trabajo tiene como meta probar a través de la experiencia los beneficios - que se obtienen en corto tiempo (3 meses), con la practica de la gimnasia, tres veces a la semana, dicha sesión se dió en los -- primeros minutos de la mañana, se buscó un lugar apropiado, espacioso y tranquilo, localizando una explanada al otro lado del Jardín de Niños; posteriormente se habló con los padres de familia, sensibilizándolos para que colaboráran con un pantaloncito corto para dicha clase. Se aplicó una prueba física a los 30 niños que integran el grupo del tercer grado "A", al inicio de este experimento, cuyos resultados fueron concentrados en una hoja para cada niño, los cuales estuvieron sujetos a estadísticas.

Posteriormente se practicó gimnasia con la mitad del grupo - en el tiempo indicado, al finalizar este período, se aplicó nuevamente esta prueba o test, para constatar de la realidad el avance que tuvieron los niños, y poder así comprobar mi hipótesis de trabajo.

Es por todo eso, lo que me ha impulsado a realizar este trabajo producto de una experimentación constante y de la cual pue

do afirmar, la gran importancia de la práctica de la gimnasia -- dentro de la clase de la Educación Física en el Jardín de Niños.

Este trabajo está distribuido en 4 capítulos para su estudio y análisis, en el capítulo I, características y tipo de gimnasia, así como para que son usadas; en el capítulo II, se habla de la importancia que tiene la gimnasia, en cuanto a la postura correcta e incorrecta así como los beneficios y perjuicios que ésta acarrea, posteriormente, en el capítulo III, se analiza la gimnasia desde el punto de vista educativo en el Jardín de Niños así como una sugerencia para realizar ejercicios que ayuden al desarrollo del niño, y por último en el capítulo IV, se pone una investigación de campo para confirmar la tesis planteada y así dejar establecido, el para qué sirve la gimnasia en esta etapa del desarrollo del niño.

Es meritorio aclarar, que este trabajo es una forma de expresar lo que en particular, se llegue a considerar de importancia dentro del trabajo exclusivo de la autora, y que, si bueno es, y muy amplio el campo de estudio sobre el presente tema y su importancia por tratarlo en forma tan sencilla, cobra interés -- por ser parte de las actividades diarias que se desarrollan en el trabajo de una educadora.

Queda abierta la opción de hacer un estudio intensivo sobre el particular y sobre todo fundamentar en forma científica lo -- que se crea necesario.

## CAPITULO I

## LA GIMNASIA: CARACTERISTICAS Y TIPOS.

"Las artes de la Gimnasia han sido largamente reconocidas como contribuyentes a cuerpos bien desarrollados y disciplinados, las formas de este arte de los primeros egipcios datan desde 2,000a.c. y describen la práctica de la gimnasia.

La palabra GIMNASIA, se deriva de una palabra griega, debido a que la Gimnasia era sumamente importante para los griegos, el Gimnasio se convirtió en el sitio de reunión favorito de muchos grandes capitanes y filósofos. El gimnasio griego era el centro de desarrollo intelectual.

Los Romanos usaban un rígido entrenamiento físico, como parte integrante de su programa militar.

Durante la Edad Media declinó la preparación física y la Gimnasia. Pero a principios del siglo XVII, renació nuevamente el interés de la Gimnasia.

Unos cuantos de sus principales sostenedores durante esta época fueron: Jhon, Gutts Muths, Jhon Pestalozzi, Friedrich Jhon y Per Henk Ling.

Los primeros gimnastas de E.E.U.U. fueron Charles Beck, Charles Pollen y Francis Lieber. La mayoría de los aparatos-gimnásticos que se emplean en la actualidad fueron creados por los Europeos, pero la forma moderna del trampolín es un invento de E.E.U.U., las barras asimétricas son los más recientes aparatos, los cuales se emplean en las competencias femeninas.

En la actualidad el término "Gimnasia incluye todos los ejercicios en aparatos, el tumbling y la Gimnasia ó los ejercicios a manos libres. " (1)

(1) A. Budier Charles "Tratado de Educ. Física y Deportes"  
C.E.G.S.A. (pag. 172-173 )

Gimnasio.- Voz de origen griego, tomado por los romanos que sirve para designar un lugar apropiado para que se haga gimnasia. En sus comienzos el gimnasio, no fue otra cosa que una ampliación de la palestra para la actividad privativa de los atletas, pero luego con el interés de los juegos se convirtió en lugar público y de gran frecuentación, por las gentes de Grecia. Esto ocurrió cuando los ejercicios dejaron de ser practicados por una clase privilegiada para pasar al pueblo y formar parte de la educación preparatoria general. Es gracias al arquitecto romano Vitruvio que se sabe como era un gimnasio, - ya que al aceptarlo para construirlo en Roma, hizo de ellos acabados estudios. Era un conjunto de edificaciones que flanqueaban un patio alargado. Pórticos y lugares cerrados, espacios para conferencias, ejercicios, baño, masajes, etc., constituían estos espacios entre los que habían pórticos. En algunos casos las palestras o lugares exclusivos para los ejercicios se levantaban a un extremo del patio mismo. Resultaban - en esencia, lo que es un club deportivo, donde además de los elementos indispensables para el ejercicio gimnástico propia-mente dicho; había lugares de reposo higiénicos y de expansión natural. Dentro de este tipo es como se han levantado las modernas Universidades, donde la vieja prescripción "Mens Sana in Corpore Sano", es fundamental para la preparación del alumno do." (2)

(2) Slim Karam David, "Administración y Organización de la Educación física". (pág. 198-199).

El texto entrecomillado fue copiado del libro antes mencionado.

## 1.-Historia de la Gimnasia.

a).-Gimnástica. Fue Federico Luis Jhan quien en Prusia sacudió el fervor en un levantamiento contra Napoleón creando las sociedades de gimnasia. Su sistema, acremente discutido, consistía en la formación y disciplina rígida por grupos, la vida al aire libre, el logro de la fuerza y la gimnasia con aparatos.

Es la demostración colectiva y con grandes masas de movimientos gimnásticos colectivos. La actuación, la escena de miles de participantes en esos grupos requiere grande variedad de instalaciones técnicas. La precisión e igualdad de los movimientos de tanta gente en un vasto ambiente es un espectáculo extraordinario y causan la admiración de los espectadores. -- Las gimnastas, ya sea inscripciones, banderas, escudos, etc. para realizar todo esto hace falta una buena organización y un buen sistema de señales ópticas y acústicas captadas al instante por los gimnastas. Es como se consigue una org. acorde.

Para lograr que las indicaciones sean precisas se desparra por la amplitud del estadio de reproductores de sonido. Más de un centenar y medio de altavoces, se instalan en el suelo encerrados, de tal manera que cuando se hagan pasajes de vehículos pesados aguanten peso. Los conductores de los movimientos procuran hacer las indicaciones con claridad para que todo se realice con precisión aún la alineación en los gimnastas en su entrada y salida de los gimnasios. Para las grandes pruebas gimnásticas de conjunto existe un comando que las ordena y conduce. Se ocupa de la fiscalización de las grandes pruebas internacionales, la Federación Internacional de Gymnastique, con sede en Ginebra Suiza.

El primer campeonato Internacional se hizo en Brasil en 1950.

Con pruebas femeninas y masculinas donde hubo exhibición por equipos, ejercicios en barras horizontales, paralelas, argollas, caballo con arzones, salto de caballo, trabas, equilibrios, etc., En distintos idiomas esta actividad se dice de la siguiente manera:

Francés	• • • • •	Gymnastique
Inglés	• • • • •	Gymnastic
Portugués	• • • • •	Gymnástica
Alemán	• • • • •	Turner
Italiano	• • • • •	Ginnástica
Espartano	• • • • •	Ginnástiko
Danés	• • • • •	Gymnastik
Holandés	• • • • •	Gymnastick
Finlandés	• • • • •	Volmistoln
Sueco	• • • • •	Gymnastick

Tiene la gimnasia en los juegos olímpicos gran importancia, y se hace en cada una de ellas, diferentes demostraciones, tanto de hombres como de mujeres, ya sea en forma individual o grupos.

## 2.-¿Qué es la Gimnasia?

Arte de fortalecer y desarrollar el cuerpo. Existen muchos métodos de gimnasia, pero en esencia un buen grupo de movimientos hechos rítmicamente en ambiente, es suficiente para mantener el cuerpo en forma, conservar el vigor físico por medio de ejercicios regulados y de poco esfuerzo, llega a crear en el individuo un hábito como cualquier otro. Hay gente que al dejar la cama en la mañana hacen insensiblemente los movimientos violentos y agotadores, ni siquiera los ejercicios que hacen los pugilistas para rebajar de peso y mantenerse en un grado de elasticidad indispensable para afrontar un-

serio compromiso. El hombre que deja deteriorar su cuerpo dice el Ex-Campeón Mundial de Boxeo Gene Tuney, presenta por lo común un aspecto lastimoso, a menudo tiene el pecho estrecho y aplastado que contrasta con el enorme vientre.

El diagrama flojo y caído que estorba los movimientos intestinales y los funcionamientos viscerales, trastornando la digestión y no está dispuesto siquiera para el menor esfuerzo. El excesivo vientre se debe a menudo a músculos abdominales - que por falta de uso se han relajado, alrededor de la cintura, existen anchas fajas musculares, a manera de cinchas cuyo oficio es mantener en su lugar el estómago, los intestinos y el hígado. Cuando estos músculos pierden fuerza o tono, los intestinos se hundén en la cavidad abdominal con toda la secuela de intoxicaciones por su mal funcionamiento, estreñimiento, fatiga, etc., es por esto que se hace una gimnasia que mantenga los músculos en elasticidad, en trabajo flexionándose en torsiones y desplazamientos rítmicos.(3).

(3) Slim Karam, David "Administración y Organización de Educación Física" (pág. 196-197) Méx. 1976.

El texto entre comillado fue copiado del libro antes mencionado.



## 3.-Diferentes Tipos de Gimnasia.

a).-Gimnasia Acrobática.-Es lo que se realiza mediante los --  
pertrechos (barra fija, anillos, trapecio).

b).-Gimnasia Alemana.-o sistema alemán, fue iniciada por Guts -  
Maths en los comienzos del siglo XIX, quien introdujo el uso-  
de aparatos, tales como cuerdas, escolares y ejes de equilibrios  
con los cuales prosiguió Hanh que agregó el uso de grandes a-  
paratos.

c).-Gimnasia Compensativa.-En la medicina deportiva es el con-  
junto de ejercicios que cubren las lagunas, que en un organis-  
mo puedan haber provocado por la práctica excesiva de un depor-  
te o ejercicios. Ejem: un deportista tiene un excesivo desa-  
rrollo muscular en las piernas, se hará un sistema gimnástico  
apropiado para lograr el equilibrio en el desarrollo del tó--  
rax y en los brazos.

d).-Gimnasia Danesa.-Es un sistema de gimnasia tendiente a co-  
rregir las deformaciones que en el hombre produce la vida se-  
dentaria (Abdomen abultado, columna vertebral encorvada, etc.)

e).-Gimnasia para Esquí.-Es la serie de movimientos preparato-  
rios para el individuo que habrá de dedicarse a la prác. del-  
esquí. El sistema más divulgado es el finlandés (metodosares),  
con el que se logra mucha elasticidad en los músculos.

f).-Gimnasia Restauradora.-Definida por H. Snooder en Arbeits-  
physiol (1932) se hace en oposición a la fatigosa gimnasia mili-  
tar (alemana), comienza con un automasaje y continúa con ejer.de  
relajamiento y de tensión de 15 a 20 min. de juego a los que si-  
gue gimnasia resp. se cierra con un masaje final.

g).-Gimnasia rítmica.-Es la sucesión de movimientos ideados -  
por delacroze, que al mismo tiempo que favorece la flexibili-  
dad de los músculos en sus movimientos, es decir, estilo que-

no es solamente un elemento estético, prueba una buena regulación de la enervación de lo consistente esencialmente los puntos muertos, es decir, las detenciones bruscas, las solidificaciones de inercia o necesidad de vencer la inercia de los sists. móviles, factores que implican un mayor esfuerzo de inervación, una mayor fatiga muscular y un mayor gasto de energías en comparación con los movimientos continuos que se traducen en curvas graduales sin punto de inversión, de la direc. de movimientos continuos que se traducen en curvas graduales sin punto de inversión de la direc. del movimiento demasiado acentuado.

h).-Gimnasia Sueca.-Modalidad de Gimnasia creada por el poeta, Teólogo y Profr. de esgrima Henruck Ling. El método está fundamentalmente constituido por ejercicios a manos libres sin o--tros aparatos que aquellos que sirven para inmovilizar una parte del cuerpo mientras la otra trabaja. Los mov. realizados en diversas posturas (92 Ejerc.) definidos se realizan candenciosamente y en medida de la ejecución. Para el músculo es el me-dio de ejecución fríamente analizado. Su sistema parece un tanto automatizado, exento de la belleza de los ejercicios por -los centros médicos de todo el país y en el mundo lo han acogido seriamente.

I).-Gimnasia y Esgrima.-Un grupo de deportistas Argentinos findó este club, guiados por León Marchand (8 Oct. de 1880) En Bue-nos Aires y la Institución creció rápidamente, a impulso fundamentalmente, el Dr. Ricardo C. Aldao que lo precedió con mucho tiempo. Divulgó el lema "Mens sana in Corpore sane", disp. de 3 espacios para la práctica de juegos, deportes y ejercicios -de cancha diversa (uno cubierto en el centro de la ciudad), tiene al rededor de cuarenta mil asociados. Institución Deportiva -

que funciona en la plata (Argentina) preferentemente al fútbol profesional fundada el 3 de Dic. de 1887. estadio para 30,400 personas. Colores: azul celeste y blanco, 10,000 asociados vulgarmente se les conoce por el expreso en razón de alguna campaña de molidora.

j).-Gimnasia Amorosiana.-Se conoce con esta denominación creada por Francisco Amorós en Francia; gimnasia acrobática y artística de anillos, barras fijas y paralelas que tuvo su punto de partida en el gimnasio que el nombrado organizó en Gernone y que dirigió durante 17 años. Hasta la incomprensión de la gente que terminó con él. Ha dicho Gerbert en su obra "La cultura Viril", que es difícil, aún en nuestros días concebir una idea más justa, más completa, más precisa y sobre todo más elevada a la educ. física que la brinda la Esc. Amorosiana."

k).-Gimnasia General.-Se dirige a todo organismo e intenta influir favorablemente en la formación física del individuo, dotándolo de mayor flexibilidad y desarrollo muscular, así como coordinación y armonía en los gestos. Busca también mantener la "forma física" del sujeto, el mayor tiempo posible e influir sobre las cualidades morales. Se incluye en este apartado de la gimnasia educativa, de mantenimiento, etc.

l).-Gimnasia Especial o Aplicada.-Tiene fines más concretos - destacando entre ellos las siguientes modalidades:

-Gimnasia Predeportiva.-De aplicación a los deportes que comprende ejercicios de preparación física general para los deportes y particular para cada especialidad deportiva. Procura colocar al deportista en las mejores condiciones para soportar los esfuerzos que impone la prac. del deporte.

-Gimnasia Deportiva.-Cuyo fin es preparar para la ejecución de

varios grupos de ejercicios, distintos para mujeres y hombres, por ejemplo: barra fija, caballos con arcos, paralelas, anillos.

-Gimnasia de aplicación Profesional.-Que pretende preparar físicamente al individuo para que pueda ejecutar las tareas de su profesión con la mayor economía de esfuerzo.

-Gimnasia Correctiva.-Se utiliza para corregir o disminuir anomalías físicas, anatómicas o fisiológicas.

-Gimnasia Rítmica.- De elementos, etc., son modalidades que buscan la educación armoniosa de gestos, actitudes, mediante ejercicios en los que intervienen el ritmo, la música y objetos varios (panderos, pelotas, aros, etc.), tienen gran relación con la Danza y el Folklore y son de aplicación especial en la Educación femenina.

m).-Gimnasia Educativa.-Los ejercicios que la componen no tienen fin inmediatamente práctico, si no que pretenden preparar y perfeccionar la asociación motriz del niño, parte de posiciones y movimientos sencillos, para conseguir gradualmente coordinaciones más complejas. De esta manera dispone al sujeto para ejecutar los difíciles ejercicios de la moderna gimnasia rítmica, deportiva, etc., que exigen una gran coordinación. La gimnasia educativa es, pues, el primer paso en la Educ. física de niños cuyos reflejos y habilidades motrices en período de formación. A esta edad no hay dificultad en realizar ejercicios tales como el tronco, ponerse de puntillas, etc. El organismo se va preparando y más adelante podrá realizar pruebas superiores mediante la combinación y complicación de las primeras: elevación de un brazo y de la pierna contraria, flexión de tronco atrás y brazos arriba, desplazamientos, etc.\* (4)

(4) David Slim Karam: Administración y Org. de la Educ. Física, Méx. 1976 (pág.20,21)

## C A P I T U L O II

## LA POSTURA.

## 1.-La Postura.

Es aquella posición que adapta el ser humano al estar de pie, sentado o en ocasiones accionando, caminando o corriendo.

La postura buena en general se puede lograr si muestra las siguientes características:

- a.- Buen alineamiento general del cuerpo.
- b.- Facilidad para desenvolverse.
- c.- Buen equilibrio.

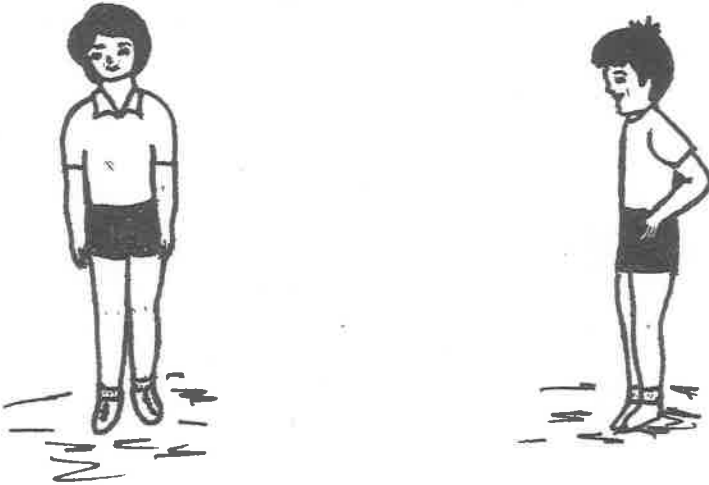


Fig. 2/1 Postura Correcta.

Según George T. Stafferd. Para conseguir una buena postura es necesario que "en todos los casos que los segmentos del cuerpo estén equilibrados en forma tal que la posición erguida pueda mantenerse con el mínimo esfuerzo."

En general la buena postura debe mostrar el pecho saliente,

abdomen entrado y normal curvatura de la espina dorsal.

Existen dos clases de postura: la estática y la dinámica.

## 2.- POSTURA ESTÁTICA.

La postura estática es aquella cuando el cuerpo está en reposo, no significa un reposo en absoluto si no relativo. En ella la estructura en su totalidad o parcialmente (una zona), es mantenida con los menores dispendios energéticos. El cuerpo debe de estar equilibrado y descansar en cada una de sus partes ajustando en forma correcta el segmento o estructura situado inmediatamente abajo o adyacente a ella.

De pie; hay una postura correcta si una recta imaginaria — corta en dos al cuerpo, esta línea debe pasar por la cabeza, los hombros hasta la cadera y por las piernas hasta los tobillos. Cada una de las partes del cuerpo deben estar equilibradas sobre las de abajo. Es decir "Se mantiene el cuerpo en su totalidad en equilibrio, evitándose su caída, pero asimismo se mantienen todas las piezas del cuerpo móviles entre sí en posiciones de equilibrio; por ejemplo: la pierna sobre el pie, el muslo sobre la pierna, etc." (5)

Por esto es bien importante cuando un chiquito del Jardín de Niños, adopte una postura de pie incorrecta en repetidas ocasiones, no ridiculizarlo, ni mencionarle que está mal parado, si no investigar la causa por la que adopta esa posición, en ocasiones el abuso de una postura de descanso exagerada se torna habitual y puede degenerar en una incorrecta postura por medio de ejercicios gimnásticos en forma de juego, tratando de que el niño sin darse cuenta corrija este defecto.

En caso de que el problema sea más severo, canalizarlo al médico ortopedista.

(5) Shede, Franz "Fundamentos de la Educación Física.  
Edit. Científico Médico (pág. 50)

Evitar que el niño permanezca largos períodos de Pie no olvidemos que el niño en la edad Preescolar es un niño activo en toda la extensión de la palabra y cuando lo haga lo relice en forma correcta, ya que la buena postura se convertira en hábito. Y es en los primeros años de vida del niño donde se inicia los defectos de la postura, que al no corregirse se arrastrarán en la edad adulta, con el consiguiente daño para el niño, tanto psiquicamente como físico.



Fig. 2/2 Postura Correcta Sentado.

Posición Sentado: En la actualidad nuestra Sociedad Moderna ha desarrollado una cultura sedentaria, así vemos, que la mayor parte del tiempo la pasamos sentados, viendo la televisión, viajando en automóvil a la escuela, en el trabajo, etc. Sentarse resulta cómodo y descansado, pero cuando se abusa de una postura exagerada puede ser contraproducente, sobre todo en nuestros niños pequeños, cuando se les tiene por largos períodos en posición sentada, sucumbe la lesión producida por la postura sentada, como llama anke, la lesión producida por la postura sentada, es la causa más importante de la degeneración de la postura.

El niño en esta edad es todo movimiento, tiene una necesidad constante de movimiento, evitemos que permanezcan por períodos largos sentados, ya que el permanecer en esta posición, los músculos de la espalda se cansan, el tronco se hunde y busca apoyo en el respaldo de la silla, cuando no se tiene, se adoptan posturas incorrectas, en algunas ocasiones causa miopía. Cuantas veces nosotras, como educadoras propiciamos estas posturas invitando al niño en la actividad de descanso a recostarse sobre su mesa es decir, que apoyen su cabeza sobre la mesa y en ocasiones lo hacemos en forma repetitiva, causando en algún ó algunos niños defectos en la postura.

3.- La postura dinámica: Es aquella que se adapta cuando el cuerpo está en movimiento como correr, caminar, recordar que el cuerpo debe mantenerse erguido manteniendo las manos en los costados con naturalidad.

Caminando: Al caminar el peso debe ser distribuido ligeramente al talón, luego hacia la parte posterior del pie y por último sobre las plantillas y los dedos. Los dedos deben apuntar hacia adelante y los pies mantenerse relativamente juntos, los movimientos de las piernas deben ser suaves y rítmicos, balanceando las piernas en una línea recta a partir de las caderas, los brazos deben moverse libremente para mantener el equilibrio.

Corriendo: Inclinarse el cuerpo hacia adelante, mover las piernas partiendo de la cadera, correr, sobre los dedos, no sobre todo el pie, mantener recta la línea de la espalda, mover las manos con naturalidad en los costados, evitar el movimiento excesivo de los hombros y brazos.

4.- Beneficios de una correcta postura: Un beneficio de la correcta postura, es estético. Así como también tenemos la posibilidad de eficiencia total por la correcta posición de todos los órganos y sistemas, psicológicamente confianza en sí mismo y en general



la postura es correcta la apariencia es agradable para los demás.

5.-Defectos de la postura; la fuerza y la flexibilidad, son las claves de una buena postura. Si los músculos están flojos y faltos de ejercicio ó si los huesos del cuerpo no pueden articular (moverse con libertad en las articulaciones), se tendrá dificultad para alcanzar una buena postura. Así como también la depresión psíquica, el cansancio traduce la postura desgarbada.

6.-Causas de la Mala Postura: Entre las causas podemos citar traumatismo, enfermedad, hábitos, debilidad muscular o nerviosa actitud mental, herencia, inadecuada vestimenta, deficiente alimentación.

Traumatismo: Cuando un hueso se lesiona.

Enfermedad: Las enfermedades debilitan los músculos y huesos que limitan la libertad de acción de las articulaciones, - - transtornando el dominio de la postura.

Hábitos: Los buenos o malos hábitos se adquieren en actos repetitivos que termina por hacerse habitual o inconsciente y se realiza siempre que la ocasión sea propicia.

Debilidad: La debilidad muscular y falta de vitalidad predisponen al niño a adoptar una posición de descanso.

Actitud mental: El estado de ánimo se refleja en la postura.

La Cifosis: Puede ser hereditaria, pie plano, etc. y es posible, que otros defectos posturales obedezcan a una base genética, inadecuada vestimenta; ropa y calzado ajustado o viceversa, deficiente alimentación; también puede propiciar defecto en la postura.

Las malas posturas ocasionadas por las causas arriba mencionadas, pueden provocar a lo largo del tiempo malformaciones en la espina dorsal y casi siempre aparecen en los primeros años de vida, y si no son contrarrestadas, se arrastran con el consiguien

te daño psicológico y físico.

Es por esto necesario, que sea en el Jardín de Niños don-  
de se detecten oportunamente los casos con estos problemas y-  
se propicie un fortalecimiento físico en general y puedan co--  
rregirse, cuando los casos sean leves los problemas postura--  
les.

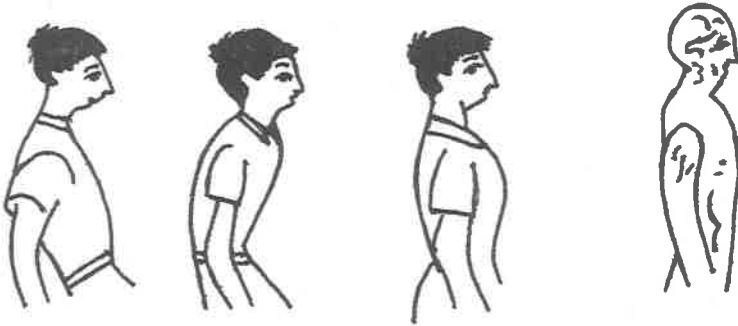


Fig. 2/3 Tipos de mala postura y correcta postura (d)

7.-Efectos de la mala postura: Por lo general una mala --  
postura indica un tono muscular inadecuado y malo. Esto es, --  
los músculos deben de trabajar cuando más se requiere de ellos,  
como resultado la persona se fatiga más rápido de lo que se fa-  
tigaría si estuviera en buenas condiciones. La fatiga excesiva  
puede afectar el estado general de la salud, además la fatiga--  
muscular puede dar origen a la tensión.

La mala postura también afecta al funcionamiento del cora-  
zón, reduce la eficiencia del sistema circulatorio, así como -  
de otros órganos internos, y daña seriamente el sistema respira-  
torio. El encorvamiento disminuye, el tamaño de la cavidad to-  
ráxica, por Ejm; En este caso los pulmones no pueden funcionar  
libremente, dando como resultado el cortamiento de la respira-  
ción así como un aumento en la presión sobre el corazón y so--  
bre el sistema circulatorio.

## CAPITULO III

IMPORTANCIA DE LA PRACTICA  
DE LA GIMNASIA EN EL JARDIN DE NIÑOS

Es de vital importancia la práctica de la gimnasia en el Jardín de Niños. Desde antes de ingresar el niño al Jardín, - tiene la necesidad de movimiento, es por esto necesario, que desde el inicio, nosotras estimulemos y ayudemos, a nuestros niños a descubrir el mundo tan maravilloso del movimiento, hay que llevar a estos pequeños de la pasividad motora en que algunos están a una actividad motora dinámica, logrando con esto, que el niño adquiera la destreza, para la ejecución libre y creativa de los movimientos corporales. Teniendo por resultado la belleza, soltura y confianza en sus movimientos. Esta práctica de la gimnasia responderá a sus intereses y necesidades características de esta edad preescolar, así tenemos la tendencia innata de imitar, que es la necesidad de autofirmar se lo que el niño siente.

Estimulemos su interés motor, también siente la necesidad de poner en actividad su organismo, sus pequeños y grandes músculos, y producto de esta constante y graduada movilidad de los músculos, del niño, tendremos la satisfacción de él mismo.

No podía pasar desapercibido el interés lúcido, o sea el juego representante de esta edad, el niño va adquiriendo su destreza física, jugando. Tomando en cuenta lo antes señalado y teniendo cuidado: de dosificarlos en forma progresiva y gradual, ejercicios a su edad, lograremos tener niños sanos, ágiles coordinados y de movimientos armoniosos, que se integrarán a la sociedad de manera normal y libres de tensiones y angustias - que en ocasiones muchas veces la torpeza física y algunas mal

formaciones de carácter físico que provocan las situaciones - antes mencionadas.

1.-Características Físicas en la edad Preescolar.(3-6 años.

"Las características del sujeto en este período, que coincide prácticamente con la segunda infancia, junto al hecho de que cada día es mayor el número de niños que asisten regularmente a la enseñanza de colegios, jardines de infancia, etc., -- permiten señalarle como momento de iniciación de la edad física. Esta etapa se caracteriza por el gran crecimiento que experimentan los niños; sin embargo conviene precisar algo más:

A.-La relación cabeza-tronco-miembros es muy superior a la de los adultos. Brazos y piernas no guardan la debida proporción con la cabeza y el tronco. De la misma forma, ciertas vísceras (cerebro, hígado, etc.), son proporcionalmente más voluminosas que en los adultos. Estos datos indican suficientemente - que el niño es un sujeto diferente, que requiere ejercicios especiales, deben evitarse, en consecuencia los ejercicios localizados, sobre todo del tronco, pues la masa de este obligaría, para moverlo, a un esfuerzo desproporcionado con la potencia -- muscular.

B.-El esqueleto no está osificado, y en las articulaciones se haya el sistema ligamentoso, que impulsa a esta edad hacia las malas posturas, por esto habrá que prestar gran atención a los gestos y actitudes habituales del niño, forma de andar, de sentarse, de escribir, etc., por supuesto, no deben realizarse ejercicios que requieran de esfuerzo muscular violento.

C.-El sistema nervioso no está muy desarrollado, siendo - do interesante educar ahora la coordinación a través de ejercicios libres sobre todo en el juego." (6)

(6) David Slim Karam: Administración y Org. de Educ. Física (pág. 28/Méx. 1976.

## 2.-La gimnasia utilizada en el Jardín de Niños.

En la práctica de la gimnasia en el Jardín de Niños. Tendremos como punto de partida el conocimiento e integración del esquema corporal, pues mediante este tendremos una afirmación de su -- personalidad, y tendrá conciencia de su propio cuerpo. Este conocimiento le permitirá descubrir y sentir la estructura de su organismo. Además que permitirá conocer y practicar los hábitos higiénicos y alimenticios para conservarse sano.

En la práctica de la gimnasia los ejercicios que realicen -- los niños estarán de acuerdo a su nivel de madurez, es decir responderá a sus intereses y necesidades propias de su edad, cabe señalar aquí que la limitación representa en esta etapa, característica de esta edad, así como también el interés motor, responde a una necesidad, estas las tenemos que aprovechar al máximo, logrando que el niño de manera natural se desenvuelva integralmente. No olvidando que el pequeño del Jardín de Niños, está en el período-preparatorio, según Piaget, una de las características de esta etapa es la función simbólica, o sea la capacidad representativa, es decir el niño representa acciones, objetos en ausencia de ellos. Es durante el juego simbólico cuando él representa, roles, que satisfacen sus necesidades afectivas e intelectuales de su Yo, y esta oportunidad que nos brinda el niño la debemos aprovechar -- en nuestra clase de gimnasia, imitando a lo que interesa al niño -- y así podemos introducir ejercicios gimnásticos sugeridos por el pequeño. Así como también los ejercicios se van presentando en -- forma de juego (respondiendo a sus intereses lúdicos), desechando de antemano una disciplina rígida que coartaría la libertad y --- creatividad del niño.

Así tenemos por ejemplo como el niño imita: el vuelo de las aves, el abrir de una flor, las aspas del molino, las ramas que -- se mueven con el viento, jugarán a pequeños gigantes, el volar de una mariposa, etc., con esta riqueza de juegos miméticos a base --

de ejercicios corporales del niño nos llevará a lograr nuestra meta anhelada que es la corrección de errores y movimientos y defectos posturales en el aspecto físico del niño. La gimnasia utilizada en el Jardín de Niños debe ser la gimnasia educativa en sus modalidades:

a) Gimnasia Natural, es aquella que se realiza por medio de movimientos naturales del individuo, ejemplo:

- |           |               |
|-----------|---------------|
| - gatear  | - lanzar      |
| - caminar | - transportar |
| - correr  | - trepar      |
| -levantar | - girar       |
| - saltar. |               |

Así como también la gimnasia de la imitación ( natural ).

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| a) - animales    | b) - oficios     |
| c) - transportes | d) - actuaciones |

b).-Gimnasia Básica.- Es la gran variedad de ejercicios físicos, muchos de ellos se diferencian de los movimientos naturales que ejecutan en la vida diaria.

El material de enseñanza fundamental básica consiste en ejercicios a manos libres o sea los que se ejecutan con movimientos de cuerpo o partes del mismo sin la ayuda de cualquier aparato.

c).-Gimnasia rítmica.- Es el conjunto de ejercicios en los que intervienen el ritmo, la música y objetos varios (pelotas, mechones, aros, etc.)

d).-Gimnasia Correctiva.- Como su nombre lo indica tiene como finalidad la corrección de algunas irregularidades de carácter físico.

Cualquiera que se llevé a la práctica deberá ser siempre en

forma entusiasta, presentandola en forma de juego.

### 3.-La clase de Gimnasia en el Jardín de Niños.

Es de vital importancia, antes de iniciar la clase de gimnasia que la Educadora tenga conocimiento básico sobre la evolución del niño, así como también es necesario que las primeras sesiones de gimnasia, el niño vaya conociendo y descubriendo su propio cuerpo, para que poco a poco vaya teniendo conciencia de que forma parte de una unidad en este caso su cuerpo, adquiriendo paulatinamente la independencia de sus segmentos, logrando así una coordinación motriz armoniosa.

### 4.-Recomendaciones para la clase de Gimnasia.

- a).-Que la educadora asuma una actitud de dinamismo y optimismo en las actividades que realice con su grupo.
- b).- Que descarte toda pasividad negativa.
- c).- Que la práctica de la Gimnasia se realice en la primera hora de la mañana, que el período sea de 15 a 20 minutos.
- d).- Que la ropa que se utilice en esta práctica tanto Educadora como los niños sea holgada y flexible, que permita ejecutar con libertad los ejercicios. Recomiendo que algún pantalón que ya no utilicen lo corten para convertirlo en short.
- e).- Que se dosifique esta actividad, partiendo de ejercicios sencillos, aumentando el grado de dificultad, tomando en cuenta el nivel de madurez del niño.
- f).- Evitar la violencia y la brusquedad en los movimientos.
- g).- Que la Educadora por medio de la persuasión y dulzura invite a los niños indiferentes y apáticos a tomar parte activa.
- h).- Que los niños al realizar esta actividad lo hagan descalzo ya que esto, estimula la sensibilidad, si el clima y las circunstancias lo permiten, así como la salud de algunos niños.
- i).-Que al realizar los ejercicios, lo importante no es la perfección del movimiento, si no la espontaneidad del niño.

j).-Si nota la educadora que los niños al inicio no participan, sugiere ella persuadiendo a los niños para que participen e incite a la búsqueda de movimiento corporal llevándolo a cabo mediante el juego de espejo.

k).-Fida en cada sesión un espontáneo, para que dirija la clase tratando de que todos los niños del grupo, participen.

l).-Llevar una progresión de movimiento, respetando la ley céfalo caudal y la ley próximo distal.

m).-Que los movimientos que se vayan descubriendo respondan a sus necesidades e intereses y estén de acuerdo a su índice de madurez.

n).-Todos los ejercicios se acompañan siempre que sean necesarios de ejercicios respiratorios.

ñ).-De ser posible utilizar música (utilización de instrumentos musicales), letra de algunos coros didácticos, recreativos, rondas, pueden seguir los juegos tradicionales.

#### 5.-Aspectos de la clase de Gimnasia en el Jardín de Niños.

a).-Motivación por medio de un muñeco guiñol o pequeña plática (secuencia según M. Dufrass).

b).-Ejercicios de iniciación: Este puede ser sugerida por los niños, puede ser, caminar, marchar, o por medio de una ronda, cuyo ritmo musical podrá ser marcado por un pandero o algún otro instrumento musical. El ritmo se acelerará paulatinamente, para que al final experimenten la necesidad de un ejercicio respiratorio.

c).-Ejercicios Correctivos: Estos tienen como finalidad corregir las malas posturas, así como descubrir los errores de movimiento de la ejecución de algunos movimientos, la falta de coordinación que pueda presentar algún niño. Acostumbrar a las articulaciones y a los músculos correspondientes, el juego más



ampliamente posible, por medio de movimientos seleccionados, movimientos ligados y progresivos, ablandamiento y coordinación motriz. Es decir que exista independencia entre una región y otra.

**Ejercicio:**

**Posición Acostado:** Espalda en el suelo, piernas dobladas, talones sobre el suelo, evitando despegar la espalda a la altura de la cintura, el cuerpo debe de quedar adherido al suelo en toda su longitud.

d).- **Ejercicios de Entrenamiento:** Estos pueden ser tomados del método natural, hay que estimular a los pequeñitos para que participen, aunque sean torpes sus movimientos, pero a base de la persuasión y la comprensión lograremos que el niño sienta confianza y los pueda realizar con gracia, soltura y elasticidad. Un ejemplo claro de estos ejercicios podría ser la imitación que el niño pueda realizar Vg. soldados, patos, tren etc.

e).- **Juego:** Este puede ser de mímica, organizados, de equilibrio dramáticos, juegos tradicionales, sensoriales etc. Este como su nombre lo indica, tiene como finalidad brindar al niño momentos de alegría y esparcimiento, tomando en cuenta el grado de dificultad, la edad del niño y el nivel de madurez, así como también la Educadora cuidará de que este juego nunca se transforme en fatiga, ni por su intensidad, ni por su duración. **Ejemplo:**

**Juego Miméticos:**

"Sobre el puente de Aviñón" y "El Muñequito".

**Juegos Dramáticos:**

"¿ Lobo estás? y Aserrín Aserrán".

**Juego de Equilibrio:**

"Las Estatuas"

**Juego Sensorial:**

"La gallina Ciega."

f).--Relajamiento: Después de la Actividad, es necesario dar - la ~~relajación~~ relajación ya que permite a las grandes funciones orgánicas, retomar gradualmente su ritmo normal. El sistema nervioso sobreexcitado, momentáneamente vuelve a su ritmo normal; de preferencia esta relajación se debe hacer acostados sobre sus tapetes, descartar, hacerlo sobre sus mesas, pues esta posición ocasionaría posibles daños en su columna vertebral.

6.-Principales posiciones utilizadas en la práctica de la gimnasia: Los movimientos básicos son: Flexión, extensión, rotación y sus variantes: abducción y aducción.

Las Posiciones Básicas son:

a).--Acostado y sus variantes; boca arriba, boca abajo, de cotado, con las piernas extendidas, piernas flexionadas, piernas en alto, una pierna flexionada y la otra extendida, etc., bra--zoz arriba, brazos horizontales, brazos en flexión, etc.

b).--Sentado en el piso y sus variantes: Apoyándose en las ma--nos, sin apoyo, apoyándose en una mano, etc. con las piernas -juntas y extendidas, piernas separadas, flexionadas, etc.

c).--Hincado y sus variantes: Sobre las rodillas, en gateo con apoyo sobre el piso en rodillas y manos, apoyados sobre una mano y una rodilla, dos manos y una rodilla, etc.

d).--Parado y sus variantes: Pies juntos, pies separados, en un pié, pies cruzados, etc., con los brazos extendidos, cruzados--sobre la cabeza, un brazo arriba y otro abajo, uno extendido y otro flexionado, apoyándolos en una pared, parados en los dos--pies y apoyando una mano, o las dos manos; parados en uno u o--tro pie y apoyados en las dos manos o en una, etc.

e).--Suspendido: Colgado de una barra, que es una posición adop--tada por el hombre, razón por la cual debe vigilarse extremada--mente la postura del cuerpo, observar las prehensiones, donde-

el pulgar juega un papel muy importante, evitando que se resbale la mano y los niños se lesionen; al mismo tiempo se estará ejercitando la oposición del pulgar, trabajo de vital importancia para el pregrafismo.

F).-Ejercicio de orden y control:

Formaciones

fila

hilera circunferencia

#### Ejercicios Gimnásticos.

Los que a continuación se describen son algunos ejemplos, - que fueron de gran utilidad para el desarrollo de la práctica de la gimnasia en el Jardín de Niños. Partiendo de ellos se hicieron las combinaciones que se creyeron necesarias. Estos ejercicios fueron dirigidos a las diferentes masas musculares del niño, tomando primordialmente en consideración sus intereses vitales - en esta edad preescolar que son lúdicos, glósicos y motores.

Esta práctica de la gimnasia fue completa y equilibrada, -- dándole importancia a la gimnasia natural, que es la que más gustó a los niños por ser mas adecuada a sus intereses.

La mayoría de estos ejercicios van acompañados de un coro, - rima digital, juego mimétrico, juego organizado, o juego tradicional.

#### 7.-Relación de cuadros con movimientos gimnásticos.

##### Cuadro A- Gimnasia Natural:

- |                  |            |             |
|------------------|------------|-------------|
| a).-Gatear       | b).-lanzar | c).-caminar |
| d).-transportar. |            |             |

##### Cuadro B.- Gimnasia Natural:

- |            |            |              |
|------------|------------|--------------|
| e).-correr | f).-trepar | g).-levantar |
| h).-girar  |            | i).-brincar  |

- - -

## Cuadro C.- Movimientos de cabeza y brazos.

- a).-Flexión de cabeza.
- b).-Torsión de cabeza.
- c).-elevación, brazos arriba.
- d).-muelleo con los codos atrás.

## Cuadro D.- Movimientos de brazos.

- a).-elevación brazos al frente y atrás
- b).-círculo brazos laterales juntos.
- c).-círculo alternando brazo derecho (izquierdo)

## Cuadro E.- Movimientos de las manos:

- a).-flexión mano
- b).-Extensión mano
- c).-extensión dedos y separación dedos
- d).-unión dedos
- e).-flexión dedos

## Cuadro F.- Movimientos piernas y pies.

- a).-elevación pierna derecha
- b).-elevación pierna izquierda
- c).-círculo anterior con pierna izquierda
- d).-círculo anterior con pierna derecha

## Cuadro G.- Movimientos del tronco.

- a).-flexión del tronco a la derecha y a la izquierda
- b).-flexión tronco hacia el frente y hacia atrás

## Cuadro H.- Movimientos de acción general

- a).-saltos con avance al frente
- b).-saltos con avance al frente sobre pierna derecha e (izquierda)

## Cuadro I.- Movimientos por parejas

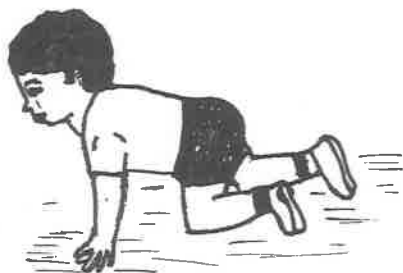
- a).-carretillas
- b).-ejercicios arrastre por parejas
- c).-isométricos: palmas juntas (de presión)
- d).-isométricos: espaldas juntas, brazos alternados.

## Cuadro J.- Ejercicios de respiración.

- a).- Inspiración y respiración sentado con flexión al frente.
- b).- Inspiración y aspiración acostado
- c).- Inspiración y aspiración parado con flexión al frente.

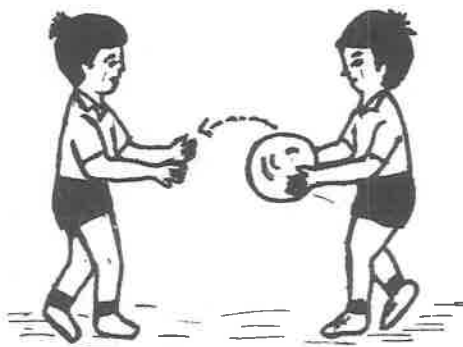
## GIMNASIA NATURAL

Cuadro A



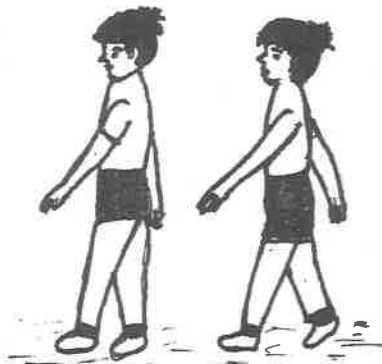
a).-Gatear

Juego mimético "El gatito"  
ponerse en posición cuadrupédica  
y avanzar hacia un compañero.



b).- lanzar

Lanzar la pelota al com-  
pañero evitando que caiga al  
suelo.



c).-caminar.

Caminar con el cuerpo  
erguido.



d).-transportar

Juego "las sillitas" en  
tre lazar las manos dos niños  
y sentar otro encima de las-  
manos.

Cuadro B

GIMNASIA NATURAL



e).- correr

Coro " a correr "



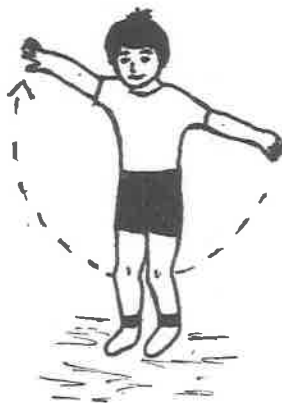
f).-trepar

"Sube la escalera" que el niño trepe la escalera - pequeña y permanezca de pie arriba.



g).-levantar

Que levante y lleve cubetas vacías y llenas de arena.



h).-girar

"Juego de lápiz" que el niño gire cuando le toque su turno.



i),-saltar.

MOVIMIENTOS DE CABEZA Y BRAZOS



- a) Flexión cabeza al frente y atrás.  
b) Torsión cabeza a la derecha e izquierda  
posición inicial firmes  
coro: "Mi cabeza dice si"  
"Esta es mi cabeza"



- posición inicial brazos laterales y piernas separadas.  
c) elevación brazos arriba  
coro: "Voy hacia arriba"  
d) Brazos al pecho  
coro: "Toco mi pecho"
- - - - -



## Cuadro D

## MOVIMIENTOS DE BRAZOS



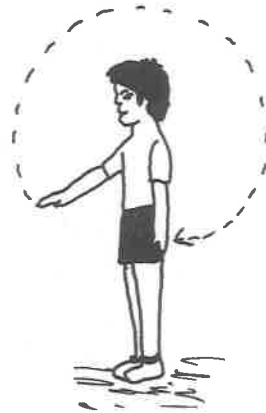
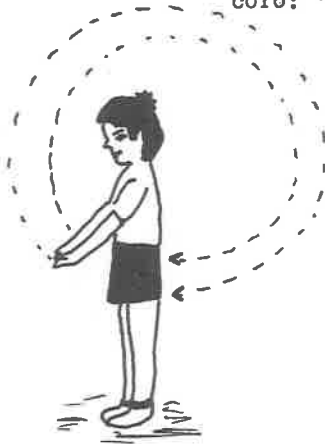
posición inicial firmes

e) elevación brazos al frente

f) brazos atrás

juego mimético "El cisne"

coro: "Mis brazos" (adaptación)



posición inicial brazos arriba

g) ejercicio: círculo alternando, brazo derecho (izquierdo) y juntos.

rima digital, juegos artificiales

coro: "Molinero"

## Cuadro E

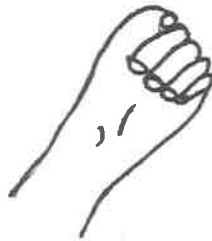
## MOVIMIENTOS DE LAS MANOS Y DEDOS



A) ejercicio flexión mano  
rima digital "El sube y baja"



B) extensión mano



c) extensión dedos, separación de los dedos

d) flexión dedos

e) unión dedos

juego mimético "Pequeñas garras y patitas de gato"

rima digital "Este es el piquito de mi pajarito"

MOVIMIENTOS DE LAS PIERNAS



Posición inicial tendido dorsal, pierna derecha (izquierda) elevada

- a) elevación pierna derecha
- b) elevación pierna izquierda

coro: "Mis pies"



posición inicial parado

- a) círculo anterior con pierna izquierda brazos al costado
- b) círculo anterior con pierna derecha

coro: "Marco el paso"

-----

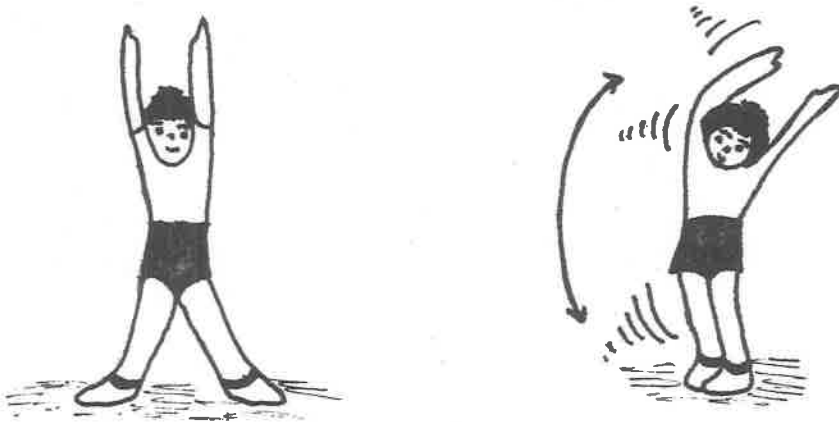
Cuadro G

## MOVIMIENTOS DEL TRONCO



posición inicial parado, brazos a la cadera

- a) flexión del tronco a la derecha y flexión del tronco a la izquierda.



posición inicial parado, brazos arriba

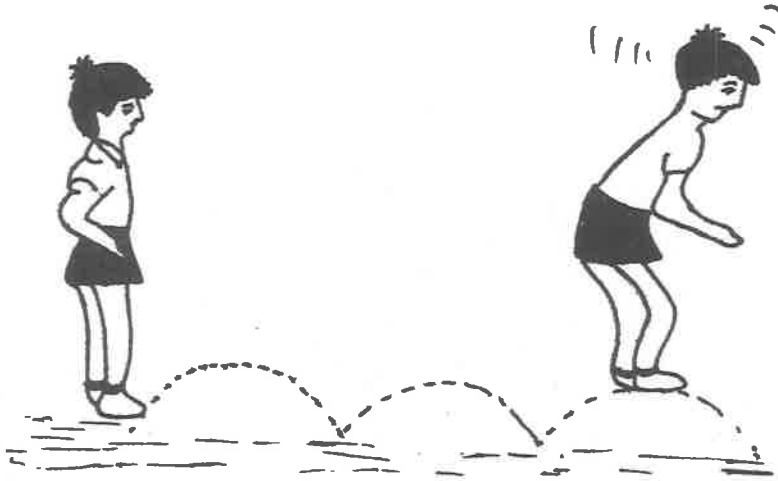
- b) flexión del tronco al frente y atrás

coro: "En movimiento"

---

Cuadro H

## MOVIMIENTOS DE ACCION GENERAL



posición inicial parado

a) saltos con avance al frente

"Sapito travieso"



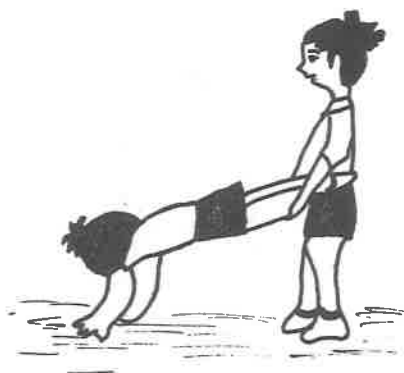
b) saltos con avance al frente sobre pierna derecha

(izquierda)

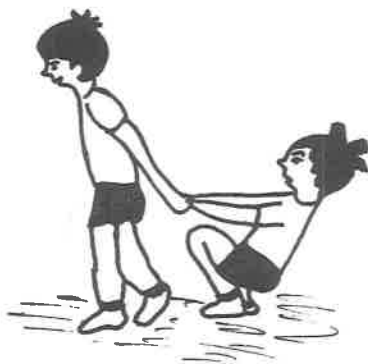
"De cojito"

## Cuadro I

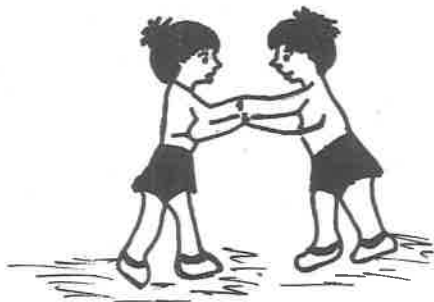
## MOVIMIENTOS ISOMETRICOS POR PAREJAS



a) carretillas  
 un niño toma al compañero  
 de los pies al nivel de -  
 rodilla, se limita a seguir  
 al de adelante  
 juego organizado  
 "carrera de carretillas"



b) cochecito  
 sobre un piso liso, arras-  
 trará a un compañero, des-  
 lizándose sobre sus talo -  
 nes  
 "El cochecito"



c) juego de presión  
 con las palmas de la mano  
 presionar al compañero dé  
 frente



d) isométricos  
 de espalda, brazos latera-  
 les alternados.  
 "Ritmo Holandés"

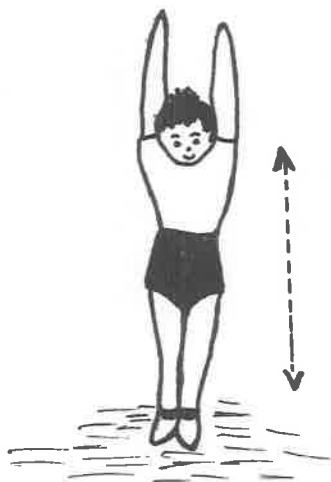
EJERCICIOS DE RESPIRACION



a) inspiración sentado al frente abajo inspirar, volviendo a la posición - inicial espirar.



b) relajamiento: acostado boca arriba apretar fuertemente todos los músculos, después relajarse poco a poco.  
"Salto del payaso"



c) inspiración y espiración  
brazos abajo inspira, brazos arriba espira.

8.- Sugerencias de letra de algunos coros que se utilizaron en -  
la práctica de la gimnasia.

"COCHECITO"

Un cochecito compró papá, para llevarme a la ciudad,  
grande, muy grande, quisiera estar,  
para poderlo yo manejar,  
asi, asi, así, toma el volante mi papá,  
así, así, así, pronto podré yo manejar,

"SUBE A LA ESCALERA"

Sube a la escalera, uno, dos, tres,  
súbela otra vez, y bájala después,

"GATITO"

Gatito, gatito, de quieto andar,  
yo veo en tus ojos el verde fanal  
gatito, gatito, de quieto andar,  
yo quiero ponerme contigo a jugar.

"MI CABEZA CAE"

Cae, mi cabeza, la levantó después,  
pasar a la derecha e izquierda también,

"MI CABEZA"

(Esperanza García Conde)

Mi cabeza, mi cabeza, dice hola, hola  
y mis hombros, y mis hombros, dicen hola, hola.

"BRAZOS ARRIBA"

Brazos arriba, brazos abajo,  
con un buen ritmo hago el trabajo

- - -



## "CORRE" (Tradicional )

Corre, corre, vuela, vamos a la escuela,  
 llega Doña Juana, toca la campana,  
 llega la gallina, entra a la cocina,  
 viene Don perico, busca al gallo quico,

## "TOCA MI PECHO"

Toca mi pecho, toca derecho,  
 la espalda me duele,  
 de tanto correr, canasta de ropa,  
 para planchar,

## "MIS PIES" (Brazos)

Mi pie derecho al frente,  
 mi pie derecho atrás,  
 los muevo como hamaca,  
 después hay que parar,  
 un pie izquierdo al frente  
 mi pie izquierdo atrás,  
 los muevo como hamaca,  
 después hay que parar.

## "ESTE ES EL PIQUITO DE MI PAJARITO"

Este es el piquito de mi pájariño,  
 come, come, come, y se va.

## "EN MOVIMIENTO" (Astrid Durand)

Este es el juego del calentamiento, hay que sentir el  
 cuerpo en movimiento, (indicar la parte del cuerpo a  
 mover)

## "MARCO EL PASO"

Marco el paso con el pie derecho,  
 doy el pulso sin dudar, busco un derecho,  
 hago un molinete, giro hacia la izquierda,

## "EL SUBE Y BAJA" (Rima digital)

- Oigan hermanos,  
 ¿ A qué jugamos?  
 - A lo que quieran,  
 ¿ A una carrera?  
 - O a lãs gigantes,  
 - O a los caminantes,  
 - O a ¿la baraja?  
 - Todos al sube y baja,  
 Y una tablita que se encontraron,  
 sobre una piedra la colocaron,  
 al sube y baja riendo y cantando,  
 toda la tarde los ví jugando.

## "YO TENGO"

Tengo cabeza, que se mueve, que se mueve,  
 tengo cabeza, que se mueve así,  
 tengo mis brazos que se mueven, que se mueven,  
 tengo mis brazos que yo muevo así,  
 tengo mi tronco que se mueve, que se mueve,  
 tengo mi tronco que se mueve así,  
 tengo mis pies que se mueven, que se mueven,  
 tengo mis pies que yo muevo, así.

## "SAPITO TRAVIESO" (L.M. Rosario Roldán de Alvarado)

Sapito travieso que allá en el jardín  
 das saltos muy altos, muy altos,  
 de ti yo aprendí.

## "DE COJITO" (Canción tradicional Mexicana)

Dicen que soy; cojito, que soy una cojita,  
 y si lo soy, lo soy de a mentiritas.

"SALTA EL PAYASO"

Salta, salta el payaso,  
salta, salta sin cesar,  
salta, salta el payaso,  
salta y se cayó.

(Se acuesta en el piso aflojando  
todos sus músculos)

"MOLINERO"

Molinero tu molino se paró,  
molinero, tu molino paró,  
mover los brazos como un molinete,  
mover los brazos y luego parar.

## CAPITULO IV

## METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

1.- Informe de la práctica realizada en el Jardín de Niños o investigación de campo.

Los pasos que seguí fueron los siguientes:

A) Selección del grupo a mi cargo, en este caso el tercer, grado grupo "A", del Jardín de Niños "Lic. Benito Juárez, de Te tela del Volcán.

B) Sensibilización de los Padres para su colaboración, para que mandaran a sus hijos con pantaloncillo corto (pidiéndole que a cualquier pantalón usado, le cortaran la parte de abajo - (piernas) onerosos a la familia).

C) Localización de un área espaciosa, tranquila, donde se realizó la práctica, en este caso, al otro lado del Jardín de Niños.

D) Recolección de varios materiales de reuso (palos, escobas, cuerdas, piedras, tapetes elaborados con bolsas de azúcar, elaboración de costalites conteniendo arroz, etc.)

E) Elaboración de una prueba motriz, de acuerdo a la edad de los niños.

Esta práctica se llevó a cabo en el tercer grado, grupo "A" del Jardín de Niños antes mencionado, y consistió en la aplicación de un test o prueba física, con la cual se pudieron detectar los errores de movimiento y defectos en la postura en general, esta se realizó en un ambiente de camaradería y optimismo. Los datos arrojados dieron la pauta para realizar el perfil individual, y de grupo, dichos datos fueron sometidos a estadísticas, que posteriormente se graficaron para tener el histograma.

Este conocimiento previo de los alumnos sirvieron de guía, para corregir y fortalecer la musculatura general del niño y al término previsto de este trabajo, se aplicó nuevamente este test mediante el cual me pude dar cuenta, del progreso alcanzado por

los niños con la práctica de la gimnasia que se llevó a cabo. - Finalmente se realizó la comparación entre las dos secciones de niños donde se verificó de forma real el avance logrado, en la clase de gimnasia; por lo que considero que es muy importante - llevarla a cabo como auxiliar para la corrección de movimientos y defectos en la postura, además un desarrollo armónico en el - niño, acorde a su edad, así como también en el cual en el aula de clases, la sección que tomó gimnasia, tenía más facilidad, - al sentarse lo hacían en forma correcta y para el manejo de diferentes instrumentos (crayolas, pinceles, agujas, etc.) por lo que el beneficio redundó también dentro del aula de clases.

## 2.- Diseño de la Investigación.

A) Tesis del trabajo: La gimnasia en el Jardín de Niños, - sirve para prevenir y corregir los errores de movimiento y defectos posturales del preescolar.

B) Hipótesis General: Con la práctica de la gimnasia en el Jardín de Niños se logra que los pequeños fortalezcan y agilicen sus músculos, dando belleza, soltura y confianza en sus movimientos.

C) Hipótesis de Trabajo: Con la práctica de la gimnasia, - durante tres meses, tres veces a la semana, con duración de 15 minutos cada sesión se corregirán y superaran errores de movimientos y defectos posturales.

D) Identificación de errores de movimientos: Detectados siguiendo el esquema corporal: Cuello, brazos, manos, dedos, piernas, tronco, y de acción general.

a) Cuando se realizan ejercicios para el cuello, flexión - del cuello al frente y atrás, rotación del cuello, etc. error común, que la flexión no se efectúa hasta tocar con la barba el pecho.

b) Brazos: ejercicio, posición inicial de pie, brazos a los

costados, brazos laterales, brazos arriba y regresar a la posición inicial. Error común que los brazos laterales no están a la altura de los hombros así como también al tenerlos arriba no están horizontales, sino que realizan una flexión.

c) Manos; ejercicios; realizar con las manos, mano recta, error común; que al realizar círculos con las manos mueve el niño todo el brazo, cuando la mano está extendida el antebrazo, - la muñeca, y los dedos no están en línea recta.

d) Dedos: Ejercicio; separación y unión de los dedos, error común: Dificultad para separar los dedos.

e) Piernas: Ejercicio: Elevación rodilla derecha al frente alternando. Error común: que la punta del pie no esté hacia abajo, que el tronco no se encuentre recto.

f) Pies: Ejercicio: Rotación con el pie derecho e izquierdo, error común: que realiza la rotación moviendo toda la pierna.

g) Del tronco: Ejercicio: Posición inicial: Flexión del - tronco al frente, mano cintura, error común: que al flexionar - el tronco, flexiona las rodillas.

h) De acción general: Ejercicio: Marchas en diferentes direcciones, marcha sobre la punta de los pies, marcha con los talones, carrera con elevación de piernas, error común: Que los - brazos en la marcha no oscilan alternadamente, que las puntas - de los pies se elevan levemente, que los talones no se equili--bran suficientemente, que el tronco al correr no se inclina li--geramente hacia atrás.

E) Defectos posturales: Son aquellos defectos ocasionados por malos hábitos en la postura, así como también, por una debilidad muscular ocasionada por falta de movilidad de los músculos que si no se corrigen a tiempo, tendrá como resultado una lardo sis, escolosis, lordosis, escoliosis, provocando una malforma--ción de carácter físico. Los errores posturales los encontramos en:

a).- En la posición de pié: Cuando el niño no se para en forma correcta, presenta algunas veces hombros caídos, formando una pequeña joroba. Así como también el abdomen salido. Otro defecto es que al pararse tiene un hombro caído.

b).- Posición sentado: Defecto: No acostumbra sentarse en forma correcta, se sienta con las piernas abiertas, también sentado arquea su columna vertebral. Al sentarse sus miembros inferiores, no forman un ángulo de  $90^{\circ}$ , es decir espalda recta, pelvis basculada, hombros atrás y abajo, cuello extendido, mentón recogido, vista al frente y miembros superiores en caída natural.

c).- Posición hincado: Defecto: Que los músculos no tienen línea recta con el tronco que las palmas de las manos no están hacia adentro.

d).- Posición acostado: Defecto: Que la nuca, la espalda, -- glutéos, muslos, piernas y talones no descansan en el piso. La espalda forma un pequeño arco.

e).- Investigación de laboratorio: Se investigó por medio de un test físico, el perfil motriz individual, cuyos datos, serán concentrados en una hoja, posteriormente se realizará el perfil motriz del grupo (concentrando todos los perfiles individuales), teniendo estos, serán sujetos a estadística, cuantificándose las conductas representativas, posteriormente se gratificarán los datos, métodos estadísticos, utilizando porcentilar.

Gráfica, histógrama o polígono de frecuencias.

El test o prueba física se aplicará a 30 niños cuyas edades oscilan entre los 5 y 6 años, la duración de la aplicación será de 10 a 15 minutos, el horario para esta aplicación será de 8 a 9 de la mañana.

f).- Medida pedagógica: Dividir al grupo en dos secciones, - con una de ellas se practicará gimnasia tres veces a la semana - por 15 minutos durante tres meses, mientras que la otra sección-

no tendrá acceso a ella. Al cumplirse el tiempo previsto se aplicará nuevamente el test físico, y se comparará la destreza motriz alcanzada, y sobre todo la corrección de los errores de movimiento, y defectos posturales, cuya prueba es fidedigna, sacada de la realidad.

#### TEST O PRUEBA FISICA

( Para detectar el nivel de madurez física, individual y de grupo).

Este test, tiene por objeto lo antes dicho, y los ejercicios señalados en él, abarcan todas las zonas musculares, pues nos servirá de base para detectar algunos errores de movimiento y postura a fin de que sean superados y corregidos.

1.-Posición Inicial: De pié, brazos laterales, flexión del tronco al frente, brazos laterales y elevación posterior de la pierna, la contraria al pié de apoyo.

##### VALORACION:

1 punto si el niño mantiene el equilibrio durante 5 segundos.

0 puntos si el niño no mantiene el equilibrio.

2.-Levantarse con la pelota (ejercicios para músculos abdominales). Ejercicio: sentarse con las piernas cruzadas y con las manos sobre la cabeza.

##### VALORACION:

1 Punto si el niño se levanta sin tener que bajar la cabeza.

0 punto si el niño se tiene que apoyar para levantarse o pierde la pelota.

3.-Pasar por debajo de la cuerda: preparación: se ata una cuerda de 2 mts. de longitud a una altura de 20 cm. del suelo a las patas de dos sillas, de forma que quede tenso. Ejercicio: De espaldas con las piernas hacia la cuerda, pasar por debajo sin tocar la cuerda.

##### VALORACION:



1 Punto si el niño pasa por debajo de la cuerda sin tocarla.  
0 puntos si el niño toca la cuerda.

4.-Equilibrio hacia adelante: preparación: Dibujar en el --suelo, con un gis una raya de 2 m. por 10 cm. de ancho. Ejercicio: Pedir al niño pase por enmedio de las dos líneas, de las --cuales no debe pisarlas, y caminar hacia adelante.

VALORACION

1 Punto si el niño no pisa los bordes o las rayas.  
0 puntos si los pies, punta o talón tocan líneas de marca--ción.

5.-Presición: Ejercicio: Pintar una raya a un metro de distancia, donde el niño con un costalito lleno de arroz, deberá --lanzar y tocar dicha raya.

VALORACION:

1 Punto si el niño dió a la raya descrita.  
0 Puntos si el niño no acertó a dar, ni al tercer intento.

6.-Coordinación fina: Recoger el pañuelo con los pies. --ejercicio: Tiempo 5 segundos, pedir al niño recoja con los dedos de los pies derecho e izquierdo, el pañuele tan rápido como le sea posible.

VALORACION:

1 Punto si el niño recoge y entrega con los dedos de los --pies el pañuelo citado, tanto del pié derecho como del pié iz--quierdo.

0 puntos si el niño no supera la prueba en el tiempo descri--to.

7.-De acción general: Saltando piernas separadas, brazos la--terales, piernas juntas palmada arriba.

1 Punto si hay coordinación en sus movimientos.  
0 Puntos cuando no existe coordinación en los movimientos.

8.-Recoger la pelota(habilidad y destreza).

Ejercicio: Lanzarle al niño una pelota desde una distancia de 2 mts. el niño deberá recogerla con los brazos extendidos, no podrá ayudarse con el cuerpo.

VALORACION:

1 Punto si el niño recoge la pelota por lo menos una vez con ambas manos, antes de que esta le dé en el cuerpo.

0 Punto si el niño se ayuda con el cuerpo, no recoge la pelota

9.-Saltar la Cuerda(Coordinacion motriz gruesa)

Preparación: Extender en el suelo una cuerda de 1.50mt.de largo

Ejercicio: Situar al niño a la derecha de la cuerda, en el trascurso de 10 seg.deberá saltar la cuerda, tantas veces como le sea posible con ambas piernas, cada salto se irá contando los saltos en los que el niño toque la cuerda, no cuentan.

VALORACION:

1 Punto si el niño salta la cuerda de un lado para el otro de 8 veces en adelante.

0 Punto siete ó menos veces.

10.- Saltando, pierna izquierda al frente, brazo derecho al frente.

VALORACION:

1 Punto cuando no equivoca los movimientos.

0 Punto Cuando equivoca los movimientos.

11.- Correr en Zig-Zag ( De acción general).

Ejercicio:El niño correrá en zig-zag entre 6 de sus compañeros

VALORACION:

1 Punto si respeta el zig-zag

0 Punto Si no respeta ó no realiza el zig-zag.

12.- Equilibrio hacia atrás.Preparación:Dibujar en el piso con gis 2 rayas de 2m. por 10cm.ancho.Ejercicio:Pedir al niño camine hacia atrás sin tocar la raya.

VALORACION:

1 Punto si el niño coloca los pies dentro de la linea de marca.

0 Punto si el niño pisa las líneas.

13.-Rodar la pelota. Ejercicios: El niño debe hacer rodar la pelota hacia una botella que se encuentra a 3 m. de distancia, - para volver al punto de partida.

VALORACION:

1 Punto si rueda la pelota correctamente.

0 Puntos si la pelota se le va y no la controla.

14.-Tiro al blanco. Preparación: Recorta un cartón (cuyo -- diámetro sea de 30 cm.), de color, colgarlo a una altura de 1.5-metros, además se necesita una pelota. Ejercicio: El niño se co- loca en una marca que se ha fijado previamente a 3 m. de distan- cia del blanco a donde lanzará la pelota tres intentos.

VALORACION:

1 Punto si el niño hace blanco por lo menos una vez.

0 Puntos si el niño no acierta ni al tercer intento.

15.-Gateo. Ejercicio: Gateará el niño en 5 segundo 5 metros.

VALORACION:

1 Punto a quien realice en el tiempo previsto el gateo en - 5 segundos.

0 Puntos si no lo realiza en el tiempo previsto.

16.-Tronco flexionado a la derecha, Ejercicio: Que el niño- flexione a la derecha el tronco.

VALORACION:

1 Punto si al realizar la flexión lo hace correctamente.

0 Puntos si al realizar la flexión dobla las rodillas.

17.-De respiración. Ejercicio: Si el niño contiene la respi- ración durante 5 segundos.

VALORACION:

1 Punto si el niño resiste la respiración durante 5 segun-- dos.

0 Puntos si el niño no aguanta la respiración el el tiempo- indicado.

18.-Saltar en círculo sobre un solo pié. Preparación dibujar en el piso un círculo de 70 cm., del círculo y deberá saltar sobre un solo pié dentro del mismo. Permaneciendo 5 segundos sobre la pierna que ha saltado, manteniendo la otra encogida.

VALORACION:

1 Punto si el niño mantiene el equilibrio durante 5 segundos.

0 Puntos si el niño no mantiene el equilibrio y antes de -- tiempo baja la otra pierna.

19.-Llevar la pelota. Preparación: una pelota y una botella. Ejercicio: el niño deberá llevar la pelota alrededor de la botella que estará de pié a una distancia de 4 m.(extiende tu brazo y coloca la pelota sobre la palma de tu mano), y llévala alrededor de la botella sin que se te caiga.

VALORACION:

1 Punto si el niño lleva la pelota en la forma descrita sin que se le caiga.

0 Puntos si la pelota se cae, o el niño se ayuda con el -- cuerpo.

20.-Mantenerse sobre un solo pié. Preparación: Un reloj con segundero. Ejercicio: el niño deberá mantenerse en un solo pié y la otra pierna encogida con los ojos cerrados durante 5 segundos.

VALORACION:

1 Punto si el niño se mantiene sobre un pié durante los 5 - segundos.

0 Puntos si el niño pone en el suelo la otra pierna antes - de los 5 segundos.

21.-Rodadas a lo largo (de acción general).

Ejercicio: Acostado en el suelo boca arriba, extiende tus - brazos por encima de la cabeza, ponte ahora muy recto e intenta-rodar, hacia un lado, hasta que vuelvas a estar de espalda.

VALORACION:

1 Punto si el niño mantiene el cuerpo recto mientras rueda.

0 Puntos si se ve claramente que el niño relaja el cuerpo, mientras rueda, doblando brazos y piernas.

22.-Saltar sobre la cuerda. Preparación: se ata una cuerda entre dos sillas de forma que el centro esté a la altura de 35 cm., de la cuerda, esta distancia se marca previamente en el suelo y se le pide al niño que la salte con las piernas juntas sin tocar la cuerda.

VALORACION:

1 Punto si el niño por lo menos no toca la cuerda en uno de los saltos.

0 Puntos si el niño toca la cuerda en ambos intentos.

23.-Giro en el aire. Preparación: Dibujar en el suelo círculo de 60 cms., de diámetro. Ejercicio: El niño deberá saltar con las dos piernas juntas y dando media vuelta hacia adentro, e inmediatamente con otro salto y giro hacia adentro, e inmediatamente con otro salto y giro hacia afuera del círculo, ambos giros deben ser de  $180^{\circ}$ , el niño vuelve a la misma posición en que partió.

VALORACION:

1 Punto si los saltos han sido de  $180^{\circ}$ , el niño vuelve a la misma posición en que partió.

0 Puntos si el niño es incapaz de combinar los saltos con los giros o como apenas ha girado no vuelve a la posición en que partió.

24.-Apoyo hincado derecho. Pierna izquierda elevada atrás.- Ejercicio: Que el niño se apoye sobre sus manos y su pierna derecha mientras que la izquierda se eleva, atrás la cabeza, el tronco y la pierna, están formando una línea curva.

VALORACION:

1 Punto si la cabeza, tronco y la pierna elevada forma una línea curva.

0 Puntos si no forman la línea curva.

25.-Saltos con avance al frente (piernas flexionadas) Ejercicio: Que el niño realice 5 saltos al frente con las piernas -- flexionadas.

**VALORACION:**

1 Punto si el niño realiza correctamente el ejercicio sin - caerse.

0 Puntos si al realizar el ejercicio, el niño cae.

## CONCENTRADO DE DATOS DEL PERFIL INDIVIDUAL

NOMBRE DEL NIÑO: Aguilar Pérez Zeferino EDAD: 6 años.

EJERCICIO	PUNTOS	
	1	0
1.- Brazos laterales . . . . .	X	
2.- Levantarse con la pelota v. . . . .		X
3.- Pasar por debajo de la cuerda . . . . .		X
4.- Equilibrio hacia adelante . . . . .	X	
5.- Precisión . . . . .	X	
6.- Coordinación fina . . . . .		X
7.- De acción general . . . . .	X	
8.- Saltar la cuerda . . . . .	X	
9.- Recoger la pelota . . . . .	X	
10.- Saltando Pierna izq. al frente. . . . .		X
11.- Correr en zig-zag . . . . .	X	
12.- Equilibrio hacia atrás . . . . .		X
13.- Rodar la pelota . . . . .	X	
14.- Tiro al blanco . . . . .		X
15.- Gateo . . . . .	X	
16.- Tronco flexionando a la derecha . . . . .	X	
17.- De respiración . . . . .	X	
18.- Saltar en círculo sobre un pié. . . . .	X	
19.- Llevar la pelota . . . . .	X	
20.- Mantenerse sobre un solo pié. . . . .		X
21.- Rodanas a lo largo . . . . .	X	
22.- Saltar sobre la cuerda. . . . .	X	
23.- Giro en el aire . . . . .		X
24.- Apoyo hincado derecho . . . . .	X	
25.- Salto con avance al frente. . . . .	X	

T O T A L:

17 PUNTOS.





PUNTOS O COMPUESTOS OBTENIDOS EN EL TEST O PRUEBA FISICA APLICADO A 30 NIÑOS DEL TERCER GRADO "A".

10. APLICACION						20. APLICACION					
17	16	16	18	117	17	25	25	25	20	25	25
20	18	16	21	13	15	21	18	25	22	25	25
21	9	22	11	18	17	22	24	22	24	19	26
17	21	19	12	18	14	25	23	20	24	20	25
23	20	20	15	21	18	24	22	23	24	23	19

COORDINACION DE LOS COMPUTOS.

25
24
<u>23</u> 1
22
21
<u>20</u> 8
19
18
<u>17</u> 11
16
15
<u>14</u> 6
13
12
<u>11</u> 3
10
<u>9</u> 1

30 NIÑOS

25
24
<u>23</u> 19
22
21
<u>20</u> 8
19
18
<u>17</u> 3
_____

30 NIÑOS.

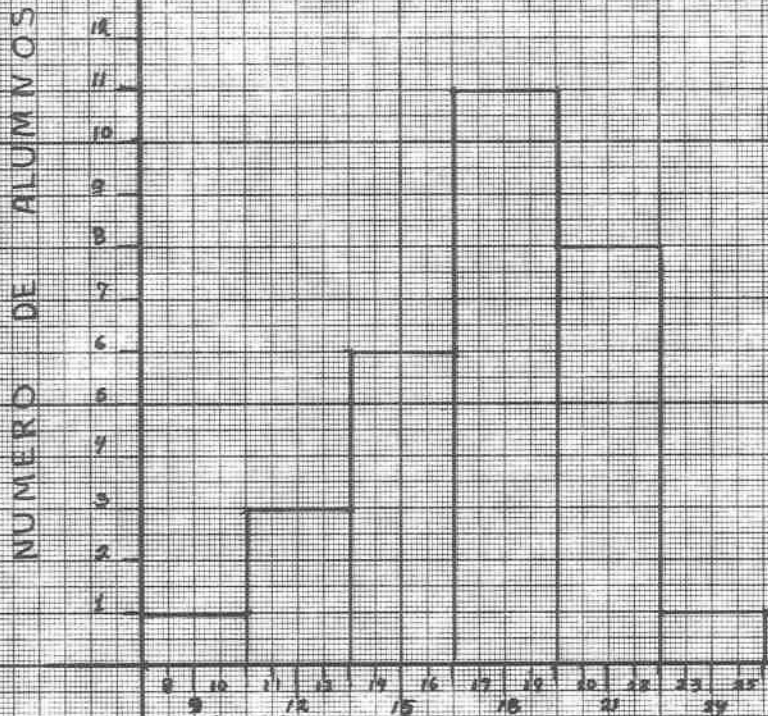
## 1o. APLICACION.

LIMITE DE CLASE.	LIMITE REAL.	PUNTO MEDIO	TABLA DE CLASE SE FRECUENCIA
23-25	23.5 - 25.5	24	1 1 3.0
20-22	19.5 - 21.5	21	11111111 8 27.0
17-19	16.5 - 18.5	18	1111111111 11 37.0
14-16	13.5 - 15.5	15	111111 6 20.0
11-13	10.5 - 12.5	12	111 3 10.0
8-10	7.5 - 9.5	9	1 1 3.0
			% 30 100.0

## 2o. APLICACION.

LIMITE DE CLASE	LIMITE REAL	PUNTO MEDIO	TABLA DE CLASE DE FRECUENCIA.
23-25	22.5 - 24.5	24	111111111111111111 19 63.3
20-22	19.5 - 21.5	21	11111111 8 26.6
17-19	16.5 - 18.5	18	111 3 10.6
			% 30 100.0

HISTOGRAMA  
DE LOS DATOS OBTENIDOS EN EL TEST  
FISICO APLICADO A 30 NIÑOS  
PRIMERA APLICACION.



EVALUACION

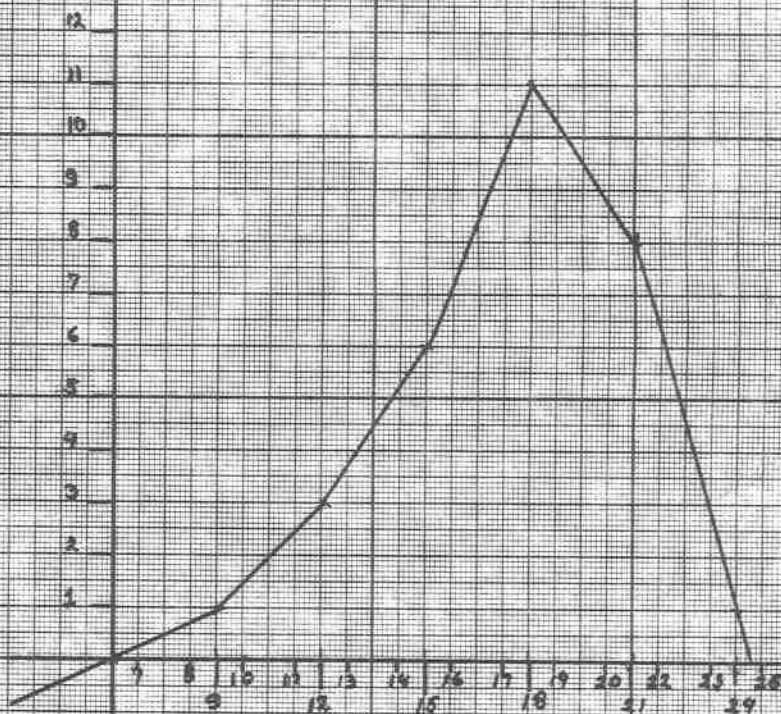
20 a 25 - EXCELENTE DESARROLLO FISICO

14 a 19 - EL DESARROLLO ES BUENO, MAS QUE ESTIMULARLO

9 a 13 - FALTA ESTIMULACION, EXISTE LA POSIBILIDAD  
DE QUE EL NIÑO TENGA ERROR EN SU  
MOVIMIENTO.

## POLIGONO DE FRECUENCIA

1a. APLICACION DEL TEST FISICO  
APLICADO A 30 NIÑOS



2a. APLICACION

HISTOGRAMA

DEL TEST FISICO

A 30 NIÑOS

NUMERO DE ALUMNOS

19  
18  
17  
16  
15  
14  
13  
12  
11  
10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

17 18 19 20 21 22 23 24 25

PUNTOS

POLIGONO DE FRECUENCIA DE LA 2a.  
APLICACION DEL TEST FISICO APLICADO  
A 30 NIÑOS

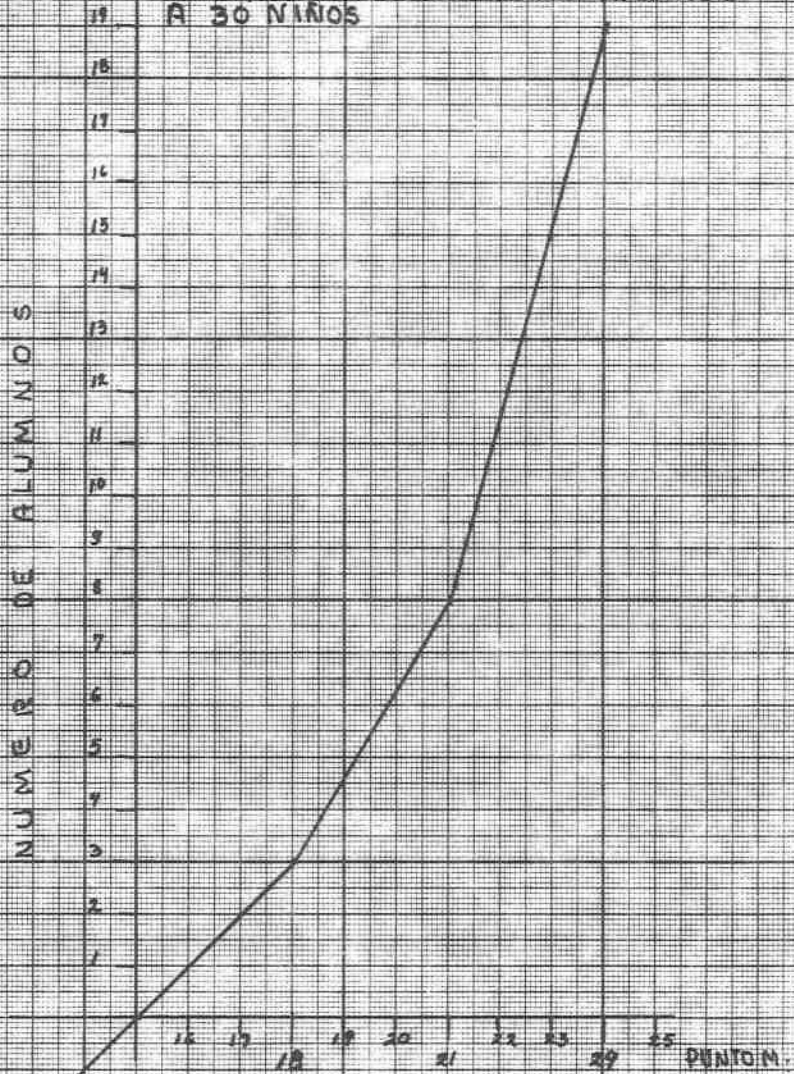
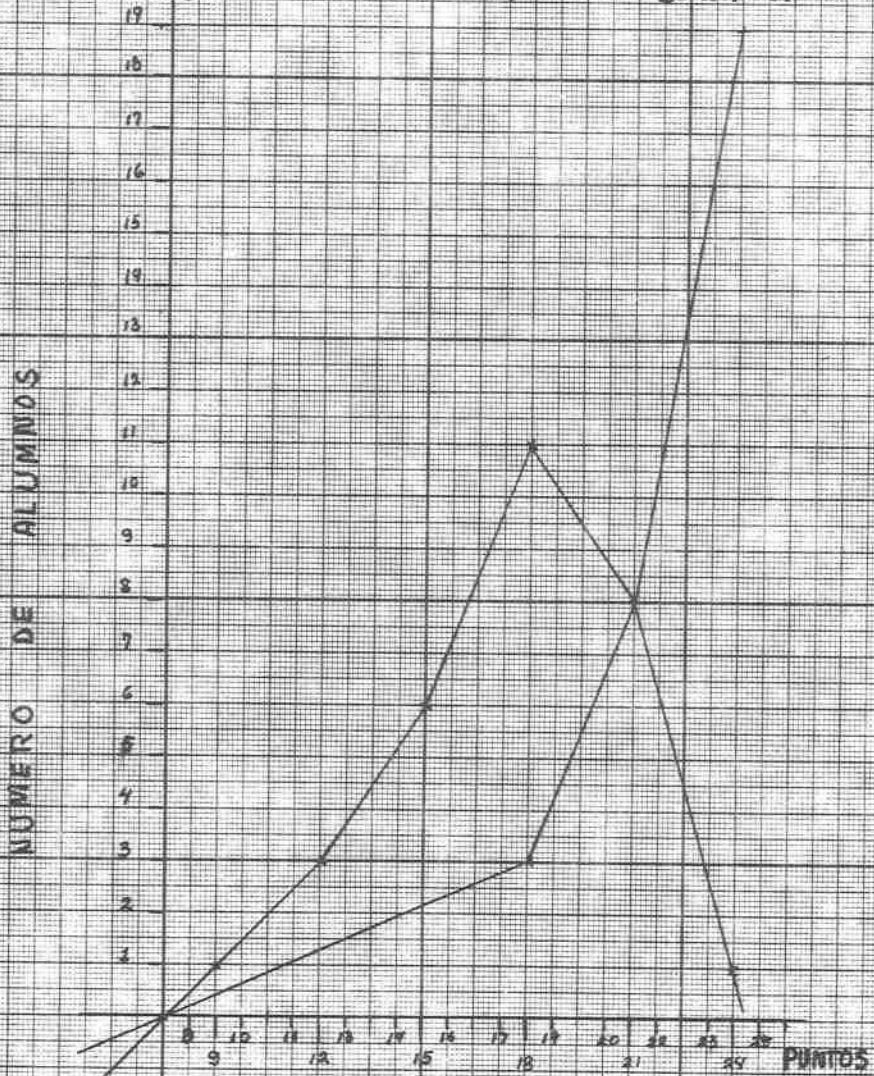


TABLA COMPARATIVA DE POLIGONO DE FRECUENCIA DE LA PRIMERA APLICACION CON LA SEGUNDA APLICACION DEL TEST FISICO APLICADO A 30 NIÑOS.



Relación de niños que integran la 1o. sección donde se dió la clase de gimnasia y cuyo aumento de puntos oscila entre 8 y 15 puntos, entre la 1o. y segunda aplicación del test.

NOMBRE DEL NIÑO	1o.Aplic.	2a.Aplic.	Puntos.
1.- Aguilar Braca Zeferino	17	25	8
2.- Aguilar Neri Roberto	16	25	9
3.- Anzúres Mendoza Héctor	16	25	9
4.- García Gutiérrez Carlos	17	25	8
5.- Guzmán Mendoza Isaias	17	25	8
6.- Jiménez Lozada J. A.	16	25	9
7.- Mendoza Peralta Ladislao	13	25	12
8.- Montero Pérez Juan	15	25	10
9.- Roque Arenas Salvador	9	24	15
10.- Torres Mendoza Alfredo	11	24	13
11.- Aguilar Maximiliano Santa	17	25	8
12.- Braca Torres Gabriela	17	25	8
13.- Hernández Flores Emibia	12	24	12
14.- Pérez Jiménez Elizabeth	14	25	11
15.- Rodríguez Galindo Gabrie- la.	15	24	9



Relación de niños que integran la 2o. Sección, que no-  
tuvieron acceso a la clase de gimnasia y cuyo aumento de --  
puntos oscila entre 0 a 3 puntos.

Nombre del niño:	1o.Aplic.	2a.Aplic.	Puntos.
1.-Delgadillo Pérez Oscar	18	20	2
2.-Jiménez Balcazar Jaime	20	21	1
3.-Jiménez Díaz Alvaro	18	18	0
4.-Jiménez Solís Saúl	21	22	1
5.-Ortega Ramírez J. Dolores	21	22	1
6.-Reyes Jiménez Luis T.	22	22	0
7.-Abdón Rodríguez J. Jesús	18	19	1
8.-Gutiérrez Mendoza Mariela	21	23	2
9.-Hernández Aguilar Rafaela	19	20	1
10.-Maximiliano Méndez Julia	18	20	2
11.-Porras Peña Margarita	23	24	1
12.-Reyes Ramírez Lua Ma.	20	22	2
13.-Reyes Delgadillo Rosa N.	20	23	3
14.-Vargas Pérez Edna	21	23	2
15.-Gutiérrez Mendoza Aurea	18	19	1

## CONCLUSIONES.

Puedo concluir:

1.-Que la gimnasia aplicada en el Jardín de Niños, modifica en todo lo posible los defectos de postura y errores de movimiento, mediante posición y movimientos correctos.

2.-Ayuda a la adaptación social y emocional del niño en su ambiente escolar, y el de su comunidad.

3.-Por medio de la práctica de la gimnasia logramos en los niños soltura, gracia y perfección en sus coordinaciones motrices.

4.-Influye en forma determinante en el crecimiento armonioso del programa del organismo ( morfológico y funcional ).

5.-Ayuda a adquirir hábitos de higiene y de conducta.

6.-Que es necesaria la actitud positiva de la educadora, con su entusiasmo y su gran responsabilidad.

7.-En todo lo anterior señalado es fundamental la acción de la educadora para preparar y preservar la salud del niño.

Dependerá en gran parte nuestro entusiasmo, para realizar con optimismo estas prácticas, para mantener siempre en nuestros Jardines de Niños un desarrollo equilibrado y armonioso de nuestros pequeñitos y teniendo esto, responderá en óptimas condiciones en todas las actividades, que lo harán en el futuro un ciudadano apto, sano y feliz.

- - - -

## BIBLIOGRAFIA

- De San Vieira A. "Gimnasia Correctiva" Editorial Sintesis S.A.
- Dufresse, M. "La Gimnasia en el jardín de Infantes" Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
- Enciclopedia Deportiva Mexicana, 1974.
- Idla, Ernest. "Movimientos y Ritmo", JUEGO y recreación Editorial, Paidós, Buenos Aires.
- Lee Coral, Rosario Ahumada de Díaz. "Movimientos y Expresión en la edad preescolar." Editorial Trillas.
- Ludskanov, Vasil., "Terminología de ejercicios a manos libres" Gimnasia Básica, Confederación Deportiva Mexicana, México, D.F. 1965.
- Rivas de Nuñez, García M., A. Arroyo de Durán, e . - García conde de Nyssen, E. Ibarra, Rivas, y de Jonghe de Alvarez. "Actividades Musicales Preescolares." México, D.F., 1976.
- S.E.P. "Programa y Guías Didácticas de Educación Física para escuelas primarias". Subsecretaría de Educación Media Técnica y Superior, México, 1973.
- Slim. Karam David "Administración y Organización - DE LA Educación Física." Educación Física, México, 1976.
- Schede Franz "Fundamentos de la Educación Física" Editorial Científica Médica.
- Vayer Pierre, "El niño frente el mundo" Editorial Científica Médica.
- Von Glümer Bertha, "Rimas y Juegos Digitales", 1934.