

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 153 ECATEPEC**

**“IMPORTANCIA DE LA  
EDUCACION FISICA EN  
EDUCACION PRIMARIA”**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

**P R E S E N T A  
ROCIO PÉREZ HERNÁNDEZ**

**ASESOR: LIC. FERNANDO TORRES GARCÍA**

**ECATEPEC, EDO. DE MÉXICO ABRIL DE 2004**

## Dedicatoria

Dios mío

Por iluminar el camino que me condujo  
hasta aquí

A mis padres

Silvia Hernández Amado Pérez

Como un testimonio de infinito aprecio y  
eterno agradecimiento.

Por el apoyo moral que siempre me han  
brindado y con el cual he logrado terminar  
mi carrera profesional siendo para mi la  
mejor de las herencias.

A mis hermanos

Silvia, Guillermo y Luis Antonio

Por que son parte de mi vida y ocupan un  
lugar muy especial en mi corazón.

A mi esposo

Raúl Rodríguez Dorantes

Por participar de mis éxitos y mis fracasos  
con el mismo amor...Te amo.

A mi hijo

Raúl Uriel Rodríguez P

Fuente inagotable de inspiración y amor.

A mis amigas

Maribel, Lucero, Diana y Vero

Por estar conmigo en las buenas y en las  
malas...las quiero mucho.

A mis compañeros de trabajo

Tere, Víctor, Gloria, Narciso y Carmelita.

Por brindarme su amistad y hacer de mi

Empleo un lugar un muy ameno

A mis amigos

Víctor Tello, Alberto Hernández Núñez

Por colaborar conmigo incondicionalmente  
en la elaboración de este trabajo.

A mis cuñados

Jorge, Arturo, Gerardo, Carmela y Javier.

Por estar dentro de mi vida y ser un apoyo  
moral grandioso.

Al profesor

Lic. Fernando Torres García

Por su infinito apoyo y su invaluable  
dirección en el desarrollo de éste trabajo.

Mil gracias.

Al profesor

Lic. Alfonso Lucena Palma

Por confiar en mi y darme la oportunidad de  
Formar parte de su equipo de trabajo...  
gracias.

Al jurado

Profesora Araceli, Profra. Xochitl Araujo y  
Profra. Leticia Campos.

Por su valioso tiempo que me brindaron  
para la lectura y exposición de mi trabajo.  
gracias.

Al espacio que me transformó  
profesionalmente. A MI ESCUELA  
QUERIDA... LA UNIVERSIDAD  
PEDAGÓGICA NACIONAL

A todas aquellas personas que siempre  
creyeron en mí.

Mil gracias.

## **INDICE**

### **INTRODUCCIÓN**

#### **CAPITULO I ASPECTOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

1.1 CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1.2.1 ENFOQUES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN MÉXICO A PARTIR DE 1940.

1.3 OBJETIVOS Y PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA.

1.4 LOS MEDIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1.4.1 EL DEPORTE

1.4.2 RECREACIÓN FÍSICA

1.4.3 EL JUEGO

1.4.4 ACTIVIDADES RITMICAS

1,4.5 ACTIVIDADES DE CONTACTO CON LA NATURALEZA

#### **CAPITULO II EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA PRIMARIA**

2.1 DESARROLLO DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

2.2 CONTENIDOS DE LA EDUCACION FÍSICA PARA EL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

2.3 LAS CAPACIDADES PERCEPTIVO- MOTRICES.

2.4 CAPACIDADES FÍSICO MOTRICES

2.5 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

2.6 CAPACIDADES SOCIO-MOTRICES

2.7 ORGANIZACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PRIMER CICLO.

CONSIDERACIONES FINALES

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

## INTRODUCCIÓN

Desde hace buen tiempo la Educación Física se ha ido incorporando a la escuela primaria de manera paulatina, no sin ciertas resistencias de maestros y directivos. Actualmente es considerada como parte importante del currículo en educación básica, aunque en el Estado de México concretamente hace falta mucho por hacer, ésta contribuye al desarrollo armónico del niño mediante los diferentes medios que le son propios.

Actualmente la Educación en México, vive un momento de transformación debido al intempestivo avance de la tecnología a nivel mundial ya los grandes rezagos que se presentan en diferentes regiones del territorio nacional. Dentro de un contexto político y social difícil de definir, es normal que toda una estructura como es la educación se vea inmersa en dicha incertidumbre, sin embargo, el proceso educativo debe continuar operando y atendiendo a los millones de mexicanos que integran el Sistema Educativo Nacional.

Uno de los grandes pilares de la educación, es sin duda la actuación de cada una de las personas que fungen como docentes y la responsabilidad que, tienen frente a los alumnos, pues éste es quien puede hacer la diferencia entre una educación de calidad y un paso intrascendente por los diferentes niveles educativos, independientemente de la materia que se imparta, pues el acto educativo va mas allá del simple intelectualismo.

La opción elegida para la elaboración de éste trabajo es una investigación documental, en esta se pretende desarrollar de manera breve los diferentes aspectos que mantengan la Educación Física en el nivel primaria, concretamente durante el primer ciclo.

Durante el desarrollo del presente trabajo presentaremos en el capítulo 1 los aspectos generales de la Educación Física, como son sus antecedentes históricos, conceptos, propósitos y medios. Donde se menciona algunos aspectos que eran considerados en las diferentes épocas, para luego destacar los tipos de educación que prevalecieron en México. Mencionaremos algunos conceptos que nos permiten tener una idea más clara de lo que es la educación física y cerramos desarrollando de manera breve alguno de los medios más importantes de los que se vale.

En el capítulo 2 mostraremos el desarrollo físico y cognitivo de los alumnos del

primer ciclo de la escuela primaria y se hará énfasis en los contenidos: Las capacidades físico-motrices, perceptivo-motrices, socio-motrices, habilidades físicas y la organización de la clase en el primer ciclo de educación primaria.

El presente trabajo trata de aportar elementos, con los cuales queremos hacer ver la innegable importancia que tenemos los docentes en los procesos de enseñanza y de aprendizaje, no solo dominar conocimientos de las diferentes asignaturas, sino también de otras áreas complementarias para poder conducir a nuestros alumnos hacia las metas preestablecidas en el programa de Educación Física.

## **CAPITULO I ASPECTOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Es necesario conocer los antecedentes de la educación física para saber sus orígenes y así darnos cuenta de la importancia que ha tenido desde tiempo atrás, no solo a nivel nacional sino internacional, así como conocer cuales son los principales objetivos y propósitos de la educación física, para poder proponer alternativas para un mejor desarrollo.

### **1.1 CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

La forma en que se define a una actividad, depende siempre de la conceptualización que hace una persona o un grupo de personas, las cuales a su vez son influenciadas por el momento histórico en el que se desenvuelven y el conocimiento que tienen de la materia en cuestión; a causa de esto es que a través del tiempo los conceptos van cambiando conforme a las necesidades de cada época ya los avances que surgen por medio de la investigación, sin embargo a pesar de la evolución de los conceptos los puntos esenciales se conservan y se adecuan a cada época.

A continuación se citan algunas definiciones de Educación Física, que considero, contienen algunos puntos esenciales que describen con amplitud y claridad dicha disciplina.

Desde las civilizaciones más antiguas se tenía plena conciencia de la importancia de educar al hombre desde su ámbito corporal, pero sin descuidar las demás esferas que componen su personalidad; por ejemplo, Tobilla nos dice que los griegos pensaban que los efectos de la Educación Física no solo se limitan al cuerpo, sino que repercuten en el alma misma. Por ello Tobilla nos dice que: "La Educación Física es un principio mediante el cual toda comunidad humana conserva y transmite su peculiaridad física y espiritual, debido a la naturaleza corporal del ser y sus cualidades intelectuales, siempre perfectibles, las cuales pueden cambiar por efecto de un cultivo consciente y constante".<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> TOBILLA, Amado. Manual Olímpico, p XVII



Esta definición es un claro reflejo de la importancia que tenía para los griegos el desarrollar de forma armónica su personalidad, abarcando todas las esferas que componen al ser humano, sin menosprecio de ninguna de ellas.

Por otra parte la Federación Internacional de Educación Física (FIEP) en 1970, a través del Manifiesto Mundial de Educación Física define a esta disciplina de la siguiente forma. "Es el elemento de la educación que utiliza, sistemáticamente las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc. como medios específicos" donde la actividad física es considerada un medio educativo privilegiado, porque abarca al ser en su totalidad".<sup>2</sup>

Un punto muy importante de esta definición es la inclusión del medio ambiente como un medio determinante de la práctica de la actividad física, sin embargo coincide con la importancia que tiene el propiciar el desarrollo armónico del individuo, es decir abarcar toda la esfera biopsicosocial del ser humano y menciona además la utilización sistemática del ejercicio físico como un medio para conseguir sus objetivos.

Otra definición que a pesar de coincidir con las anteriores en algunas cuestiones, hace algunos aportes relevantes, como son el contar con un sustento científico - pedagógico, y el tomar en cuenta los intereses y las necesidades de los individuos a los que va dirigido, es el que se presenta en el programa "NARANJA" de Educación Física (enfoque orgánico funcional; 1988).

"La Educación Física se concibe como parte fundamental de la Educación integral del ser humano, desde el momento en que le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico, mediante actividades acordes a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de su vida, a través de la práctica sistemática y organizada, sustentada en los principios de una pedagogía científica".<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> F.I.E.P. Manifiesto Mundial de Educación Física v Deporte P.8

<sup>3</sup> SEP. DGEF. Programa de Educación Física 1988

Otro concepto es el que aparece, pero en el Programa de Educación Física (1994). El cual concibe a la Educación Física como una disciplina pedagógica y que aunque no menciona textualmente todos los aspectos mencionados con anterioridad, de ninguna manera los excluye. "La Educación Física es una disciplina pedagógica, que contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante la práctica sistemática de la actividad física".<sup>4</sup>

Podemos darnos cuenta que las anteriores definiciones coinciden en que la Educación Física desarrolla las habilidades, también propicia al desarrollo armónico del individuo, en sus diferentes manifestaciones.

Partiendo de estas ideas deseo señalar aspectos poco conocidos para gente ajena al campo de la Educación Física. Para cerrar este apartado me permito plantear una definición personal:

"La Educación Física consiste en estimular y desarrollar las habilidades y capacidades humanas en el individuo, mediante la práctica del movimiento corporal, en cualquiera de sus manifestaciones y con un sentido eminentemente educativo".

## **1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Como toda actividad humana, la Educación Física, parte de las necesidades del hombre por adaptarse a un medio en el cual se desenvuelven un grupo de personas; a continuación mencionaré cuáles son estas necesidades y como es que se fue conformando lo que ahora conocemos como una disciplina.

Por todos es sabido que si el ser humano no fuera ayudado por sus padres a satisfacer sus necesidades más básicas de sobrevivencia al momento de nacer sin duda perecería, es decir que el instinto de supervivencia es la causa primordial de que el hombre aprenda y perfeccione sus esquemas básicos de movimiento. Por otra parte, la necesidad de protección del hombre (desde la época de las cavernas) contra los ataques

---

<sup>4</sup> SEP. DGEF. Programa de Educación Física 1994

de animales salvajes así como la necesidad de proveerse de alimentos, fueron los factores que lo obligaron a realizar ciertos ejercicios físicos como la carrera, los saltos, las ascensiones, los lanzamientos, el uso de la piragua (canoas primitivas) etc.

Por otra parte el instinto del juego natural en el hombre, lo impulsó a repetir por placer o para maravillar a las mujeres y ancianos, las hazañas realizadas durante las cacerías o combates, bajo una forma artística; de ahí las danzas guerreras y los combates simulados.<sup>5</sup>

Lo antes mencionado nos permite ver que el hombre primitivo destinó gran parte de su vida a las actividades físicas, producto de sus necesidades. Posteriormente con el transcurrir de los siglos el hombre aumenta sus conocimientos, sus progresos y lo demuestra de muchas formas. Pasaremos ahora a mencionar un momento importante en la historia de la humanidad: los Juegos Olímpicos.

Los Juegos Olímpicos fueron una de las expresiones más características de la Antigua Grecia, festivales atléticos, musicales dramáticos, eran organizados por ciudades como Atenas, en cuyo caso se llamaban panateneas, las cuales se llevaban a cabo en diferentes ciudades, aunque reconocían un origen común, por la totalidad de los griegos, que así afirmaban su conciencia nacional, eran estas últimas las Olimpiadas, cuya referencia histórica más remota data de 776 a. de C; pero fue hasta 1887 que Pierre Barón de Coubertin continuó con el ideal Helénico buscando dos objetivos primordiales: la reforma de la pedagogía y el restablecimiento de los Juegos Olímpicos, los cuales habían sido suspendidos a causa del emperador Teodosio I por considerarlos costumbres paganas, recurriendo al fuego y la barbarie para tratar de borrar todo vestigio de su existencia.

En la Antigua Roma la Educación Física de los niños era enteramente doméstica, con un objetivo definidamente moral y casi práctica. En su aspecto físico era esencialmente una preparación para la vida de soldado, incluyendo carreras, luchas, natación, tirar la lanza y montar a caballo. Los ciudadanos adultos que se ejercitaban en

---

<sup>5</sup> SEIEM HERNÁNDEZ, Alberto Mecanograma material de apoyo para nivel secundaria 1995

evoluciones militares en el Campus Martius, y después de los ejercicios nadaban en el Tiber para limpiarse y quitarse el sudor.

En la Edad Media la vida era al aire libre y todas las clases de deportes vigorosos eran la delicia tanto de hombres como de los niños, la equitación, la pesca y la caza eran sus entretenimientos favoritos.

A los niños se les enseñaba ballestería ya tirar la honda y se les alentaba a distraerse en ejercicios como carreras, saltos luchas, etc. lo que desarrollaba su fuerza, agilidad y resistencia.

En el Renacimiento surgieron magníficas escuelas de Educación Física como la de Mantua que Vittorino de Feltre dirigió desde 1423 a 1446, ésta hizo de la Educación Física una parte esencial de la educación e insistieron en los ejercicios de montar a caballo, correr, saltar, la esgrima y los juegos de pelota que se hacían todos los días al aire libre, sin fijarse en el tiempo.

Ya en el año de 1891 tuvo un mayor auge e importancia la Educación Física cuando el ministro de instrucción pública francesa, envió una circular a todos los colegios señalando la obligación de atender la Educación Física en la misma forma que la educación moral e intelectual, expresando el ideal de formar hombres completos, en quienes la fuerza y la agilidad de los músculos sirviese de apoyo a la nobleza del espíritu, en aras de una vida superior.

En México la etapa del Porfiriato fue para la Educación Física, quizá el momento más trascendental de su historia, pues fue en el año de 1907 que el Sr. Presidente Don Porfirio Díaz decidió establecer en México, la Escuela Superior de Esgrima, la cual dependería de las Secretarías de Guerra y Marina, así como de la de Instrucción Pública y Bellas Artes; después ésta se convertiría en la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia siendo así el antecedente directo de la Escuela Nacional de Educación Física y posteriormente de la Escuela Superior de Educación Física.

## 1.2.1 ENFOQUES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN MÉXICO A PARTIR DE 1940.

Sin lugar a dudas la política educativa, así como las tendencias curriculares de la Educación, a partir de la década de los años 40 influenciaron en gran medida a la Educación Física, determinando de manera muy importante el enfoque que debía tener para satisfacer las exigencias socio-culturales y políticas de la época.

Enseguida haremos una reseña de los diferentes enfoques y sus principales características las cuales han transformado a la Educación Física hasta nuestros días.

### Enfoque militar. 1940.

Rigidez por parte de los docentes.

Buscaba principalmente la uniformidad de movimientos.

Marcado énfasis en los ejercicios de orden y control.

Las marchas y evoluciones gimnásticas eran su contenido más relevante.

### Enfoque deportivo. 1960.

El proceso enseñanza-aprendizaje, limitado a fundamentos deportivos.

Su aplicación fue selectiva de talentos deportivos.

Tenía una orientación meramente competitiva.

Las actividades recreativas solo se aplicaban como complementarias.

### Enfoque psicomotriz. 1974.

Elaborado por objetivos.

Planteo la relación entre el desarrollo psíquico y el motor.

Su aplicación óptima implicaba un profundo conocimiento de técnicas psico-deportivas.

En el ámbito escolar se distribuía en ocho unidades de aprendizaje para algunos niveles.

### Enfoque orgánico funcional. 1988.

Programación por objetivos para la enseñanza escolar.

Consideró a las habilidades motrices como su contenido general.

El desarrollo de las habilidades físicas y la organización del esquema corporal eran contenidos relevantes del curso escolar.

Buscó el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas.

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

### Enfoque motriz de interacción dinámica. 1993.

Concibe la formulación de los propósitos, en relación directa con la solución de problemas, por lo que tales propósitos se plantean de manera general.

Brinda al profesor, la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo, los beneficios que ofrece la actividad física para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal.

Posibilita al alumno para participar integralmente de toda solución motriz. Evita la fragmentación del conocimiento, ya que no limita la participación del profesor y el alumno al logro de un tema, abre la posibilidad de dar un sentido pedagógico a todas las situaciones que se generan alrededor de las actividades físicas, propuestas por el profesor o el mismo alumno, dentro de la clase.

Propicia un constante replanteamiento del quehacer docente a partir de la conjunción del conocimiento del marco teórico de sustento y la experiencia del docente.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> SEP. D.G.E.F. Programa de Educación FÍSICA (Motriz de integración Dinámica) P. 32

### **1.3 OBJETIVOS Y PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACION BASICA**

Al hablar de los objetivos de la Educación Física, se puede pensar de forma general en un gran objetivo a partir del cual se pueden ir estructurando otros más específicos, este objetivo podría ser: Despertar el placer por el movimiento, de tal manera que este se convierta en una necesidad: incluso después de haber concluido la etapa escolar y así influenciar la formación del individuo desde el punto de vista físico, social, mental y moral para contribuir al desarrollo equilibrado del ser humano.

A continuación veremos una clasificación de los objetivos generales de la Educación Física, según su tipología; manifestados en el programa vigente.

**Higiénicos.**- Preservar la salud del sujeto mediante una acción adecuada sobre su propio organismo; en base a la adquisición de hábitos saludables.

**Estéticos.**- Los ejercicios físicos contribuyen a mantener o recobrar una belleza armónica; no sólo en apariencia física, también en movimientos y actitudes corporales.

**Físicos.**- Incrementar y preservar la capacidad funcional promoviendo el desarrollo de las capacidades físicas y motoras como; fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación.

**Intelectuales.**- Favorecer la agudeza mental para resolver problemas o situaciones provocados por el estrés como la apatía, la angustia y la tensión, etc.

**Psicológicos.**- Colaborar con el desarrollo de la madurez emocional por medio del movimiento corporal en beneficio del desenvolvimiento armónico de su personalidad.

**Morales.**- Reforzar y educar el carácter en base a la adquisición de valores axiológicos que sirvan como línea para normar la conducta del individuo y que su inclusión en la sociedad sea más fructífera.

Sociales.- Preparar al individuo para que se adapte a situaciones de ambiente, cobrando conciencia de los demás y sintiéndose parte de un grupo.

**De identidad Nacional.-** Promover la practica de actividades tradicionales e inherentes ala identidad nacional utilizando el movimiento corporal como medio de expresión.<sup>7</sup>

Los objetivos arriba mencionados funcionan de forma general en el campo de la Educación Física, sin embargo hablando de un ámbito específico, cada nivel escolar tiene sus propios objetivos definidos en base a las necesidades ya las posibilidades de crecimiento y desarrollo de los alumnos. A continuación mencionaré los objetivos para la Educación Primaria.

- Favorecer la consecución de una motricidad más rica rítmica y grácil, así como el desarrollo de las cualidades motoras flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.
- Estimular los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor: esquema corporal, lateralidad, noción espacio-temporal y coordinación motriz.
- Estimular el proceso de crecimiento y desarrollo.
- Satisfacer la necesidad y gusto por el movimiento y el juego
- Propiciar con oportunidad el desarrollo de habilidades deportivo-motoras.
- Coadyuvar en el adecuado proceso de socialización, promoviendo una mayor conciencia de grupo.
- Contribuir en el control y estabilidad emocional.
- Brindar oportunidades de expresión y afirmación de la personalidad.
- Contribuir en la preservación de la salud.<sup>8</sup>

Los propósitos son una parte muy Importante de la tarea educativa, pues en relación a estos es como vamos encaminando las actividades a realizar; a diferencia de los objetivos que generalmente se plantean de forma global, los propósitos se pretende

---

<sup>7</sup> Ibidem P 38

<sup>8</sup> TORRES Solís José A, Reflexiones sobre la Educación FÍSICA: p. 46



que se alcancen de forma más específica. Enseguida mencionare los propósitos generales de la Educación Física en la educación Primaria.

1. Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercute en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz, afectivo y social.

2. Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando, a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo a las características individuales del mismo.

3. Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas que le permitan integrarse e interactuar con los demás.

4. Propiciar en el educando la confianza seguridad en sí mismo mediante la realización de actividades físicas, que propicien la posibilidad de control y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.

5. Promover la formación y estimularla adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias que condicionan su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.

6. Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de aquellas actividades que utilicen el movimiento como una forma de expresión.

7. Incrementar las actitudes sociales favorables de respeto, cooperación y confianza en los demás mediante las actividades grupales que promuevan su integración al medio y su relación interpersonal.

8. Fortalecer la identidad Nacional al practicar actividades físicas recreativas, tradicionales y regionales, que faciliten el fomento de valores culturales relacionados con todo tipo de manifestación motriz.<sup>9</sup>

Así pues la Educación Física en la escuela primaria tiene como propósito la formación de hábitos, valores, actitudes y conocimientos relacionados con el cuidado del cuerpo, así como con el uso y la movilidad del mismo.

---

<sup>9</sup> SEP D.G.E.F. Op. Cit. P 59

## **1.4 LOS MEDIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Para describir lo que son los medios de la Educación Física podemos definirlo como:

Aquellas actividades en donde interviene el movimiento corporal sistemático y organizado, con un fin educativo; existen diferentes clasificaciones sobre los medios de la Educación Física, pero lo importante de todas ellas es que plantean las diferentes formas o modalidades, por medio de los cuales la Educación Física pretende alcanzar sus objetivos:

Consideramos que los medios más representativos son:

- El deporte
- Recreación física
- Actividades rítmicas
- Actividades de contacto con la naturaleza

### **1.4.1 EL DEPORTE**

No resulta fácil definir el concepto de deporte por cuanto no se trata de un término unívoco. El concepto de deporte ha ido variando con el discurrir del tiempo y en función de la evolución de las sociedades en las que se ha desarrollado. No obstante, en todas sus manifestaciones suelen aparecer una serie de características comunes, como la existencia de competición para superar a los demás o nuestros propios límites, un esfuerzo físico y unas normas o reglas por las que se rige, reglas que suelen tener carácter universal.

Definir qué es deporte y cuáles son los rasgos que hacen posible su caracterización estructural es una tarea que ha sido emprendida por diversos autores, y desde diferentes perspectivas y áreas de conocimiento.

El BIDI (Bureau Internacional de Documentación e Información, del Consejo Internacional de Educación Física, organismo dependiente de la UNESCO) lo define

como "actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo forma competitiva".<sup>10</sup>

El Barón Pierre de Coubertain con respecto al deporte habla de "iniciativa, perseverancia, intensidad, búsqueda del perfeccionamiento, menosprecio del peligro"; una definición que incluye aspectos como la superación y el riesgo.<sup>11</sup>

Pierre Parlebas nos brinda una definición más restrictiva: "situación motriz de competición institucionalizada", o dicho de otro modo, "conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional".<sup>12</sup>

En síntesis, podemos concluir que los rasgos que nos permiten aproximarnos al concepto de deporte se sitúan en los siguientes aspectos:

- Situación motriz: realización de una actividad en la que la acción o movimiento, no sólo mecánico sino también de comportamiento, debe necesariamente estar presente y constituir parte insustituible de la tarea.
- Juego: participación voluntaria con propósitos de recreación y con finalidad en si misma.
- Competición: deseo de superación, de progreso, de rendimiento elevado, bien para vencerse a sí mismo y conseguir una meta superior en relación con el tiempo, la distancia, etc.; o bien para vencer al adversario.
- Reglas: para que exista deporte deben existir reglas que definan las características de la actividad y de su desarrollo.
- Institucionalización: se requiere conocimiento y control por parte de una instancia o institución, generalmente denominada federación que rige el desarrollo y fija los reglamentos de juego.
- 

A continuación hablaremos de deporte escolar, que es realmente lo que nos

---

<sup>10</sup> Enciclopedia Larousse tomo I P. 132

<sup>11</sup> De Coubertain, Pierre citado en la Enciclopedia Larousse P. 147

<sup>12</sup> Parlebas, Pierre Deporte y Educación Física F.C.E. P. 32

interesa.

El deporte escolar hace referencia a todas aquellas actividades físico-deportivas realizadas y organizadas por los centros de enseñanza y en ocasiones fuera de éstas, como actividad complementaria, pero con una gran trascendencia en el desarrollo y la formación del niño. Durante las primeras edades se ha de concientizar al niño del verdadero valor del deporte, y que uno de sus principales centros de desarrollo es la escuela; debe ser ésta la responsable del acercamiento entre el niño y el deporte. Entendido así, el deporte escolar debe ser contemplado desde una perspectiva pedagógica, vinculada indiscutiblemente a la asignatura de Educación Física, como prolongación o ramificación de la misma.

Podemos enumerar como objetivos fundamentales del deporte escolar los siguientes:

- Estimular la práctica deportiva para crear en el alumno un hábito fisiohigiénico y prepararle para una ocupación activa de su tiempo de ocio.
- Potenciar el desarrollo psicomotor y de la salud.
- Fomentar las relaciones entre los alumnos, padres y profesores y, en definitiva, estimular el proceso de sociabilización.

Según Domingo Blázquez, existe una notable oposición entre la concepción deportiva y la concepción pedagógica del deporte escolar.<sup>13</sup>

Concepción deportiva

- Con vistas a lo esencial ya corto plazo.
- Construido a partir de los modelos teóricos basados en la práctica de alto nivel.
- Modelo de "gesto eficaz", el rendimiento no ha dejado lugar a la espontaneidad, libertad física y lúdica. Continúa corrección de errores técnicos. Sometimiento a la técnica.

---

<sup>13</sup> BLÁZQUEZ, Domingo Iniciación a los deportes de equipo, P. 30

- La demostración y la repetición son los procedimientos más utilizados: pedagogía directiva.
- El profesor o el entrenador se convierten en una autoridad: impera la disciplina, el orden, el aprendizaje y la obediencia.
- Se encamina hacia la especialización
- El objetivo final es el "triumfo".

Concepción pedagógica.

- El deporte no es bueno ni malo; es el contexto el que determina su carácter.
- Hay que dotar al niño de una gran disponibilidad motriz.
- Potenciación de lo lúdico.
- Contacto con el contexto global.
- Tolerancia con la fantasía.
- Pérdida de la preocupación por la estricta corrección técnica.
- Desarrollo del afecto por el deporte.

También D. Blázquez asegura que, para lograr una concepción más pedagógica del deporte escolar, es necesario conseguir:

- Principios de organización válidos para todos los deportes
- Una plataforma común sobre la que cualquier especialidad puede tomar parte y que progresivamente se dirija a sus propias peculiaridades.
- Principios transferibles de una actividad a otra.
- Permitir al niño escoger la práctica deportiva que prefiera.<sup>14</sup>

#### **1.4.2 RECREACIÓN FÍSICA**

Iniciaremos definiendo ¿Qué es la recreación? .La palabra recreación "se aplica para designar una variedad infinita de actividades humanas, pero siempre se refiere a aquellas que se realizan por el placer de hacerlas, sin una posterior infinidad utilitaria o un propósito económico. Por esta razón, son tareas que se ejecutan en el tiempo libre,

---

<sup>14</sup> Ibidem P 43

cuando libremente se elige lo que se quiere hacer."<sup>15</sup>

Los puntos importantes de este concepto son el placer de hacer las cosas sin esperar una recompensa económica a cambio, la libertad para elegir y hacer estas cosas en su tiempo libre.

Dentro de la recreación se maneja lo que es el tiempo libre, el cual nos da como seres humanos un espacio para recrearnos. Nosotros somos libres de elegir el ocio y semi-ocio, por ocio entendemos el hecho de realizar algo dentro de nuestro Tiempo Libre y semi-ocio es elegir individualmente alguna actividad la cual amerita el cumplir con un compromiso dentro de nuestro tiempo libre.

"Etimológicamente la palabra recreación proviene del latín "Recreatio" que significa restablecimiento; y del francés "Recreation" que significa diversión descanso, cambio de acción, la cual elimina la actividad laboral que caracteriza el espacio relacionado con estas acciones."<sup>16</sup> Al tomar como tal dichas concepciones sobre la palabra recreación vemos como éstas no tienen que ver con el mundo del trabajo y seguramente de lugar alas acciones de creatividad o el uso de todas sus facultades para desarrollar la plenitud.

Tomando otro punto de vista mas acerca de la recreación nos encontramos con la recreación física, la cual "es el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual."<sup>17</sup>

El área de recreación se aboca a dos elementos, el primero tiene que ver con el ámbito de lo físico, el cual es competencia de la parte biológica que por medio de las actividades físicas se puede favorecer, y junto con la recreación este tipo de actividades no se realiza con fines competitivos, sino de esparcimiento o diversión.

---

<sup>15</sup> ROMERO, Héctor M., Recreación-Socio-psicología del turismo P.68

<sup>16</sup> Instituto Cultura Física Manuel Faiardo departamento de recreación y turismo, P. 6

<sup>17</sup> PÉREZ Sánchez, Aldo, Recreación-Fundamentos Teórico-Methodológicos p 91

El segundo término se encuentra inmerso dentro del primero ya que tiene repercusiones sociales dentro del individuo.

La voluntad en esta clase de actividad física es necesaria ya que implica la existencia de un cierto grado de motivación, cuantos más niños están motivados, más participación habrá. Cuanta más participación haya, mayor será la posibilidad de desarrollo de una serie de programas en relación con la actividad física, que puedan poner al servicio de las personas, y estas redundarán de manera significativa en la vida de las mismas.

El profesor de Educación Física desde la plataforma de sus clases puede ser responsable en una medida apreciable de la existencia de esta motivación o de la falta de la misma.

Si las clases de Educación Física representan para el niño un conjunto de experiencias gratas, donde han podido conocer una serie de posibilidades y entrar en contacto con actividades que les han parecido atractivas, es muy probable que asuman el ejercicio físico de manera voluntaria. Si por el contrario las clases constituyen una experiencia tediosa y falta de significado, algo que no hay mas remedio que soportar, será muy probable que, muchos alumnos no quieran con posterioridad tener nada que ver con este tipo de actividades.

La recreación física es otro fenómeno que a nivel sociológico va ganando adeptos día con día, ya que, cubre un papel importante dentro de las necesidades de esparcimiento de la persona que encuentra en este tipo de actividades un medio constructivo y benéfico de ocupar su tiempo de ocio, esta actividad de tiempo libre necesita un máximo de accesibilidad, es decir, que exista la infraestructura que posibilite al niño tener un lugar digno de practicarlo. Así mismo, es necesario ofrecer una orientación y una supervisión adecuada del mismo.

Las actividades de carácter recreativo que puede practicar el niño en su tiempo es sin lugar a dudas el juego.

### 1.4.3 EL JUEGO

Para desarrollar este apartado intentaremos dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿qué es el juego? , ¿Qué lo caracteriza? , ¿Qué tipos de juegos hay? y ¿qué son los juegos motores?

Iniciaremos citando a un autor clásico Johan Huizinga, para el "El juego es una acción ó una actividad voluntaria, realizada a ciertos límites de tiempo y lugar, seguir una regla libremente consentida, que absolutamente imperiosa, prevista de un fin en sí, acompañada de tensión y júbilo y de la conciencia de ser de otro modo que la vida real."<sup>18</sup>

Podemos comentar que de esta definición de Huizinga, se pueden extraer cuatro aspectos importantes:

- Es una actividad voluntaria, esto significa que los objetos participan por que así lo desean.
- Este (el juego) se lleva a cabo en un lugar (el patio escolar, en el salón, etc.) y en un tiempo determinado por los participantes.
- Todo juego tiene reglas.
- Todo participante del juego experimenta placer, emoción y tensión.

Por otro lado la autora francesa Paulette Maudire nos dice que: "El juego es una forma de expresión a la cual el niño da preferencia y es uno de los fundamentos esenciales de su personalidad."<sup>19</sup>

Sabemos que la expresión es una conducta que muestra algo que es del orden de la intimidad del sujeto y que seguramente es un aspecto representativo de su personalidad.

---

<sup>18</sup> HUITZINGA. Johan Horno Ludens. P. 37

<sup>19</sup> MAUDIRE, Paulette Los exilios de la infancia P. 110



Esta se muestra a través del juego. Por ello la misma Maudire dice: "el juego es una conducta funcional cargada de sentido, el cual cuando el adulto no usurpa o usurpa poco, sus espacios de juego proyecta en ella su historia..."<sup>20</sup>

Otra noción sobre el juego es la que expresa Juan Vasen: "El juego en nuestro caso constituye una forma específicamente infantil de apreciación del lenguaje de experiencia sociocultural."<sup>21</sup>

El niño mediante tan prodigiosa actividad se apropia de manera paulatina de los elementos culturales que le sean necesarios para vivir en la sociedad. Ya que el acto lúdico, lo que le proporciona sus experiencias y éstas son experiencias humanas, no es casual que el mismo autor nos diga que "jugar permite al niño inventar al hombre."<sup>22</sup>

Por lo anterior es que consideramos que el juego es una experiencia vital en el desarrollo del niño, ya que éste como nos dice Hetzer, H. "constituye el contenido - principal de su vida"<sup>23</sup> Los niños necesitan jugar, y al realizar esta acción le dan significado a su vida, es por ello que podríamos manifestar que el juego es vida, y que un niño que no juega hay temor que no llegue a ser un adulto sano.

Hoy sabemos que mediante el juego los niños aprenden a conocerse así mismos, a conocer a los demás (compañeros de juego) y el mundo de las cosas con que juegan.

Por ello jugar tiene un papel crucial en la formación de su personalidad, como ya lo habíamos comentado. Los adultos debemos de entender que cuando entorpecemos las actividades lúdicas o privamos al niño de jugar, lo que estamos haciendo es privándolo de realizar experiencias humanas.

---

<sup>20</sup> Ibíd. P.112

<sup>21</sup> VASEN Juan. ¿post-mocositos? El niño ella historia en P. [web.efdeportes.com](http://web.efdeportes.com)

<sup>22</sup> Ibíd.

<sup>23</sup> HETZER H. El juego y el juguete P.5

Consideramos que hasta aquí hemos dado respuesta a las dos primeras preguntas, para pasar a contestar la tercera pregunta ¿qué tipos de juegos hay?

Tipos de juego

Dada la compleja naturaleza del juego, intentaremos mencionar algunos tipos, basándonos en la propuesta de Antonio García López, quien distingue los siguientes:

**a) Juegos de cooperación**

Donde los sujetos que juegan, comparten un objetivo, en un espacio y un tiempo y tienen como función el aprendizaje de estrategias de conjunto en donde sus integrantes ayudan para alcanzar ese objetivo común.

**B) Juegos de destreza y adaptación.**

Son actividades lúdicas que tienen como función principal la adquisición de una destreza y habilidad\*

**C) Juegos de iniciación a habilidades deportivas**

Son todos aquellos juegos que se adaptan o crean para la iniciación deportiva\*\*. Es decir toda actividad lúdica que permita un acercamiento a los deportes, con una serie de adaptaciones, que de manera progresiva permita al niño un acercamiento al juego real.

**D) Juegos tradicionales y autóctonos.**

Son incluidos aquí, aquellos que han sido jugados por varias generaciones atrás y

---

\* Habilidad: capacidad para coordinar determinados movimientos. realizar ciertas tareas o resolver algún tipo de problemas

\*\* Iniciación deportiva Entendida ésta, como la estimulación y desarrollo de un gran repertorio de habilidades motrices básicas y compuestas.

que han pasado de generación en generación, muchos de ellos poseen elementos de identidad de "x" región y forman parte del patrimonio cultural de la humanidad.

### **E) Juegos de simulación**

En estos juegos tienen como objetivo que los alumnos se identifiquen con personajes y asuman los esquemas de comportamiento que ellos interpretan con dichos personajes.<sup>24</sup>

## **JUEGOS MOTORES**

Si bien el juego motor es un tipo de juego, deseamos desarrollarlo en este pequeño apartado, por la importancia que de manera particular le están brindando los autores españoles y en especial Vicente Navarro, al cual vamos a seguir exponiendo algunas de sus ideas más significativas,

Para saber ¿qué es el juego motor? Vicente Navarro cita el diccionario de ciencias del deporte y éste dice" es un tipo de juego que se caracteriza por la motricidad y actividad social"<sup>25</sup>. Observamos que el movimiento y la posibilidad de vínculos sociales es lo que lo caracteriza.

Vicente Navarro va a decir que para él" el juego motor se explica a través de la significación motriz, entendiendo por ésta el grado motriz suficiente de empleo de sistemas de movimiento que comparten paralelamente intención, decisión, y ajuste de la motricidad a su contexto, sus situaciones fluctuantes en el medio y con otras, y todo ello bajo la lógica de las situaciones".<sup>26</sup>

Podemos destacar de la conducta motriz dos aspectos: la significación motriz y la

---

<sup>24</sup> GARCÍA López, Antonio Los contenidos curriculares de educación física en las etapas de educación física infantil primaria en desarrollo de la motricidad a través del juego p 66-67

<sup>25</sup> NAVARRO, Vicente El afán des motores p 140

<sup>26</sup> Ibíd. P. 140-141

organización de la motricidad. La primera se explica por el grado y calidad de la motricidad, esto es su intención hacia un objetivo motor y la segunda por la regulación de sus propias acciones, esto producto de la lógica de "x" situación.

A continuación un cuadro que propone el autor:

### SIGNIFICACIÓN MOTRIZ

- Secuencias locomotrices
- Demandas de esfuerzo
- Adaptación a la situación

Consecuencias estructurales



### **Objetivo motor**

Indicadores del juego motor que evidencia su significación.<sup>27</sup>

Queremos destacar que la característica principal del juego motor es: que la motricidad que promueve sea significativa, esto es, que esa ó esas acciones motrices impartan la vida del niño. Lo significativo tenemos que traducirlo como significación motriz, es por ello que Navarro afirma: " que la significación motriz se configura en la situación motriz."<sup>28</sup> Podemos decir que esos aspectos importantes aparecen a partir de los elementos estructurales que se manifiestan en el juego motor. A continuación un esquema que nos propone el autor:

### **JUEGO MOTOR**

Actividad lúdica con significación motriz:

Grado de motricidad suficiente, con empleo de sistemas de movimiento que comporten:

- Intención

---

<sup>27</sup> Ibid P141

<sup>28</sup> Ibid P 142

- Decisión
- Ajuste de la motricidad a situaciones fluctuantes:
  - En el medio
  - Con otros

Queremos cerrar diciendo que: "el juego motor es una organización que incluye todos los tipos de situaciones motrices en forma de actividades lúdicas, que comportan conductas motrices significativas y que podrán cumplir distintos objetivos (pedagógicos recreativos, dinamización, culturales, deportivas)".<sup>29</sup>

#### **1.4.4 ACTIVIDADES RÍTMICAS**

En las actividades rítmicas, el niño plasmará una serie de sensaciones temporales en su acción, como forma de expresión de ritmo a través del movimiento.

Teresa Lleixá Plantea que:

"Las actividades de expresión corporal, para que sean verdaderamente expresivas, capaces de comunicar sentimientos o ideas, requerirán de un desarrollo armónico del movimiento en el que deberá manifestarse el ritmo interno de la persona. La expresión de la música a través del cuerpo será el punto de convergencia de ambas formas de actividad"<sup>30</sup>.

Entre las actividades rítmicas que existen podemos mencionar:

- La danza.
- Bailes.
- Rondas.

---

<sup>29</sup> Ibid P142

<sup>30</sup> LLEIXÁ Arribas Teresa La Educación Física de 3 a 8 años P. 146

- Ejercicios rítmicos.
- Otros.

"Estas actividades rítmicas van íntimamente ligadas a una expresión corporal, cualquier movimiento, cualquier actitud del niño habrá pasado por el tamiz de su subjetividad. Esta manifestación de la persona a través de sus movimientos hace que podamos considerar la expresión como inherente a cualquier acto motor"<sup>31</sup>

El propósito de hablar de actividades de expresión corporal responde a la fomentar el gesto como forma de expresión, si que ello signifique negar la expresividad del niño en otras formas de actividad física.

¿Qué puede expresar el niño a través de su movimiento corporal?

- Subjetividad.

Debemos permitir la espontaneidad de los movimientos en el niño. Evitaremos la utilización de gestos convencionales o aprendidos.

- Emociones y sentimientos

Propondremos actividades en las que los niños deban comunicar emociones, sentimientos, identificándose con la situación.

- Ideas.

El niño podrá a través de su cuerpo, comunicar un pensamiento, transmitir un significado, Estimularemos su lenguaje gestual, si le proponemos situaciones en las que tenga que representar una idea a través de su cuerpo.

Para expresar sentimientos, emociones, ideas, el niño deberá modelar su cuerpo, independizar segmentos corporales cuyo movimiento sea significativo, cargar de tensión

---

<sup>31</sup> Ibidem. P 208

determinada zona corporal. Todo ello hace necesario un pleno conocimiento de su propio cuerpo y de las posibilidades gestuales de cada una de sus partes. Debemos proponer actividades que incidan de manera significativa en lo anteriormente expuesto.

#### **1.4.5 ACTIVIDADES DE CONTACTO CON LA NATURALEZA**

La utilización de las actividades que tienen contacto con la naturaleza en la Educación Física escolar, permite aprovechar al niño para colocarlo ante nuevas y variadas situaciones motrices.

Entre estas actividades en el medio natural podemos nombrar las siguientes:

- Campamentos
- Excursiones
- Caminatas
- Actividades Acuáticas

Nos daremos cuenta que un cúmulo de nuevas sensaciones, táctiles, gustativas, olfativas y sobre todo cinestéticas contribuirán a enriquecer su esquema corporal. Por otro lado, nuevas formas de equilibrio, nuevas referencias, nuevas posiciones en el desplazamiento, serán otros tantos problemas que deberá resolver, y cuyas soluciones enriquecen su repertorio motriz.

Lleixá Arribas menciona todas aquellas actividades que tienen como fin poner al niño en contacto con la naturaleza y proporcionan al niño:

- "El placer de moverse en espacios no limitados.
- Una autonomía en el medio exterior
- La posibilidad de experimentar movimientos diferentes.
- Una mejora en el desarrollo físico
- Una forma diferente de relacionarse y cooperar"<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Ibidem P 215

Recordemos la definición ya citada de la Educación Física la que propone la F.I.E.P.: «La Educación Física es la parte de la educación que utiliza de una manera sistemática, las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales aire, sol, agua, etc.- como medios específicos», la Educación Física debería llevarse a cabo prioritariamente en la naturaleza.

Sin embargo, las posibilidades de desarrollo de la motricidad infantil de forma, natural disminuyen progresivamente debido a una evolución del modo de vida que inserta, inevitablemente, al individuo en un marco urbano. Si a ello agregamos factores como la mecanización de la sociedad, el auge de las actividades lúdicas de tipo sedentario (televisión, vídeo-juegos, etc.), la dificultad de hallar en nuestras ciudades espacios abiertos y poco contaminados, encontraremos totalmente justificable la preocupación de los educadores por recobrar, en la medida de lo posible, el medio natural.

Una consideración sobre las condiciones del medio natural nos permite señalar que son: aquellas que estimulen las funciones indispensables para el crecimiento y desarrollo del niño.

- aire libre,
- sol,
- luz,
- espacio abierto
- aquéllas que estimulan específicamente la motricidad,
- espacio abierto,
- irregularidades del terreno
- obstáculos (troncos, rocas, arbustos, etc.),
- medios diferentes (agua, nieve, hielo)
- naturaleza del suelo (arena, piedras, césped, etc.).

Actividades tradicionalmente vedadas a los más pequeños

Son, sin duda, los niños del ciclo inicial, por vivir una época crucial tanto en lo que se refiere a su desarrollo como a la adquisición de nuevas experiencias, los que mayor beneficio pueden obtener de las condiciones anteriormente referidas.



¿Por qué, entonces, la escuela se ha mostrado tradicionalmente tan reacia a prolongar su influencia dentro del marco educacional?

Para algunos, la respuesta puede resultar obvia. La escuela no quiere exponer a los niños a los peligros de un medio desconocido, en el que quedan mermadas las posibilidades de control por parte de los maestros, dado que los niños se hallan en una edad en la cual, todavía, no se es plenamente responsable. Si siguiéramos ahondando en el tema, la administración escolar tampoco quedaría exenta de culpa, ya que probablemente aparecerían argumentos en torno a la responsabilidad civil de los maestros.

Seguramente las anteriores argumentaciones son respetables, por ello simplemente nos queda por cuestionar si son suficientes para privar al niño del cúmulo de aportaciones favorables para el crecimiento y desarrollo que ofrece el medio natural.

A continuación presentaré la clasificación de los medios de la Educación Física.

<b>MEDIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>			
DEPORTE	RECREACIÓN FISICA	RÍTMICAS	CONTACTO CON LA NATURALEZA
Iniciación deportiva	Juegos	Danzas	Campamentos
Deporte para todos	Pre-deporte	Bailes	Excursiones
Entretenimiento deportivo	Ejercicio voluntario	Rondas	Caminatas
	Educación permanente	Ejercicios rítmicos	Acuáticos y otros

En la presente clasificación podemos observar la gran gama de actividades que pueden ser de utilidad para programar nuestras sesiones y hacer más atractivas las sesiones escolares, es preciso mencionar que cada uno de los rubros, mencionados en el esquema cuenta con un sin fin de variantes y modalidades que sería interminable mencionar, porque simplemente se ilustran los grupos de forma general.

## **CAPITULO II EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE EN LA ESCUELA PRIMARIA.**

Un requisito indispensable para el maestro de grupo es conocer a sus alumnos, cuales son sus características, tanto socio-afectivas, cognitivas y su desarrollo motor y este último es importante para saber que tanto le podemos exigir en cuanto a esfuerzo corporal al niño y que habilidades motrices debe de desarrollar en cada etapa.

### **2.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

En este apartado presentaremos de manera sintética algunos de los aspectos importantes que caracterizan el desarrollo del niño del primer ciclo en los ámbitos cognitivos, socio-afectivo y motor. Ya que consideramos que es un requisito esencial para el maestro de grupo, conocer los planteamientos de autores que son representativos de esta temática.

Queremos iniciar mencionando que es desarrollo, para el Dr. Bergeron "a toda transformación que conduzca a una organización más compleja (desarrollo del sistema nervioso central) cuya primera condición venga determinada por un proceso de maduración, pero tiene además de un determinado medio físico y un fin de un medio humano".

Y para el psicólogo piagetano Juan Delval "Es un proceso que experimenta un organismo que cambian en el tiempo hasta alcanzar un estado de equilibrio".

Sabemos que el desarrollo humano ha sido estudiado por diferentes especialistas médicos, antropólogos, psicólogos y cada uno de ellos se encarga de estudiar algo del ser humano. Cada especialista los estudia desde diferentes perspectivas teóricas que se basan en presupuestos diversos acerca de cómo se adquieren las conductas nuevas. Sabemos que las diferentes teorías, al menos en el campo del desarrollo del niño contiene una serie de supuestos y/o propuestas acerca del como se produce el desarrollo, su naturaleza y sus causas. y que factores lo favorecen o dificultan.

A continuación se muestran unos cuadros descriptivos del desarrollo del niño

desde el punto de vista de diferentes especialistas como: Jean Piaget, Wallon, Pierre Vayer y Arnold Gessel y las edades 6 a 8 años son las que nos interesan.

<b>EDAD</b>	<b>DESARROLLO COGNITIVO Según Piaget</b>	<b>DESARROLLO SOCIO-AFECTIVO Según Wallon</b>
6 años	Los estadios se comprenden como resultante de transformaciones, pero sin un sistema de conjunto, coherente (seriaciones, por tanteo, semiconservación)	Personalismo, polivalente, diversificación de YO escolar, YO familiar, YO de la pandilla
7 años  8 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progresiva descentralizada</li> <li>- inicio del pensamiento reversible</li> <li>- coordinación interiorizada y reversible de los sistemas de acción</li> <li>- Operaciones simples muy concretas</li> <li>- Conservación de invariables concretas</li> <li>- razonamiento lógico</li> </ul>	Ajustando su conducta a las circunstancias particulares, tendrá conciencia de sus virtualidades y tendrá un conocimiento más preciso y completo de si mismo

<b>EDAD</b>	<b>DESARROLLO MOTOR SEGÚN Pierre Vayer<sup>33</sup></b>	<b>DESARROLLO MOTOR (DESCRIPTIVO) Según Gessel<sup>34</sup></b>
6 años	<p>El niño pasa del estado global y sincrético al de la diferenciación y análisis</p> <p>Las asociaciones motrices y cinestéticas a los otros datos sensoriales, especialmente visuales, permiten pasar progresivamente de la acción del</p>	<p>Hay mayor facilidad y dominio de la actividad corporal general, mayor economía de movimientos</p> <p>Camina apoyando primeros los talones</p> <p>El dominio de los músculos grandes aún es mayor que el de los pequeños</p>

<sup>33</sup> VAYER, Pierre. El niño frente al mundo 1985

<sup>34</sup> GESSEL, Arnold. Psicología evolucionaria de 1 a 16 años 1975

	<p>cuerpo a la representación; viene entonces:</p> <p>El desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio</p> <p>La afirmación definitiva de la lateralidad</p> <p>El conocimiento de la derecha e izquierda</p> <p>La independencia de los brazos en relación al cuerpo</p>	<p>Le agrada trepar</p> <p>Muy activo: esta casi constantemente en movimiento.</p> <p>Actividad a veces torpe, pues se excede y cae rodando.</p> <p>A menudo, se le encuentra luchando, revolcándose, caminando en cuatro patas y peleando con otro niño, o jugando al caballo.</p> <p>Hace saltar una pelota, arroja al aire y, a veces, la vuelve a coger con éxito.</p>
7 años	<p>Gracias a la toma de conciencia de los diferentes elementos corporales y al control de su movilización con vistas a la acción, se desarrollan:</p> <p>Posibilidades de relajamiento</p> <p>Independencia brazos, piernas, en relación al tronco.</p> <p>Independencia derecha e izquierda.</p> <p>Independencia funcional segmentos</p> <p>Transposición del conocimiento de si al conocimiento de los demás.</p>	<p>Muestra mayor precaución en numerosas actividades motrices gruesas. Actividad variable: a veces es muy activo; otras completamente inactivo. Repite persistentemente sus ejercicios.</p> <p>Le agrada golpear y correr al compás de la música.</p> <p>El movimiento es más grácil y más rítmico.</p> <p>Consciente de la postura propia y ajena.</p>

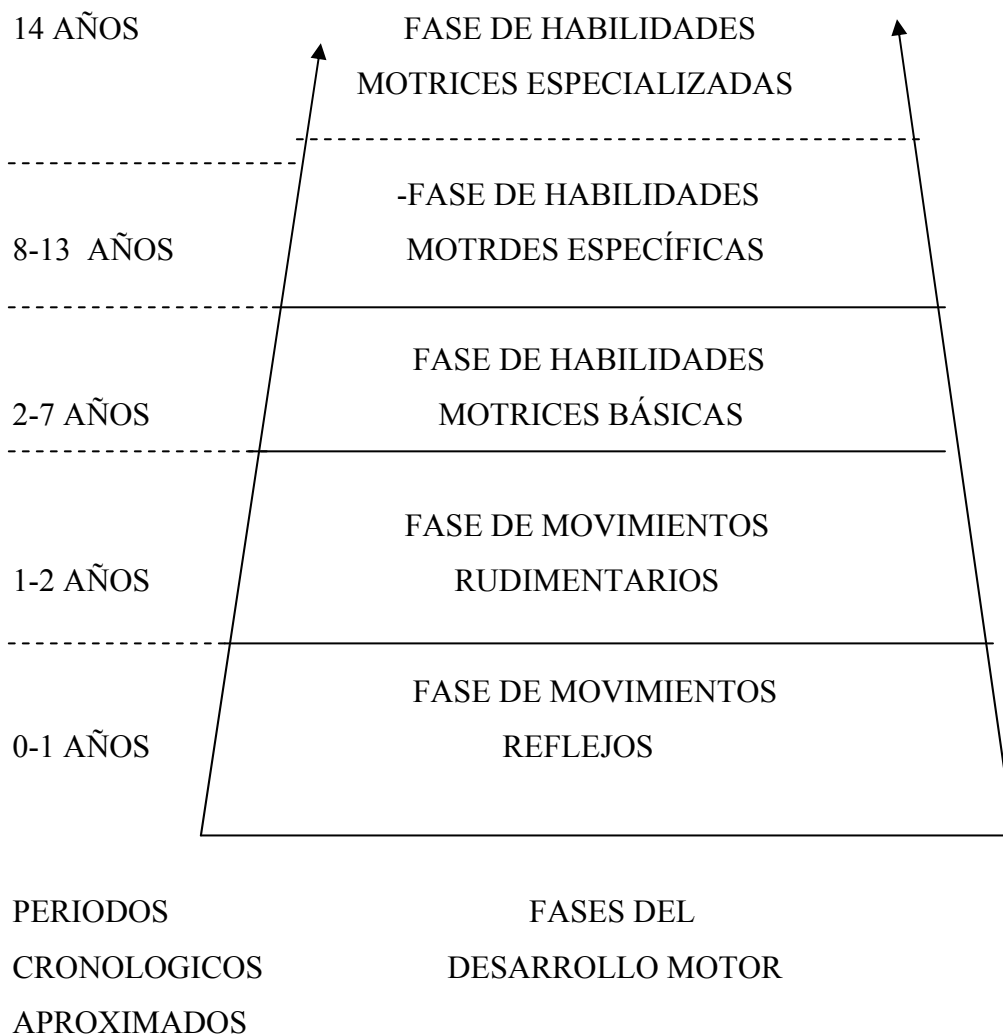
Los cuadros nos permiten tener una noción general sobre las características de los niños del primer ciclo de nivel primaria que algunos connotados psicólogos, nos dicen acerca del desarrollo. A continuación y para cerrar este apartado ampliaremos la información sobre el desarrollo motor.

Iniciaremos con algunas definiciones sobre desarrollo motor. Luís M. Ruiz cita a Regó, J. y este nos dice que el desarrollo motor es "área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento a la vejez, los factores que

intervienen en estos cambios así como su relación con otros ámbitos de la conducta".<sup>35</sup>

El estudio del desarrollo motor nos permite ver cuales son las mediciones que se producen en las competencias motrices de los seres humanos. Aunque para el desarrollo del trabajo aquí utilizaremos el término de habilidades motrices más que el de competencias motrices.

Sabemos que la motricidad humana evoluciona a través de diferentes fases que se caracterizan por una serie de conductas motrices en cada una de ellas. Pero ¿cuáles son estas fases? y ¿que las caracteriza? Para ello utilizamos el modelo que propone D. Gallahue y que Luis M. Ruiz Cita.



Modelo gráfico de desarrollo motor Según Gallahue (Modificado)

<sup>35</sup> RUIZ Pérez, Luis M. Desarrollo Motor y Actividades Físicas. P. 127

Observamos como en la pirámide D. Gallahue ubica en la base de la pirámide a los movimientos reflejos característicos de los bebés hasta arribar con la especialización motriz, donde se puede ubicar el dominio de fundamentos deportivos.

De manera breve mencionaremos aspectos que caracterizan a los tres primeros.

Fase de los movimientos reflejos (0-1 año).

El niño al momento de nacer, manifiesta una serie de conductas reflejas como son: la marcha, el agarre, o prensión, del moro, el natatorio, succión, el de búsqueda, etc. Estas conductas se manifiestan al presentarse un estímulo, posteriormente algunas se desarrollan como la marcha, el agarre y otras desaparecen como el del moro y el de búsqueda.

Fase de los movimientos rudimentarios (1-2 años)

Los movimientos reflejos, como la marcha, succión, agarre, natatorio no desaparecen, su constante estimulación permite que se consoliden e incorporen un aspecto que es importante como es la intención. Un ejemplo puede ser cuando el niño puede -caminar por sí solo entre el 10°-15° mes esto es, al año puede caminar pero sus movimientos rudimentarios al igual que el agarre.

Fases de las habilidades motrices básicas (2-7 años aproximadamente)

Luis M. Ruiz nos dice que el concepto de habilidad motriz básica es usual, en acciones como correr, lanzar, saltar son consideradas habilidades comunes a todos.

Siguiendo la evolución de la motricidad consideramos que ésta fase es fundamental, una pregunta podría ser ¿por qué básica o fundamental? y Luis Miguel Ruiz contesta:

1. "Porque son comunes a todos los individuos.
- 2, Porque filogenéticamente hablando, han permitido la supervivencia del ser

humano.

3. Porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no)."<sup>36</sup>

Dentro de las habilidades motrices pueden distinguirse tres grupos: los locomotrices, los no locomotrices y las de proyección-recepción.

Esto puede ser más claro en el siguiente cuadro.

HABILIDADES	Locomotrices	Caminar, correr, saltar, rodar, botar, caer, trepar, esquivar, bajar etc.
MOTRICES DE	No locomotrices	Girar, balancearse, doblarse, empujar, levantar, equilibrar, colgarse, etc.
BASE	Proyecciones Recreaciones	Decepcionar, lanzar, batear, atrapar, etc.

Queremos expresar que finalmente en la clase de educación física se trata de estimular la motricidad de los niños en la escuela. Pero no únicamente las habilidades motrices básicas, sino como veremos más adelante también las capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices y socio-motrices.

## **2.2 CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

¿Cuáles son los contenidos que deben de estar presentes en las clases de educación física en el nivel primaria? .En este apartado mencionaremos de manera general cuales son éstos.

Iniciaremos definiendo que es un contenido. La idea de contenido de enseñanza

---

<sup>36</sup> RUIZ Pérez, Luis M op. Cit. P .157

no es única, sino que por el contrario varía en función del punto de vista que se utilice para su conceptualización. Así, desde una perspectiva tecnológica, son solo medios para conseguir los objetivos educativos; sin embargo, si adoptamos una óptica sociológica, los contenidos suponen la incorporación de una persona a los saberes y formas sociales del grupo en el que se desenvuelven.

En este último sentido Gimeno dice que:

"Los contenidos son una selección de saberes de relevancia cultural, alrededor de los cuales se organiza la acción didáctica, cuya apropiación tiene por finalidad el desarrollo y socialización de los alumnos"<sup>37</sup>. Por tanto, los contenidos no aparecen como un fin en si mismos, sino como un medio para el desarrollo de las capacidades de los alumnos.

Ahora bien, los contenidos no son algo estáticos e inmutable, sino que debido a su naturaleza de construcciones sociales, son cambiantes como estas mismas. En este sentido, es fácil observar como la Educación FÍSICA, desde su aparición como materia escolar no ha tenido el mismo sentido y finalidad, por lo que los contenidos de esta han ido cambiando su orientación de acuerdo a su fin último.

Por ello, hay que decir, a propósito de la validez de los contenidos, que no existe un criterio técnico ni científico para su apreciación. Sino que el único referente a tal fin, es su adecuación a la cultura que emana de la sociedad. En definitiva, a la idea de individuo y de sociedad a la que sirven. Todo ello sin olvidar que también la escuela debe cumplir un papel de cambio social o contra hegemonía que haga avanzar a la propia sociedad hacia modelos más justos.

Los contenidos de las clases de Educación Física deben de estar de acuerdo con las necesidades de la edad de los niños contribuyendo al desarrollo integral de éstas, centrandó su trabajo en el movimiento corporal.

---

<sup>37</sup> GIMENO Sacristán, J. Diseño del currículo, diseño de la enseñanza. 172



Sin embargo en ocasiones se ha mantenido este concepto, y se trabaja en la escuela con una orientación pedagógica limitada sólo a la acción motriz, o bien confundida y reducida a prácticas deportivas que no son adecuadas a las edades en que se encuentran los niños; a veces ni siquiera se realiza el ejercicio físico como parte del trabajo cotidiano en las aulas y patios escolares. Por ello es importante enfatizar que la práctica sistemática de acciones motrices, orientadas al desarrollo armónico de los alumnos de la educación básica, tiene que ver tanto con la estimulación y mejora de las aptitudes motrices y físicas, como con la adquisición y desarrollo de actitudes en los ámbitos social y afectivo. Todo esto repercutirá de manera significativa en la preservación de la salud, la afirmación de la autoestima, la solidaridad y la disciplina.

En los primeros años de la escuela primaria es importante que los niños conozcan sus capacidades y exploren sus posibilidades de movimiento, lo que les permitirá afinar la percepción y la coordinación motriz general. La Educación Física centra toda su atención en esta tarea. Por ello la propuesta de trabajo en los contenidos enfatiza el juego motriz, medio natural en el que los niños se desenvuelven. Cuando el maestro permite y propicia que sus alumnos jueguen, y aprovecha esta actividad natural con fines educativos, logra con mayor éxito el aprendizaje y el desarrollo motor.

Teresa Lleixá nos dice que los bloques de contenidos que se indican en el Diseño Curricular de Base del Ministerio de Educación de España son las siguientes:

1. El cuerpo: Imagen y percepción
2. El cuerpo: Habilidad y destrezas
3. El cuerpo: Expresión y comunicación
4. Salud corporal.
5. Los juegos<sup>38</sup>

Autores como Martha Castañer y Oligier Camerino consideran que: "Agrupamos nuestra propuesta de contenidos a tres bloques fundamentales:

---

<sup>38</sup> LLEIXÁ, Teresa. La Educación Física de 3 a 8 años p, 19

- Capacidades perceptivo-motrices
- Capacidades físico-motrices
- Capacidades socio-motrices<sup>39</sup>
- 

Es a partir de estas dos propuestas que en el siguiente apartado desarrollaremos de manera breve a que se refiere cada uno de estos contenidos que ellos proponen.

Queremos dejar en claro que las actividades que se realiza en la clase de Educación Física son ordenadas por grado de dificultad: inician las más sencillas e individuales, y cierran las más complejas y de carácter colectivo. Temáticamente se relacionan con el conocimiento del propio cuerpo, que va de la percepción de la imagen corporal y la afirmación de este conocimiento, hasta el control de los movimientos de cada parte del cuerpo, aspectos que se concretan de distinta manera según el momento de desarrollo del humano.

Estas actividades se dan a través de tres apartados: juegos naturales, juegos con reglas y circuitos de acción motriz.

A continuación se señalarán los aspectos generales que caracterizan a cada uno de ellos.

#### **a) Juegos naturales**

Los juegos naturales son actividades que los niños practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela. Estos juegos cumplen una función importante para su desarrollo y constituyen un instrumento de afirmación individual. Su característica básica consiste en el establecimiento y la aceptación de normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños.

Estas actividades contribuyen de manera central al desarrollo y estímulo de los patrones básicos de movimiento, es decir, a todas aquellas acciones que el ser humano

---

<sup>39</sup> CASTAÑER Martha y Oleguer Camerino F, La Educación Física en la enseñanza primaria p,

realiza naturalmente: caminar, trotar, correr, lanzar, atrapar, esquivar, etcétera, y constituyen el punto de partida para movimientos más complejos. Gracias al sentido didáctico que el maestro da a estos ya la necesidad que el niño tiene que probarse así mismo, es posible establecer una dinámica rica en colaboración e integración del grupo.

Estos juegos ofrecen a los niños elementos que posteriormente servirán de base para la realización de los juegos con reglas, es decir, aquellos en donde se da una distribución de funciones, de situaciones y de objetos.

### **b) Juegos con reglas**

En algunos juegos con reglas interviene la dirección y orientación del maestro con el fin de promover en los niños nuevos aprendizajes: formas de movilización corporal, formas de organización del grupo y de cada uno de los integrantes, formas y combinaciones para el manejo de implementos didácticos.

Estas actividades implican reglas que determinan el desarrollo del juego, las cuales se deben respetar y asumir para su correcta evolución. En este ciclo los niños se inician en un proceso de aceptación de las reglas y pueden alcanzar un importante respeto por las mismas al experimentar una necesidad de acuerdo cooperativo. Las características que presentan los juegos de este apartado permitirán al profesor guiar a los niños hacia la comprensión de las reglas.

Estos juegos tienen dos características especiales: la incertidumbre y la oposición. Ambas buscan poner a prueba a los niños y las niñas al presentarles pequeños obstáculos que deben vencer.

### **c) Circuitos de acción motriz**

Los circuitos de acción motriz tienen como intención poner a prueba así habilidades psicomotrices y socio motrices a partir de acciones que requieran de la participación comprometida y consciente de los niños.

Estos circuitos ofrecen una amplia gama de posibilidades en el diseño de los

ejercicios, la selección de materiales, y la fijación de objetivos y condiciones de trabajo. Esta es una forma de labor colectiva que puede organizarse en cualquier espacio, en el cual se establecen estaciones o bases cuyas características principales son la variedad en las actividades a realizar y en el uso de los materiales.

Los circuitos de acción motriz permiten diseñar tareas que contribuyen al desarrollo de uno o más habilidades a partir de uno o más patrones de movimiento, por ejemplo: lanzar, saltar, correr, esquivar, etcétera, y demandan de los alumnos un mayor esfuerzo físico que los juegos y actividades alternativas. En el terreno afectivo de los circuitos de acción motriz permiten al niño desarrollar, aptitudes muy concretas como la tenacidad, la disposición a aceptar el esfuerzo, la fuerza de voluntad, el espíritu de superación y la responsabilidad, y en aspecto cognitivo se estimulan sus procesos psicológicos como la atención y la memoria.

En este primer ciclo los circuitos se caracterizan por el trabajo individual, enfocando las tareas hacia un solo patrón de movimiento, sin considerar el uso de materiales o utilizando solamente uno para reconocer con precisión lo que se puede realizar con él.<sup>40</sup>

Para desarrollar los contenidos de la Educación Física base en la escuela primaria tomaremos la propuesta que hacen los autores Marta Castañer y Oleguier Camerino ellos proponen cuatro grandes contenidos que son:

- Las capacidades perceptivo-motrices
- Las capacidades físico-motrices
- Las capacidades socio-motrices
- Las habilidades motrices<sup>41</sup>

Cada uno de ellos serán desarrollados de manera breve en los siguientes subapartados.

---

<sup>40</sup> Fichero de Actividades, Educación Física primer ciclo. SEP

<sup>41</sup> CASTAÑER Marta y Camerino La Educación Física en la escuela primaria P. 54

### 2.3 LAS CAPACIDADES PERCEPTIVO - MOTRICES.

Queremos precisar que entendemos por capacidad desde el momento, que atendemos a la potencialidad ya los procesos de maduración y de aprendizaje que van dotando de "cualidad" alas diversas capacidades del niño.

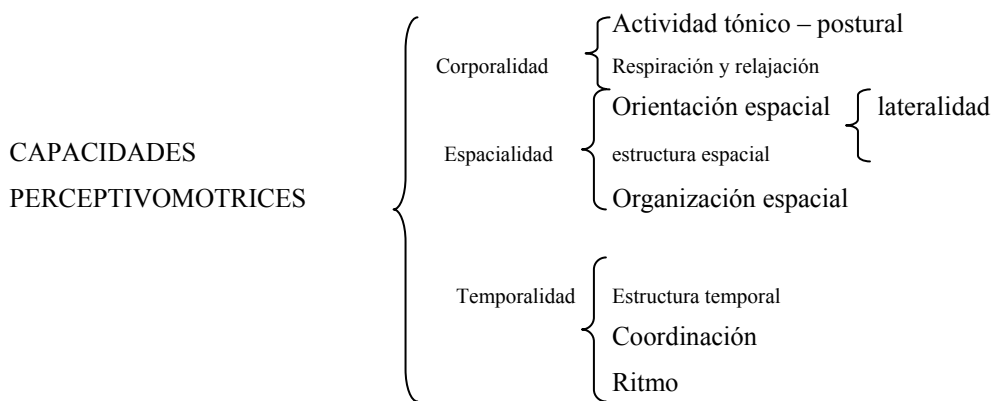
La capacidad por tanto tiene que ver con el poder de realizar una acción en el momento que están presentes las circunstancias necesarias.

Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que están vinculadas de manera directa con la estructura neurológica del individuo, esto es que depende del Sistema Nervioso Central.

Cuando hablamos de lo perceptivo motor estamos refiriendo a un gran mecanismo que nos informa acerca de la independencia que se da entre el movimiento humano y las formas de percibir la información.

Para realizar un movimiento voluntario sea una información básica que le proveen las formas de percepción del organismo humano.

A continuación presentamos el cuadro sinóptico que nos permita ubicar los aspectos que están contenidos en las capacidades perceptivo-motrices:



#### A) CORPORALIDAD

Durante un buen tiempo se ha confundido al cuerpo con el organismo, hoy sabemos que son diferentes, el organismo tiene que ver con lo biológico, esta anclado

con lo hereditario.

El cuerpo tiene que ver con lo social. El cuerpo no es algo con lo que nacemos sino es algo que vamos construyendo, esto es, que la noción del propio cuerpo se va elaborando de manera paulatina.

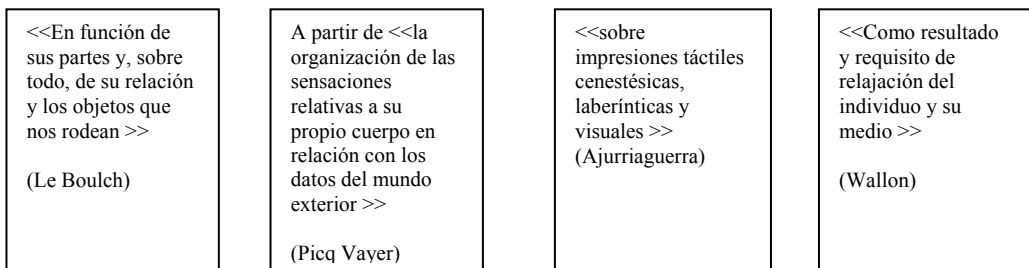
Para Teresa Lleixá el niño:

"Jugará con su cuerpo, captará sensaciones, sentirá emociones e irá construyendo con ello un marco de referencia que le permitirá llegar a tener una representación mental de si mismo".<sup>42</sup>

Podemos observar que ésta construcción se lleva acabo a partir de que el niño pone "en juego su cuerpo" esto es, que lo pone en movimiento y esto le permite interactuar los objetos y con los sujetos.

Lleixá nos dice que:

Este proceso de conocimiento del cuerpo se realiza



Y tiene como resultado

El marco espacial de referencia donde toman significado nuestras percepciones (Ajurriaguerra)<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> LLEIXA, Teresa Op Cit. P. 34

<sup>43</sup> Ibidem P 35

P. Berruezo cita a Le Boulch y éste dice que el esquema corporal es "una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean"<sup>44</sup>

Podemos observar que la construcción progresiva del cuerpo se va dando a partir de las acciones, de los movimientos que el niño realiza es como se hace conciente de sí, como adquiere la noción del propio cuerpo que podríamos sintetizar como: la conciencia corporal.

## B) ACTIVIDAD TÓNICO-POSTURAL

Esta actividad debe ser entendida como un elemento fundamental para la Tealización de las acciones motrices Castañer nos dice que: "El estado del tono muscular constituye el "telón de fondo" que sustenta la coreografía del cuerpo en su regulación postural, que de hecho es el tipo de regulación subyacente, y del cual no siempre somos concientes."<sup>45</sup>

En toda actividad tónico-postural hacen acto de presencia, el tono, la postura y el equilibrio.

Un ejemplo de la actividad tónico-postural es cuando uno se pone de pie y tiene que mantenerse así por largo tiempo. Para realizar esta acción, hacen acto de presencia el tono, la postura y el equilibrio.

## C) TONICIDAD

Podemos definir el tono muscular como "un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos"<sup>46</sup>, el fin de éste es servir como base

---

<sup>44</sup> LE BOULCH CITADO POR BERRUEZO P. La Pelota en el desarrollo Psicomotor P. 28

<sup>45</sup> CASTAÑER Marta y Camerino O. Op cit. P. 65

<sup>46</sup> JEAN Coste. Las cincuenta palabras claves de la psicomotricidad.

de sustentación de las actividades motrices y posturales.

Es pertinente decir que el tono muscular es uno de los elementos básicos para el esquema corporal.

Un buen funcionamiento tónico: "Implica la consecución de una energía muscular adecuada, que se caracteriza por la manifestación de movimientos precisos dados en su justa medida; es entonces cuando hablamos de fluidez de movimiento"<sup>47</sup>

#### D) POSTURA y ACTITUD

En el ámbito de las acciones motrices la postura tiene que ver con la parte mecánica del cuerpo. Lo que se refiere a su localización percepción de los diferentes miembros, y de como estos miembros (partes) están animadas por la musculatura esquelética de la persona.

"La actitud tiene que ver lo expresivo (afectivo), podemos decir que éste observar en una serie de manifestaciones corporales visibles que el sujeto emplea en su comportamiento de relaciones".

#### E) RESPIRACIÓN y RELAJACIÓN

En el ámbito de la Educación Física a la respiración se le da tratamiento especial. Debido a que ésta es una función orgánica que es controlado voluntariamente. Un ejemplo de esto es cuando le decimos a los alumnos "aguanten la respiración".

Precisemos, si bien es cierto que pese a que la respiración es un mecanismo de tipo reflejo, tenemos la capacidad de ejercer un control corriente de su funcionamiento. Es por ello que en la clase de Educación Física es un aspecto a trabajar con nuestros alumnos. Esto es que es necesario considerar a ambas (respiración y relajación) como aspectos educables. Para realizar una educación sobre la respiración es necesario que

---

<sup>47</sup> CASTANER M op Gil P 67



"El niño conozca, perciba, interiorice y"" controle las diferentes formas que puede adoptar la acción de respirar. Para ella tendremos en cuenta las posibilidades de variar las actividades en función de<sup>48</sup>:

Vías respiratorias	Fases respiratorias	Tipos de respiración
Nasal	Inspiración	Torácica
Bucal	Apnea	Abdominal
	Espiración	

## F) RELAJACIÓN

Le decimos a alguien "relájate" cuando lo vemos alterado, enojado o demasiado tenso, porque simple y sencillamente "la relajación permite al niño disminuir la tensión muscular, sentirse más en su propio cuerpo y, en consecuencia revertir en su comportamiento teórico-emocional"<sup>49</sup>

Por ello es que el ámbito educativo y en otras (el terapéutico, por ejemplo) se trabaja la relajación ya que ella "representa el camino que puede variar los efectos que el acelerado ritmo de vida actual tiene sobre las personas"<sup>50</sup>

Cuando se hace una acción educativa sobre la relajación (donde la respiración tiene un papel central) ésta que tiene un vinculo directo con el control de tono muscular.

Los maestros debemos saber que al educar la relajación debemos proponernos:

- Incrementar y diversificar las percepciones
- Mejorar el control técnico

---

<sup>48</sup> LLEIXA Teresa op cit P 52

<sup>49</sup> CASTAÑER, Marta op cit. P. 74

<sup>50</sup> LLEIXA Teresa op cit P 52

## G) ESPACIALIDAD

Al nacer el niño no es capaz de distinguir su cuerpo del medio que le rodea, no tiene conciencia de hasta donde llega él y donde empieza el medio que le rodea. El adulto es capaz de apreciar las distancias, de imaginar un espacio, esto es que puede estructurar el espacio que le rodea.

Es por ellos que la Educación Física tiene como tarea: "facilitar el proceso de organización espacial, haciendo mas ricas estas experiencias vividas, tanto en cantidad como en cualidad"<sup>51</sup>

Por esta razón es que al implementar actividades para el conocimiento del espacio, se estimula y potencia en el alumno la capacidad del reconocimiento del espacio que ocupa su cuerpo y dentro del cual es capaz de orientarse. Se debe distinguir en: "Primer lugar, un espacio de ocupación y un espacio de situación. Es decir, por un lado es el lugar en el que se sitúan. Nuestro cuerpo ocupa un espacio y se sitúa en el espacio"<sup>52</sup>.

## G) ORIENTACIÓN ESPACIAL

Castañer la explica que ésta debe ser: "entendida como la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para posicionar esos objetos en función de la propia posición"<sup>53</sup>

Esta orientación sirve para saber donde estoy y donde se encuentra "X" objeto. Hoy sabemos que la noción del espacio se va elaborando y diversificando de modo progresivo en el transcurso del desarrollo psicomotor del sujeto.

---

<sup>51</sup> Ibidem P. 58

<sup>52</sup> BERRUEZO, Pedro op. Cit. P 63

<sup>53</sup> CASTAÑER, M. op cit P. 79

## I) LATERALIDAD

Es un fenómeno sumamente peculiar en el desarrollo del niño. Esto debido a sus múltiples funciones e implicaciones en el ámbito de lo motor y lo perceptivo.

Nos dice T. Lleixá que: " La preferencia de utilización de una de las partes simétricas del cuerpo y las implicaciones que ello representa es lo que denominamos literalidad. Esta preferencia de utilización está estrictamente relacionada con la lateralización cortical, es decir, la especialidad que adquiere uno de los hemisferios cerebrales para tratar la información sensorial o controlar ciertas funciones, como resultado de la maduración del sistema nervioso".<sup>54</sup>

En la literalidad se presenta una dominancia de uno de los hemisferios cerebrales. es por esta razón que se da un uso mucho más frecuente y efectivo de una mitad del cuerpo frente a la otra, tenemos una mano y un pie dominante, la edad en que éste dominio queda determinado son los seis años.

Se pueden identificar dos tipos de literalidad que son:

Lateralidad	Integrales	Cuando existe predominación absoluta de un estado corporal
	No integrales	<u>Cruzada</u> : Cuando la lateralidad en Diversas partes del cuerpo no se da de Manera uniforme <u>Invertida</u> : cuando la lateralidad innata del Individuo ha cambiado por sus Aprendizajes sufridos <u>Ambidiestros</u> : Cuando la dominancia es Equitativa de los dos lados

La educación de la lateralidad de los 6 a los 8 años, tendrá como objetivo que el niño defina una lateralidad.

---

<sup>54</sup> LLEIXÁ op cit P 60

"Las actividades propuestas deben permitir al niño:

- Tomar conciencia de la simetría corporal;
- Independizar los segmentos del resto del cuerpo, en los movimientos.
- Experimentar el máximo número de movimientos que requieran la utilización diferenciada de uno y otro lado del cuerpo.

Desde seis a ocho años según Lleixá, el objetivo es que el niño afiance la lateralidad que ya tiene fijada.

Las actividades propuestas deben permitir al niño:

- Diferenciar la derecha y la izquierda corporal;
- Diferenciar la derecha y la izquierda en los demás;
- Afinar los movimientos de los segmentos dominantes (la búsqueda de la cualidad en los movimientos de los segmentos no dominantes la iniciamos a partir de los ocho años)."<sup>55</sup>

## J) ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL

La información que el niño recibe del exterior (espacio que lo circunda) la recoge por medio de dos sistemas sensoriales: el visual y el táctil.

Esto permite saber sobre las características de los objetos: su forma, su tamaño y donde se encuentran ubicados en esto la noción del espacio se va elaborando de forma progresiva a lo largo del desarrollo del niño, en su sentido que va del próximo a lo lejano y de lo interior a lo exterior.

P. Berruezo comenta como es que debemos al psicólogo ginebrino J. Piaget el estudio de la evolución del espacio en el niño. Berruezo lo sintetiza así: "se inicia en espacio general, que se elabora principalmente gracias a la coordinación de movimiento. Este espacio característico del período sensorio motriz es un espacio de acción que Piaget denomina "espacio topológico" con predominio de las formas y de las

---

<sup>55</sup> Ibidem P. 64

dimensiones, En el periodo pre-operacional, el niño accede a "espacio euclidiano" en el que predominan las nociones de orientación, las operaciones concretas, se alcanza el "espacio racional" que supera la concepción del espacio , como esquema de acción o intuición y la entiende como un esquema general del pensamiento, como algo que supera la percepción y ocupa su lugar en el plano de' presentación"<sup>56</sup>.

## K) ORGANIZACIÓN ESPACIAL

Para cerrar este apartado sobre la espacialidad recurrimos a Marta Castañer quien nos dice que: "La orientación y la estructuración espacial analizadas constituyen los pilares base que posibilitan el movimiento del niño para organizar el espacio"<sup>57</sup>

La autora recorre a Piaget y éste distingue dos tipos de espacio: el perceptivo y el representativo.

En el espacio perceptivo es el primer estadio que abarcaría los períodos sensorio-motriz 0-2 años y el preoperatorio 2-7 años, y que es resultado de la experiencia perceptiva inmediata y de las vivencias motrices.

El espacio representativo se gesta a partir de los 7 -8 años, donde se genera la capacidad de un análisis de las percepciones, el cual le permite elaborar las relaciones espaciales de mayor complejidad.

Al realizar la acción educativa para la estimulación de la organización espacial podemos los siguientes objetivos:

"Hasta los siete años nos propondremos:

- Apreciar el espacio corporal.
  - Realizar localizaciones espaciales
- o Reconocimiento del espacio de acción
- o Nociones de dentro/fuera; interior exterior.

---

<sup>56</sup> BERRUEZO Pedro op Gil P 65

<sup>57</sup> GASTAÑER M. op cit P. 81

- o Nociones delante/detrás
- o Nociones arriba/abajo; encima/debajo.

- Adquirir nociones de dispersión y agrupación.
- Adquirir nociones de orden.
- Adquirir nociones de proximidad/lejanía; junto/separado.

A partir de los 7 años nos propondremos:

- Consolidar las nociones adquiridas anteriormente.
- Proyectar la lateralidad en el espacio
- Apreciat trayectorias, velocidades y aceleraciones.
- Representar e interpretar gráficamente espacio"<sup>58</sup>

## L) TEMPORALIDAD

Todo movimiento, toda acción motriz se realiza en el espacio ya su vez se inscribe en un tiempo.

Cuando el niño realiza un movimiento éste se desarrolla a lo largo de un tiempo, tiene un inicio y un fin. Es por ello que el niño incorpora las nociones temporales, en buena medida, gracias al movimiento.

Berruezo nos dice que: "El tiempo es el movimiento del espacio, y se interioriza como duración del gesto y rapidez de ejecución de los movimientos"<sup>59</sup>

## M) ESTRUCTURACIÓN TEMPORAL

Para tener una mejor comprensión de tiempo debemos tener en cuenta dos aspectos, que a la vez son componentes esenciales:

---

<sup>58</sup> LLEIXA, Teresa op cit p 89

<sup>59</sup> BERRUEZO Pedro op Gil P 72

- El aspecto cualitativo: Que tiene que ver con el orden, este tiene que ver con los cambios o acontecimientos sucesivos.
- El aspecto cuantitativo: Que tiene que ver con la Duración, es el tiempo físico, que es medido en segundos, minutos, horas.

## N) ORIENTACIÓN TEMPORAL

A partir de estos dos aspectos (descomposición del tiempo), nosotros podemos explicar que el niño fundamentará su organización temporal en la percepción del orden y en percepción de la duración.

Para poder percibir una duración se exige, en primer lugar, ser capaz de establecer unos límites, determinar el principio y el final, y en segundo lugar, será necesaria una apreciación cuantitativa del tiempo transcurrido entre dichos límites. En la percepción del orden, la sucesión de los acontecimientos que tienen lugar en un periodo de tiempo dará cuenta del orden, como factor temporal.

## O) EL RITMO

Para ubicar el ritmo tomaremos el esquema de Teresa Lleixá:

	Aspecto cualitativo	orden	
Tiempo			Ritmo (base de la experiencia temporal)
	Aspecto cuantitativo	Duración	

El ritmo se puede definir como: La estructura temporal de diversas secuencias del movimiento que remiten a la capacidad de organización temporal.

Los objetivos que podían plantearse serían:

- La adquisición de nociones de antes, durante, después.
- La adquisición de nociones de sucesión y simultaneidad.
- La percepción de la duración

- La percepción de la pausa, de la duración de la pausa,
- La apreciación de estructuras rítmicas.
- En relación a la organización espacio-temporal posibilitaremos la apreciación de velocidades, de aceleraciones del propio cuerpo, de los compañeros, de los objetos etc.<sup>60</sup>

Las actividades rítmicas serán, sin duda, aquellas que nos permitan acceder a estos objetivos.

## P) EQUILIBRIO

El equilibrio se presenta como un elemento esencial en el funcionamiento perceptivo- motor, que puede definirse como: "La capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante"<sup>61</sup>

El equilibrio en el ser humano es básico, por su posición erguida y debido a que su base de sustentación es mínima.

En la realización de cualquier acción motriz sea sencilla o altamente compleja, el equilibrio actúa para ayudar a recuperar una posición correcta que le permita en un momento dado ejecutar otra.

Hay dos tipos de equilibrio:

Estático: Es un proceso perceptivo-motor que permite mantener el ajuste de la postura antigravitatorio.

Equilibrio "" Dinámico: Entra en acción cuando nuestro centro de gravedad se mueve de su posición vertical y mediante una acción vuelve a su base de sustentación inicial (evitando la caída).

---

<sup>60</sup> LLEIXA Teresa op cit P, 52

<sup>61</sup> CASTANER. Marta Op, Gil P,89



## O) COORDINACIÓN.

Es una de las capacidades más complejas, por los diversos elementos perceptivo motrices que se aglutinan en un momento dado para que ésta se manifieste. Castañer la define como: "La capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea prefijada".<sup>62</sup>

Nosotros sabemos que coordinar significa ordenar un número de aspectos o secuencias para lograr algo, en ella concentrándose esfuerzos y medios. Por ello podemos decir que la coordinación tiene que ver con el ordenamiento de un "conjunto de acciones matrices orientadas a la consecución de un objetivo determinado".<sup>63</sup>

Para que se de este ordenamiento supone realizar una armonización de las masas musculares en estrecha conexión con el sistema nervioso. Cuando uno exclama ¡Qué coordinación tiene esa persona! es que ésta realiza una acción motriz con una buena eficiencia, Pueden distinguirse dos tipos de coordinación:

### Coordinación.

- Dinámica general: Indispensable de ajustar de forma global las partes del cuerpo
- Dinámica segmentaria: La que se encarga de ajustar de una manera específica el movimiento de la mano. (Por ejemplo al ensartar una aguja).

## 2.4 CAPACIDADES FÍSICO MOTRICES

En este apartado, realizaremos una descripción breve de las capacidades físicas más importantes que se manifiesten en el desarrollo del ser humano, estas son: La

---

<sup>62</sup> Ibidem P. 90

<sup>63</sup> CECHINI, José A. Educación Física de base en manual del maestro especialista en Educación.

resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza.

## A) RESISTENCIA

Es una de las capacidades que está íntimamente relacionada con la noción de salud, Por la razón de que cuando se realiza una actividad física que implique resistencia, se trabaja de manera preferente el sistema cardio-respiratorio.

La resistencia se define como: "La capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración"<sup>64</sup>

Esta capacidad es esencial para el desarrollo de la forma física, necesaria en el mantenimiento de la salud y la disminución de la fatiga, lo que nos permite poder prolongar un trabajo físico por más tiempo, Se pueden distinguir dos tipos de resistencia:

Resistencia:

- Aeróbica: Indispensable de ajustar de forma global las partes del cuerpo
- Anaeróbica La que se encarga de ajustar de una manera específica el movimiento de la mano (Por ejemplo al ensartar una aguja).

## B) VELOCIDAD

Esa persona es muy veloz, esa niña es muy rápida. Estas dos observaciones tienen que ver con la velocidad. Ésta puede definirse como: "la capacidad de moverse de un punto espacial a otro en un mínimo de tiempo".<sup>65</sup>

En el nivel de la escuela primaria esta capacidad debe considerarse y estimularla. De hecho, es sumamente utilizada en una gran diversidad de manifestaciones propias de los niños como son sus juegos.

---

<sup>64</sup> CASTAÑER Marta op. Cit. p, 95

<sup>65</sup> Ibidem P. 97

Alguno de los componentes de la velocidad son:

- El tiempo de reacción motriz
- La rapidez de cada movimiento
- La frecuencia y encadenamiento de los movimientos.

Es necesario decir que ésta capacidad a diferencia de la resistencia es sumamente difícil incrementar, ya que la velocidad esta directamente relacionada con las características genéticas que ha heredado un sujeto.

### C) FLEXIBILIDAD

Cechini define esta capacidad como "lo que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada"<sup>66</sup>.

Los aspectos que influyen en el desarrollo de la flexibilidad son: La herencia, sexo, edad, la hora del día en que se trabaje y la temperatura.

Y dos factores que intervienen en la flexibilidad:

- La movilidad articular: que es la capacidad de ejecutar un movimiento con toda la amplitud que permite el límite de movilidad de cada zona articular.,
- La elasticidad muscular: de los grupos musculares que se ven implicados en un movimiento.

### O} LA FUERZA

Esta capacidad tiene como punto medular a los músculos, cuando éstos se contraen generando una tensión, esto da como consecuencia la fuerza. Esta se define: "como la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura".

---

<sup>66</sup> CECHINI, J. Educación Física de base P. 196.

Cuando un niño quiere mover a su compañero, ahí se está manifestando un tipo de fuerza, podemos distinguir tres tipos de fuerza.

Fuerza:

Explosiva: Que manifiesta una aceleración máxima.

Rápida: Por debajo de la aceleración máxima.

De carácter lento: Cuando la superación de la resistencia se produce en una situación de velocidad constante.

## 2.5 HABILIDADES MOTRICES BASICAS.

El desarrollo motor también sigue una serie de fases siguiendo el modelo de Gallahue (citado por Ruiz Pérez) vemos como las fases son: Movimientos reflejos (nacimiento a 1 año); Movimientos rudimentarios (1-2 años); Habilidades Motrices básicas (3-7 años); Habilidades Motrices específicas (8-13 años) y finalmente Habilidades Motrices especializadas, compuestas y/o complejas (14 años en adelante).

Sabemos que para promover el desarrollo motor es necesario estimular en el niño todo tipo de movimientos como son giros, volteos, agarres, cambios de posición etc. Esto permitirá adquirir la motricidad más rica y amplia. Entre los 2 y los 6/7 años en un momento en que se da la adquisición de las habilidades motrices básicas que otros autores llaman movimientos fundamentales. Pero ¿qué es una habilidad motriz básica?

En el ámbito de la Educación Física el concepto de habilidad motriz básica hoy en día es usual. La utilización de término habilidad, muestra que en ocasiones como: correr, saltar, lanzar etc. son habilidades comunes al conjunto de los seres humanos.<sup>67</sup>

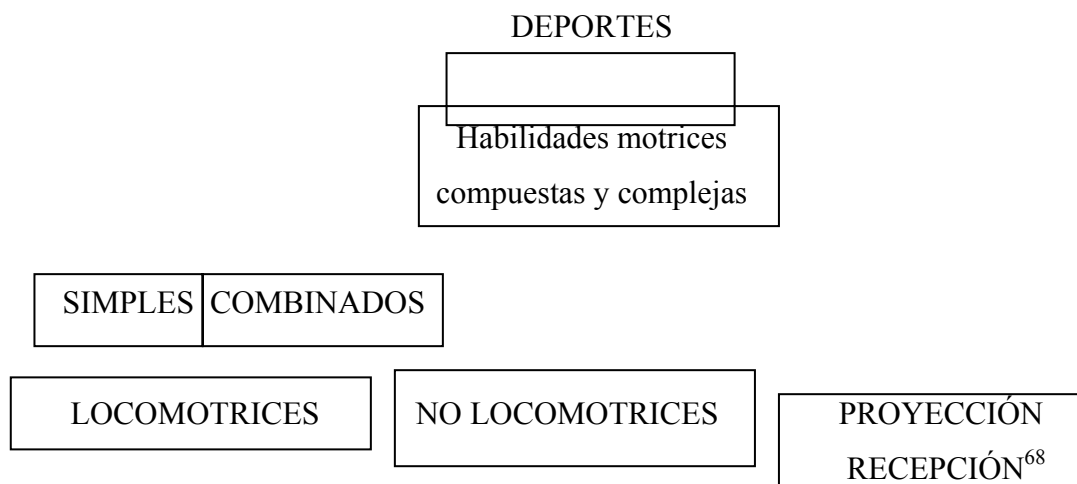
Como ya lo manifestamos en el capítulo de desarrollo motor son habilidades motrices básicas porque son comunes a todos, porque han permitido la supervivencia del ser humano y porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices.

---

<sup>67</sup> RUIZ, Luis M. Desarrollo motor y actividades físicas P .87

Podemos recordar que las habilidades motrices básicas pueden clasificarse en tres grandes rubros:

Locomotoras, no locomotoras y proyección/recepción.



Queremos mencionar que las habilidades motrices compuestas y complejas se pueden trabajar según Ruiz P. a partir de los 7 años, el profesor de Educación Física puede pedir al alumno para que realice una acción motriz global donde:

- Corra gire y atrape un aro
- Corra salte lance una pelota

Esto es posible cuando se han estimulada las habilidades motrices básicas.

## 2.6 CAPACIDADES SOCIO-MOTRICES

Podemos afirmar que estas capacidades socio motrices en Educación Física, son capacidades poco consideradas, incluso marginadas. M. Castañer identifica dentro de estas: La comunicación; la interacción y la introyección. Desarrollaremos de manera breve a que se refieren estas.

Sabemos que las educadoras y los educadores físicos, que los niños en la escuela primaria, tienen demasiada energía y ésta se ve expresada a través del movimiento.

---

<sup>68</sup> Cuadro tomado de LM. Ruiz P. 158

Castañer nos dice que: "durante la educación primaria, el movimiento creativo que implica poner de manifiesto, el lenguaje del propio cuerpo y el de los demás, deviene un aspecto fundamental en el desarrollo de la personalidad. En estas edades evolutivas los niños viven su cuerpo en razón de dos directrices básicas:

- Un elevado nivel de simbolismo y
- Una necesidad de relación con los demás."<sup>69</sup>

Cuando los niños se mueven, en estos movimientos expresan emociones, sentimientos, afectos. Esta es una forma de comunicarse, ya que su cuerpo establece contacto con los cuerpos de sus compañeros. Se establecen a partir de las acciones motrices, interacciones con los otros, ya que los cuerpos hablan, le dicen al otro "cosas" porque todo gesto tiene siempre una intención.

El movimiento es el medio básico por el cuál entra en relación con los demás, establece vínculos, experimenta sensaciones, confronta puntos de vista, conoce una regla, etc. Podemos afirmar que de manera paulatina el niño introyecta en su psique éstos aspectos, ésta es los asimila, los concientiza, para ir creando estructuras intelectuales que le permitan entender la realidad donde se esta desarrollando.

Estas capacidades socio motrices tienen que ver aspectos de tipo subjetivo, que no vemos pero que nosotros sabemos que son altamente significativos.

## **2.7 ORGANIZACION DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA EN EL PRIMER CICLO**

Las clases de Educación Física por realizarse en espacios abiertos y con el grupo de alumnos en movimiento, tienen una problemática de organización mucho más compleja y variada que la enseñanza en aula, en donde a este respecto la mayoría de los factores son constantes, y la situación en general bastante estática.

---

<sup>69</sup> CASTAÑER, Martha op Cit. P. III

Las clases de antaño solventaban los problemas de organización mediante las famosas «formaciones geométricas», que en realidad materializaban una disposición similar al aula respecto a los alumnos y el profesor, solamente que sin pupitres, Durante mucho tiempo ha prevalecido el formalismo organizativo sobre el fondo educativo de la clase, y los objetivos se han visto por lo tanto mediatizados por el uso de unos determinados esquemas fijos de organización.

De acuerdo con una doctrina más actual, tal como hemos mencionado la organización de la clase de Educación Física gira en torno a la consecución de los objetivos educativos propuestos. La organización debe ajustarse al esquema de fondo de la clase y no al revés.

Una buena organización de las clases por otra parte es un aspecto imprescindible para el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues a partir de ella se podrá desarrollar una buena docencia. Con una mala organización o con desorganización, difícilmente, se podrán obtener resultados de ningún tipo. De acuerdo con lo dicho Sánchez Bañuelos los factores que debe cubrir un buen planteamiento de organización en las clases de Educación Física:

"1. Mayor posibilidad de asimilación en el aprendizaje.

La intensidad en el esfuerzo, o la dificultad-complejidad de una tarea quedan definidas en una serie de ocasiones, por la longitud en un recorrido o la distancia en un ejercicio de lanzamiento-recepción, el profesor deberá tomar las decisiones adecuadas al respecto, racionalizando en este sentido la utilización del espacio.

2. Máxima participación.

La definición suficiente y adecuada de las áreas de trabajo y la organización del mismo determinará una mayor o menor participación activa del alumno.

3. Individualización en la enseñanza.

Definiendo áreas de trabajo para diferentes niveles de ejecución de los alumnos.

Por otra parte las evoluciones de los alumnos en aquellos ejercicios que impliquen desplazamiento, tienen que estar pensadas de forma que se minimice la posibilidad de interferencia, esto es importante en estos ejercicios sobre todo en lo que se refiere a la fase de «retorno».

Deberá disponerse a los alumnos de forma que la comunicación profesor-grupo-alumno, se vea facilitada.

#### 4. Desarrollo de un buen clima afectivo y dinámica general de la clase.

La forma en que los alumnos actúen y estén situados va a ser asimismo determinante de las posibilidades de comunicación de los alumnos. El nivel de decisión que el profesor se reserve o conceda al alumno tiene en sentido una gran incidencia<sup>70</sup>~

Sánchez Bañuelos menciona los siguientes aspectos de la organización:

- "Estructura del grupo
- Situación y desplazamiento del grupo.
- Situación y desplazamiento del profesor
- Control y estructura de la actividad del alumno.
- Nivel de decisión del profesor y responsabilidad del alumno."<sup>71</sup>

Toda clase bien concebida necesita atenerse a un esquema decidido de antemano y en total consonancia con la naturaleza de los objetivos a alcanzar, El esquema para el desarrollo de la sesión de clase es la pauta que guía al docente, para, proceder ordenadamente en el desarrollo de sus clases. La metodología para la distribución de los contenidos a impartir en el limitado tiempo de clase debe responder a las exigencias del programa, para lo cual los aspectos de organización deberán estar muy ajustados, El tiempo de clase debe ser aprovechado de forma que se ofrezca al alumno una máxima posibilidad de participación, por otra parte el esquema de la clase debe suponer una distribución racional de los contenidos para lograr con la máxima eficiencia los fines

---

<sup>70</sup> SANCHEZ Bañuelos, Fernando Bases para una didáctica de la Educación Física el deporte P,54

<sup>71</sup> Ibidem P. 56



propuestos.

El uso del tiempo de clase queda definido por los tipos de conducta a lo largo de la misma adoptan el profesor y los alumnos. Para los alumnos, independientemente del contenido concreto de la clase, el tipo de comportamiento que se pretende que realice es ejercicio físico relacionado con el tema de la sesión, es decir, que se mantenga en actividad física los comportamientos pasivos y los comportamientos ajenos a las propuestas de actividad de la clase no suponen pues para el alumno una utilidad educativa. El profesor emplea su tiempo en tareas de enseñanza, organización de la misma y control para que la actividad se desarrolle por los cauces adecuados. Una organización deficiente por parte del profesor puede tener como resultado una disminución de la posibilidad de participación activa por parte del alumno.

El tiempo real de la clase, es decir, el tiempo que dispone el docente para lograr los objetivos es muy limitado. Esto hace que la concreción en los planteamientos sea absolutamente necesaria, las clases tendrán que ser muy específicas respecto a las metas propuestas, como resulta evidente en 20-25 min. De participación activa por clase no hay lugar para la multiplicación ni la dispersión de contenidos y objetivos.

Dentro de esta idea de concreción y especificidad, el esquema de la clase tiene que ser concebido como una globalidad encaminada en conjunto a un mejor aprovechamiento del tiempo, para cubrir no sobre el papel sino sobre la realidad los fines propuestos. Por supuesto que en una buena clase debe haber intensidad, dificultad y motivación, por lo tanto el esquema de la clase debe responder a un «desarrollo progresivo de la actividad». La clase concebida de esta forma se presentará como un todo continuo sin partes que supongan una solución de continuidad, aunque no suponga esto que deba de carecer de fases fundamentalmente en lo que se refiere a una puesta en acción progresiva inicial (no un calentamiento genérico inespecífico) pensada como un periodo de adaptación fisiológica y psicológica a temática de la clase.

A continuación se presenta el modelo que propone Sánchez Bañuelos para facilitar la organización en la programación de clases.

Impreso para la programación de clase

Nombre:

Colegio:

Fecha: N° de alumnos: Curso:

Actividad a desarrollar:

Propósito específico de la lección:

Material a emplear:

SECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES:

ACTIVIDAD A REALIZAR	ORGANIZACIÓN	Tiempo u número de repeticiones

## **CONSIDERACIONES FINALES**

La revisión bibliográfica que presenta este trabajo nos hace notar la importancia de impartir clases de Educación Física de calidad durante las etapas de formación del educando, las cuales le ayudaran a desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales, además de hacerle notar la importancia del trabajo en equipo para lograr una interacción social firme y lograr sus objetivos programados. Es por ello que podemos concluir los siguientes puntos:

1) La educación Física es de vital importancia para el crecimiento y desarrollo del ser humano en sus diferentes etapas, es por eso que con la metodología adecuada podemos conseguir los objetivos que esta nos plantea dentro y fuera del ámbito educativo.

2) Se podría recomendar, para que nuestra labor sea más adecuada que nos "casemos", por así decirlo, con nuestra profesión y sobre todo con nuestros alumnos que son y serán la base de nuestra sociedad y de algún modo ahora somos nosotros quienes los guiamos y formamos en esta etapa.

3) Es importante conocer el papel del profesor dentro y fuera del plantel educativo, además ser personas con vocación de servicio para impartir clases de calidad en medida de nuestras posibilidades.

4) Para que la educación física logre trascender dentro y fuera del ámbito escolar, es necesario realizar una planeación y programación adecuada tanto al plantel educativo como a los educandos y sobre todo llevarla acabo.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

BERRUEZO, P. La pelota en el desarrollo Psicomotor. G. Núñez. Madrid, 1990.

BLAZQUEZ, Domingo. Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Barcelona, 1986.

CAILLOIS, Roger. El hombre y sus juegos. F.C.E. México, 1986.

CASTAÑER Martha y Oleguer Camerino F. La Educación Física en la enseñanza primaria. INDE 7a ed. España, 2001

CECHINI, José A. Educación Físico de Base en manual del maestro especialista en Educación Física. Pila Teleña. España, 1997.

FICHERO de Actividades, Educación Física Primer ciclo. SEP. Nivel Primaria, 1997

GESSEL, Arnold. Psicología evolucionaría de la 16 años. Paidos. Buenos Aires, 1975.

GIMENO Sacristán, J. Diseño del currículo, diseño de la enseñanza Primaria, INDE. España, 2001.

HETZER, H. El juego y el juguete. Kapeluz. Argentina, 1988.

HUITZINGA, Johann Homo-ludens. F.C.E. México, 1972.

HUIZINGA, Johann. Homo Ludens. F.C.E. México, 1972. JEAN, Coste. Las cincuenta palabras claves de la psicomotrocidad. Barcelona, Científico-Médica, 1994.

LLEIXA Arribas, Teresa. La Educación Física de 3 a 8 años. Paidotribo. España, 2000.

MAUDIRE, Paulette Los exilios de la infancia. Paidotribo. Barcelona.

NAVARRO, Vicente El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores. Inde, España, 2002

PÉREZ Sánchez, Aldo. Recreación-Fundamentos Teórico-Metodológicos. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, Departamento de Recreación y Turismo, México, Cuba. IPN, 1997.

PIAGET, Jean. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. México. SEP., 1993.

ROMERO, Héctor Manuel. Recreación-Socio psicología del turismo. Daimon. México, 1982.

RUIZ Pérez, Luis M. Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Gymnos, 3ª reimp. España, 1992

SANCHEZ Bañuelos, Fernando. Bases para una didáctica de la Educación Física el Deporte. Gymnos. Madrid España. 1996.

SEP. DGEF Programa de Educación Física, México 1994.

SEP. DGEF: Programa de Educación Física, México 1988.

TOBILLA, Amado. Manual Olímpico. Manuales Uteha. México. 1968.

TORRES Solís, José A. Reflexiones sobre la Educación Física. Didáctica Moderna. México, 1976.

VASEN, Juan ¿Post-mocositos? El niño, el psicoanálisis y la historia en P. web efdeportes.com

VAYER, Pierre. El niño frente al mundo. 1985. Científico-medica. Barcelona, 1985.

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ÁGUILA, C. Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los Deportes colectivos en edad escolar. Revista Digital efdeportes. Buenos Aires, 2000

ANTÓN, J. Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Instituto Andaluz del Deporte. España, 1987

BARRIO, J. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Deportes. La Habana Cuba, 1998

BLÁZQUEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Publicaciones INDE. España, 1995

CARVAJAL, Néstor Educación Física. Romor C.A. Caracas-Venezuela, 1996.

CONTRERAS, A. El departamento de Educación Física y Deportes. Zaragoza, 1989.

ESCARTI, A. y Cervelló, E. La motivación en el deporte. Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones. Valencia, 1994.

GUTIÉRREZ, Douglas. Educación Física. Nociones Fundamentales. Larense. Caracas-Venezuela, 1986.

JIMÉNEZ, J. La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Revista Digital efdeportes. Buenos aires, 2001.

LE BOULCH, J. El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor. Paidós, Barcelona, 1991.