

052888

El deporte en la escuela primaria

3691 MARIA MARGARITA MENDOZA AVALOS

*Investigación documental presentada para optar
por el título de Licenciado en Educación Primaria*

Piedras Negras, Coahuila 1987

UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

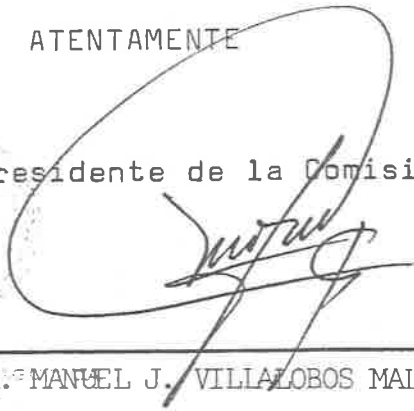
Piedras Negras, Coahuila, a 9 de Mayo de 19 87

C. Profr. (a) MARIA MARGARITA MENDOZA AVALOS
Presente (nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-
ción alternativa INVESTIGACION DOCUMENTAL
titulado "EL DEPORTE EN LA ESCUELA PRIMARIA"
presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a -
que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el
H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez
ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD ESCOLAR
PIEDRAS NEGRAS
PROFR. MANUEL J. VILLALOBOS MALDONADO

A mi padre Francisco Mendoza López, al-
cual debo el poder continuar con mis es-
tudios para mejorar mi profesión.

A todos mis maestros de la Universidad-
Pedagógica Nacional, ya que gracias a -
ellos llego a la meta que me propuse.

TABLA DE CONTENIDOS

	Página
PORTADILLA	I
DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION	II
DEDICATORIAS	III
TABLA DE CONTENIDOS	IV
INTRODUCCION	1
CAPITULO I	3
CONCEPTOS	3
A. ¿Qué es el deporte?	3
B. Deportes individuales y colectivos	8
C. Deportes de combate	8
D. Deportes al aire libre	9
CAPITULO II	10
FACTORES DE INFLUENCIA EN EL DEPORTE	10
A. La actividad deportiva	10
B. El ambiente	14
C. El medio humano	17
D. Los espectadores	20
CAPITULO III	23
LAS DIVERSAS ESPECIALIDADES DENTRO DEL DEPORTE	23
A. Deportes individuales	24
1. Atletismo	24
2. Carreras de velocidad o "sprint"	24

	Página
3. Las carreras de vallas	24
4. Los saltos	25
5. Lanzamientos	26
6. 200 metros	27
7. 400 metros	28
8. Carrera de 800 metros	29
9. 5,000 y 10,000 metros planos	29
10. Marathón	30
B. Pista y campo	30
C. Correr	32
D. Carrera de obstáculos	35
1. El inicio o arranque	35
2. Salvando obstáculos	35
3. Carrera de obstáculos	37
E. Carrera de relevos	37
F. Salto	38
1. Salto de altura	38
2. Salto de distancia	39
3. Mecánica del salto de distancia	39
4. Acercamiento	39
5. Despegue	40
6. Vuelo y aterrizaje	40
7. Pértiga o garrocha	41
8. Aprendiendo a saltar con garrocha	42
CAPITULO IV	44
EL DEPORTE EN LA ESCUELA PRIMARIA	44

	Página
A. Cómo se practica	44
B. Deportes que más se practican	47
C. Descripción	47
1. Atletismo	47
2. Fútbol	48
3. Basquetbol	49
4. Vólibol	50
D. Reglas que deben seguirse	51
1. Atletismo	51
a. Pista	51
b. Arranque	51
c. Marcas de la pista	51
d. Reglas para correr	52
e. Obstáculos	52
f. Competencias en eventos de campo	52
2. Fútbol	53
a. Reglas, saque o puntapié inicial	53
b. Durante el juego	53
c. Tanteo	53
d. Duración	54
3. Reglas del basquetbol	54
a. Regla de los diez segundos	55
b. Advertencias	55
4. Reglas del vólibol	56
a. Terreno, preparación y útiles de juego, canchas y líneas de juego	57

	Página
E. Preparación del maestro	58
CAPITULO V	60
PRATICAS PREVIAS PARA REALIZAR EL DEPORTE	60
A. Ejercicios	60
B. Juegos	63
CAPITULO VI	66
EL DEPORTE EN LOS PROGRAMAS DE EDUCACION PRIMARIA	66
A. Deportes que se practican en el primer ciclo	66
B. Deportes para el segundo ciclo escolar	70
1. Control espacio temporal	71
2. Apoyo verbal	71
3. Postura y respiración	72
4. Juegos	72
5. Destreza motriz	73
6. Utilización de objetos	73
C. Deportes para el tercer ciclo	74
1. Integración de equipos	74
2. Juegos predeportivos	75
3. Objetivos generales	76
CONCLUSIONES	77
GLOSARIO	79
BIBLIOGRAFIA	84
ANEXOS	85

INTRODUCCION

La Educación Física es una disciplina concreta que contribuye al desarrollo armónico del hombre. Asimismo, es una disciplina que forma parte de las ciencias de la educación, apoyada en otras ciencias y desarrollada desde su elemento específico y fundamental.

Como se sabe, el deporte, como expresión más justa, dentro de la Educación Física, es una de las áreas de trabajo del programa de las escuelas primarias.

Como parte integrante de la formación psicomotora del niño, considero que es una área a la cual se le debe dar tanta importancia como a las demás asignaturas.

Por ésto, pongo a consideración de ustedes mi trabajo, porque siendo una maestra dedicada a la educación primaria, y teniendo en ella una experiencia no muy limitada, he creído conveniente abordar este tema que, a más de ser interesante, es y ha sido un área que mucho he practicado fuera del salón de clase.

Como dije anteriormente, en mi trayectoria educativa he pugnado siempre por la participación de mis alumnos en los eventos deportivos programados por la Secretaría de Educación Pública.

Mi interés ha sido primordialmente en el aspecto deportivo, pero ya en el desarrollo de mi trabajo he comprendido que la Educación Física no consiste solamente en el juego; sino en la aplicación que un maestro puede ha-

cer de ella. Desde los primeros grados de educación primaria se aplica la Educación Física como una materia, al programarse al niño hacia el conocimiento de las partes de su cuerpo a través de un juego; así como la práctica y reforzamiento de su esquema corporal.

En el segundo ciclo la meta a lograr es proporcionar al alumno los medios que le permitan incrementar su ajuste corporal.

Y finalmente, en el tercer ciclo, proporcionar al alumno los medios que le permitan reforzar su ajuste motor.

Es en este ciclo donde más practica el niño los deportes que comprende la educación física.

Dado que el maestro tiene conocimiento de esta área, es de suponer que aplicará en su momento la práctica de deportes con reglas, aunque la Secretaría de Educación Pública tiene designado maestros que dedican su tiempo completo a la práctica de dichos deportes.

No hay que olvidar que no es únicamente responsabilidad del maestro de Educación Física ocuparse de este aspecto porque, como dije anteriormente, la Educación Física no consiste únicamente en jugar, sino en desarrollar la capacidad psicomotora del niño.

Considero, por lo tanto, que el trabajo que ante ustedes expongo, si no resolverá totalmente este aspecto de la Educación, contribuirá en alguna forma a tomar más en cuenta esta área tan importante.

Sirva, pues, este trabajo para destacar la trascendente labor que desempeña un maestro de Educación Física, en la enseñanza del niño y, para hacer ver a los maestros cuán importante es que no descuidemos ninguna de las materias que comprende nuestro programa escolar.

CAPITULO I

CONCEPTOS

A. ¿Qué es el deporte?

El deporte es una actividad física con sentido social que venturosamente, ha crecido mucho en los últimos tiempos. Este crecimiento es una ventaja, pero también un inconveniente; hay simpatías para su ejercicio, mas existe la tendencia a considerarlo sólo como espectáculo.

La escuela debe considerarlo como una actividad educativa que propicia el desarrollo físico, promueve la cooperación social y fortalece la formación cívica de los alumnos, mediante una práctica formal y constante, y con afanes de disciplina y solidaridad.

Se han de estudiar los reglamentos, explicar su significado y su importancia para exigir en su práctica su cumplimiento estricto.

En el deporte deben evitarse los excesos y prohibirse las simulaciones, ni entrenamientos exagerados ni escarnio de las convocatorias.

La enseñanza deportiva debe ser general, y no sólo para los pocos que se seleccionan por su mejor condición física para representar a su escuela, creando una conciencia deportiva, sin buscar triunfos con atropellos de normas o por medios denigrantes.

El deporte debe ser vínculo de amistad y no factor de rivalidades; debe ser práctica saludable y razón de organización para la escuela.

Debe organizarse el deporte en la escuela, formar clubes y dar a sus directivos la concientización indispensable para un desarrollo efectivo de-

sus actividades.

Los maestros deben ver la actividad deportiva, ante todo, como un medio de educación, y han de evitar desviaciones, apasionamientos absurdos y rivalidades aborrecibles.

Es tan evidente la importancia que para un mejor desarrollo de las cualidades del hombre, suponen los ejercicios deportivos, que resultan innecesarias las palabras para elevar dichas cualidades. Es de justicia exaltar una vez más no sólo los beneficios que tanto en el orden físico como en el moral y el espiritual producen los deportes, sino también lo que representa como una diversión, pues, si en sus orígenes eran juegos, en realidad continúa siéndolo a pesar de todas las regulaciones de todos los campeonatos y de todos los profesionalismos.

La práctica del deporte es uno de los mejores medios que existen al alcance del hombre para establecer un contacto directo con la naturaleza, no a través de la simple contemplación de su grandeza y de su belleza, sino de una relación más íntima y entrañable, por ser auténtica y efectiva unión del cuerpo y del alma.

En realidad es la naturaleza la que nos ofrece un campo más vasto para nuestros ejercicios corporales.

Nos limitaremos a reducir aquel pensamiento de Francisco Rabís (1494 - 1553) que lo define de la manera siguiente: "El fin de la educación no es tanto llenar arte de sabiduría como adiestrar tu mente y tu cuerpo, sin salud, la vida no es vida" (1).

Y el deporte sabiamente practicado, es fuente inagotable de vida, por ser lucha, por ponernos en contacto directo con la naturaleza; porque con -

(1) Enciclopedia Labor. 8 ed. Ed. Labor, S.A., 1974, p. 692.

tribuye a reforzar nuestro organismo; porque prueba al hombre, revela su inteligencia y fibra moral, y porque nos da motivos de sana alegría que se traduce en una mayor capacidad física, espiritual y moral para el trabajo cotidiano.

Del positivo beneficio que en orden al desarrollo físico se deduce del deporte, ocasiona asimismo la indispensable necesidad de que la educación de los niños se vea más completa desde su más temprana edad, con una eficiente instrucción gimnástica y deportiva.

En los pueblos primitivos, los ejercicios corporales tenían como finalidad la del propio sostenimiento alimentario, mediante la caza y la pesca. Asirios y judíos eran gente muy diestra en el empleo de la onda; los persas sabían defenderse gracias a la intensa labor de preparación física que recibían. Los japoneses se ejercitaban desde los más remotos tiempos en el jiu-jitsu, y los egipcios practicaban ya desde el año 1800 a. de C. las carreras, los saltos y las justas acuáticas, que son los primeros deportes que han existido. Para los espartanos, los deportes constituían un factor principal de educación; pero fue en Atenas donde alcanzaron el más alto nivel. Grecia permitió que destacase en forma tal que la belleza y la fuerza física se viesan unidas en un sólo objetivo: el de la educación armónica, integral del cuerpo y de la mente.

Se crearon los famosos gimnasios que constituían una mezcla de clubes en donde se practicaban toda clase de deportes al aire libre o bajo techo.

Situados en las afueras de las ciudades, eran lugares prácticos, adornados con jardines.

Atenas poseía los gimnasios de la Academia. Los hombres más eminentes de la Grecia antigua se honraron en asociarse en una forma u otra al deporte que de tanto prestigio gozaba entonces:

Homero, dedicó unos fragmentos de su "Iliada" y de su "Odisea" a contar las excelencias de las principales pruebas deportivas.

Hipócrates, dio sanos y atinados consejos a los atletas.

Píndaro, se interesó positivamente por ellos.

Galeno, se mostró entusiasta y activo partidario del juego de pelota.

Jenofonte, escribió un magnífico tratado de gimnasia.

Aristóteles, exaltó las enormes ventajas que una educación física metódica y ordenada reporta al individuo, desde todos los puntos de vista.

Plutarco, dedicó entusiastas elogios en su obra "Educación de los niños".

Filostrato, escribió un libro titulado "Tratado de gimnasia".

Sócrates y Pitágoras, demostraron un gran interés por las olimpiadas, a algunas de las cuales asistieron personalmente.

A fines del siglo XIX, volvía a florecer el deporte; la juventud se entregaba de nuevo a las prácticas al aire libre; se volvía a la ejecución de los ejercicios físicos pero poco a poco se iban perfeccionando las técnicas, estableciéndose reglamentos y el círculo de actividades se iba ampliando.

Otra vez, y como lo fue en la Antigua Grecia, el deporte está a la orden del día, todos los años se celebran competencias nacionales e internacionales, de pista y campo, acuáticas, ecuestres, en distintos países.

Se considera entonces que el deporte a través de la historia ha evolucionado; mas sin embargo, la práctica antimetódica espontánea, informal, no lleva a los niños la finalidad de la recreación sana y al mejoramiento físico total del individuo.

Es, en el niño, en donde se debe inculcar el amor por el deporte y encaminarlo a la práctica del mismo, de ahí mi interés por este tema tan apasionante y de palpitante actualidad.

A continuación enumero algunos conceptos de deporte: individual, colectivo, de combate, al aire libre, etc.

De acuerdo con los conceptos que he estudiado detenidamente en varias obras que nos hablan de esta disciplina física-mental, pongo a su digna consideración algunos de ellos:

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española dice: "Toda clase de ejercicios físicos, de juegos de destreza y fuerza, carreras de caballos, competencias en el agua, caza, esgrima, gimnasia, etc." (2).

El concepto que de deporte tiene el Reglamento de la Escuela Antigua Militar de Joinville que funciona en Francia nos dice: ejercicios artificiales donde la dificultad se hace progresiva y prácticamente ilimitada, y que ponen en juego las superiores cualidades físicas de los individuos gracias a una preparación intensiva, que permite desarrollar estas cualidades hasta su límite extremo.

Según el diccionario Larousse edición 1983 nos dice lo siguiente: Deporte (de deportar). Recreación, pasatiempo, placer, diversión, ejercicio físico, por lo común al aire libre; practicado individualmente o por equipos, con el fin de superar una marca establecida de vencer a un adversario en competición pública siempre con sujeción a ciertas reglas (3).

De acuerdo con la Enciclopedia Universal Utea, Europea-Americana, deporte significa: recreación, pasatiempo, placer, diversión.

Según el diccionario Pequeño Larousse Ilustrado, edición 1979, nos dice lo siguiente: deporte, se trata de una función desinteresada, noble e higiénica, cuyos objetivos consisten en dar esparcimiento al espíritu, a la

(2) G. Durand. El adolescente y los deportes. 6 ed. Barcelona, España, - 1975, p. 11.

(3) Ramón García Pelayo y Gross. Pequeño Larousse Ilustrado. 6 ed. México, 1983, p. 226.

vez que energía a la voluntad y belleza del cuerpo. Gracias al deporte, los hombres cumplen uno de sus fines esenciales: el de asociarse; disponen de un medio de entenderse.

B. Deportes individuales y colectivos

Como indica su nombre, se caracteriza por el hecho de poner al ejercitante sólo frente al obstáculo que ha de vencer (aparato, elemento o adversario). Aquí el criterio es de orden psicológico. En cuanto a sus técnicas se verá que no tienen nada en común entre ellos.

En los deportes colectivos la situación psicológica del jugador se caracteriza por la necesidad de integrarse en una acción de grupo. En todos ellos se encuentran puntos comunes: oposición de dos equipos, interés centrado en un balón que se debe arrebatarse a los adversarios y llevar a un lugar determinado (cesto, superficie, meta), reglas precisas de acción sancionadas por la presencia en el terreno de un árbitro que interviene de manera directa en el juego.

C. Deportes de combate

Las técnicas son diversas, pero todas permiten la confrontación entre dos hombres de manera más o menos directa.

La lucha: se trata de derribar al adversario por medio de llaves en las que la fuerza muscular desempeña un papel importante. La lucha libre permite llaves por debajo de la cintura, la grecoromana las prohíbe.

El boxeo: utiliza golpes en lugar de llaves. El boxeo inglés emplea los puños, mientras que el francés, más completo y también más eficaz como medio de defensa, emplea asimismo las patadas.

El judo: codificación del jiu-jitsu, antigua ciencia guerrera de los

samurais. El judo emplea ciertas llaves en las que la destreza y la rapidez importan más que la fuerza muscular.

La esgrima: presenta la particularidad, contrariamente a las tres especialidades precedentes, de oponer a los adversarios por medio de un arma (florete, sable).

D. Deportes al aire libre

Muchos de los deportes que acabamos de enumerar se desarrollan al aire libre (atletismo, deportes colectivos) y cabe, por lo tanto, el motivo de esta categoría especial. La razón estriba en que las actividades encuadradas en este tipo o grupo se desenvuelven más o menos en plena naturaleza, mientras que un estadio es un medio artificial.

Tampoco puede considerarse como "natural" la pista de esquí, apisonada, jaloneada, con subida mecánica. La diferencia principal radica sobre todo en que aquí las dificultades a vencer, las oposiciones que se encuentran, son precisamente los elementos naturales: montaña, nieve, agua, viento. Estos deportes al aire libre son el alpinismo, la escalada, descensos a cavernas y conductos naturales.

El esquí, la náutica (deportes de vela, en mar o en río, en solitaria o en equipo), el vuelo a vela.

CAPITULO II

FACTORES DE INFLUENCIA EN EL DEPORTE

Son numerosos, y su intrincación hace la acción compleja y difícil de analizar. La actividad física por sí misma, al igual que su forma, exige del organismo esfuerzos muy distintos e incita a modos reaccionales, tanto físicos como psicológicos, que no son semejantes; el marco donde se desarrolla esta actividad, tiene, tal vez, una influencia mayor de la que se cree, influencia que con demasiada frecuencia se descuida; los directivos, los compañeros de equipo, adversarios, espectadores, constituyen un cerco humano y determinan contactos sociales que ningún educador debe menospreciar.

Por último, cuando el joven alcanza cierta calidad técnica en el virtuosismo, o un valor real, entra la publicidad y el dinero. Bajo la influencia de la publicidad, el deporte pierde su pureza, para convertirse en lo que muchos concedores del deporte, no han vacilado en considerarlo como una plaga social; que lo crean, cultivan y organizan las mafias que existen en toda actividad deportiva, principalmente profesional.

A. La actividad deportiva

Incluso en las cuatro grandes categorías que hemos determinado, las diversas especialidades revisten formas muy variables.

En los deportes de combate, por ejemplo, boxeo, judo, esgrima y lucha, presentan diferencias considerables. Estas diferencias han de traducirse en el organismo y en la psicología del que las practica. Mientras que para correr los 100 metros se requieren cualidades de absoluto control nervioso:

(reflejo para la salida, velocidad con continuo ascenso durante el desarrollo de la carrera); los 5,000 metros exigen resistencia, dosificación y armonioso empleo de la energía; plan y sistema de desarrollo preparados científicamente para evitar la intoxicación. Si examinamos a la mayoría de las especialidades deportivas, llegaríamos a distinguir dos grandes tipos de actividades: unas suponen esencialmente esfuerzos llamados de distensión; las otras, esfuerzos de fondo. Las primeras corresponden, en el orden fisiológico, a su dominante influjo nervioso, y se traducen en cualidades de distensión, de rapidez de percepciones y reacciones y destreza. Interesarán a los individuos aptos para los esfuerzos rápidos, es decir, violentos, intensos; aunque de corta duración. Los ejemplos más característicos son el sprint y el salto de altura. Las segundas responden a cualidades orgánicas de orden cardiopulmonar y enmateria, tal vez a un metabolismo basal que hace posible los esfuerzos particularmente largos, como el cross (carrera de un promedio de ocho a 12 kilómetros para adultos) y el maratón (42 Km.).

De hecho, muchas de estas actividades deportivas no están tan nítidamente delimitadas, y participan de las dos clases de esfuerzos. Se puede, sin embargo, distinguir una diminuta. A título de ejemplo citaremos el baloncesto y el balómano en sala, los cuáles aún exigiendo cualidades cardiopulmonares y de resistencia general son principalmente esfuerzos de distensión. Por el contrario, el fútbol, rugby y balónmano en campo, aún cuando requieren también cualidades de destreza y rapidez, son más claramente esfuerzos de resistencia o de fondo.

La misma distinción la encontramos en el plano psicológico lo cual no tiene nada de asombroso. No es preciso decir que los individuos nerviosos que presentan tendencias a la inestabilidad e impulsividad preferirán los deportes de distensión, que exigen más, pero durante poco tiempo; mientras-

que los tranquilos, lentos, reflexivos, voluntariosos, se acomodarán con más facilidad a los esfuerzos menos intensos, aunque regulares y mucho más duraderos.

El hecho de enfrentar al individuo solo o en grupo ante una dificultad o un adversario, encierra también gran importancia. Del mismo modo que la capacidad pulmonar se modifica por la práctica de las carreras de fondo y al ritmo cardíaco por el sprint, cabe suponer que las tendencias egocéntricas por el contrario, las gregarias, se refuerzan por la práctica de un deporte individual en las primeras, y colectiva en las segundas. Así pues, vamos a considerar las causas específicas de acción de las especialidades deportivas.

La correspondencia de cierto tipo de individuos, si se quiere, de un temperamento que puede ser definido como modo coaccional a la vez físico y psicológico con un género de actividad determinada, es una cuestión importante y compleja, ya que en realidad sólo puede tratarse de interacción. Dicho con otras palabras, se puede hablar de una causa específica y deportiva, para ésta sólo interviene en el límite de las potencialidades del individuo. Tal deporte particular desarrollará una cualidad concreta en determinado individuo, a condición de que esta cualidad exista ya en alguna medida. Volvemos a encontrar la diferencia primordial entre educación física y deporte. No olvidemos que ésta obedece al principio del placer y permanece como fin en sí mismo.

En casos extremos se puede pensar en un acondicionamiento del individuo que le satisfaga; para ello será en el terreno de la educación física, y no del deporte. La realidad de los hechos prueba que es casi imposible llevar a un joven a la práctica de una especialidad para la que no está dotado. Esto explica también que se puede hablar del deporte como medio de

expresión para que así se le de el reconocimiento justo a los especialistas, porque son ellos los que imprimen a la técnica y capacidad deportiva, una marca personal que es la suma didáctica de sus conocimientos y sus cualidades (y por qué no, sus defectos e insuficiencias), que todo ser humano tiene. No obstante los conocimientos que posee el maestro de educación física, es necesario que actúe con la debida precaución y precisión para guiar a sus alumnos después de haberles revelado sus propias cualidades. Para eso se requiere con frecuencia un máximo de obligación, sobre todo en el actual estado de cosas, donde al educando le faltan, en la escuela, las instalaciones suficientes y los maestros idóneos. Al no tener lo necesario se ve obligado a realizar las actividades deportivas cuando ha perdido la espontaneidad, es decir, la simple curiosidad del niño, el temor está siempre subyacente en estos primeros intentos. Es indispensable que la educación física lo haya desarrollado y equilibrado totalmente y que haya vivido con el máximo interés, sesiones de iniciación deportiva que le ofrezcan la posibilidad de practicar varias especialidades. La elección intervendrá uteriormente y entonces con conocimiento de causa. Se puede decir que el deporte será vivido en su aspecto esencial de actividad, de distensión, de ocio, de expresión de una personalidad, tanto más cuánto mejor se hayan descubierto sus posibilidades y se haya colocado al adolescente en las mejores condiciones para experimentarlas. Quien lanza por primera vez la jabalina, y experimenta una sensación de ridículo, difícilmente pensará en perseverar, lo cual no significa que carezca de cualidades para esta clase de deporte. Sin ninguna duda hubieran sido necesarias unas cuantas sesiones de motivación para revelárselas.

El educador, que por vocación mira siempre más allá del simple placer, debe salvar un doble escollo considerar despreciable el placer por la ac -

ción en el adolescente, cualquiera que sea el fin perseguido. El deporte sólo seguirá siendo deporte si crea euforia, alegría; creer en la obtención automática de la combatividad por la práctica del boxeo o del sentido colectivo por la del fútbol.

Aunque ambos tipos de actividades se prestan al desarrollo de estas cualidades, el deporte no crea nada, lo único que hace es actualizar las tendencias, exaltar las virtudes, canalizar las energías.

Lo más importante sin duda es que esas influencias no vayan en contra de lo genéticamente adquirido, sino que favorezcan sus aspectos positivos.

B. El ambiente

La psicología contemporánea ha demostrado demasiado claramente la importancia del ambiente material para que juzguemos desdeñable su influencia en el plano deportivo. Se ha demostrado que esta influencia es más precisa en el ambiente profesional, y cabe preguntarse qué peso ejercen las dos o tres horas semanales pasadas en el gimnasio, la piscina o el estadio, al lado de las 48 horas o 50 transcurridas en el taller, la oficina o la clase. Hemos de responder que su peso será tanto más importante cuanto se hallen ligadas a una impresión de distensión, de liberación, de ruptura con el medio habitual del trabajo, ya se sabe que, en psicología, las nociones de calidad son más importantes que las de cantidad. Aún cuando el adolescente preste sólo al ambiente donde se mueve una atención distraída, se encuentra, de alguna forma, inmerso en él.

En los deportes al aire libre el ambiente tiene por lo menos un valor similar de la actividad propiamente dicha. Su influencia es a la vez fisiológica y psicológica. Se explica por complejos factores: en primer lugar el clima, el aire no viciado, rico en oxígeno, en ozono. Este factor climá

tico obliga a veces a prescribir el esquí o la náutica a ciertos temperamentos. La luminosidad, los colores, el contacto con el agua y el aire, son otros tantos elementos cuya importancia señalan los médicos.

En lo que concierne a la influencia psicológica, basta decir que la ruptura con el ritmo de la vida ciudadana, la agitación, el ruido, las solitaciones eróticas de las carteleras y el cine; la pobreza en alojamientos muy angostos, ejerce una benéfica influencia sobre el adolescente. Sin pretender llegar al romanticismo, la evasión del ambiente urbano se considera cada día más beneficiosa, una necesidad. Para convencerse de ello basta comprobar el número creciente de personas que practican el esquí, el alpinismo, etc.

El mismo estadio, a pesar de lo artificial de sus pistas y de sus vestuarios, lo consideran muchos deportistas un reemplazo de la naturaleza. Allí vuelven a sentir en su piel el contacto del sol, de la lluvia y del viento. Encuentran un poco de esa hierba suave a la mirada y a los pies descalzos, y también el leve temblor de las hojas de los árboles. Esos acogedores estadios, coloreados de verdor y flores, incitan a una práctica eufórica y cordial del deporte. El estadio austero, tal como desgraciadamente abundan, lleno de escoria y de cemento, donde sólo la rigidez de las líneas blancas rompe la monotonía de la oscura pintura, invita más bien al trabajo deportivo, severo y sin descanso, a la obtención de resultados. Lamentablemente muchos estadios de fábricas son de esta clase; en ellos se varía de actividad, pero cambia de ambiente y de espíritu.

Lo indicado para el estadio y aún más válido para la sala o el gimnasio, lugares donde se ejercitan habitualmente, el boxeador, el gimnasta, etc., aquí no hay aire fresco ni sol; sólo paredes, y esas paredes crean también un ambiente, tónico o deprimente, alegre o triste. Debemos obser-

var que los preparadores deportivos, basándose en el único criterio de los resultados obtenidos: el máximo entrenamiento al aire libre, cualquiera que sea la especialidad atendida. No hay ninguna duda de que la barraca de tablas desunidas, sucia y polvorienta, ejerce sobre los que la frecuentan una influencia que no puede compararse con la del gimnasio, clara, reluciente - de barniz y caucho. Indudablemente ésto plantea difíciles problemas financieros, pero siempre es posible hacer que un local esté al menos limpio, en orden y alegrado con algunos colores vivos.

Corrientemente se señala que un marco nuevo, no habitual, desorienta - al adolescente en los primeros contactos, y en cierta medida, lo hace más - permeable a las influencias exteriores, a menos que, considerada de pronto - hostil o peligrosa, no provoque un endurecimiento y una actitud desconfia - da. Si el adolescente vuelve a encontrar en el gimnasio el ambiente de su - ciedad y dejadez que conoce en la fábrica o en su casa, enseguida adoptará - el comportamiento que le es habitual. Una pared desconchada y manchada in - vita a emborronarla; un esputo en el suelo lleno de polvo pasa inadvertido; otra cosa sería si el suelo estuviera limpio. De igual modo, un vestuario - bien acondicionado, donde cada uno tenga su percha, favorece los hábitos or - denados. Por desgracia, en muchos estadios el dinero se emplea primero en - las tribunas, en los accesorios decorativos, mientras cosas tan esenciales - como las duchas, los vestuarios y los servicios sanitarios decorosos, son - descuidados e incluso no existen.

Por último, se precisa señalar como hecho lamentable y demasiado fre - cuente, que muchas sociedades deportivas adoptan como sede social y lugar - de reunión, el café. De esta forma, a la actividad deportiva propiamente - dicha se encuentran ligados la bebida, los cigarrillos, los juegos de azar - y las distensiones interminables; elementos todos ellos tan alejados en su -

espíritu de los objetivos que normalmente debe perseguir el deporte, que recientemente se presentó un proyecto de ley para prohibir esta práctica. Al parecer, el interés comercial de los cafeteros ha parecido más importante a los ojos de nuestros diputados que la educación de la juventud y el proyecto no fue aprobado.

C. El medio humano

Es particularmente importante para el adolescente,

De la misma manera que el niño encuentra en el maestro de la escuela - una encarnación del saber, que se enfrenta peligrosamente al prestigio de los padres, el adolescente busca con frecuencia en la sociedad deportiva, - un medio infinitamente más atractivo y compasivo que la familia. La influencia de los compañeros, de los adultos a quien frecuenta, se halla en gran parte reforzada y facilitada por esta adhesión. Contrariamente a la escuela y al taller, a la elección se le impone más o menos por imperativos razonables, la pertenencia al medio deportivo se debe a sentimientos de amistad, admiración o deseo. Uno se adhiere al club deportivo porque un compañero simpático está ya en él, porque se desea practicar un deporte que agrada sobremanera o bien, porque se admira a diferentes deportistas.

Como todo grupo, el equipo, la sociedad deportiva, ejerce cierta presión sobre el recién llegado. La primera actitud de éste es, con frecuencia, la de espera curiosa y atormentada; quiere ponerse enseguida al nivel de los otros, mostrarse brillante, hábil. Luego esta actitud evolucionará. Se convertirá en integración entusiasta, aceptación amistosa, o participación más o menos indiferente, rutinaria, mantenida por la fuerza de la costumbre a la presión de los compañeros. Raramente pasará a ser negación y abandono del grupo. Esta evolución se basa en gran medida en la personali-

dad del muchacho, en la simpatía que crea a su alrededor. Será más o menos aceptado espontáneamente según lo consideren o no un buen elemento, según su manera de vestir y expresarse. Aquí es necesario tomar en cuenta la fisonomía del propio grupo. Aunque algunos de estos grupos reclutan los socios de manera ecléctica, otros, por el contrario, están formados principalmente por obreros, estudiantes o burgueses. Quien no pertenece al mismo medio social corre el peligro de encontrarse desorientado, y sus posibilidades de aclimatación serán menores; sin embargo, el elemento que determina la integración en el medio deportivo, es el valor del participante y el interés que ponga en alcanzar el objetivo común. Las buenas cualidades del recién llegado facilitan su aceptación; el grupo se inclina por el jugador brillante con el que se puede contar para el partido del domingo. Y éste es sensible a las reflexiones, admiración y ánimos que le dan sus camaradas. Una vez que se ha logrado el acercamiento psicológico, las observaciones de su compañero de equipo llevan siempre al adolescente a modificar, a reformar ciertos aspectos de su actitud; tu juego es demasiado personal, no tienes sentido de la colocación, te falta interés, frases todas ellas a las que el adolescente nunca es insensible.

Ya hemos dicho que el grupo tiene su fisonomía, sus costumbres. Un 99% las acepta sin decir palabra, puede a veces intentar sustraerse a ellas y, entonces, es cuando puede, o mejor dicho, debe, intervenir el directivo-adulto, o simplemente uno de los antiguos del grupo. A estas imperativas se somete el adolescente, y poco a poco adopta las costumbres. Obsérvese que de esta manera se puede fácilmente inculcar a los jóvenes un mínimo de limpieza, de exactitud, de corrección, etc. Muchos directivos del deporte están de acuerdo de que las agrupaciones que conceden más libertad condicional y más facilidades materiales no son los que retienen a los jóvenes mejo

res. Y al contrario, demasiadas dificultades materiales, exigencias educativas rígidas, corren el peligro de desanimar, de hacer del grupo deportivo una escuela tan desagradable como los otros y finalmente provocar el desinterés y el abandono. En la fisonomía del grupo desempeña destacado papel - su importancia numérica.

Es raro que existan contactos humanos reales y profundos entre los miembros de grandes clubes que abarcan muchos deportes. Las diferentes secciones se ignoran casi por completo. En calidad, los ligámenes de camaradería y verdadera amistad se establecen en el equipo. Los contactos frecuentes ayudan a crear ese clima de compañerismo, pero lo principal es una acción común en igualdad de condiciones y con vistas a un objetivo común. Se observa con frecuencia que la camaradería y la amistad deportiva se consideran como las más duraderas. Es preciso distinguir entre los grandes clubes urbanos y muchas sociedades pequeñas que agrupan de 20 a 50 jóvenes.

En estas últimas sus compañeros se conocen todos, y aunque no practiquen la misma especialidad participan del mismo espíritu. Si triunfa el equipo de fútbol o la sección gimnástica, la localidad es la que verdaderamente gana. Existe un ambiente familiar que permite hablar de temas ajenos al deporte, abordar problemas comunes, ayudar mutuamente, encontrar trabajo a éste o echar mano al otro. Esas sociedades constituyen un verdadero polo de atracción, un rico terreno de intercambio o contacto, una escuela de solidaridad. Tales aciertos son frecuentemente obra de los directivos, a veces de una personalidad relevante en el grupo, que lo dirige o no.

Resulta complejo hablar de directivos, ya que los hay de múltiples clases; los que ante todo aspiran al título de presidente o secretario, los que lo son, los que escapan de una esposa de mal carácter, o de un hogar hostil. Por último los que lo hacen por verdadero interés hacia los jóve -

nes y el deporte, por el mero deseo de ser útiles. Dejaremos al margen a aquellos que solamente aspiran a un título o a una condecoración, así a quienes limitan su actuación a saltar un rollo anual, a participar en una buena comida de vez en cuando, o a un trabajo de burócratas. Sólo nos interesan los animadores que imprimen su personalidad al grupo y a los jóvenes que les han sido confiados.

D. Los espectadores

La relación jugadores-espectadores, por distante que pueda parecer no es de ningún modo despreciable. Las manifestaciones de la muchedumbre crean un ambiente favorable u hostil a tal atleta o a tal equipo. Esto produce un resultado variable difícil de analizar, ya que está en función del temperamento del deportista y de la misma muchedumbre. De éstas las hay de vehemencia partidista, decididamente hostiles o harto indiferentes. Los nerviosos, los emotivos, los inquietos, se manifiestan particularmente sensibles a este ambiente de un terreno o a una sala deportiva. Puede suponerse o, por el contrario, ver reducidas a cero sus posibilidades físicas. Observaremos que este fenómeno, intenso al comienzo del encuentro, va después atenuándose y la acción se libera de la tensión, del miedo; con bastante rapidez, después de algunos minutos de juego, el deportista vuelve a hallar sus medios habituales. La importancia del encuentro, así como la costumbre, intervienen igualmente para modificar el comportamiento, que será diferente si el atleta es un principiante o un veterano, si sólo ve en el juego una distracción, si se trata de defender un título de campeón, o simplemente de ganarse el pan. Quien por primera vez representa a su país en un encuentro internacional no puede librarse de una emoción muy comprensible, emoción que algunos nos han confesado haber experimentado como la primera

manifestación de la fibra patriótica. Cuando se conoce la sensibilidad del adolescente por todo lo que es apreciación de su propia personalidad, cabe pensar que sentirá de manera intensa las manifestaciones del espectador. - Si son admirativas, de aliento, el joven ve en ellas una consagración de - sus cualidades; se le toma en serio, no pasa inadvertido, es alguien.

El peligro radica en que desde entonces no conceda demasiada importancia a esas manifestaciones y se deje llevar por esperanzas ilimitadas sobre sus posibilidades reales. Por el contrario, si son tímidos, poco seguros - en sus relaciones sociales, pueden lograr una positiva transformación, ad - quiriendo confianza en sí mismos.

Además de este contacto diariamente vivido, el espectador ejerce una - influencia oculta por el mero hecho de formar parte de las muchedumbres que asisten a los partidos. Ahora bien, estas muchedumbres son para los organi - zadores deportivos fuente de importantes beneficios. Es necesario, pues, - interesarlos a toda costa, es decir, procurarse jugadores de valía. De ahí la práctica corriente entre los clubes profesionales de compras y ventas de jugadores a base de millones. Hay en éste una evolución que ha hecho inevi - table la búsqueda de la perfección técnica, pero que no carece de serios in - convenientes en el aspecto humano. Para el adolescente, el profesional se - convierte en un héroe casi mítico que, además de divertirse, gana mucho di - nero. Si está dotado pronto pensará: ¿por qué no hacer lo mismo? Es preci - so que, llegado este caso, el papel del directivo es hacérselo comprender; - sepa, que muy pocos jugadores logran hacerse profesionales; que el periodo - de forma física dura unos años, que dicho periodo coincide con un desarrai - go brutal: dinero fácilmente ganado y gastado con la misma facilidad, des - plazamientos, vida confortable, ociosidad, adulación de las multitudes, de - las mujeres, etc., que las sociedades deportivas profesionales son mucho -

más un asunto financiero que clubes filantrópicos, donde el jugador en baja forma se encuentra de la noche a la mañana sin recursos y en la obligación de readaptarse a un oficio menos fácil y lucrativo. Al lado de logros brillantes, que se basan en un mínimo de buen sentido y previsión, es fácil encontrar ejemplos de antiguos profesionales que viven a salto de mata y de hecho están convertidos en larvas sociales.

CAPITULO III

LAS DIVERSAS ESPECIALIDADES DENTRO DEL DEPORTE

Sucedee que el educador o el médico tienen que aconsejar de manera muy-concreta a un adolescente en la elección de una especialidad deportiva, ya-porque crean que esta práctica le es conveniente, ya porque el adolescente-manifieste este deseo.

Nos parece, pues, útil examinar rápidamente las características más comunés. En el curso de los párrafos siguientes se observará que hay relati-vamente pocos deportes completos, es decir, susceptibles de asegurar por sí mismos el desarrollo armonioso e integral del individuo. Cabe plantearse - el siguiente problema: buscar una formación equilibrada sacrificando la - práctica exclusiva de una sola especialidad, la búsqueda de preferencias de valor y, no lo olvidemos, el placer, el atractivo profundo del joven, o - bien sacrificar el placer a la preferencia, al desarrollo y al equilibrio - del individuo.

Apresurémonos a decir que existe aquí un falso problema. Incluso en - los casos en que una educación física generalizada ha desarrollado suficien-temente el conjunto de las potencialidades físicas del niño, los educadores deportivos saben que no tienen nada que ganar en una especialización segura y exclusiva. Las nociones de formación de base y complementaria están lo - bastante extendidas para que dejen de tenerse las exageraciones y excusas - que se manifiestan en algunos casos. Los entrenadores competentes tienden-cada vez más a formar atletas completos sabiendo que éstos, sea cual fuera-la especialidad a la que se dirijan, son menos vulnerables a las condicio -

nes cambiantes de temperatura, de terreno, de duración de la prueba, etc.

A. Deportes individuales

1. Atletismo

De hecho el atletismo, considerado como deporte completo, pocas veces lo es, porque raramente se practica en su totalidad ya sea en carreras, saltos o lanzamiento.

Al ser muy diferentes estas actividades, conviene examinarlas sucesivamente.

2. Carreras de velocidad o "sprint"

Su límite ha retrocedido considerablemente en unos años. Al lado de los 100, 400, 800 metros, cada vez se consideran más los 1,000 y 1,500 metros como carreras de velocidad prolongada. Exigen una cualidad de esencia nerviosa: la velocidad, y una gran prontitud en iniciar la acción. A partir de los 400 metros el esfuerzo cardíaco es considerable, el pulso puede pasar los 150 y su vuelta a la normalidad exige varias horas. Ni que decir, el adolescente no puede intervenir en estas clases de carreras de velocidad y resistencia, sino con la más grande prudencia, severo control médico y en contadas ocasiones. Durante mucho tiempo se ha creído que el atleta debía ser alto, aunque la regla está lejos de ser absoluta. Una condición evidente es la integridad del sistema respiratorio, así como de las articulaciones de las extremidades inferiores.

3. Las carreras de vallas

Las cualidades que exigen son las mismas que las del atleta, y las dis

tancias que comprenden son de 110 y 400 metros. Sin embargo, es preciso -
 agregar una gran flexibilidad articular de las extremidades inferiores. El
 predominio de estos últimos en la morfología, es una disposición favorable.
 La técnica es bastante difícil y necesita largas sesiones de entrenamiento,
 ya que las 10 vallas que se encuentran en el recorrido no han de ser salta-
 das sino franqueadas sin notable elevación del cuerpo. Por este hecho son
 más educativos que el "sprint" desde el punto de vista neuromuscular y de -
 la voluntad.

Para todas las actividades que acabamos de examinar, las lesiones car-
 díacas y pulmonares son una absoluta contraindicación.

Además de las carreras, el atletismo comprende los concursos: salto de
 altura, de longitud, triple salto, lanzamiento de pesa, de disco, de jabali
 na y de martillo. Su punto en común es tener esencialmente por base la dis
tancia y potencia muscular. Es decir que el riesgo que ofrecen no es de or
den cardiopulmonar, sino de desgaste nervioso o de accidentes musculares. -
 Igualmente todos necesitan buenas cualidades de coordinación neuromuscular.

4. Los saltos

El salto de altura pone en juego la distención en su estado casi puro.
 Lo cual no significa que la técnica sea aquí despreciable. La integridad -
 articular y muscular de los miembros inferiores y de la pared abdominal es-
 indispensable. Son contraindicaciones las hernias, la fragilidad ósea y -
 las várices. El salto de longitud y el triple salto comparten las mismas -
 indicaciones y contraindicaciones. Requieren más la distención que la velo
cidad. Exigen del corazón un cierto trabajo. Los de gran estatura tienen-
 ventaja en todos los saltos.

De todas las pruebas deportivas, los saltos son los que provocan más -

lesiones musculares.

5. Lanzamientos

Cualesquiera que sean, se acomodan bien a una gran talla, buena envergadura y peso (por debajo de los 75 y 80 kg. es ilusorio esperar perfecciones). Son necesarias la potencia muscular y la rapidez de movimientos. A excepción del lanzamiento del martillo, que obliga a emplear las dos manos, se puede reprochar a esta especialidad hacer trabajar solamente un brazo; - sin embargo, la observación directa demuestra que esta unilateralidad no presenta inconvenientes notables. Contrariamente a lo que muchos creen, en el lanzamiento participa todo el cuerpo y no solamente el brazo, las coordinaciones que se han de adquirir son complejas. En efecto, todo comporta el encadenamiento preciso en el tiempo (ritmo) y en el espacio (forma de movimiento), de una fase de impulso (bajo forma de giro en el disco y martillo, de sobresalto en el peso, de carrera en la jabalina) con una fase de lanzamiento propiamente dicho.

No debemos olvidar la importancia de la técnica en todas las especialidades del atletismo, a excepción de las carreras. Tanto en los saltos como en el lanzamiento desempeñan un papel equivalente al de las calidades naturales del individuo. Esto explica la fama de deporte ingrato que tiene el atletismo, y la escasez relativa de su reclutamiento en relación con los deportes colectivos en particular. Su valor educativo reside en esta necesidad de trabajo. El joven aprende a conocer de manera precisa calidades e insuficiencias físicas, se ve obligado a estudiar atentamente lo que hace, a buscar la causa de sus fracasos y a encontrarles remedio. Se reprocha al atletismo que desarrolla el individualismo de manera exagerada. De hecho, - incluso en las formas colectivas como el relevo; cada concurrente se encuen

tra absolutamente solo frente a la prueba. Por poco que sus cualidades físicas estén por debajo del término medio, puede lesionar su capacidad deportiva haciendo que no desarrolle todo en sí.

Por el contrario un niño tímido que no se sienta capaz de desarrollar un cierto deporte, el realizarlo en forma colectiva lo llevará a competir - para sobresalir en su equipo.

El deporte debe ser elemento de disciplina porque enseña a obedecer - las reglas; agente de desarrollo físico por su práctica organizada, y medio de solidaridad para la buena organización de sus equipos.

Hoy en día practican deportes el niño en la escuela, el obrero al que le compagina con sus horas de trabajo de modo que le resulte compensatorio y medio de descanso; el adulto, para mantenerse joven, y el anciano, en forma atenuada o adaptada.

Crear amistad y buena voluntad internacional y ayudar a edificar un mundo más práctico y dichoso, es lo que anhelan las autoridades deportivas de todo el mundo; porque el deporte es un vínculo de verdadera solidaridad humana, hoy tan necesaria, para evitar los conflictos bélicos, que amenazan con destruir totalmente a todo el género humano. Por estas y muchas razones más, debemos fomentar el deporte en todos los pueblos y en todo el mundo.

6. 200 metros

Esta prueba se presta también para los corredores especializados en la de 100 metros; hombres de fuerte complexión y dotados de largas piernas. Como es natural, exige una mayor resistencia que la anterior, pero ésta se consigue siempre a base de un ejercicio regular y metódico. Una particularidad que la distingue de la de 100 metros, es la de que en la de 200 me -

tros como se corre generalmente con viraje, el atleta debe tener la necesaria precaución de doblar la curva sin perder una sola pulgada de terreno ni disminuir la velocidad.

7. 400 metros

La carrera de los 400 metros que bien podría ser considerada como el exponente de la pura velocidad requiere un estilo desenvuelto, velocidad, ritmo vivo, resistencia, espíritu de lucha y un criterio suficiente para una buena administración de energías, ya que se trata de un ejercicio que se caracteriza por el factor regularidad. El atleta ideal para esta prueba debé medir 1.70 a 1.75; ser fuerte, resistente, veloz, saber distribuir perfectamente sus recursos físicos durante la carrera y graduar su empuje en consonancia con las exigencias y la técnica de sus competidores, sin dejar el máximo esfuerzo para el final. En esta prueba, el éxito reside tanto en la fuerza y en el estilo del corredor como en el modo de arrancar. Para conseguir legítimas y substanciales ventajas, la salida debe hacerse de modo perfecto y a toda velocidad, con la pierna retrasada, los brazos hacia adelante y hacia arriba y el cuerpo sólidamente apoyado sobre el pie delantero.

Los primeros pasos han de ser breves pero decididos y firmes, y desde entonces hay que emplearse a fondo y mantener en todo momento una posición correcta, a base de elevar la rodilla y de mover los brazos en forma acompasada con objeto de favorecer la acción de todo el cuerpo.

La prueba de los 400 metros puede efectuarse perfectamente en el término de 48 segundos, o sea, un promedio de 12 segundos por cada 100 metros, ya que los grandes corredores emplean poco más o menos de 45 segundos. Esto demuestra el rápido tren con que ha de ser llevada la carrera, la cual -

permite apreciar la prontitud con que reaccionan los centros nerviosos y la coordinación neuromuscular del jugador.

8. Carrera de 800 metros

Esta es una prueba muy apropiada para los hombres altos, fuertes, resistentes y sobre todo veloces y dotados de piernas largas, ya que requiere paso largo, suelto y elástico. La salida debe ser efectuada con la máxima rapidez posible; en el transcurso de la carrera, el atleta ha de apoyarse sobre la planta del pie y ahorrarse todas las energías posibles, pues se trata de un ejercicio penoso, en el que el atleta no debe fatigarse prematuramente. Es necesario pues, arrancar bien, calibrar previamente, administrar después las energías, mantener un ritmo regular, colocarse a la zaga de los corredores que llevan una buena marcha y aprovechar los síntomas de agotamiento que aquéllos ofrezcan para lanzarse al sprint final que puede darles la victoria.

9. 5,000 y 10,000 metros planos

He aquí otras pruebas muy duras, apropiadas asimismo para hombres de peso ligero, pues es evidente que por la considerable extensión de la carrera, los atletas musculosos y de mucho peso no la resisten. Por lo mismo la preparación a que todo corredor debe someterse ha de ser metódica, constante, regular y de una duración mínima de tres meses, lo que, como es natural, requiere un previo estudio de los propios recursos físicos. Además de entrenarse a base de unos ejercicios parecidos, en cuanto a resistencia y duración se refiere, a la prueba para la cual se prepara, el atleta debe entrenarse realizando ejercicios de menos importancia, como, por ejemplo, caminatas de 2,000 y 3,000 metros, dos o tres veces por semana.

10. Marathón

Esta es la carrera que más energías físicas requiere y que mayor desgaste comporta. Su nombre y su historia reside en la fabulosa y legendaria hazaña del mensajero Filípides, que corrió desde Marathón, pequeña localidad griega, hasta la ciudad de Atenas, es decir, una distancia de 42 kilómetros y 195 metros para llevar la noticia de la victoria de los ejércitos helénicos entre los persas. La distancia que para tal prueba deportiva ha sido establecida es exactamente la misma que el intrépido soldado recorrió lo que supone evidentemente un esfuerzo considerable que sólo pueden soportar los atletas enérgicos, cuyo organismo funciona con perfecta regularidad.

Dado su recorrido, la carrera debe ser iniciada con un paso rítmico y moderado, manteniendo el cuerpo en posición casi vertical y accionando los brazos con la máxima naturalidad posible. Si el corredor presta atención a las particularidades del paisaje y a los accidentes del terreno que debe recorrer, conseguirá además de una buena orientación para su marcha, distraerse lo necesario para alejar, en lo posible, la fatiga que, inexorablemente le irá acechando a medida que avance en la carrera.

Si en todas las prácticas atléticas la preparación física constituye un factor de considerable importancia, en la carrera de marathón resulta esencial y ha de ser sistematizada de modo absoluto, ya que la interrupción, en cualquier momento, de la actividad preparatoria, que tanto esfuerzo requiere, puede ocasionar perjudiciales consecuencias para la salud; y en el mismo resultado daría realizarla con intermitencia.

B. Pista y campo

La ejecución competente de esas viejas actividades que son las carre -

ras, los saltos y los lanzamientos han sido incorporados a los eventos conocidos como de pista y campo. No hay ninguna otra actividad que ofrezca más oportunidades de participación. Los eventos son numerosos y el equipo barato. Ofrecen desafío y satisfacción a personas de todas las edades y niveles de habilidad.

Se procuran la práctica objetiva y la ejecución plena de conocimiento.

Las actividades de campo y pista representan un refinamiento de las capacidades de movimiento naturales del hombre. El atleta de pista se empeña en desarrollar una mayor velocidad y resistencia, mezclando ambos elementos en carreras de diversa duración, con o sin obstáculos. El atleta de campo, por su parte, asimismo se empeña en refinar sus posibilidades naturales de movimiento. En los eventos de saltos, el impulso constituye una preliminar objetiva para la proyección de la masa corporal hacia adelante o hacia arriba, con o sin el uso de una pértiga de vidrio flexible. En el lanzamiento de disco y jabalina el patrón carrera se modifica ostensiblemente cuando el atleta trata de impeler un objeto, no una parte de sí mismo, a la mayor distancia posible.

Aunque el correr, el saltar y el lanzar han seguido siendo parte de la conducta de movimiento humano durante toda la historia, las actividades de pista y campo son relativamente nuevos en todos los países, con excepción de Grecia. Los atletas griegos participaban en carreras, lanzaban objetos aplanados de piedra o metal, así como lanzas en su adiestramiento militar y en ocasión de sus numerosos festivales. Aunque los griegos participaron en dichos eventos durante más de mil años parece ser que la mayoría de los pueblos del mundo no los conocieron hasta hace muy poco.

La popularidad de las actividades de pista y campo se manifestó con el gran número de inscripciones en este renglón en los Juegos Olímpicos ce

lebrados en Tokio en 1964. Las inscripciones en actividades de pista y campo de casi 100 naciones, revelaron un marcado acento y aumento con respecto a los pocos participantes que hubo en estos deportes en el primero de los juegos olímpicos modernos celebrados en 1896. Los siguientes factores han contribuido a aumentar la popularidad internacional de la pista y el campo:

1. Correr, saltar y lanzar son parte de la capacidad natural del movimiento humano.

2. Las actividades de pista y campo han surgido de la rica herencia cultural del hombre.

3. La pista y el campo proporcionan a muchachos y muchachas, hombres y mujeres de toda talla y constitución, la oportunidad de participar en un evento en el que puedan destacar.

4. La pista y el campo ofrecen una combinación única de trabajo colectivo e individual.

5. Las exigencias de entrenamiento de esta actividad son en gran parte subjetivas y autoimpuestas y en la mayoría de los casos no se necesita equipo costoso ni instalaciones.

6. Los equipos y entrenadores que representan a varias naciones, inclusive a los Estados Unidos han viajado extensamente por todos los países para enseñar los fundamentos de pista y campo a todos los jóvenes de ambos sexos.

C. Correr

En su larga historia, el hombre siempre ha corrido. De esta manera, muchos suponen que todos los seres humanos adquieren pericia en ésta actividad o habilidad, de forma natural. Sólo basta observar a individuos o grupos de individuos mientras juegan para comprender que tal suposición no es-

válida. La gente tiene muchos estilos de correr, y un gran número de personas lo hacen de forma torpe y deficiente.

Aunque la forma de correr varía con la velocidad y distancia de la carrera, hay ciertas adaptaciones mecánicas que sostienen este movimiento, el más fundamental de todos los movimientos deportivos. Entre dichas adaptaciones mecánicas, se da una modificación de la inclinación del cuerpo, un cambio aplicado en la fuerza al impulso, un aumento en la amplitud de la zancada, uso más intenso de los brazos y la introducción de períodos sin apoyo a la secuencia del movimiento.

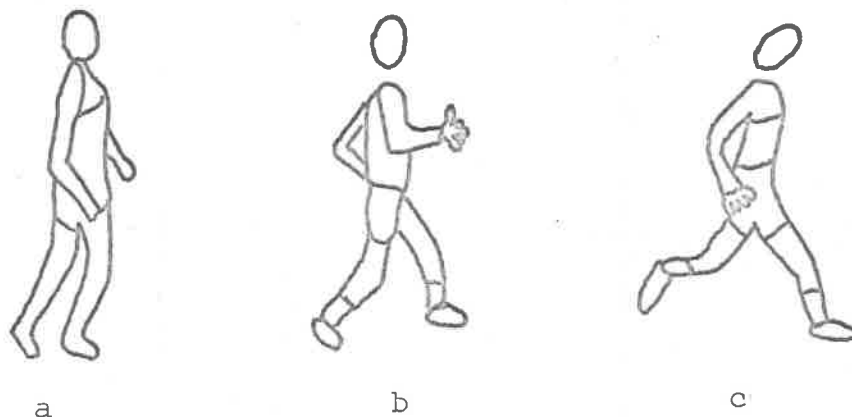
Se supone que el aumento de inclinación hacia adelante del cuerpo, es esencial para aumentar la velocidad de la carrera, determinándose el grado de dicha inclinación según la velocidad deseada. Una inclinación de 20 a 30 grados permite al corredor desarrollar más fuerza en dirección horizontal.

La zancada en la carrera corta es más larga que la utilizada en la carrera de distancia. El corredor, en el primer caso, levanta la rodilla de tal manera que el muslo quede en posición paralela al suelo. La pierna es impulsada hacia afuera, hacia abajo y hacia atrás en un movimiento de garra, haciendo contacto el pie con la pista que va quedando detrás del cuerpo. La fuerza se aplica de forma explosiva, y parece como si el corredor rebota sobre la pista.

Caminar, paso veloz y correr son parte del mismo movimiento.

La diferencia en el modo de andar varía con la velocidad de la carrera; mientras mayor es la velocidad, más larga es la zancada. Para lograr una máxima velocidad de piernas, los brazos deben llevarse en una posición de 90 grados, balanceándolos con libertad en contraposición a la acción de las piernas. De igual forma, el radio largo de la pierna de recuperación

se acorta antes del balanceo hacia adelante levantando el talón hacia los glúteos. Esta palanca más corta acelera la acción de recuperación y minimiza los efectos de la fatiga en los músculos que trabajan. (Figuras a, b y c).



El corredor es un patrón rítmico en el que los brazos y las piernas cooperan en una relajada contraposición. La colocación de los pies debe realizarse directamente hacia adelante con el peso del cuerpo apoyado en dedos, talón, dedos, sucesivamente.

De todos los corredores, el de carrera corta o "sprinter" es el más afectado por las fuerzas de la inercia y del momentum. Para acomodar dichas fuerzas eficientemente, el sprinter arranca desde una posición agachada, colocando los poderosos músculos de las piernas en una posición de impulsión por debajo y por detrás del centro de gravedad del cuerpo. El sprinter procura un máximo de flexibilidad y de impulso explosivo, gran acción de rodilla, larga y relajada zancada y un ritmo que lleva a su mínima expresión todo movimiento extraño.

Carrera de sprint: una carrera de sprint es determinada por la habilidad que tenga el participante de aumentar la velocidad máxima a determinada distancia. Aunque esta distancia varía según los individuos, generalmente

se supone que los mejores atletas del sexo femenino pueden correr una distancia de 198 metros, mientras que los varones son capaces de mantener un ritmo de carrera de 396 metros. En realidad, un sprinter alcanza su máxima velocidad durante los primeros 13 o 18 metros, por lo que la carrera de sprint se convierte en realidad en un evento de máxima aceleración y mínima desaceleración.

D. Carrera de obstáculos

El corredor de obstáculos se enfrenta al interesante problema de correr a velocidad máxima sobre varios obstáculos que se han colocado a propósito en su camino. Para realizar ésto con destreza y compostura, el corredor debe poseer gran velocidad, flexibilidad y osadía. Aunque se ha escrito mucha información técnica sobre este evento, se puede generalizar sin temor y afirmar que la forma de obstáculos varía tan poco como es posible de la forma de sprint. El obstaculista es un sprinter que da una zancada modificada sobre el obstáculo, el grado del cual queda determinado por su talla y por la altura del obstáculo.

1. El inicio o arranque

El arranque en la carrera de obstáculos es parecido al del sprint. Entre las diferencias que pudiera existir, hay que mencionar una mayor altura de la carrera en la posición de listos, y/o un cambio en la colocación del pie al arranque, que asegura el equilibrio y la zancada adecuada sobre el primer obstáculo.

2. Salvando los obstáculos

Aunque el obstaculista trata de utilizar una forma de sprint, ciertas-

modificaciones son esenciales. La primera de ellas consiste en levantar - exageradamente la pierna "conductora" y mover el tronco hacia adelante en - el instante de despegar del suelo. (Figura 5a, a, b, c). La fuerza de im- pulso se utiliza de manera explosiva, hacia adelante y ligeramente hacia - arriba. Cuando el pie conductor pasa sobre el obstáculo, la pierna es diri- gida a la pista. La pierna de atrás se deja rezagar momentáneamente para - asegurar un movimiento lateral de brazos y piernas. (Los principiantes - tienden a apresurar la pierna de atrás y apenas si consiguen brincar el obs- táculo). (Figura 5a, b, c, d, e, f).

El muslo de la pierna de atrás queda en posición paralela al obstáculo en el instante de pasarlo. La rodilla se recoge hacia el pecho para facili- tar una zancada normal fuera del obstáculo. La acción del brazo varía tan- poco como sea posible durante el libramiento del obstáculo. (Figura 5d, e, f).

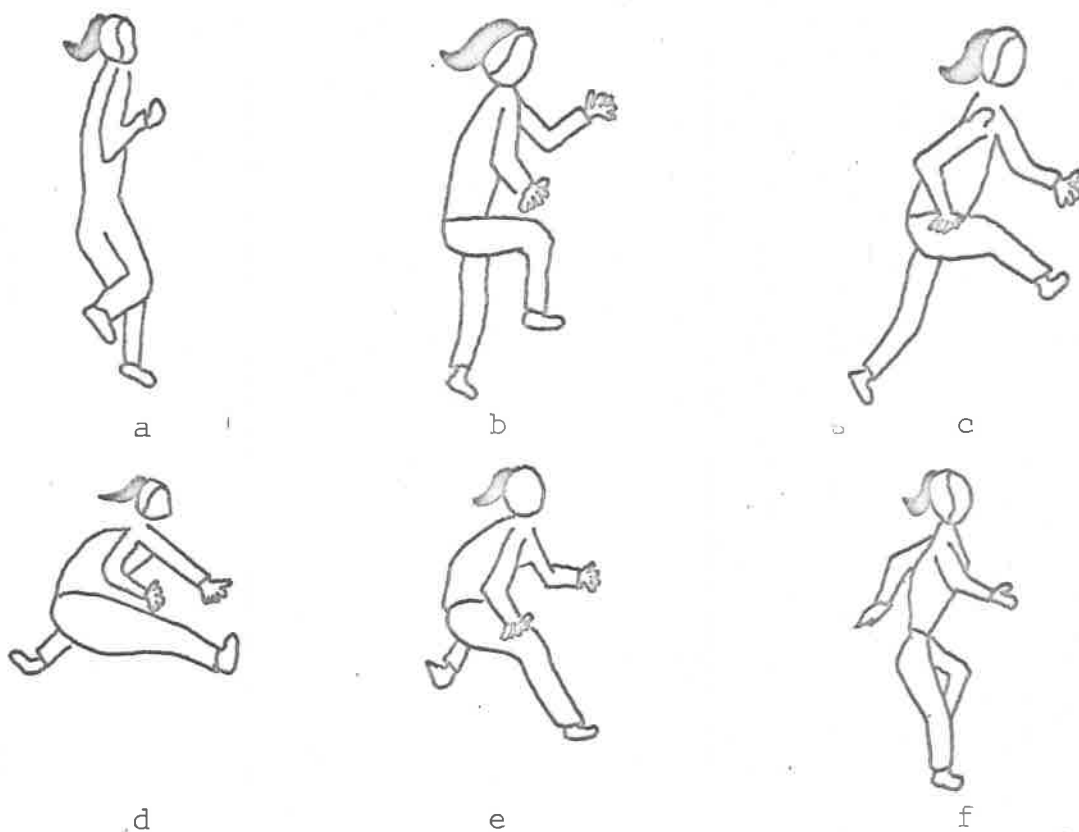


Figura 5a, b, c, d, e, f,

3. Carrera de obstáculos

El primer obstáculo es quizás la parte más importante de la carrera. - Un obstaculista bien condicionado que llega a este obstáculo con una zanca - da y lo libra con una posición equilibrada de sprint, probablemente será ca - paz de mantener o aumentar la velocidad durante el curso de la carrera. In - cluso puede ser prudente librar el primer obstáculo con más amplitud que - los posteriores, sacrificando la velocidad por el equilibrio a un punto en - el que dicho equilibrio pudiera tener un efecto primordial. Una vez libra - do el primer obstáculo, el corredor se concentra en el segundo, y luego en - el tercero y así sucesivamente, hasta librarlos todos. Cada una de las fa - ses de la carrera es parte de una unidad, aunque la atención se concentra - de obstáculo en obstáculo hasta llegar a la parte final.

E. Carrera de relevos

La carrera de relevos puede ser una fase muy emocionante en el progra - ma de pista y campo, ya que implica velocidad, resistencia y labor colecti - va, de equipo. En estos eventos se incluyen carreras de distancia variable, con o sin obstáculos. En la mayoría de los casos, un equipo de relevos es - tá compuesto de cuatro miembros, cuya colocación en el equipo depende de su habilidad a la distancia que se va a correr.

Para cubrir de forma más extensa lo concerniente a las carreras, ha - bría que hacer una distinción entre las clasificadas de distancia media, - distancia y larga distancia.

Para el atleta de sexo masculino, la media milla y la milla podrían - clasificarse aproximadamente como carreras de distancia media. Para las mu - jeres, el cuarto de milla se considera como una carrera de distancia media,

y la media milla como carrera de distancia. En las carreras de distancia - para varones, se incluirán los eventos de dos y tres millas, mientras en los de larga distancia quedarían colocados los 10,000 metros y el maratón - (aunque la carrera oficial más larga para participantes del sexo femenino es la de la media milla, la carrera de una milla será introducida en competencias femeniles experimentales en la temporada de pista y campo de 1965). A fines del otoño de 1964, la AAU (Asociación de atletismo universitario) - patrocinó una carrera oficial a través del país.

F. Salto

El salto ofrece un desafío único a los seres humanos atados a la tierra, un reto a utilizar la fuerza, la habilidad y el valor contra las fuerzas de gravedad, inercia y momento. Sin embargo, no se trata de algo nuevo, ya que el hombre a lo largo de su historia, ha debido cruzar torrentes y precipicios. Lo que es nuevo son las condiciones y las técnicas con que el hombre moderno salta.

Actualmente, el hombre salta sobre una barrera para caer sobre una superficie acolchada con trozos de hule espuma. El saltador de altura pasa sobre la barra a horcajadas para obtener una mejor eficiencia; el de distancia corre antes de brincar para tener equilibrio, y el saltador de garrocha o pértiga, se impulsa en el espacio con ayuda de uno de estos instrumentos hechos de vidrio flexible.

1. Salto de altura

Con los años, los estilos de salto de altura han cambiado de forma ostensible, debido en parte al mejoramiento de las condiciones de aterrizaje, y en parte a un mejor entendimiento de la tarea por hacer. En este caso,

el atleta trata de conducir su masa corporal todo lo alto que le es posible y maniobra en torno a una barra, de forma relajada y eficiente.

2. Salto de distancia

El salto de distancia combina velocidad y ascenso para lograr un máximo impulso. Así pues, de cierta forma, el salto de distancia es un salto de altura al final de una carrera corta. El acercamiento, impulso, ascenso, vuelo y aterrizaje se mezclan en un esfuerzo concentrado para desafiar la ley de la gravedad.

3. Mecánica del salto de distancia

El salto de distancia combina la velocidad y ascenso. Como el cuerpo en vuelo es controlado por las fuerzas naturales, el atleta que alcanza la máxima velocidad horizontal y el mayor ascenso vertical, posee el mejor potencial para la carrera de distancia, consiste en aprender la manera de convertir la velocidad en ascenso por un instante. Esto no es fácil porque la velocidad (movimiento horizontal en este caso) y el ascenso, tienden a producirse en proporción inversa. Esto es, cuanto más rápido corre una persona, menor tiempo tiene de concentrarse para elevarse, y cuanto más tiempo le lleva concentrarse y ascender, con más lentitud se mueve. Es evidente la necesidad de entender esto. Todos los saltadores deben practicar para encontrar su mejor componente de velocidad, ascenso, y luego tratar de mejorarlo a través del refinamiento de su habilidad y de la aceleración de sus reacciones.

4. Acercamiento

Al correr, se puede alcanzar la máxima velocidad en 12 a 20 metros.

Como el saltador de distancia quiere alcanzar una velocidad que pueda controlar en el instante del despegue, es probable que cubra el doble de esta distancia. El acercamiento debe ser relajado, la cabeza erguida y los ojos fijos en un sitio por encima del horizonte. (Figura 10a, b).

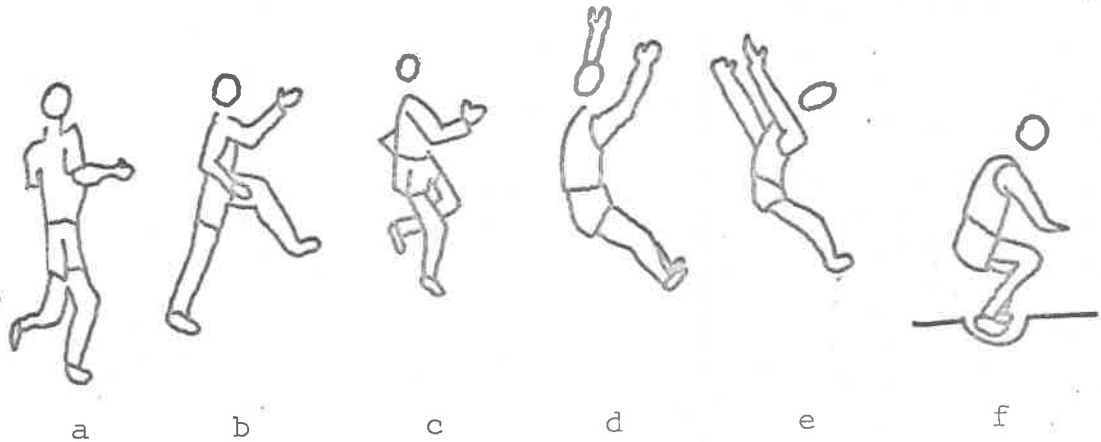


Figura 10a, b, c, d, e, f.

5. Despegue

El despegue es la parte más crítica del salto de distancia. La fuerza debe aplicarse directamente a través del centro de gravedad, hacia arriba y hacia adelante, a un ángulo de aproximadamente 25 grados. La fuerza, cuando se aplica demasiado pronto o demasiado tarde, tenderá a imponer al cuerpo un movimiento rotatorio, afectando seriamente la trayectoria del saltador.

6. Vuelo y aterrizaje

Una vez que el saltador ha despegado del suelo y la trayectoria ha sido fijada, nada de lo que haga influirá en la trayectoria del vuelo. Ya sea que el saltador corra o cuelgue en el aire, su atención debe concentrar

se en levantar los pies y las piernas todo lo que le sea posible, para acrecentar la distancia. El saltador experto entrará en contacto con el área de aterrizaje con los talones, juntará el pecho con las rodillas y se impulsará hacia adelante con las manos.

En la práctica inicial de esto, deben llevarse a cabo muchísimos acercamientos (de nueve a doce metros), o saltos de ensayo, haciendo hincapié en elevar la cabeza y el pecho. Una vez que se haya aprendido a cronometrar y controlar los movimientos, habrá que establecer algunas marcas que permitan al atleta practicar con un acercamiento a distancia completa.

7. Pértiga o garrocha

El salto con garrocha es muy emocionante y extremadamente complicado. Quizás, como ningún otro, este deporte requiere una síntesis única de valor, velocidad, fuerza y sincronización. Cuando se combinan hábilmente estos factores, el atleta puede saltar más de cinco metros en el aire con ayuda de una garrocha de vidrio flexible.

Posiblemente se puede describir el salto con garrocha como un péndulo sobre otro péndulo, o por medio de las palabras, balancearse, inclinarse hacia atrás, recogerse e impulsarse en un movimiento de catapulta. De cualquier modo, el garrochista se aproxima al punto de despegue a velocidad máxima, planta su garrocha y brinca a lo largo de su línea de ascenso. Si la sincronización es correcta y el centro de gravedad del garrochista queda cercano al centro de gravedad de la garrocha, el ascenso se realizará y la fuerza se conservará. El segundo péndulo de efecto ocurre cuando la garrocha se aproxima a la vertical y es encaminada por la inclinación hacia atrás del garrochista, quien alza las piernas en una manera explosiva y retorcida. Así pues, la ejecución de esta habilidad depende de la velocidad-

inicial, de la conversión de esta velocidad en ascenso vertical, de la conservación de esta fuerza de ascenso todo el tiempo que sea posible, y de vigorosos movimientos de tracción y empuje imprimidos a distancia de la garrocha para verificar el libramiento final de la barra. De esta simple explicación, se observará que la acción de la garrocha es primero y la acción corporal después, aunque la habilidad es unitaria y debe considerarse como una unidad si se quiere perfeccionar.

8. Aprendiendo a saltar con garrocha

El garrochista principiante está en desventaja. El ejercicio con la garrocha es fastidioso, es difícil realizar una carrera y colocación precisas de la garrocha, el elemento de la altura es inhibitorio, y usualmente hay poca experiencia previa. Por esta razón, los primeros intentos de salto deben ser sencillos, y el atleta debe coger la garrocha a poca altura. En seguida debe practicar con una carrera de 4.5 a 6 metros, colocar la garrocha en el suelo y balancearse para llegar al sitio de aterrizaje.

Una vez dominados estos elementos y cuando el atleta ya se siente seguro de sí mismo, viene la práctica con una carrera más larga y adecuado manejo de la garrocha. Los siguientes factores son muy importantes:

1. Aproximarse en línea recta.
2. Apoyar la garrocha en el suelo con un suave movimiento transitorio.
3. Estar seguros de que el pie con el cual se va a despegar se encuentra directamente bajo la mano de más arriba y de que el brazo de más arriba está extendido en el instante del despegue.
4. Saltar hacia la garrocha con el pecho avanzado.
5. Colgarse y balancearse, aprendiendo a retardar esta fase del salto hasta que la garrocha haya alcanzado la vertical.

6. Inclinarsse hacia atrás, empujar los pies y las piernas hacia arriba y enseguida sobre la barra.

7. Alejarse rápidamente de la garrocha y luego preocuparse de la caída.

CAPITULO IV

EL DEPORTE EN LA ESCUELA PRIMARIA

A. Cómo se practica

A veces se ha considerado a la Educación Física como un agente terapéutico conservador de la salud, como un medio para aumentar el poder muscular y corregir deformidades o también muy frecuentemente, como un agente disciplinario.

Cambian las ideas y ahora a la educación deportiva, término que poco a poco se viene abriendo paso, se le reconoce valor como fuerza constructora de poder orgánico; que conforma la personalidad hacia niveles mejores a través del ejercicio de los instintos y emociones de los individuos que incrementa las capacidades personales y proporciona los elementos para disfrutar de una vida eficiente y feliz.

La acción de la educación deportiva en los niños, adolescentes y jóvenes, como influenciables y dúctiles que son: hábitos, actitudes y aptitudes en general, acordes con las finalidades de nuestra educación.

Se entiende que desde cualquier punto de vista, la educación deportiva determina el encauzamiento apropiado de la energía y sutilidad que poseen los niños y jóvenes, aún de esa energía que en ocasiones se manifiesta en formas explosivas, peligrosas y francamente reprobables.

Se ha de procurar con la educación física y deportiva, que nuestros alumnos sean disciplinados por convicción y que tengan responsabilidad sobre sus actos.

No se impartirán las clases con tendencia a buscar una gran atención y corrección de movimientos, ni de radicar la enseñanza en fuertes voces de mando, que una vez ausentes demuestran cuán artificial es una disciplina basada en el deporte de que se trata, o que carezca, lo que es grave, del control debido del maestro responsable de la clase.

La técnica básica que se sugiere para evaluar el aprendizaje de los alumnos en los grados escolares es la observación. Mediante ella, el maestro podrá obtener datos significativos para conocer a cada uno de sus alumnos y detectar así avances y estancamientos en el proceso escolar.

A lo largo de su formación primaria, los niños tendrán la oportunidad de desarrollar su potencial motriz, adquiriendo así coordinación y economía en su movimiento cotidiano, a la vez que comprobarán la forma objetiva que el dominio motriz y las actividades deportivas se encuentran al alcance de todos, siempre y cuando sean resultados de un proceso sistemático de aprendizaje motor.

La preparación neuromuscular, que siempre sin importar las actividades y el tema de clase, deberá ser llevada a cabo como punto de partida, ya que con esto se inicia el funcionamiento de los diferentes sistemas (circulatorio, respiratorio) que participarán activamente durante el movimiento que se lleve a cabo en la clase.

Es recomendable realizar ejercicios de carácter general o global, lentos, cortos y de cambio constante a través de movimientos circulares, flexiones y extensiones que logran lo antes mencionado. Este momento, tendrá una duración de cinco a ocho minutos como máximo.

La parte central se caracteriza por el momento del trabajo duro, intenso, en el que se dará cobertura al contenido temático de la clase, deberá ser aprovechado al máximo dentro de un marco de dosificación de las activi-

dades que realice el alumno en atención a las leyes naturales de su desarrollo. Los ejercicios que se propongan a los alumnos serán de una organización más compleja (parejas, grupos), muy activos promoviendo las capacidades y habilidades del niño.

Por lo tanto, no se pueden determinar el número y tipos de actividades, ya que éstos dependerán de las características de los alumnos, de los objetivos y de los recursos materiales y humanos con que se trabaje.

Actividades sedativas o de relajación, constituyen el último momento, tienen el propósito de lograr que los alumnos regresen al estado inicial de la clase, desactivando los diferentes sistemas activados en los momentos anteriores, pudiendo lograrse a través de ejercicios y juegos en los que el niño repose. Es recomendable colocarlos en una posición cómoda y realizar una pequeña plática en la que se sugieran situaciones que propicien la relajación o los haga reflexionar sobre lo realizado (esto dependerá de la edad del alumno).

Los recursos didácticos deben ser aquellos con que cuenta la escuela, el maestro en forma individual en colaboración con la escuela, o lo que con sus alumnos pueda elaborar.

El ejercicio físico es una serie de movimientos voluntarios con la intención de producir un determinado efecto. La actividad física es indispensable para el cuidado del cuerpo y mantenimiento de la salud. Todo órgano que no se ejercita se atrofia.

Lo ideal sería que todo el mundo pudiese practicar diariamente un deporte, pero como ésto le es dado hacerlo a un pequeño grupo de personas, preconizamos la gimnasia diaria, y además en lo posible, practicar algún deporte con la mayor frecuencia posible, lo que constituirá un complemento perfecto.

El deporte es la mejor forma de expansión del ser humano. Como la mayoría de los deportes se practican al aire libre, implica en sí un beneficio saludable y en muchos casos, un contacto directo con la naturaleza, lo que reportará simultáneamente una mejora corporal y espiritual. Sería de desear que todo el mundo practicase, desde la infancia, algún deporte, especialmente los que viven en las grandes urbes y más todavía si ejercen una profesión sedentaria. Especialmente la juventud ha de cultivar el ejercicio físico y el deporte. Pero esto no debe constituir una excusa para la edad madura, pues la única forma de llegar sano a la vejez y "mantenerse en forma" a cualquier edad, es mediante la gimnasia y el deporte.

No es posible recomendar un deporte con prioridad a otro, pues depende del gusto personal. Todos son buenos, pero unos desarrollan con preferencia una determinada parte del cuerpo. Aún así, su influencia general es sumamente beneficiosa.

B. Deportes que más se practican

Los deportes que más se practican en las escuelas primarias y que figuran en los programas de Educación Física como los más indispensables para la salud y mejoramiento del cuerpo humano del educando son los que a continuación describimos.

C. Descripción

1. Atletismo

El cultivo del atletismo permite aproximarse a la perfección del desarrollo corporal y del gesto o movimiento. Es la forma del deporte más estética y la más completa si se practica en sus varias formas. Puede realizar

se en estadios al aire libre, o cubiertos y comprende las carreras (lisas o de obstáculos), los saltos (longitud, de altura, de pértiga), lanzamientos (de peso, martillo, disco y jabalina). Técnica elemental de las carreras, saltos y lanzamientos, por las condiciones que por regla general tienen los locales de trabajo, que no permiten prácticas atléticas en toda su amplitud, se recomienda a los maestros que estas actividades tengan como límite la enseñanza de la forma para la salida en las carreras; la enseñanza de los movimientos básicos que se requieren para los saltos y lanzamientos; la enseñanza de la forma para los obstáculos, y por último la enseñanza del paso de la estafeta en las carreras de relevos. En concreto, un maestro o una maestra deben enseñar estas actividades siempre que no impliquen peligro en los actuantes.

2. Fútbol

La difusión y la popularidad que ha alcanzado el fútbol en lo que va de este siglo es extraordinaria. Hemos visto ya como este popular deporte nace y toma incremento en Inglaterra. En este país, el fútbol tanto como rugby, como asociación, representa junto con el cricket, el juego nacional.

Cada vez la humanidad retoma el ideal de la vida griega y romana: "Mens sana in corpore sano" (mente sana, en cuerpo sano). De ahí el auge de la cultura física, los deportes y el atletismo, organizados y propulsados cada vez más por los Estados y por los Sistemas Educativos. El arraigo y la popularidad casi inconsecuente del fútbol podría tener su explicación psicológica en las formas de la vida contemporánea. En lo que va de este siglo, y sobre todo en los últimos 25 años, el fútbol ha alcanzado gran difusión en el Continente Americano, particularmente en la América del Sur. En la Argentina y Brasil (tres veces campeón del mundo), para dar el ejem -

plo de unos de los países donde más se ha difundido ese deporte, no hay población, por reducida que sea, que no cuente con su equipo. Además de este fútbol amateur, hay el fútbol profesional.

El fútbol es el primer deporte de masas del mundo, considerado como espectáculo. Ahora bien, su práctica personal no constituye un deporte muy completo. Desarrolla más bien hipertrofia, los músculos de las extremidades inferiores, produciéndose un aumento de la capacidad respiratoria.

En otros aspectos incrementa el espíritu de equipo y especialmente el de competición.

3. Basquetbol

Es el más complejo de los deportes colectivos, su técnica es difícil y la táctica todavía más (los grandes equipos estudian las combinaciones en la pizarra y los repiten centenares de veces hasta que los hacen automáticamente). Sus numerosas reglas imponen al jugador una perfecta maestría; los impulsivos y violentos han de reprimirse o bien son expulsados rápidamente del terreno. El juego, en fin, es extremadamente rápido y exige mucha habilidad. El aprendizaje de este deporte es largo. Querer lanzar a él a los jóvenes que carecen de preparación física y experiencia de los juegos de balón, es ir a un fracaso casi seguro. En el plano orgánico, el esfuerzo cardíaco exigido por los ataques y repliegues rápidos y continuos, es considerado.

Como por otra parte provoca un importante desgaste nervioso, no es deseable que participen en competiciones los adolescentes que se hallen en período de examen o severos estudios. Los individuos de gran talla tienen clara ventaja (muchos equipos internacionales alinean jugadores que superan los dos metros de estatura, lo cual les permite alcanzar fácilmente el ces-

to).

4. Volibol

Este deporte es de origen norteamericano. Su nombre en inglés es Volleyball. Siguiendo la norma de castellanizar las expresiones que se refieren a los distintos deportes, en los países de habla hispana se le conoce como volibol. Fue inventado en el año 1895 por el Director de Educación Física de la Asociación Cristiana de jóvenes de Holyake, Massachusetts, William G. Morgan, quién sintió la necesidad de crear un juego de salón que fuera del agrado de quienes no jugaban basquetbol, deporte que comenzaba a estar en boga; W. Morgan ideó la manera de elaborar un juego similar para las personas de edad madura. Se necesitaba un juego de competencia que no fuera opuesto al basquetbol y que proporcionara ejercicio suficiente y esparcimiento; a W. Morgan se le ocurrió que él podría jugarse en el interior del gimnasio, pero para esto se necesitaba un equipo costoso por una parte, y sólo permitía la participación de un reducido número de individuos. Sin embargo, persistió la idea de usar la red como base del nuevo juego. Con ese fin suspendió una red reglamentaria de tenis a una altura aproximada de dos metros y principió a volearse sobre ella una cámara de caucho que tomó de una pelota de basquetbol, la cual resultó sumamente ligera. Después empleó la propia pelota de basquetbol que fue desechada porque su peso dificultaba su manejo.

Los primeros espectadores que tuvo este juego, hicieron mofa de él, considerándolo muy inapropiado, pero W. Morgan no desmayó en su propósito y solicitó la cooperación de una casa productora de artículos deportivos que confeccionó una pelota con el peso y la ligereza necesarias. De este modo consiguió que pudiera celebrarse la primera partida formal efectuada en el-

Colegio de la Asociación Cristiana de Jóvenes en Springfield, Massachusetts.

D. Reglas que deben seguirse

1. Atletismo

a. Pista

La pista de regulación tiene 400 metros de longitud, con una acera sólida de cinco centímetros por su orilla interior. La dirección de la carrera en la pista circular es la de las manecillas del reloj.

b. Arranque

La señal de arranque para todas las carreras es un disparo con pistola. Las señales que proceden al disparo y que orientan a los participantes, son: "en sus marcas" y "listos". Los corredores en sus marcas no pueden tocar la pista más allá de la línea de arranque. Al recibir la orden, se colocan de inmediato en posición de listos, posición que mantienen hasta que se hace el disparo. Los corredores que arrancan antes del disparo, son acreedores a la acusación de arranque en falso. Después de dos arranques en falso, quedan descalificados de la carrera.

c. Marcas de la pista

Todas las carreras se efectúan entre una línea de arranque y una línea final o meta. Ambas deben estar claramente marcadas sobre la pista; la distancia que hay entre los dos es la distancia exacta de la carrera. El atleta cuyo torso cruza primero la línea final, es declarado vencedor. El que cae debe mover el cuerpo por encima de la línea antes de que se considere que ha terminado oficialmente. Las pistas usualmente tienen carriles traza

dos de una amplitud que fluctúa entre 75 y 120 centímetros. En las carreras efectuadas en carriles, todos los atletas, con excepción del que va en el carril más cercano a la acera interior, se inclinan en las vueltas para compensar la mayor amplitud que a su carril impone la vuelta. Las marcas perpendiculares a los carriles, también distinguen la zona de relevos. Cuando hay zonas de pase en una vuelta, las líneas perpendiculares se desvían por la razón ya indicada.

d. Reglas para correr

Cuando a los corredores se les asigna un carril, deben permanecer en él hasta el final de la carrera. Ningún corredor puede impedir el avance de otro, intencional o accidentalmente. El que viola esta regla, es descalificado.

En las carreras que requieren de carriles, el corredor que corre fuera de su carril, y por ende, en ventaja, está sujeto a descalificación. Si un corredor decide abandonar la pista voluntariamente, no puede seguir en la carrera.

e. Obstáculos

En los eventos de obstáculos se incluyen carreras de 45 a 400 metros. Mientras que la altura del obstáculo está fijada en 75 centímetros para las mujeres; en las carreras para varones hay obstáculos de 75, 90 y 1.05 de altura. (Ver anexo 8).

f. Competencias en eventos de campo

En el lanzamiento de bala, disco, hay ensayos y finales. Todas las entradas en estos eventos obtienen tres ensayos, con los mejores atletas, in-

cluyendo uno más con respecto a los lugares que hay, y tres intentos adicionales en las finales. Los ensayos preliminares pueden efectuarse alteradamente entre los otros de equipos participantes o en encuentros con muchas entradas en grupos de tres o cuatro. El agrupar a los atletas con bala y disco, sirve para acelerar la competencia y permite que cada individuo compita cuando esté listo psicológica y físicamente.

2. Fútbol

a. Reglas, saque o puntapié inicial

Al comenzar el partido se echan suertes, y el ganador podrá optar entre elegir el gol o dar el puntapié inicial. Una vez elegido el gol y ubicados los jugadores en sus respectivos puestos de defensa o de ataque, se coloca la pelota en el centro del campo, y se "saca" aplicándole un puntapié en dirección a la meta contraria.

Los jugadores opuestos al que "saca", deben mantenerse a más de 10 metros del balón hasta tanto éste se ponga en movimiento. En la segunda parte el saque corresponderá al equipo que no lo haya hecho en la primera.

b. Durante el juego

En el fútbol está prohibido tocar la pelota con la mano, excepto el guardameta; el jugador que la tocare será penado con un "tiro libre".

Está prohibido también dar puntapiés a los adversarios, echarles zancadillas o "estorbarles" el juego; el jugador que cometa tales faltas será penado con un tiro libre, y aún con la expulsión del campo.

c. Tanteo

Los partidos de fútbol se deciden por tantos goles. El que ha marcado

tirando a la canasta el jugador sobre quien cometa la falta. No será castigada de esta manera la falta cometida en acción ofensiva (carga sobre el defensor) y en posesión del balón.

a. Regla de los diez segundos

El equipo atacante está obligado a llevar la pelota al campo adversario dentro de los 10 segundos siguientes a haberse apoderado de la misma. Este equipo no debe retroceder la pelota a su campo. Esta restricción de movimiento es válida en todo momento, incluyendo saques de banda o interrupciones. Sin embargo, no es válida cuando el capitán de un equipo opta por el saque de banda desde el centro de la línea de banda en lugar de los tiros libres, o cuando un equipo pone desde ese mismo punto el balón en juego tras haberse sancionado al rival por violación de "medio campo".

b. Advertencias

Como muchos otros juegos populares, el basquetbol es un juego básicamente sencillo.

Se trata de un juego de conjunto, cuyo objetivo es marcar un enceste en el aro contrario, evitando, a la vez, que el equipo adversario consiga el mismo resultado sobre la cancha que defiende.

La regla principal es que la pelota se juegue con la mano, o brazos, aunque sí está permitido llevarla desde un punto de la cancha a otro por medio del regate. Para terminar, debe tenerse en cuenta que queda prohibido el contacto físico entre los jugadores.

Tanto principiantes como veteranos han de tener presente que, aún cuando el basquetbol es un juego sencillo, solamente aquéllos que consigan dominar bases tan sencillas lograrán destacar, puesto que precisa abnegada prác

mayor número de tantos al finalizar el juego es el que obtiene la victoria, el gol se gana haciendo pasar la pelota por debajo del madero transversal y de los dos postes.

d. Duración

El partido dura 90 minutos, divididos en dos periodos de 45 por un intervalo o descanso. Este intervalo es de 15 minutos, y después de él, los equipos cambian de meta. Esto se hace sólo en juegos de campeonato, tanto nacional o mundial. Y si persiste el empate; entonces se toman series de cinco tiros penales alternados.

3. Reglas del basquetbol

Es el deporte que mayor inquietud muestra en cuanto ir variando sus reglas de juego de acuerdo a las circunstancias que la propia evolución de sus sistemas aconseja. Para ello cada cuatro años, en cada ciclo olímpico produce importantes modificaciones.

Recordemos que a partir de surgir el problema de los gigantes bajo el tablero, nació la regla de los tres segundos; más tarde, para impedir el excesivo congelamiento de la pelota por parte del equipo que ganaba, con el fin de dejar correr el tiempo a su favor, entró en vigencia la regla de los 30 segundos para jugar la pelota y tirar la canasta. A ésta, más tarde se adicionó la de los 10 segundos para pasar a zona de ataque, y últimamente, debido a las férreas defensas que se vienen empleando, la Federación Internacional de Basquetbol creó la regla de las "diez faltas personales", consistente en que, después de la décima falta personal que un equipo cometa en cada uno de los dos tiempos de un partido, toda falta extra que se cometa, será sancionada con dos tiros libres, sea o no intencional y esté o no

tica y experiencia por parte de los jugadores.

Las bases fundamentales del juego son:

1. Pasar y recibir el balón.
2. Lanzarlo o tirarlo.
3. Regate o rebote.
4. Agilidad y rapidez, sobre todo en los pies.
5. Ataque individual.
6. Defensa individual.
7. Adiestramiento individual que más tarde debe acoplarse a un equipo - que entrenará con el método de ofensiva-defensiva.

4. Reglas del volibol

El volibol, deporte que por ser uno de los más limpios en el concepto clásico de la educación física, al evitar el contacto personal sin que por ello deje de ser una actividad de notable acción, está llamado a ser uno de los populares, pero no por ello exento de una depurada técnica, ya que precisamente, con el conocimiento exacto de su reglamentación y sistemas, se producirán conjuntos de alta clasificación y el público estará en posibilidades de poder disfrutar de los puntos finos que repetidamente produce durante el desarrollo de un juego.

Por eso es importante conocer las reglas oficiales de esta especialidad deportiva, cuya popularidad en diversas latitudes del mundo se refleja en el hecho de que su reglamentación ha sido impresa en varios idiomas.

Estas reglas contienen la última palabra al respecto.

Cabe hacer la aclaración, se ha tratado de dar a las palabras comúnmente y que podrían calificarse como "propias" del deporte, un equivalente lógico, y naturalmente, fincado en expresiones de nuestro propio lenguaje.

Así por ejemplo, tenemos la palabra "set" (usada en el tenis para señalar una de las tres partes de un juego) que la asociación de árbitros de volibol cambió por la de encuentro, la cual lleva el sello de autoridad y que equivale, a la de tiempo, set, juego, etc.

En la Hoja Internacional de Anotación, lógicamente dejamos la palabra "set" (encuentro) y en la de anotación, llamémosle local, la de juego, que tiene el mismo significado y que no puede ser modificada en este caso especial por tratarse de un dibujo.

a. Terreno, preparación y útiles de juego, canchas y líneas de juego

La cancha debe medir 18 x 9 metros, libre de todo obstáculo hasta una altura mínima de siete metros, medidos a partir del suelo. Estará limitada por líneas de cinco centímetros de ancho, trazadas en el interior de la misma y deberá estar alejada de todo obstáculo a una distancia mínima de dos metros. La línea central (bajo la red) de cinco centímetros de ancho, dividirá la cancha en dos campos iguales y terminará en las líneas laterales.

Línea y zona de ataque: en cada campo se trazará una línea de nueve metros de largo y cinco centímetros de ancho, paralela a la línea central y a tres metros de distancia de ésta; el ancho de cinco centímetros debe estar comprendido en estos tres metros.

La zona de ataque estará limitada por la línea central y por la línea de ataque, que se supone prolongada indefinidamente.

El área de saque estará limitada por dos líneas de 15 centímetros de largo por cinco de ancho, que se trazarán a 20 centímetros, detrás y perpendicularmente a la línea final; una como prolongación de la línea lateral de recha y la otra a tres metros a la izquierda de la primera.

El área de saque tendrá tres metros de profundidad como mínimo. La

dimensión que deberá tener la red será un metro de ancho por 9.50 de largo. Mallas de 10 centímetros de lado, con una banda doble de tela blanca de cinco centímetros de ancho, cosida en el borde superior, un cable flexible que pasa por el interior de dicha banda, mantendrá tenso el borde superior de la red.

Altura de la red: en el centro, 2.43 metros para equipos masculinos y 2.24 para equipos femeninos.

Para juveniles y menores, la altura queda sujeta a resolución de las Federaciones Nacionales.

Los dos extremos de la red deberán estar a la misma altura del suelo, y no podrán exceder en más de dos centímetros de la altura reglamentaria. Los postes destinados a sostener la red, deberán estar colocados por lo menos a 50 centímetros de las líneas laterales y no deben entorpecer a los árbitros en el ejercicio de sus funciones.

El balón deberá ser esférico, compuesto de una cubierta de cuero flexible, que llevará en su interior una cámara o vejiga de caucho o material similar.

El balón deberá ser de color uniforme; en cancha cubierta, este color debe de ser claro.

E. Preparación del maestro

Un buen maestro de Educación Física es aquél que guía y orienta a sus alumnos por el camino correcto. El buen maestro hará siempre lo mejor en él y sus alumnos, tratando de hacerle comprender cual es el camino más fácil para un buen deporte en especial. No permitirá que nadie se desvíe ni dentro ni fuera de sus posibilidades para aprender un deporte.

Un buen maestro de educación física prepara su trabajo y lo desarrolla

sin titubeos. Debe de hacer comprender a sus alumnos que lo que no se practica jamás podrá desarrollarse en el juego.

Para que un maestro de educación física tenga una buena preparación en cuanto a trabajar con sus alumnos, debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. La disciplina, que es garantía de buen trabajo y espíritu.
2. La preparación de la clase. Tranquiliza la conciencia y no vacila en dar órdenes. Los alumnos no pierden el tiempo. Cuando se llega imprevisto se eluden respuestas. Los alumnos pierden confianza en el maestro.
3. Plan de trabajo: se programa, se ejecuta y se evalúa.

La labor del profesor de Educación Física dentro del contexto educativo es de suma importancia y es con el fin de que el maestro pueda realizar su tarea docente con mayor facilidad.

Lo más deseable en este aspecto sería que los maestros que atienden estas actividades, sean titulados, con una preparación y actualización técnica y científica que garantice la correcta realización de las actividades de Educación Física.

Deberá ser un gran conocedor de la Psicología Infantil para poder conocer y encauzar el dinamismo propio de los infantes y lograr la completa socialización e integración grupal de éstos.

Como complemento de este trabajo consideré prudente y necesario recabar algunas opiniones de los maestros de educación física que atienden niños de instrucción primaria; para lo cual elaboré y apliqué una sencilla encuesta de opinión acerca de la actitud profesional que asumen dichos maestros en su trabajo diario. El resumen de respuestas lo consigno en el anexo respectivo. (Ver anexo 10).

CAPITULO V

PRACTICAS PREVIAS PARA REALIZAR EL DEPORTE

A. Ejercicios

Al principio el niño aprende por medio del juego constructivo, directo y libre, luego, es más propenso a aprender a través del ejemplo y, más tarde incluso por la imposición. Esencialmente es a través de la experiencia que adquirirá el control de su cuerpo, disposición ésta que podrá fomentarse ofreciéndole unas pruebas o metas a superar.

Las etapas iniciales de adiestramiento deberán servir al niño de distracción. Cuanta diversión puede proporcionarle el maestro, dependerá principalmente de su madurez. En los grupos de edad más joven, el alumno suele ser activo e ingenioso y su objetivo es inmediato, sin tener ninguna relación con logros futuros, ni patrones que no sean de su propio grupo o escuela. De ahí que resulte relativamente fácil interesarle en sus habilidades y estimularle a crear nuevos movimientos y ejercicios. Más difícil puede resultarle capacitar para incrementar el control de estos movimientos, habida cuenta de que él prefiere disfrutar del movimiento por el goce que le proporciona, más que como una condición de conocimiento práctico.

A pesar de que el desarrollo de la destreza dependerá primordialmente de las condiciones de capacidad concurrentes, parece igualmente evidente que el chico debe hallarse a un nivel físico suficientemente desarrollado para asimilar una actividad específica y que la práctica de la misma ejerza un efecto benéfico. Cuando el método físico adoptado haya madurado, es más

fácil que esté en condiciones de emplearlo y que su uso le ayude a desarrollar y conservar sus buenas condiciones funcionales.

Por ello, los juegos y la preparación para los mismos le proporcionarán los medios para mejorar las condiciones físicas y aumentar la satisfacción y el placer experimentados en el curso del ejercicio. Igual que en los procesos anteriores, el muchacho debe disponer de una gran variedad de ejercicios y tiene que contar también con oportunidades para ensayarlos y estimularse en su mejoramiento. Es importante recordar, en este punto, la facilidad que los niños de esta edad tienen para imitar a los demás compañeros, y al propio maestro. Por lo que se debe utilizar esta facultad para promover actividades físicas. (Ver anexo 1).

En las etapas iniciales de desarrollo y experimentación, los juegos sencillos y las actividades elementales ofrecen unas condiciones excelentes para la adquisición y desarrollo de una especialidad. Aquí lo mejor probablemente es la preparación de conjunto. El alumno alterna toda la práctica de la especialidad con la repetición de partes de la misma. Esto ocurre principalmente cuando la especialidad a practicar es relativamente fácil para el muchacho, y éste puede con bastante rapidez, imponerse a ello en forma suficiente. De otra parte, los adolescentes pueden gozar adquiriendo conocimientos parciales, siempre que dichas partes puedan ejercitarse con libertad de iniciativa y para su mejoramiento. Dichos conocimientos parciales se ejercitan prácticamente como completos.

Coger, lanzar, golpear, son ejemplos de especialidades deportivas que pueden aprenderse bastante bien y con bastante rapidez, casos éstos son de los cuales el método del todo a la parte resulta favorable. Hay numerosos ejercicios competitivos que nos ofrecen la posibilidad de una rápida repetición de la especialidad y que, además, hacen adoptar una variedad de facto-

res influyentes, tales como discernimiento, maniobra y posición táctica para conjuntarse con los compañeros de equipo. Si los conocimientos prácticos se hacen más complejos, en este caso se precisa una preparación especial y un buen entrenamiento.

La posibilidad de transferir de un juego a otro la preparación y la habilidad inherentes a los ejercicios depende del grado en que dos situaciones sean semejantes. De ahí que muchos ejercicios simples que requieren habilidades simples deberían practicarse para ser gozados por ellos mismos y más no por la presunción de que han de servir para transformar a un simple ejecutante en maravilloso jugador de un juego determinado. La transferencia de preparación no es automática ni puede predecirse con certeza; aún siendo cierto que algunas clases de preparación pueden mejorar la fuerza, la resistencia y la movilidad, y que, dichas cualidades pueden entablar con actuaciones en campos de actividades completamente diferentes. Nuevamente hay que hacer constar que la capacidad para enfrentarse con situaciones difíciles no puede adquirirse por la práctica de situaciones fáciles. Probablemente sea más factible pasar de lo relativamente difícil a lo relativamente fácil, que no al revés.

Cualquier especialidad, aún cuando no haya sido pensada para practicarse en solitario, se practicará de la mejor manera en unas condiciones semejantes a aquéllos que han de regir en el mismo juego, incluida una oposición efectiva.

Esos procedimientos requieren un número suficiente de habilidades para ayudar a mantener el ritmo.

Los juegos menores sólo como etapas conducentes a los juegos superiores. Tienen la ventaja de ser convenientes para la gimnasia y para unas metas de corto alcance; además, puesto que pueden adaptarse fácilmente a dife

rentes circunstancias y situaciones, proporcionan una fuente inagotable de variedad y diversión.

Para poder reaccionar y jugar con seguridad, el niño necesita tiempo suficiente de experimentación y de entretenimiento. Es preciso que se entretenga a menudo con una pelota, ensayando con ella múltiples usos.

B. Juegos

Todos los niños desean jugar, y el juego representa para ellos más que un simple entretenimiento. Todo cuanto ven les interesa, exploran, tocan, tantean, son curiosos. Encuentran complacencia en emplear los grupos principales de músculos y ejecutan amplios movimientos con sus brazos y piernas. Les gusta trepar, empujar o arrastrar y por regla general intentan cosas que les ofrezcan algunas dificultades físicas. Disfrutarán experimentando con los materiales y sus alrededores y encontrarán sugestiva a este respecto, la arena, el agua, la arcilla, las piedras para la construcción.

Entre los cinco y los siete años, existe una gran fuerza natural, induce al niño a tener fé en el juego; la cual, sin embargo, radica en gran parte sólo en la periferia de la realidad. Jugar a las faenas de la casa, hacer de madre, de niñera, de caballo salvaje, etc.; son ejercicios típicos en los que parece haber colaboración, aunque no una auténtica cooperación. Los juegos en solitario prosiguen, aún cuando el juego creador y constructivo constituya un auténtico deleite. Para que el juego valga la pena, necesitan todos los niños, en este caso, ciertos materiales para convertirlos en juguetes, casas, buque, autobuses, etc.; los vehículos a pedal como las bicicletas, les seducen y, por encima de todo, les facilita la exploración. Cuando el niño es todavía pequeño, el juego suele ser espontáneo y carente de reglas, improvisado y rápido y con frecuencia se realiza bajo la presión

de impulsos en alto grado imaginativos.

Cuando el niño se va haciendo mayor, prefiere aquellos juegos y actividades que requieren organización, adecuada destreza e ingenio. Muchos de los juegos requieren inteligencia y un trabajo en equipo bien conjuntado. La duración del juego supera en mucho la del ejercicio meramente físico de los demás jóvenes y se convierte en educativo en alto grado, pues al preparar a la mente al mismo tiempo que el cuerpo, les ayuda a desarrollar unas buenas cualidades morales y sociales.

Para la infancia en su último periodo, la aventura de los campos de juego contribuye a salvar el abismo existente entre la infancia y la edad adulta, ya que le permite disponer de los verdaderos medios y situaciones para jugar, explorar y expresarse libremente. Se trata de un periodo de trabajo y juego, en el que se producen frecuentes desvíos, evasiones de lo verosímil, no por una forma de pensar fantasiosa, sino por un conocimiento deficiente del mundo real. El juego, en esta etapa, necesita de una guía adulta, que sin ser ostensible, sea decisiva, y sugiera actividades instaurando en alto nivel de conducta y perfeccionamiento. Entonces el aumento de habilidad y fuerza y el interés efectivo, no sólo imaginativo, que demuestra por los ejercicios atléticos y competitivos hacen su aparición. El juego se hace efectivo.

En este periodo los chicos están físicamente más equilibrados en altura y peso con los muchachos que en ningún otro periodo de vida.

Hablando en general, el juego estimula el crecimiento y el desarrollo general, a causa del ejercicio vigoroso. Educacionalmente, el juego prepara y aviva el sentido de percepción. El juego inculca en el niño su relativa importancia con respecto a los demás y le explica como puede cooperar y también desarrollar sus propias capacidades de iniciativa e imaginación.

El programa de Educación Física en las escuelas, tiene por objeto fomentar en los hombres el conocimiento de la propia capacidad física, creando unas condiciones que aún basándose en la competencia, no dejan por ello de ser objetivos. Los talentos y disposiciones de los niños hacen su aparición a su debido tiempo, a veces en el momento menos pensado, a los niños les gusta una continua actividad corporal que les impulsa a correr allí donde el adulto se conforma con andar, a tenerse con las piernas en alto, a trepar con el objeto de captar nuevas perspectivas de sus alrededores. La actividad mental se pone en evidencia por la inquietud y el ansia de emociones y por la avidez que sienten por muchas cosas por las que apenas se interesa el adulto. Esas son manifestaciones naturales del crecimiento, y si el crecimiento y desarrollo del niño han de formarse, es esencial proporcionarle elementos y promoverle de los desahogos convenientes para su educación física.

CAPITULO VI

EL DEPORTE EN LOS PROGRAMAS DE EDUCACION PRIMARIA

A. Deportes que se practican en el primer ciclo

En los programas que la Secretaría de Educación Pública edita como auxiliares del maestro, está programada la Educación Física, de manera que en forma progresiva introduce al niño en este aspecto, señalándolo como una actividad tan importante en la educación del niño como cualesquiera de las otras que integran el programa.

Es en sí, la Educación Física, como un medio educativo, como un recurso didáctico al que el maestro recurre para iniciar al niño en el desarrollo de sus destrezas motrices, para que desde sus inicios esté en posibilidades de realizar actividades tales como: manejar objetos al lanzarlos, trazar trayectorias, botarlos, recibirlos.

Los programas de Educación Física, conforme se perfecciona la habilidad motriz, avanza en sus objetivos que llegarán en un momento dado a enseñar al niño a planear sus actividades dentro de este campo.

En el primer ciclo de la escuela primaria, el niño desconoce el término educación física, para él representa todo juego.

Si tiene delante un maestro que le indique cómo realizar determinado movimiento, esto significa jugar. Es decir, él tiene siempre la necesidad de movimiento, ya que éste se relaciona con su desarrollo y lo incita a conocer el mundo que lo rodea.

El juego en el niño del primer ciclo es un proceso que se puede integrar. Aprénde a través del juego y juega mejor cuando puede dominar los

elementos motrices del mismo. Al jugar en grupo, le brinda mayores satisfacciones, esto sucede cuando el nivel de desarrollo y la habilidad de sus compañeros sea una cosa pareja, por eso deben ofrecerle oportunidades iguales para la participación, por lo tanto es importante apreciar sus habilidades y destrezas para poder superarse a sí mismo.

La libertad de movimiento que adquiere como resultado de un proceso de aprendizaje encuentra en el juego un mejor campo para desarrollarse, y siente el placer que proporciona el juego y, al obtener en sí el éxito deseado durante su realización, lo motiva para llevar al cabo nuevos aprendizajes.

En los inicios del aprendizaje del niño se le enseña el conocimiento de las partes de su cuerpo, ahí se le puede enseñar al infante lo que tiene movimiento y lo que no lo tiene, es la forma en que se da inicio a la educación física. Además otras actividades colectivas que le permiten vivenciar actitudes sociales de organización, comunicación y cooperación, las cuales contribuyen a formarlo más en la realidad de las cosas que lo rodean.

Al hablar de un movimiento como un medio educativo, como recurso didáctico al alcance de todo docente, propicia un aprendizaje variado, es decir, se habla del propio aprendizaje de movimiento, ya que su ejecución debe ser más eficiente y perfecta.

Aquí se observa en el niño un control progresivo de sus movimientos. De los movimientos reflejos y no voluntarios que posee al nacer, pasa en poco tiempo a los intencionados y precisos que le permiten manipular objetos. De esta forma lo vemos sentarse, gatear, ponerse de pie y caminar, antes de que hayan transcurrido los dos años de su vida. Al ingresar a la escuela primaria ya sabe caminar con mayor seguridad, correr, saltar, lanzar y todos aquellos movimientos inherentes al organismo humano que son predecibles y constituyen los movimientos fundamentales del hombre. De esta forma ya -

tiene una base para desarrollar su destreza motriz.

Todos los movimientos que en esta forma realice, se dice que aparentemente son sencillos cuando en realidad son más complejos. Se dominan cadenas en movimiento con patrones ya establecidos al realizarlos; como por ejemplo: movimientos de brazos y piernas para el control de una pelota. Todos estos movimientos se efectúan siempre de una forma simultánea y actúan en conjunto, es decir, se encuentran fuertemente acoplados entre sí, son dirigidos como una totalidad desde el sistema nervioso central y están en gran medida automatizados.

La práctica en sí de algún ejercicio, la repetición incorrecta de éste, traerá como consecuencia una forma inadecuada de él y será más difícil corregir mientras más tiempo se practica. En cambio, la práctica correcta del ejercicio garantiza el aprendizaje de movimiento en forma sistemática, y hace que el patrón motriz sea cada vez mejor. Esto es en sí la educación física en el primer ciclo.

Los pasos que forman el procedimiento para sistematizar un aprendizaje motriz son cuatro:

- 1o. Ejecución global del movimiento.
- 2o. Descomposición del movimiento en sus partes y ejecución parcial de cada una de ellas.
- 3o. Ejecución del movimiento en forma global y autocontrolada.
- 4o. Práctica cada vez más perfeccionada.

Al realizar cada movimiento está junto a la postura; por esta razón deberá tratarse siempre como supuesto del propio movimiento. Es decir, todas las posturas relajadas involuntarias también son de actitud corporal, y al igual que los patrones motrices inadecuados, su corrección será más difícil en la medida en que están constituidos como malos hábitos.

Se propone que el niño desarrolle sus destrezas motrices de manera sistemática y gradual y que ejercite los básicos como: caminar, correr, saltar, que si bien los ha practicado mucho antes de entrar a la escuela, en la mayoría de los casos deberán ser sometidos a corrección. Con base en ellos, el niño estará en posibilidades de desarrollar las destrezas motrices compuestas o manipulativas, que se caracterizan por el manejo de objetos al lanzar, botar, recibir, desviar trayectorias, las cuales combinará con las que ya posee y así podrá caminar y botar simultáneamente una pelota o correr para interceptar la trayectoria de un objeto en movimiento.

Cuando estas destrezas manipulativas adquieran un grado de ejecución automatizada, el niño será capaz de armar una cadena de movimientos coordinados, con base en la percepción de sus compañeros en movimiento. Es de cicir, planeará y realizará una estrategia con su equipo, tendiente al logro de un objetivo común.

Como en el primer ciclo las actividades correspondientes a la educa ción física se centran en la actividad motriz, entonces puede decirse que las metas que se persiguen son:

1a. Obtener confianza y seguridad en sí mismo como resultado de su actividad motriz espontánea. El movimiento espontáneo asegura el desarrollo de su autonomía creadora y de la comunicación en el niño, como también permite al maestro detectar los intereses reales de sus alumnos que encuentran un principio de expresión en la acción motriz.

2a. Ejecutar movimientos controlados, precisos y económicos con un gra do óptimo de destreza, en este aspecto la escuela debe propiciar su aprendi zaje sistemático y oportuno.

3a. Solucionar de manera adecuada su necesidad de movimiento en la me-

dida en que él participe durante su infancia en la práctica de movimientos y juegos que no requieran de instalaciones y materiales costosos, entenderá que el valor del movimiento estriba en él mismo, y no en la sofisticación con la que practique. (4).

B. Deportes para el segundo ciclo escolar

En el área de educación física se propone como contenidos para desarrollar a lo largo de este grado, las actividades correspondientes a la destreza motriz compuesta, que se caracteriza por depender del dominio eficiente de un objeto. De acuerdo con el control que el individuo ejerce sobre los objetos, las destrezas motrices compuestas se clasifican en: de propulsión, como lanzar o patear; y de absorción, como atrapar o recibir con el pie. (Ver anexos 6 y 7).

A lo largo del segundo ciclo, se proporciona al niño una serie variada de situaciones motrices que le permiten experimentar el manejo de objetos de diferentes características.

La intención primordial es que compruebe su dominio sobre ellos, lo que implica la ejercitación continua de sus movimientos básicos, incrementando su destreza motriz, la que alcanzará la categoría de patrón motriz al completarse el desarrollo del niño. Antes de exigir que el niño controle los objetos con cierto nivel de eficiencia, es necesario que los conozca, que experimente con ellos lo más posible, ejercite su percepción observando las diferentes trayectorias que describen en el espacio, así como las distintas velocidades que pueden desarrollar, para que poco a poco y aunado a

(4) Secretaría de Educación Pública. Libro para el maestro, sexto grado. México, Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos, 1984.

la vivencia de sus propias posibilidades en el manejo de dichos objetos, lo gre diferenciarlos y adecuar su acción corporal a las características parti culares de cada uno.

Así, el niño, como resultado de su propia experiencia, lanzará un objeto grande y pesado utilizando ambas manos, o por arriba con una sola mano - cuando se trate de pequeños objetos ligeros. Por esta causa se insiste en- que se utilicen objetos variados para facilitar al niño sus acciones corpo- rales; ya que más tarde le permitirán su atención en la precisión de movi- mientos.

En el segundo y tercer grado se persiguen metas específicas como son:

- Control espacio temporal.
- Apoyo verbal.
- Postura y respiración.
- Juegos.
- Destreza motriz.
- Utilización de objetos.

1. Control espacio temporal

Este objetivo persigue que los niños tomen conciencia de movimiento y- espacio, de dirección y altura, que determinen direcciones, distancias y al turas al lanzar objetos, la trayectoria de los mismos, que coordine sus mo- vimientos y que al mismo tiempo adecúe su esfuerzo al movimiento, todo ésto con la finalidad de que al iniciarse en cualesquier deporte tenga un con- trol casi perfecto de todos sus movimientos.

2. Apoyo verbal

En todas las etapas de su vida preescolar y escolar, y en todas sus ac

tividades, el niño necesita de estímulos, en su hogar son sus padres quienes lo estimulan por cada acto bueno que hace. Por lo tanto en este tipo de actividades como son los deportes, se le debe constantemente estimular con términos como ¿quién es capaz de?, ¿cómo podríamos?. ¿quién puede?, etc.

Ya en la práctica, si el niño no logra alcanzar a realizar un ejercicio perfecto, el estímulo consistiría en: ampliar la información y explicar tantas veces como sea necesario hasta lograr la perfección de un movimiento.

3. Postura y respiración

En esta actividad el maestro debe llevar a sus alumnos a recordar todos los beneficios de menor esfuerzo corporal, que le reporte adoptar posturas correctas tanto en situación dinámica como estática. Asimismo debe evitar que los alumnos permanezcan en una misma posición durante periodos largos. Debe iniciar al niño en la práctica de ejercicios respiratorios, sobre todo al terminar una actividad fuerte, hasta lograr su recuperación.

4. Juegos

Como la finalidad es el movimiento, éste se inicia siempre en estos grados con juegos, que deben de ir de acuerdo con el objetivo que se persigue y propiciar la participación de todos, además, debe de ser atractivo para todos los niños, de tal manera que nadie se quede sin jugar y de esta manera se logre reforzar el aprendizaje del juego. (Ver anexos 4 y 5).

Dejar al niño que establezca por sí solo las reglas a seguir en el juego, ejemplifique el juego con grupos pequeños o ya sea con todo el grupo, de esta manera al dar inicio el juego todos participen y elaboren reglas a la vez.

5. Destreza motriz

Los juegos son en sí movimientos, pero en esta etapa o aspecto se le deja primero ejecutar movimientos libres, para pasar luego a lograr que tome conciencia de que al mismo tiempo debe tener control corporal y que su participación en los juegos debe llevarlo a este fin. (Ver anexos 2 y 3).

6. Utilización de objetos

Al iniciar al niño en el juego, se le debe enseñar a utilizar objetos de diferentes tamaños y pesos, para que él vea la forma más adecuada de utilizarlos, y que al mismo tiempo utilice dicho objeto para que mejore su ejecución en el movimiento, variando direcciones, distancias y trayectorias.

Los juegos que se practican en el segundo ciclo son: juegos para transportar, para lanzar, para eludir, atrapar, patear, botar, desviar e interceptar.

En resumen, los objetivos generales que se persiguen en el tercero y cuarto grados de educación primaria son:

- Incrementar su grado de destreza en la ejecución de movimientos básicos.
- Adecuar sus movimientos a las relaciones espacio-temporales de los objetivos que maneja.
- Adquirir destreza en la ejecución de movimientos que implican el manejo de objetivos.
- Compartir oportunidades con sus compañeros, colaborando con el grupo de acuerdo con sus posibilidades y respetando las posibilidades de los demás.

C. Deportes para el tercer ciclo

La educación física constituye una de las áreas incluidas en el plan de estudios de educación primaria y como tal, participa en la formación integral del niño; específicamente en lo que se refiere a la educación de sus movimientos.

Para lograr ésto, se parte de un principio básico, ya que todo individuo posee las mismas habilidades de movimiento que lo acompañan desde el momento de nacer.

Es en este tercer ciclo cuando el alumno ya ha aprovechado todas las experiencias de los anteriores, y es cuando comienza a tomar en cuenta su participación para la práctica de los diferentes deportes.

Es cuando el maestro comienza a tomar en cuenta las diferentes capacidades y selecciona los mejores elementos para la formación de equipos deportivos, en la participación de los diferentes deportes (basquetbol, volibol, futbol, atletismo).

Específicamente en este ciclo ya se practican juegos predeportivos en los que el niño, a más de perfeccionar su actividad motriz, participa en competencias deportivas dentro y fuera de la escuela.

El deporte llega a ser para el niño un medio de aprender a convivir, de participar, que no forzosamente lo lleven a ganar, sino a destacar en especial en algún deporte que sea de su agrado.

Al llegar a esta etapa se sugieren para el maestro las siguientes actividades:

1. Integración de equipos

- Propicie que la integración de equipos sea homogénea, es decir, que-

todos tengan iguales posibilidades de éxito.

- Considere que los niveles de capacidad motriz varían a lo largo del año escolar, por ello es recomendable que se hagan los ajustes necesarios.

- Forme equipos de cinco o seis integrantes, para asegurar que todos tengan una mayor participación.

- Elija la forma de integrar los equipos, acorde a la organización de su clase. Procurando que en cada uno existan participantes con diferente capacidad.

- Integre equipos al azar; por ejemplo, orden de lista.

- Integre equipos de acuerdo al grado de rendimiento motriz de sus alumnos.

Hacer que el alumno:

Participe en lo posible con un mismo equipo durante todo el año escolar, lo que le permitirá:

- Mantener una actitud de responsabilidad ante sus compañeros.

- Respetar las posibilidades de los demás, ante el reconocimiento de sus propias posibilidades.

- Mantener una actitud crítica positiva, tanto de sí mismo como de los demás.

- Tome conciencia de que la organización es fundamental para lograr las metas propuestas.

- Tome conciencia de que él y su grupo trabajan para un fin común, y que los resultados son producto de la participación de todos y no individual.

2. Juegos predeportivos

- Seleccione juegos predeportivos tales como: basquetbol, futbol, volí

bol, beisbol; volibol-basquetbol, futbol-beisbol, etc., acordes al propósito que desea lograr y al material y área de trabajo con que se cuente, cuidando que éstos permitan participar a todos. (Ver anexo 9).

- Motive la participación de todos los niños.
- Permita que los propios alumnos establezcan las reglas necesarias al inicio del juego.
- Ejemplifique el juego prácticamente, ya sea con unos pocos niños o con todo el grupo.
- Dé inicio al juego, estimulando la participación de todos.

3. Objetivos generales

- Incrementar el grado de destreza en la ejecución de movimientos compuestos y manipulativos.
- Comprobar que las destrezas motrices que posee son combinables entre sí.
- Adquirir destreza en la ejecución de movimientos complejos, que condicionan su desempeño motriz individual a normas técnicas adecuadas.
- Ejercer autocontrol de sus acciones emotivas, ante el resultado de la acción motriz propia o de los demás, al interactuar en grupo.

CONCLUSIONES

1. El deporte es una actividad física con sentido social.
2. La escuela debe tomarlo como una actividad educativa que propicia el desarrollo físico, promueve la cooperación social y fortalece la formación cívica de los alumnos mediante una práctica formal y constante, con afa- nes de disciplina y solidaridad.
3. La práctica del deporte es uno de los mejores medios que existen al al- dante del hombre para establecer contacto directo con la naturaleza.
4. Los factores de influencia en el deporte incitan a formas distintas de reaccionar física y psicológicamente.
5. El deporte determina el encauzamiento apropiado de la energía y procura- la disciplina por convicción.
6. Como parte de la formación primaria, los niños tendrán oportunidad de de- sarrollar su potencial motriz adquiriendo coordinación y armonía en su - movimiento cotidiano.
7. Facilita la preparación neuromuscular.
8. El número y tipo de actividades dependerán de las características de los alumnos, de los objetivos y de los recursos materiales con que se cuenta.
9. El ejercicio físico es una serie de movimientos voluntarios con la inten- ción de producir un determinado efecto.
10. La actividad física es indispensable para el cuidado del cuerpo y mante- nimiento de la salud.
11. La carencia de materiales e instalaciones adecuadas en nuestras escuelas primarias, limita la realización de esta importante y trascendente acti-

vidad.

12. La práctica del deporte realizada razonablemente, ofrece todas las posibilidades de hacer trabajar al organismo humano de la manera más oportuna; desde el esfuerzo intenso con fuerte dedicación, hasta la gimnasia-dosificada a conveniencia en la edad avanzada.
13. La Educación Física es una disciplina concreta, que contribuye al desarrollo armónico del hombre. Asimismo es una disciplina concreta que forma parte de la Ciencia de la Educación; apoyada en otras ciencias y desarrollados desde su elemento específico y fundamental: el movimiento humano, con propósitos definidos y aplicados por cada grupo social de acuerdo a sus posibilidades e intereses propios.

GLOSARIO

1. Adhesión:
Pegarse una cosa a otra. Convenir en un dictamen o partido y abrazarlo.
2. Atrofia:
Falta de desarrollo de cualquier parte del cuerpo.
3. Coaccional:
Fuerza o violencia que se hace para precisar a hacer o decir algo.
4. Cobertura:
Cubierta, cosa que tapa o resguarda.
5. Compaginar:
Ordenar cosas que tienen relación entre sí. Conformarse bien una cosa con otra.
6. Complejos:
Calidad de complejo.
7. Concientizar:
Hacer conciencia de una cosa.
8. Conduciente:
Llevar, transportar de una parte a otra.
9. Convicción:
Convencimiento.
10. Coordinar:
Disponer cosas metódicamente.
11. Corporal:
Perteneciente al cuerpo.
12. Cricket:
Juego de pelota que se juega con paletas de madera.
13. Cross:
Carrera a pie.
14. Denigrante:
Difamación, calumnia.

15. Depurada:
Limpiar, purificar.
16. Difusión:
Extender.
17. Discernir:
Distinguir una cosa de otra, señalando la diferencia que hay entre-
ellas.
18. Distención:
Causar una tensión violenta.
19. Dosificar:
Determinar, poner o distribuir las dosis de un medicamento.
20. Dúctiles:
Aplicase a los metales que pueden extenderse en hilos mecánicamen-
te, acomodadizo, condescendiente.
21. Egocéntrica:
Dícese de la persona cuyas ideas convergen todas hacia ella misma.
22. Enmateral:
Función del organismo.
23. Envergadura:
Ancho de una vela contado en el grantil. Importancia, trascenden-
cia.
24. Escarnio:
Befa que se hace con el propósito de afrentar.
25. Flexiones:
Acción de doblar o doblarse. (Encorva).
26. Fragilidad:
Quebradizo y que con facilidad se hace pedazos. Caduco, perecede -
ro.
27. Gaucho:
Ducho en tretas, taimado, astuto.
28. Gregarias:
Que está en compañía de otros sin distinguirse de ellos. Dícese -
del que sigue servilmente las ideas o iniciativas ajenas.
29. Idóneos:
Que tiene suficiencia o aptitud para una cosa.
30. Inherente:
Que por su naturaleza es de tal manera unido a otra cosa que no se-
puede separar.

31. Inmerso:
Sumergido, abismado.
32. Instaurar:
Renovar, enredar una cosa, confundir, obscurecer las ideas.
33. Intrincación:
Enmarañar, restablecer, instituirse.
34. Ligámenes:
Unión, acuerdo, conformidad.
35. Longitud:
La mayor de las dimensiones que tienen las cosas o figuras planas.
36. Metabolismo:
Conjunto de transformaciones materiales o de procesos químicos desarrollados en todo organismo vivo.
37. Muscular:
Cualquiera de los órganos compuestos principalmente de fibras dotadas de la propiedad de contraerse.
38. Osea:
De hueso o de su naturaleza.
39. Ostensible:
Que puede manifestarse o mostrarse. Manifiesto.
40. Parcial:
Relativo a una parte del todo. Que sigue el partido de otro, o es tá siempre de su parte.
41. Periferia:
Circunferencia. Contorno de una figura curvilínea. Espacio que rodea un núcleo cualquiera.
42. Pértiga:
Vara larga.
43. Potencia:
Facultad para ejercer.
44. Preconizar:
Encomiar públicamente.
45. Prédecir:
Anunciar por revelación ciencia o conjetura algo que sucederá.
46. Presunción:
Acción de presumir. Sospecha fundada.

47. Prioridad:
Anterioridad en tiempo y orden. Procedencia de una cosa u otra que depende de ella.
48. Psicológicas:
Relativo al alma.
49. Sedativas:
Que calma los dolores.
50. Sedentarias:
Dícese del oficio, vida u ocupación de poco movimiento.
51. Solidaridad:
Modo de derecho u obligación o mancomún adhesión circunstancial a la causa o empresa.
52. Sprint:
En deporte, aceleración súbita de un corredor, generalmente al aproximarse a la meta.
53. Subyacente:
Que yace o está debajo.
54. Técnica:
Conjunto de procedimientos de un arte o ciencia. Pericia o habilidad para usar esos procedimientos.
55. Terapéutica:
Parte de la medicina que enseña los preceptos y remedios para curar.
56. Transferir:
Pasar o llevar una cosa de un punto a otro. Ceder a otro un derecho o dominio.
57. Transversal:
Que atraviesa o cruza de un lado a otro.
58. Unilateralidad:
Que se refiere o circunscribe solo a una parte o algún aspecto de alguna cosa. Que está colocado solamente a un lado.
59. Vallas:
Línea de estacas hincadas en el suelo o de tablas unidas que cierra un alto. Obstáculo o impedimento.
60. Verosímil:
Que tiene apariencia de verdadero.
61. Restringir:
Limitar, ceñir, circunscribir, reducir, coartar.

62. Rugby:

Nombre inglés de un juego de pelota, variedad del fútbol.

BIBLIOGRAFIA

- CORTES DE ISAIS, Carmen. La organización en la escuela primaria. 1 ed. - México, Ed. Varazen, 1970.
- CHARLES, A. Bucher. Tratado de educación física y deportes. 4 ed. México, Ed. Continental, 1978.
- DIEM, Liselott. Deporte desde la infancia. Ed. Miñón, colección Kine de Educación y Ciencia Deportiva, 1974.
- Educación Física y Deportes. Santa Perpetua de Magunda, Barcelona. Ed. Impresión Cayfo.
- El libro de la salud. 1 ed. Ed. Océano-Dana, S.A.
- Enciclopedia Técnica de la Educación. 3 v, Ed. By Sastiltana, S.A., 1975.
- GERALDES, Mariano. Metodología de la educación física. Ed. Stadium, 1978.
- JOYNSON, Cyril D. Iniciación escolar al deporte. Barcelona, Ed. Hispano-Europea, 1973, pp. 7-12.
- QUILLET SARANDI, P.A. Psicología de la educación física y del deporte. Ed. Stadium, 1976.
- SAKSON, W.M. Tesoro de la juventud. 3 v. México.
- SECRETARIA DE EDUCACION FISICA. Planes y programas de estudio para la educación primaria. México, 1977.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programas para el maestro. Auxiliar didáctico. México, 1974.
- _____. Educación física segundo grado. Auxiliar didáctico. México, 1984.
- _____. Educación física tercer grado. Libro del maestro. Auxiliar didáctico. México, 1979.
- SISTEMA DE EDUCACION A DISTANCIA. Contenidos de aprendizaje. México, Ed.-UPN, 1983, pp. 251-255.
- VADAL, Gustavo Dr. La educación física en la escuela. 1 ed. Ed. Laia, - 1980.

ANEXOS

ANEXO 1

Juegos de imitación:

"El espejo"

Colocar a los alumnos por parejas. Uno es espejo y reflejará la imagen de su compañero imitando sus movimientos.

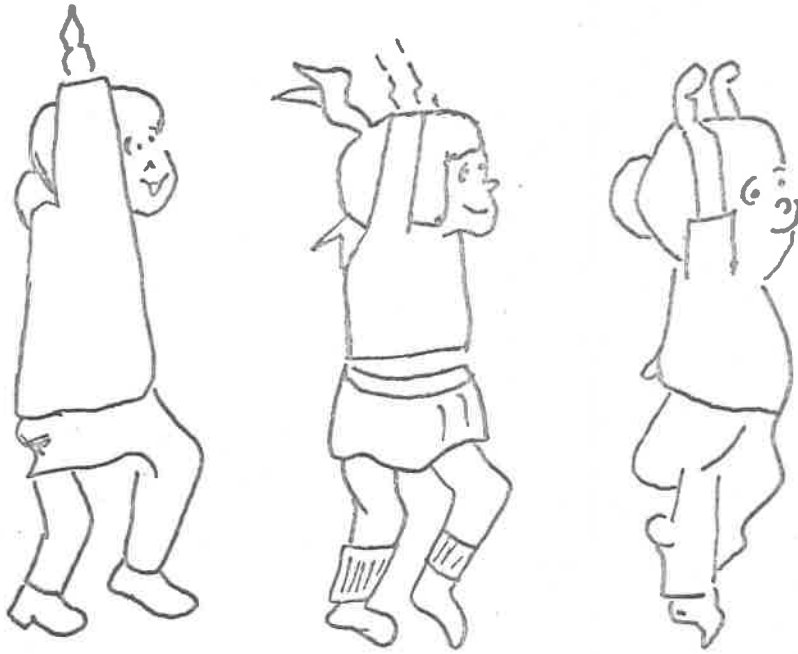
Variante: todos ellos son espejos e imitan los movimientos del profesor.



Los alumnos en dispersión libre correrán en el patio y sacudirán todas las partes de su cuerpo saltando.

ANEXO 2

Juegos para destreza motriz



Extienda todas las partes de su cuerpo caminando sobre las puntas de sus pies, brazos arriba.

ANEXO 3

Juegos para destreza motriz

Flexione todas las partes de su cuerpo al mecerse, hechos una bolita.



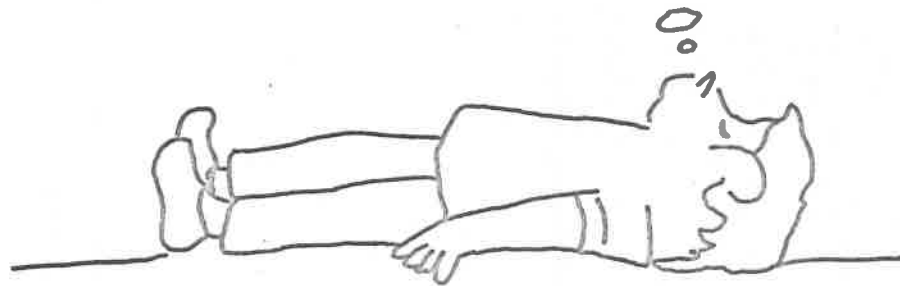
Tuerza todo su cuerpo enredándose, imitando a una serpiente.

ANEXO 4

Movimiento



Balancen su cuerpo imitando al viento.



Tendidos sobre el piso, descansen al relajar todo su cuerpo.

Los alumnos cantarán, girando y bailando:

Sobre el puente de avión todos bailan, todos bailan.

Sobre el puente de avión todos bailan, y yo también; mueven así, así,-
así, sus brazos, mueven así, así, así.

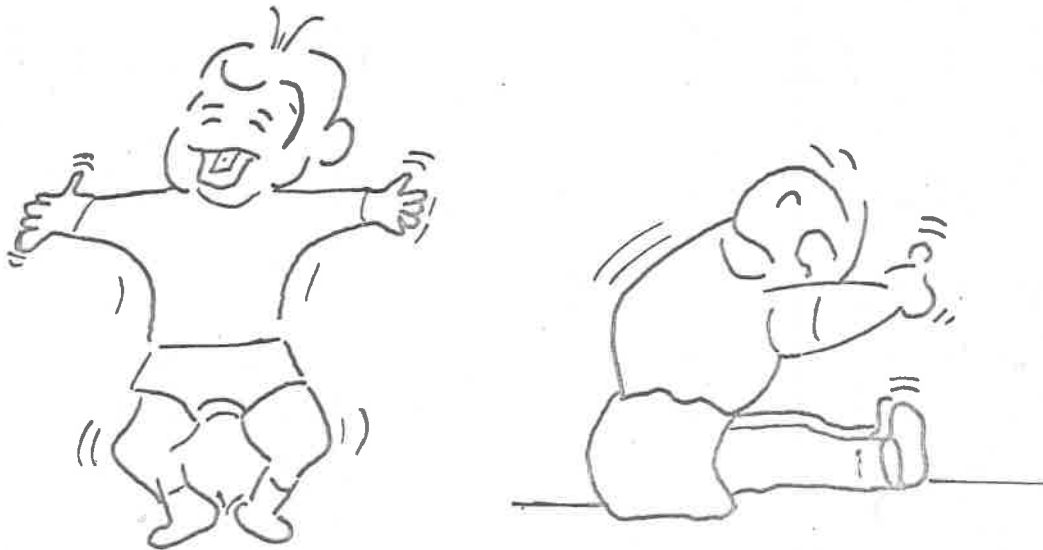
Nota: Cada vez cambie usted la parte del cuerpo que desea movilicen los alumnos.

ANEXO 5.

Movimiento



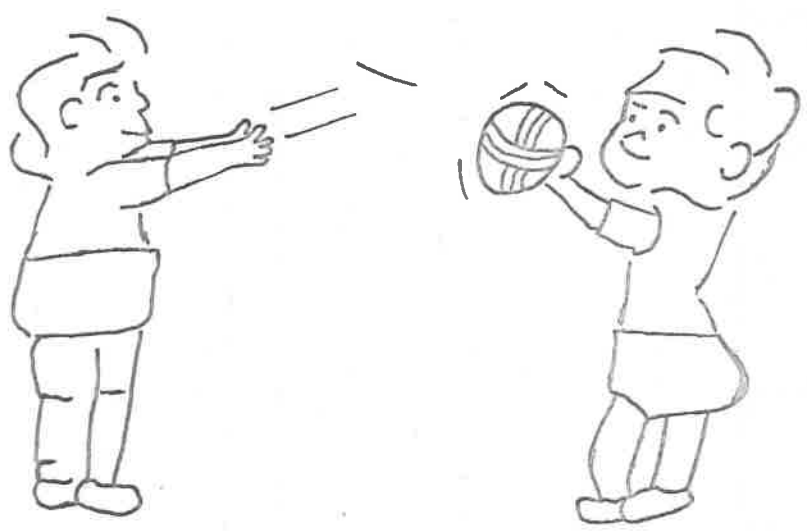
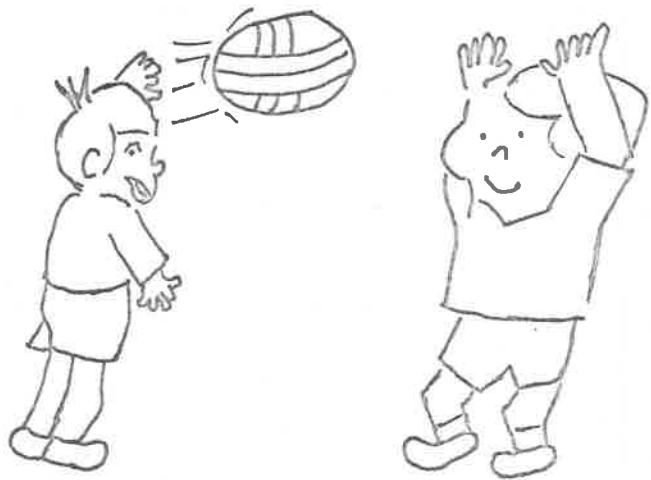
Compare la movilidad de las diferentes partes del cuerpo.



Imite con una parte de su cuerpo el movimiento de otra.

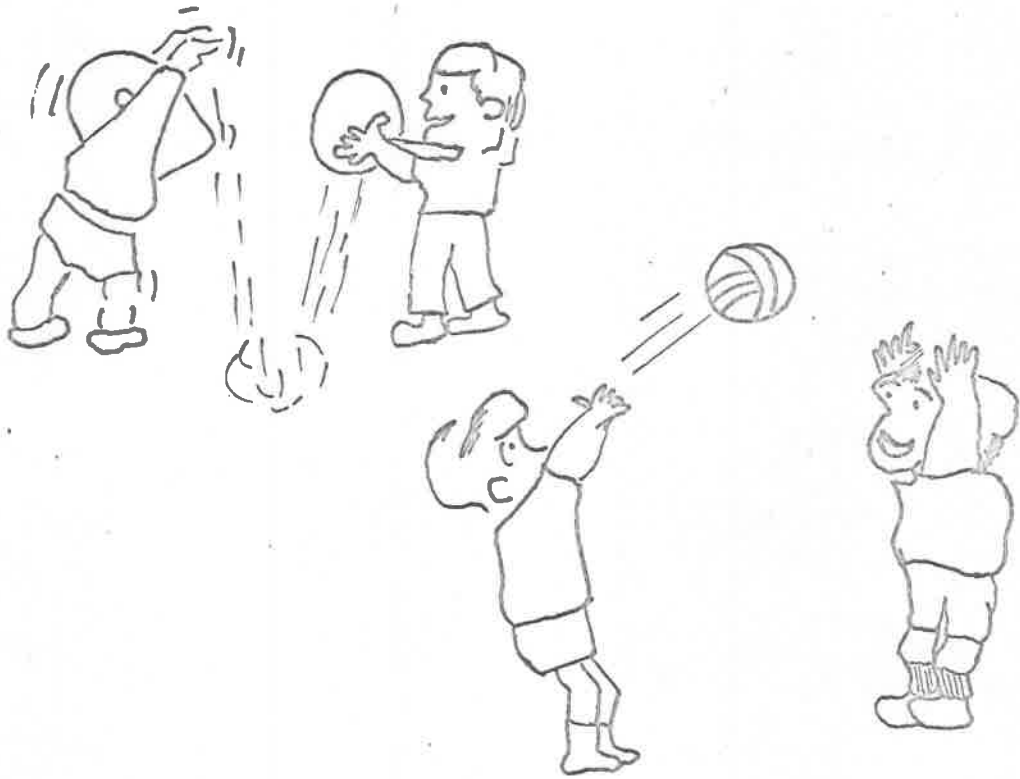
ANEXO 6

Volibol



ANEXO 7

Volibol



ANEXO 8

Obstáculos y carreras



Carrera



Salto de longitud



Salto de altura

ANEXO 9

Futbol



ANEXO 10.

Encuesta de opinión para maestros de Educación Física

Instrucciones: Conteste brevemente las preguntas siguientes.

1. ¿Por qué piensa que el deporte es una actividad física?
2. Se dice que la escuela debe tomarlo como actividad educativa que promueva el desarrollo físico, la cooperación social y que fortalezca la formación de los alumnos mediante una práctica formal y constante ¿por qué?
3. ¿Qué persigue el deporte?
4. ¿Cuáles son los factores de influencia en el deporte?
5. ¿Por qué facilita la preparación neuromuscular?
6. Se dice que el deporte es disciplina por convicción ¿por qué?
7. ¿Qué es un objetivo en el deporte?
8. ¿Con qué recursos se puede contar para el deporte?
9. ¿Qué es el ejercicio físico?
10. ¿Por qué es indispensable la actividad física en los alumnos?
11. ¿Cuál es la posición del maestro de educación física en cuanto a los alumnos?
12. ¿Qué recomienda usted para la preparación del maestro?