

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SUBSECRETARIA DE EDUCACION SUPERIOR E INVESTIGACION
CIENTIFICA, DIRECCION GENERAL DE CAPACITACION Y
MEJORAMIENTO PROFESIONAL DEL MAGISTERIO.

DIRECCION DE LICENCIATURAS PARA MAESTROS EN SERVICIO
LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA



✓
EL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA, COMO MEDIO PARA LOGRAR
LOS AJUSTES POSTURALES, PERCEPTIVOS Y MOTORES DEL NIÑO.

TESIS PROFESIONAL QUE PARA OBTENER EL

Título de Licenciado en Educación Primaria

PRESENTA EL PROFR.

Alfonso Cambrón Nava

H. ZITACUARO, MICH., JULIO DE 1978.

DEDICATORIA

DEDICO CON AMOR ESTE TRABAJO: A MIS PADRES QUE CON ABNEGACION Y SACRIFICIO LOGRARON DARNME ESTA PROFESION.

A MIS HIJAS FUES GRACIAS A ELLAS HE QUERIDO CONTINUAR MIS ESTUDIOS.

A MI ESPOSA, FUES JUNTOS HEMOS SEGUIDO SUPERANDONOS.

PROLOGO

La escuela constituye, como Institución, una unidad que se fundamenta en determinados principios filosóficos, sociológicos y pedagógicos. Se trata de una unidad en la que convergen diversos intereses y aspectos multiformes, tan variados como la variación que existe en la naturaleza del niño y del adulto.

El secreto de su organización eficaz estriba en el estilo unificador que surge como resultado del ambiente que se respira, de la sensibilidad del maestro, del alma del educador. Y también, claro está, de la calidad técnica de la tarea.

El natural desarrollo del niño y las exigencias ineludibles del proceso educativo y de instrucción, obligan, quiérase o no, a dedicar determinadas horas de la jornada escolar y tareas marcadamente teóricas, de formación intelectual.

En muchos casos a eso se reduce la labor escolar. Pero en las instituciones que se preocupan por el desarrollo integral del niño, se le da a otras actividades, como las artísticas, tecnológicas y a la educación física la debida importancia, pues constituyen no sólo un complemento obligado en el desarrollo de un programa escolar, sino uno de los aspectos fundamentales en la construcción y mejoramiento de la personalidad.

Dentro de la educación integral, la educación física tiene gran importancia, ya que esta actividad físico-mental conserva en mejores condiciones al ser humano y lo eleva a mejores condiciones de vida.

Bien claro lo dice la máxima " Mente sana en cuerpo Sano " .

Mi intención al elaborar esta tesis ha sido estudiar los aspectos más importantes de la Educación Física aplicables a la Escuela Primaria e invitar a mis compañeros de trabajo, para que den un lugar preponderante a esta disciplina y no dejen de practicarla con los alumnos, pues de ello dependerá en gran parte, parte del éxito o fracaso de nuestra labor educativa.

CAPITULO PRIMERO

PROGRAMA ADECUADO

Para poder seleccionar un programa de Educación Física adecuado a las necesidades del medio en que laboramos, es importante que conozcamos primero la evolución que ha sufrido la Educación Física y el porqué de la importancia que se le está dando actualmente.

La evolución de la Educación Física va pareja a la evolución del conocimiento humano. Con el asentamiento de las culturas más avanzadas aparecen las primeras civilizaciones y con ellas dos formas distintas de Educación Física: Terapéuticas y Bélicas.

A medida que el hombre empezó a dominar el lenguaje se inició la decadencia del sentido expresivo que tenía su cuerpo, sus facultades físicas fueron siendo menos indispensables, la naturaleza le va dando con menos esfuerzo que antes lo que necesita para subsistir.

Al perder fuerza y vigor, con la magia pretende el hombre ejercer dominio sobre la vida y naturaleza y al no conseguir su fin experimenta una sensación de inferioridad. Mas tarde la ciencia se encarga de liberarlo de esas creencias místicas purificando su inteligencia; observa, investiga, descubre, inventa y con ello la Educación Física deja de ser la única cultura para convertirse en una parte, aunque también importante, de la cultura de la humanidad.

Al correr el tiempo nos hemos dado cuenta que la Educación Física es una disciplina que es parte esencial en la formación integral del individuo, y que, en nuestras escuelas no se le ha dado la importancia que merece, pues nos dedicamos a enseñar principalmente las Areas del Programa que consideramos más importantes como el Español, Matemáticas, Ciencias Naturales, etc, sin tomar en cuenta que al instruir a los niños en estas materias en forma mecánica, ellos pierden interés, coordinación, atención presteza y -

otros factores por demás indispensables en la enseñanza.

Entonces para esta disciplina es imprescindible tomar en cuenta los aspectos que la S.E.P. ha anotado en el Programa Oficial de Educación Física en el país y que son:

- 1.- EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO.- Que es vital tanto para las tareas cotidianas como para ejecuciones atléticas y deportivas.
- 2.- DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD.- Esta es una habilidad que frecuentemente es olvidada por los profesores. Es necesaria la flexibilidad en todas articulaciones para: la danza, los deportes y la vida diaria. En cualquier programa de Educación Física debe integrarse el desarrollo de la flexibilidad.
- 3.- DESARROLLO DE LA AGILIDAD.- Esta cualidad debe incluirse en un buen programa, pues hace que el alumno pueda combinar convenientemente la fuerza y coordinación para que todo el cuerpo pueda ponerse de una posición a otra.
- 4.- DESARROLLO DE LA FUERZA.- Con el incremento de esta cualidad aumentamos en el alumno la habilidad para moverse en contra o para aguantar una resistencia, habilidad que se necesita para las tareas cotidianas.
- 5.- EL SENTIDO DE LA DISCIPLINA Y EL ORDEN.- Los anteriores aspectos pueden fomentarse mediante la practica de:
 - a.- El atletismo
 - b.- La Gimnasia.
 - c.- Los juegos y
 - d.- Los deportes propiamente dichos ejem: Voliból, Basquetbol, etc.

Con lo dicho anteriormente podemos deducir que la nueva Educación física debe preocuparse en primer término de proporcionar formas de recreo sanas e higiénicas; tratar de dar el máximo de ocasiones para la práctica de la buena ciudadanía y el espíritu deportivo.

Por lo tanto debemos estructurar un programa de acuerdo a la

natural tendencia del niño al juego, pues sus objetivos no deben incluir ya la precisión, exactitud y obediencia, pues dichos objetivos fueron superados con el advenimiento de la Psicología Experimental.

Pero no hay que descuidar estos otros factores que son también --- esenciales si queremos conseguir buenos resultados:

- 1.- La alimentación
- 2.- El sueño y el descanso
- 3.- La fatiga.
- 4.- La vida metódica e
- 5.- Higiéne.

Los factores antes mencionados están perfectamente ubicados dentro de otros tres que en conjunto, más la participación del profesor --- tienen por misión el ajuste y adaptación del niño a través de sus acciones y reacciones totales, no solamente las físicas. Estos tres aspectos son:

EL AJUSTE POSTURAL.- Que está relacionado directamente con la actividad tónica (traducida en actitudes y posturas), que no es otra cosa que la vivencia y representación corporal.

EL AJUSTE MOTOR.- Que está relacionado en forma directa con la actividad cinética (generada durante el movimiento), que se traduce como el compromiso del yo con la acción, y:

EL AJUSTE PERCEPTIVO.- Que se ve relacionado con la actividad tónica y cinética simultáneamente.

Existen tres etapas bastante claras referentes a la educación del esquema corporal, una seguida de la otra y que son alcanzadas por el --- niño a través de su crecimiento y son:

- 1.- La conciencia de sí
- 2.- El control de sí y
- 3.- La relación de sí con el medio.

En estas tres etapas debemos concentrar la acción educativa. El maestro que asume la total responsabilidad pedagógica de los niños que le han sido confiados debe hacerse cargo también de la educación física de su grado. Si por algún motivo no pudiera hacerlo se correrá el ---

riesgos de que los valores pedagógicos que derivan de la educación física quedan circunscriptos a la labor de un gimnasio, sin pasar a formar parte de la totalidad de la vida escolar.

El maestro que no haya observado la conducta de sus alumnos durante la práctica de los juegos, deportes y competencias no habrá tenido oportunidad de conocerlos de manera total.

Por medio de la enseñanza de la educación física en la escuela Primaria, se debe lograr que cada niño alcance progresos en su desarrollo cinético y aprenda las formas básicas de los juegos y deportes. El problema es como obtener estos resultados en una clase de treinta, cuarenta o cincuenta alumnos. La solución debe buscarse en una organización adecuada de la enseñanza.

Todos los niños deben participar activamente de la clase; el maestro deberá tener especial cuidado en graduar la intensidad y duración de los ejercicios para evitar movimientos exagerados o equivocados que cansen inutilmente a los pequeños. El orden y disciplina mesurada son imprescindibles. Se debe establecer el orden actuando sin coacción. Se les dará libertad de acción, pero al mismo tiempo se les impondrá responsabilidades que les sirvan de estímulo para que se empeñen en perfeccionar las actividades que tienen que ejecutar.

Durante los primeros días el maestro debe dedicarse por entero a implantar estos principios para que los niños sepan respetar las reglas de los juegos, así como las indicaciones y observaciones de quien tenga a su cargo el control de la disciplina. Esta labor se verá facilitada con una adecuada subdivisión del grado. Mientras que en los primeros grados prevalecerán los ejercicios en común para los cuales el mismo maestro elegirá los grupos, en los grados superiores los alumnos deberán formar sus propios equipos. Los alumnos elegirán sus capitanes, y luego éstos a los componentes de su equipo. Así el compañerismo desarrollado por el juego a través de los grupos se transferirá de modo positivo a toda la actividad escolar. Esta misma división en equipos puede adoptarse para las demás áreas de trabajo, pues está ampliamente comprobado que este procedimiento da magníficos-

resultados. La elección de equipos, las experiencias y múltiples de --
cisiones que implica este tipo de organización constituyen un importan-
te elemento para la formación cívica de los futuros ciudadanos. La ---
libre determinación y el sentido de responsabilidad y convivencia se ---
fortalecen con esta práctica, condiciones que con la hábil dirección --
del maestro ejercerán influencia en toda la labor escolar. La finali-
dad de una clase de educación física es que cada uno de los niños par-
ticipa activamente de ella para lograr su perfecta adaptación y asegu-
rar la adquisición de los objetivos esenciales del aprendizaje. Es ---
propósito esencial de esta disciplina despertar en el mayor número --
posible de alumnos el placer por el movimiento y por la participa-
ción en las actividades deportivas.

Sólo la escuela está en condiciones de llegar a todos los niños; --
ninguna otra institución puede reemplazarla en esa labor y responsabi-
lidad. La educación física trata de asegurar el desenvolvimiento cor-
poral y la resistencia del organismo, pero implica también actitudes --
intelectuales, éticas, sociales y de comportamiento en general. El lo-
gro de estos objetivos depende, en última instancia de la actitud con-
que el maestro haya encarado su tarea.

CAPÍTULO SEGUNDO

DESGLOSAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES MARCADAS EN EL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA PARA LAS ESCUELAS PRIMARIAS:

PRIMER AÑO

1.- Postura, posiciones derivadas.- Acostado dorsal: piernas flexionadas, pies al piso; piernas flexionadas, rodillas al pecho; acostado ventral, lateral, sentado, apoyo atrás menos piso, dedos atrás, tronco inclinado; piernas semiflexionadas, piernas extendidas y separadas. Piernas flexionadas abrazadas.

Acostado ventral.- Diversas posiciones.

Acostado lateral.- Diversas posiciones.

Respiración.- Torácica, abdominal integral.

SEGUNDO AÑO

Postura.- Repaso de las posiciones de Primer año.

Posiciones derivadas.- 1.- De pie

a).- De pie con apoyo

2.- Acostado dorsal.

Respiración.- Torácica, abdominal integral, ejercicios de expansión abdominal.

Descanso.- Repaso de primer Año.

Ejercicios de orden y control:

a).- Formaciones fundamentales.- Hilera, fila, circunferencia.

b).- Ejercicios a pie firme.- Firmes, estaturarse, tomar distancia -- cubrirse, alinearse, saludar, descanso gimnástico.

TERCER AÑO

Postura.- Afirmación de las posiciones de segundo año.

Posiciones derivadas: de pie.- Desplantes, desplazamientos de puntas.

Posiciones fundamentales: de pie, hincado.

Posiciones de apoyo.-Hincado; sentado sobre los talones, apoyo manos al frente y al piso. Sentado.

Ejercicios correctivos de respiración.

Ejercicios de expansión torácica.- Marcar el paso y alto, paso corto-largo, lateral, de costado a derecha e izquierda.

Ejercicios de orden y control.- Repaso de formaciones fundamentales.
Pasos y marchas.

CUARTO AÑO

Postura.- Repaso de posiciones fundamentales, derivadas y de apoyo -
vistas en Tercer Año; aumentando posición suspendido, de -
equilibrio y ejercicios correctivos de respiración.

Descanso.- Relajación entre descanso y descanso.

Ejercicios de orden y control.- Repaso de formaciones derivadas de--
pasos y marchas.

QUINTO AÑO

Repaso de lo de Cuarto Año aumentando únicamente en marchas: ejerci-
cios gimnásticos sobre la marcha, hacer alto con giros, formación de
escolta, etc.

SEXTO GRADO

Postura.- Ejercicios correctivos de posiciones fundamentales, deriva-
das, de apoyo.

Combinación de posiciones con respiración y descanso.

Estos son algunos ejemplos de clases de Educación Física progra-
mados para la Escuela Primaria, donde se pretende que los niños lo--
gren un perfecto ajuste postural. Para algunos maestros estas leccio-
nes son imposibles de aplicar con sus alumnos, porque piensan que el
dedicar tiempo para esas actividades, es desaprovecharlo en otras --
más importantes. Pero en el fondo sabemos que el dedicar unos minu-
tos diariamente al desarrollo físico de los niños no es perder el --
tiempo al contrario, los estamos convirtiendo en niños sanos, ale---
gres, con espíritu de compañerismo y con más disponibilidad hacia las
otras áreas del programa escolar. Esto lo podemos hacer entre clase
y clase como vía de descanso, utilizando algunos minutos de recreo -
o al terminar las clases o dedicando unas horas especialmente a estas
actividades.

EL AJUSTE MOTOR

Como su nombre lo indica este ajuste tiende a lograr que todos-

los movimientos del alumno sean adecuados y calculados para evitar -- desgastes innecesarios de energía; incrementar sus capacidades mo----- trices es aumentar la capacidad de trabajo propia de su organismo y - adaptarse a las exigencias y necesidades del medio.

Ejemplos de las actividades que señala el Programa Experimental- de Educación Física para las Escuelas Primarias con los que se logra- el ajuste motor indispensable en los niños de edad escolar.

PRIMER AÑO

Localización de las partes del cuerpo.- Movilización del cuello, ---- hombros, etc.

Relación espacio temporal.- Ejercicios de orientación en el espacio:- relación derecha izquierda, arriba abajo, etc.

Ejercicios de la vista.- Derecha izquierda, dentro fuera, etc.

Relación vista manos, vista objetos, vista manos objetos.

Ejercicios para el conocimiento de intervalos y distancias.

Relación corto largo, junto separado, etc.

SEGUNDO AÑO

Localización de las partes del cuerpo.- Movilización extremidades su- periores, extremidades inferiores.

Relación espacio temporal.- Repaso del Primer año.

Ejercicios rítmicos.- Danza y Folklore: combinación simultánea y --- alternada con palmadas y pisadas.

Gimnasia natural.- De imitación: animales, transportes, oficios, etc.

Con implementos.- Mancuernas, aros, etc.

TERCER AÑO

Localización y movilización de articulaciones: cuello, codos, rodillas etc.

Gimnasia natural.- De imitación: fenómenos de la naturaleza, actuacio- nes (circo, feria). Con implementos.- Cuerdas, pelotas.

CUARTO AÑO

Localización y movilización de músculos: frente párpados, nariz, men- tón, abdomen, etc.

Repaso de articulaciones

Relación espacio temporal.- Recorridos de orientación sencillos.

Combinación de relaciones.

Ejercicios rítmicos danza y folklore.- Reafirmación de Tercer Año: ---

Ritmos simples marcados por combinación simultáneas y alternada de ---
palmadas, hombros, cabeza, muslos, piernas, etc.

Gimnasia natural. Con implementos.- Bastones, cintas, clavos, masca---
das, etc.

QUINTO AÑO

Combinación de movilizaciones.

Relación espacio temporal.- Combinación de relaciones, recorridos de-
orientación con obstáculos.

Ejercicios rítmicos, danza y folklore.- Repaso de los años anteriores:
ritmos a tiempos perdidos marcados por combinación simultánea y alter-
nada. Práctica de ritmos sincopados (movimientos contrarios al ---
orden natural).

GINNASIA NATURAL.

Pirámides humanas.

SEXTO AÑO

Relación.- Recorridos de orientación: simples, con obstáculos, com---
plejos.

Ejercicios rítmicos, danza y folklore.- Práctica de ritmos sincopados
marcados por combinación simultánea y alternada.

Gimnasia natural.

Elaboración de tablas (con o sin implementos).

Estas actividades se desarrollan en el transcurso de todo el año
y son de suma utilidad para desarrollar habilidades extraordinarias -
en los niños, recordemos que la debilidad mental que corresponde al -
aspecto motriz, se traduce en torpeza del comportamiento general. ---
El movimiento y control de este aspecto sigue un proceso de acuerdo -
con su maduración. La asimilación técnica de un movimiento no se ---
puede lograr sin la formación de costumbres motoras que se deben ----

adquirir durante el período de aprendizaje. Si tomamos en cuenta estas indicaciones no sólo lograremos que nuestros alumnos vayan madurando físicamente sino también mentalmente cosa que nos auxiliará bastante en la educación de los alumnos en forma integral.

En forma particular he procurado realizar la mayoría de estas actividades con mi grupo, descubriendo que no sólo me han servido para ayuda a los niños a mejorar física y mentalmente sino que los ejercicios nos ayudan para realizar vistosas exhibiciones de tablas gimnásticas con implementos o gimnasia natural, desfiles cívicos, etc.

CAPITULO TERCERO

IMPORTANCIA QUE EL DESARROLLO CORRECTO DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA TIENE PARA LA EDUCACION ARMONICA E INTEGRAL DEL NIÑO.

Donde hay niños hay juego y donde los niños juegan hay alegría y felicidad; si nosotros logramos en nuestras escuelas que haya caritas alegres, felices, estaremos logrando uno de los propósitos fundamentales del programa de Educación Física y no sólo eso, sino que esas risas infantiles nos trasportarán a épocas que todos hemos vivido y que añoramos con emoción.

Fueron sin duda alguna los juegos, gimnasia, deportes, competencias, etc., los que nos hicieron pasar momentos felices en nuestra niñez y juventud; momentos que llevamos hondamente grabados en nuestra mente y que difícilmente olvidaremos.

Por esta situación analicemos detenidamente el lugar tan importante que debe ocupar la Educación Física en nuestro programa, pues de ello dependerá en un alto porcentaje el que nuestros alumnos posteriormente recuerden con agrado los días felices de su infancia.

Tengamos presente al desarrollar nuestro programa, desglosado en el capítulo anterior sobre todo los aspectos que se refieren al desarrollo del sentido de la disciplina y el orden mismo a que podemos desarrollar en la siguiente forma:

1.- LOS JUEGOS

Rafael Chávez dice: "El juego es una actividad lúdica que contribuye a preparar para hacer y ser en la vida conforme a un ideal". Para lograr el objetivo que deseamos al jugar con nuestros alumnos debemos tomar en cuenta estos puntos:

- a).- No confundir juego y trabajo.- El juego en el niño no es utilitario, aún cuando juegue a imitar cosas, él nunca piensa en hacerlo para que le reditúe algún beneficio, su juego es voluntario.
- b).- Diferencia entre el juego del niño y el del adulto.- En el niño el juego es un descanso, un desfogue, en cambio en el adulto —

es una compensación al desequilibrio correspondiente a sus actividades laborales. En el niño el juego no trata de compensar nada, sino que ésta actividad es esencial para sin edad. En el adulto el juego es una actividad de lujo, pues puede pasarse el resto de su vida sin jugar, -- pero el niño no puede pasarse sin hacerlo.

c).- Desarrollo de los juegos conforme a las edades:

- 1.- De los seis a los siete años.- El niño prefiere los juegos de imitación de sueños y fantasías.
- 2.- De los siete a los ocho años.- Imita las labores del hogar y de trabajo.
- 3.- De los ocho a los nueve años.- Entra en la fase del juego ascendente, ve a sus compañeros mayores jugar y se convierte en ---- "mirón" tratando a toda costa de participar en las actividades de sus nuevos compañeros.
- 4.- De los diez a los once años.- el niño empieza a dominar su ---- cuerpo, se acerca a la fase del juego cooperativo.
- 5.- De los once a los doce años.- El niño adquiere los medios necesarios para imponerse a los niños menores. La competencia, el talento organizador, la autoridad y la fuerza corporal lo hacen el jefe de los juegos.
- 6.- De los trece a los catorce años.- El juego va perdiendo un poco en el interés del adolescente, surge la duda, el deseo de poner en práctica locos proyectos. Desdeña los juegos de los niños pequeños, a veces los desprecia, a veces juega furiosamente con ellos.
- 7.- De los catorce a los quince años.- Ahora el trabajo es su juego El juego queda un poco relegado, conservando esta consideración durante toda su vida adulta.

Los juegos infantiles, que forman una de las ramas más ricas del -- folklore de todos los pueblos jamás se perderán, porque su fuente de --- inspiración y de conservación está en los niños, quienes, lejos de dejar la extinguir, cada día la enriquecen con nuevos juegos. Por esos los --

juegos organizados se incluyen dentro de las actividades de Educación Física por eso debemos fomentar al máximo los juegos infantiles, no solamente permitiendo que el niño juegue, sino haciendo que juegue, enseñándole los juegos y dirigiéndoselos.

Estos juegos va introduciéndose en el aula, empezando por los ya -- conocidos por los niños y enseñándole otros nuevos en el transcurso de -- todo el año. Es hermoso conservar intactos los juegos tradicionales ---- que nosotros practicamos cuando niños y que han ido perdiéndose porque -- no los hemos sabido conservar enseñándoselos a nuestros alumnos.---- Recordemos aquellos juegos de: el perrito quemado, las ollitas de -- manteca, los litones, la roña, alguaciles y ladrones, las casitas de -- alquiler, ya venimos, hojas de té, la gallina ciega, el arranca ---- cebollas, la muñeca, la pastora, que lo baile, el coyotito, la huerfa-- nita, la naranja dulce a la rueda de San Miguel, la pájara pinta, el --- patio de mi casa, la paloma, doña Blanca, el gato y el ratón, las ----- estatuas de marfil, Juan Piruleor, San Serafín del Monte, amo ato, a -- la víbora de la mar, el florón, la gallina parpujada, hebritas hebritas de oro, el burro castigado, etc., y practiquémoslos con nuestros --- alumnos. Los juegos organizados son para el maestro de primaria de-- una inapreciable valor educativo y un complemento para la Educación -- Física en general. La destreza y habilidad, la soltura y movilidad -- del niño se van adquiriendo a través de los juegos.

El juego es un auxiliar del maestro, tanto para conocer como ---- para controlar a sus alumnos, los pequeños incontrolables, entran por -- medio del juego, sin darse cuenta, a la disciplina general del grupo.

El maestro tiene entonces en los juegos organizados su máximo -- auxiliar en la selección de su material y fácilmente podrá darse ---- cuenta de cuáles niños son normales o subnormales y tomar las medidas pertinentes para su debido control. La función básica es la recrea-- ción dentro del ejercicio, pero éste debe ser dosificado y estar bajo un principio de orden, en los momentos de administrar el juego al -- niño, debe dársele gusto a él y no al maestro, en la variedad de los juegos.

A continuación veremos algunos ejemplos de juegos organizados -- para los seis grados de la escuela primaria.

1.- Juegos organizados para primero y segundo año.

Nombre del juego.- BÓLOS.

Material.- Pelotas del tamaño de las de tenis, cuatro rojas y cuatro azules. Clavos o estafetas, diez rojas y diez azules. Los niños se forman en dos filas, quedando frente a frente y a una distancia de -- siete metros.

Desarrollo del juego.- Al centro de las dos filas se colocan las es-- tafetas en una misma línea y alternadas (una azul y otra roja), se para cada cincuenta cms. una de otra. Se les indica que un partido es-- rojo y el otro azul; entregándoseles las pelotas al primero y segundo de cada equipo para que a una señal del maestro lancen rodando una -- pelota, tratando de tirar la estafeta contraria a su color. Cada ni-- ño tiene derecho a dos tiros.

NOMBRE DEL JUEGO.- CARRERAS DE RELEVOS

MATERIALES.- JUGUETES DIVERSOS

DESARROLLO DEL JUEGO.- Se forman los niños en hileras de igual número indicándoles su carril que medirá 1.50 m. de ancho por 15 m. de lar-- go (se aumenta la distancia según la edad). Al final de cada carril -- se coloca un juguete, que el niño traerá al dar el maestro la señal -- para salir. Regresa corriendo a entregar el juguete al segundo para-- que lo vaya a dejar, al regresar dá una palmadita al tercero para que salga a traerlo. Así sucesivamente hasta terminar. En estas carre-- ras de relevos se emplearán distintos materiales cada vez, para que -- el niño sienta mayor atracción, así pueden ser: carreras con colores-- llevando saquitos de aserrín, banderitas, etc.

2.- JUEGO ORGANIZADOS PARA TERCERO Y CUARTO AÑOS

NOMBRE DEL JUEGO.- Balón numerado

MATERIALES.- Una pelota de basquetbol o volibo.

DESARROLLO DEL JUEGO.- Los jugadores forman una rueda grande, al ---- centro para un jugador; a todos los jugadores del círculo se les or--

dena numeración corrida. El jugador del centro tendrá la pelota y al silbatazo del maestro la lanzará lo más alto que pueda y al mismo tiempo gritará uno de los números de los jugadores que participan en el juego: el jugador cuyo número se haya nombrado correrá hacia el centro de la rueda para recibir la pelota que ha sido lanzada, si la recibe la entregará al jugador del centro y regresará a su lugar, pero si no logra cogerla tendrá que ocupar el lugar del jugador que ha perdido.

NOMBRE DEL JUEGO.- Carrera del pañuelo.

MATERIALES.- Dos sillas y dos pañuelos.

TIPO.- Propio para niñas.

DESARROLLO DEL JUEGO.- Se forman dos partidos que se colocarán en columnas de una hilera, una al frente de la otra y separados 20 m., y a 2 m. cerca de la cabeza de formación de cada partido y en forma lateral se colocará una silla, amarrado a ella, en el respaldo estará un pañuelo. Al silbatazo del maestro "la cabeza de formación" de cada partido desatará el pañuelo de la silla correspondiente a su hilera y saldrá corriendo hacia la silla de la hilera contraria a amarrar su pañuelo, regresando inmediatamente a su formación para darle la mano, y por tanto, la salida a la jugadora que espera y que tendrá que hacer el mismo recorrido para desatar de su silla el pañuelo y amarrarlo en la del bando contrario.

REGLAS.-

- 1a.- El pañuelo se amarrará con un nudo simple.
- 2a.- Ninguna jugadora podrá salir de su formación sin haber sido tocada por su compañera que regresa de su recorrido.
- 3a.- En caso de que el pañuelo caiga de las manos de alguna jugadora, tiene que recogerlo para poder continuar el juego.
- 4a.- El partido cuyas jugadoras hagan el recorrido en el menor tiempo posible, será el vencedor.

3.- JUEGO ORGANIZADOS PARA QUINTO Y SEXTO AÑOS.

EL TUNEL

MATERIALES.- Una pelota de volibol, basquetbol o medicinal

LUGAR.- Patio o espacio de terreno amplio y parejo.

NUMERO Y POSICION DE LOS JUGADORES.- Se formarán equipos con igual número de jugadores, que se colocarán en columna teniendo una línea común de salida. A 30 m. al frente de ella, se marcará una línea límite. Los jugadores se colocarán lo más juntos posible, con los pies separados y bien abiertos, con objeto de que cada partido semeje un túnel. El jugador cabeza de formación de cada grupo tendrá en sus manos una pelota.

DESARROLLO.- A una señal convenida los jugadores cabeza de formación flexionando su cuerpo al frente lanzarán la pelota por abajo y hacia atrás, con el objeto de pasarla por todo el túnel, lo más rápido posible. El último jugador colocado al final de la hilera recibirá la pelota y saldrá corriendo hacia el frente hasta la línea límite y regresará a colocarse al frente de su fila, para hacer pasar a su vez la pelota por el túnel y que ésta sea recibida por el último jugador. Así se continuará el juego hasta que uno de los equipos, haga su formación primitiva en el menor tiempo posible.

REGLAS.-

1a.- La pelota debe ser rodada a fin de que pase fácilmente por el túnel. En caso de que salga antes de llegar al último jugador, deberá meterse por el mismo lugar en que salió.

2a.- El último jugador para correr hasta la línea límite tendrá que llevar la pelota en sus manos.

VARIANTE.- Puede pasarse la pelota de mano en mano por encima de la cabeza de los jugadores sin ser lanzada.

NOMBRE DEL JUEGO.- El cangrejo.

MATERIALES.- Ninguno.

LUGAR.- un carril de 1,80 m. para cada equipo. A una distancia de 1 m. de diámetro.

NUMERACION DE JUGADORES.- Un número igual de jugadores en cada equipo.

DESARROLLO.- Los alumnos se colocan en hileras detrás de la línea de salida. Los jugadores números uno de cada equipo se sientan en el suelo sin rebasar la línea de salida. A la voz de listos colocan sus manos en el piso, elevando su cuerpo hasta ponerlo horizontal, quedando boca arriba con los talones sobre la línea de salida y su cabeza hacia el círculo. Al silbatazo del maestro avanzan en esta posición, procurando conservar la horizontalidad, apoyándose en pies y manos.

El jugador que llega primero al círculo obtiene un punto para su equipo.

SUGESTIONES.- Si el número de equipos es mayor de cuadro, puede concederse puntos a los que lleguen en segundo y tercer lugar teniendo así el juego mayor interés.

Debe marcarse una línea de retiro cercana a cada círculo, para que los jugadores que terminen su turno vayan quedando nuevamente formados y en orden.

VARIANTES.- Cada jugador puede iniciar su recorrido sosteniendo el peso de su cuerpo sobre pies y manos (brazos y piernas bien extendidos) y la cara al piso. En esta posición llegará hasta el círculo en donde cambia de posición colocándose boca arriba y regresando así hacia la línea de salida. Este juego puede hacerse en forma de relevos.

II.- LA GIMNASIA.

Fueron los griegos los que establecieron escuelas para el entrenamiento de los atletas que participaban en las exhibiciones públicas. Les dieron a dichas instituciones el nombre de gimnasios. Los locales especiales donde se practica hoy reciben este nombre. En la Edad Media los ejercicios gimnásticos fueron perdiendo interés y casi llegaron a desaparecer.

En el renacimiento el olvidado arte de la gimnasia empezó a resurgir, debido sobre todo a la enérgica campaña desarrollada por Rousseau en su "Emilio".

Para practicar la gimnasia, salvo algunos ejercicios de carácter rítmico, se requieren diversos aparatos por ejm: botador, argollas, --

paralelas, barra horizontal, mesa elástica o trampolín, petro, caballo largo, caballo lateral, etc. Lo ideal para practicar gimnasia en nuestra escuela sería contar con todo este equipo, pero como por razones económicas sabemos que esto no es posible, el maestro puede improvisar si tiene verdadero interés en practicar principios de gimnasia con sus alumnos. Por ejemplo: para construir un botador podemos unir dos llantas viejas de automóvil atándolas con cables que inicialmente se dejarán colgados para permitir que en la parte central de la llanta superior, se introduzca una tabla gruesa de forma circular como si se tratara de un ring. Logrado esto se tensarán los cables para sujetar finalmente las llantas. Saltando sobre la tabla se obtendrá un efecto de rebote a semejanza del botador.

EL CABALLO CON ARZONES.- Con un tronco grueso seccionado longitudinalmente y otros de menor diámetro para las patas y travesaño de apoyo, podemos construir el caballo largo. Con tramos de tubo conduit o galvanizado de media pulgada doblados en forma de arco (llenándolos de arena para facilitar la operación), formaremos los arzones. Al hacer cuatro taladros en el tronco transversal tendremos oportunidad de armar el caballo con arzones, quitándolos cuando se utilice como caballo largo.

VIGA DE EQUILIBRIO.- Para desarrollar el sentido del equilibrio así como la adquisición de habilidades y destrezas gimnásticas podemos iniciar a los niños utilizando una hilera de tabiques colocados sobre el piso o fijándolos con mezola para darles mayor firmeza. Un trabajo más avanzado podrá realizarse con un polín colocado sobre dos me-sabancos.

Todos los aparatos improvisados podemos tenerlos en nuestras escuelas y trabajar con ellos con nuestros alumnos, además de la práctica de gimnasia rítmica y tablas gimnásticas en las que se deberán tomar en cuenta estos principios:

1.- Los ejercicios han de ser variados, seleccionando aquellos que a

tiendan al desarrollo completo del organismo de una manera racional, - alternando el trabajo de las distintas partes del cuerpo.

2.- Se escogerán sobre todo aquellos ejercicios que corrijan defectos- posturales o desarrollen la movilidad y el sentido del ritmo.

3.- Debe organizarse perfectamente:

- a).- Sin exagerar el uso del silbato, porque el empleo de la voz humana es indispensable.
- b).- La voz del maestro es de gran importancia, su intensidad debe ser suficiente para ser oída por todos los alumnos, aumentando en las partes fuertes y disminuyendo en las suaves.
- c).- El maestro debe utilizar las dos voces de mando en gimnasia: preventiva y ejecutiva.
- d).- El ejercicio tendrá en su ejecución una progresión escalonada en primer lugar se empleará el mando por tiempos después el mando por tiempos contando mentalmente, el mando rítmico y el mando rítmico contando mentalmente.
- e).- En el desarrollo de los ejercicios se deberá ir de los más fáciles a los más difíciles y repartirlos en forma racional de tal manera que no se le acumule excesivo trabajo a determinada parte del organismo, mientras que otra trabajen poco o nada.
- f).- Todos estos y otros pequeños detalles debemos tomar muy en cuenta al desarrollar una tabla gimnástica crítmica, sin queremos que resulte un buen conjunto de ejercicios, presentando así un buen espectáculo.

III.- EL ATLETISMO

En los pueblos primitivos se rendía culto a los dioses mediante danzas y reflejaban movimientos guerreros o de caza. Posteriormente se ejecutaban por placer. Hace 4,000 años los egipcios practicaban ya ciertas formas de actividades deportivas y en Creta los jóvenes lidiaban toros, pero sabemos muy poco de las actividades atléticas de la antigüedad, anterior a los juegos olímpicos.

Al ejercitar el cuerpo también es una preocupación antigua y practicada como distracción.

Asimismo la armoniosa aspiración de desarrollar el cuerpo y la mente surge por primera vez en Grecia. Mente sana en cuerpo sano fué el aforismo romano, más con la decadencia del imperio, perdió su sentido. Resurge en la Edad Media con la época de los torneos y la creación de las Universidades, se intensifica en el Renacimiento y desaparece en la época moderna. Retorna tímidamente con la ociosidad cortesana para florecer y extenderse en nuestros días. El atletismo ligero (ha escrito un periodista italiano) lleva al hombre hasta la nobleza de su origen, a la exaltación de ese perfecto mecanismo que es el cuerpo superior a todas las máquinas aladas o terrestres forjadas por los mortales habitantes de la tierra. Palabras exactas que nacen de la visión real de la singular vida del ciudadano y del pueblo. El atletismo nació con el hombre mismo, con la lucha por cualquier objeto disputado. Atletismo era la lucha perenne del hombre primitivo con la naturaleza. Una purísima expresión del atletismo eran las olimpiadas griegas celebradas cada cuatro años con el concurso de todo el pueblo. En una ocasión para poder celebrar las Olimpiadas se llegó a interrumpir una guerra. Píndaro y Baquélides cantaron con imaginación la proeza de los héroes atletas. Fidias y Plaxítelos llevaron sus semblantes al mármol: el vencedor con la frente ceñida por el laurel sagrado, volvía a su ciudad en un carro tirado por caballos blancos. El interés de los griegos por las actividades atléticas era mayor aún que la del hombre moderno. Desde niños se entrenaban en la carrera, el salto, la lucha.

Ya hechos hombres se enorgullecían de conservar su destreza física hasta bien entrada la edad madura. Contaban ya con atletas profesionales, particularmente boxeadores y luchadores. Celebraban cuatro grandes fiestas atléticas: los juegos ístmicos, los nemeos, los píticos y los olímpicos. Estos últimos tenían lugar cada cuatro años en la llanura de Olimpia en el Peloponeso. La primera Olimpiada de los tiempos modernos se desarrolló en el Estado de Atenas en 1896 y cada cuatro años su celebración pasa de un país a otro, exceptuando las interrupcio

nes debidas a las guerras. Participan en las Olimpiadas las naciones que poseen su propio Comité Olímpico Nacional. La Bandera olímpica lleva cinco anillos de varios colores entrelazados en fondo blanco.

Esos colores son: amarillo, azul, negro, verde y rojo. Los cinco anillos representaban los cinco continentes dentro del movimiento olímpico y los colores significan únicamente que todas las banderas del mundo poseen alguno de esos cinco colores.

El atletismo por todo lo que expuse anteriormente es una actividad que no debemos dejar de practicar en la escuela para que vayan conociendo en primer lugar las reglas que rigen cada uno de los aspectos que lo componen, podemos practicar aunque sea en forma sencillas: salto de altura, de longitud, lanzamiento de disco, jabalina, bala etc.

CARRERAS.- Actualmente se practican los siguientes tipos de carreras: de 50, 75, 100 m. planos. De relevos también de 75, 100 m. con obstáculos: de 100, 4x100, 800 y 1,500; 4x400. Estas son algunas de las principales reglas que rigen en competencias de este tipo:

- 1.- La pista no debe ser menor de 7.32m. de ancho.
- 2.- En carreras hasta la de 400 m. cada competidor tendrá un carril por separado de cuando menos 1.22m. de ancho marcado con líneas de cal y otro material similar. En encuentros internacionales la pista deberá tener por lo menos seis carriles.
- 3.- Es recomendable que la longitud de la pista no sea menor a los 400 m. y que el ancho permita el trazo de siete carriles, particularmente en pruebas mayores, tales como los juegos olímpicos, campeonatos continentales, centroamericanos y panamericanos.
- 4.- De las salidas y llegadas.- La salida y llegada de una carrera será señalada por una línea marcada con cal de 5 cm. de ancho en ángulo recto al borde interno de la pista. Dos postes blancos señalarán los extremos de la línea de llegada y estarán ubicados por lo menos a 30 cm. del borde de la pista.

Cuando la línea de salida esté en una curva se dispondrá de tal manera que todos los competidores cubran la misma distancia.

CARRERAS CON OBSTACULOS.— En hombres las distancias normales son 100, 200 y 400 m. en mujeres son 80 m. Para los hombres habrá diez tramos de obstáculos; para las mujeres habrá 8 obstáculos.

SALTO DE ALTURA Y CON GARROCHA.— Estos ejercicios de atletismo podemos aplicarlos en la escuela, pues es muy fácil construir los implementos necesarios. Por Ejem:

LOS POSTES O SALTOMETROS.— Podemos usar cualquier clase de postes, — siempre que sean rígidos:

Material.— Dos botes de lámina de 20 l.

Arena o yeso.

Dos palos de escoba.

Clavos sin cabeza de 3 pulgadas.

Una varilla vieja de moldura de automóvil.

A los dos botes (de lo que se utilizan para envasar aceite — o pintura) llenos de arena o yeso, se les colocan los palos de escoba a los que se les van poniendo los clavos a una distancia de 5 cm, — uno de otro, éstos servirán para ir colocando la varilla según lo alto que se vaya necesitando,

La varilla reglamentaria medirá entre 3.64 m. y 4 m. y la distancia entre los postes no será mayor de 4 m.

SALTO CON GARROCHA.— La garrocha puede ser de cualquier material y — tener cualquiera longitud y diámetro, pero cuando se emplee metal la superficie de base debe ser liza. La garrocha puede ser envuelta pero no con más de dos capas de tela adhesiva.

JABALINA.- Esta será de metal o madera.

DISCO.- Reglamentariamente se compone de un cuerpo de madera con placas planas de metal insertadas a ambas caras y tiene en el centro exacto -- del círculo enmarcado por el aro de metal un dispositivo para asegurar el peso exacto que debe ajustarse a 2 kg. para caballero y 1 kg. para -- damas.

Para iniciar a los niños en el lanzamiento del disco podemos elaborar uno rudimentario en la siguiente forma?

MATERIAL:

4 platos de cartón.

3 remaches de dos patas.

Resistol 5000.

Los dos pares de platos de cartón se unirán oprimiéndolos por su orilla utilizando el Resistol y los remaches en su centro. Si deseamos incorporar peso colocamos plastilina o yeso en su interior, reforzando sus orillas con tela adhesiva y una costura con hilo de cáñamo, -- precindiendo de los remaches.

BALA.- Deberá ser maciza, de hierro, bronce u otro metal no más blando que éste, de forma esférica. Ajustándose a las siguientes especificaciones: caballeros 7.257 kg. y damas 4 kg.

Sin embargo si nuestra escuela no cuenta con la posibilidad de -- adquirir una reglamentaria, podemos elaborarla y además de ser econó-- mica será segura en su uso:

MATERIAL:

Una pelota de hule de dimensiones aproximadas al diámetro de una bala-- oficial.

Arena.

Tela Adhesiva.

Resistol 5000.

Haciendo un corte en la parte superior de la pelota, se rellena -- con arena u otro material semejante. Se cierra el orificio con Resis-- tol y refuerzos de tela adhesiva, recubriendo finalmente con este mismo material la superficie de la pelota para darle mayor consistencia.

LANZAMIENTO DE DISCO Y BALA.

ESTAFETA PARA LOS RELEVOS.- Será un tubo hueco y liso de madera o metal de una sola pieza aproximadamente de 30 cm. de largo y 12 cm. de circunferencia.

IV.- LOS DEPORTES

El deporte siempre ha ocupado un lugar muy importante en la Educación Física para ayudarnos a lograr el desarrollo integral de educando. Desde el primer grado debemos iniciar a los alumnos en el aprendizaje y práctica de cualquier deporte., para que vayan conociendo su funcionamiento y las reglas que posee. Podemos empezar con los juegos llamados predeportivos, para después entrar de lleno al deporte propiamente dicho.

He creído pertinente anotar algunos ejemplos que en la escuela he practicado con mis alumnos y que me han sido de mucha utilidad, según la edad y el grado escolar:

JUEGO I

NOMBRE.- Voleo entre sí. (para niños de 8 a 12 años, 30 a 60)

TIPO.- Predeportivo de Volibol.

MATERIAL.- Pelota de Volibol.

ORGANIZACION.- Los alumnos serán divididos en dos bandos de diez componentes cada uno, colocándose cinco alumnos de cada equipo a cada lado de la red. Se situarán uno detrás de otro, ambos grupos frente a frente.

DESARROLLO.- Al darse la señal de iniciar el juego, los dos primeros jugadores de cada equipo empiezan a volerar entre sí se colocan al final de la fila para que el compañero siguiente volée y corra y así sucesi-

vamente hasta que todos hayan participado. Ganará el equipo que primero adopte la posición inicial.

JUEGO DOS.

NOMBRE.- Pelota en zig-zag. (niños de 10 a 12 años, 4o. a 6o.)

TIPO.- Predeportivo de Basquetbol.

MATERIAL.- Pelota de basquetbol y distintivos.

ORGANIZACION.- Se divide el alumnado en dos equipos, formando un círculo abierto. Cada capitán de equipo tendrá su distintivo.

DESARROLLO.- Comienza cuando ambos capitanes avanzan en zigzag entre sus compañeros botando la pelota alrededor del círculo pasando después la pelota a su compañero de adelante, que realizará la misma operación. El equipo que finalice primero será el vencedor.

REGLAS

- 1.- Por fuerza cada jugador debe pasar entre sus compañeros en zig-zag
- 2.- Botar la pelota con una sola mano.
- 3.- Si a algún jugador se le va la pelota sólo él debe ir a buscarla y continuar en el lugar que se quedó.

JUEGO TRES

NOMBRE.- Derribar la fortaleza.

TIPO.- Predeportivo de futbol.

MATERIAL.- Pelota de Futbol.

ORGANIZACION.- Los jugadores se colocan en círculo con las manos cogidas. Al centro del círculo se construye la fortaleza (tres bastones atados fuertemente por el centro). Un jugador es la defensa que se sitúa frente a la fortaleza.

DESARROLLO.- Al iniciarse el juego el balón estará a los pies de cualquier jugador. El objetivo del juego es tirar la fortaleza con el balón manejado con los pies. El guardián debe defenderla también con los pies. El juego requiere rapidez por parte del defensor, que debe situarse siempre frente al lugar en que se encuentra la pelota. Los asaltantes de la fortaleza para despistarle pueden hacer fintas y pases rápidos que los sorprendan.

REGLAS:

- 1.- Los jugadores tendrán siempre las manos enlazadas.
- 2.- Deben golpear el balón sólo con los pies.

3.- Cuando alguno deribe la fortaleza se convierte en su defensor.

Estos son algunos juegos predeportivos que podemos utilizar para estar en condiciones de entrar de lleno a la práctica de cualquier deporte.

IV.- LOS DEPORTES

Los deportes que más practicamos en la escuela primaria son: vólibol, basquetbol y fútbol, pero si tenemos lugar y podemos adquirir el material necesario debemos enseñarles otros como por ejem: tenis o badmington.

VOLIBOL.- En sus principios fué creado para que los jugaran personas que no podían practicar un deporte demasiado rudo, como el fútbol o basquetbol. Mr. William Morgan el inventor utilizó una red de tenis a una altura de 1.90 m. y una cámara de caucho sacada de una pelota de basquetbol, pero resultó muy ligera. Esas reglas se han modificado paulatinamente hasta llegar a jugarse como actualmente lo conocemos.

Medidas oficiales de la cancha.- Es una cuadrilatero de 18x9m. libre de obstáculos hasta una altura mínima de 7 m. a partir del suelo.

CANCHA REGLAMENTARIA DE VOLIBOL

LINEAS LIMITES.- Serán pintadas de 5 cm. de ancho, a dos metros por lo menos de cualquier obstáculo.

RED.- de 1 m. de ancho por 9.50 de largo.

ALTURA.- 2.43 m. para hombres y 2.24 m. para mujeres.

MENORES.- Cancha 7x14 m.

Altura de la red.- 2 m. hombre 1.90 m. mujeres.

PELOTA.- Peso de 250 a 300 grs. con una circunferencia de 65 a 69.5 cms.

BASQUETBOL:

En un principio fué sumamente rudimentario, pues se jugaba colocando en el suelo a los extremos del gimnasio dos cestos para fruta -- y dando a los jugadores un balón de futbol americano para intentar -- introducirlo en ellas. Actualmente ha evolucionado bastante lo mismo que las reglas para practicarlo.

MEDIDAS DE LA CANCHA.- Superficie de 26x14 m. Las líneas trazadas a lo largo de la cancha se llaman laterales y las de los lados cortos, -- finales. La distancia mínima entre estas líneas y los espectadores -- será de 2 m.

CIRCULO CENTRAL.- Tendrá un radio de 1.80 m. trazándole un diámetro -- paralelo a las líneas finales.

LINEA DE TIRO LIBRE.- Se marcará paralela a cada una de las líneas -- finales y a una distancia de 4 m. de éstas.

TABLEROS.- Serán de material sólido y de 3 m. de espesor y dimensiones de 1.80x1.20 m. de superficie lisa y a menos que sea transparente se pintarán de blanco.

POSICIONES DE LOS TABLEROS.- Se colocarán en ángulo recto con el piso, paralelo a las líneas finales, a una altura de 2.75 m.

CANASTAS.- serán redes de cordón blanco, suspendidas de un arillo de fierro de 45 cm. de diámetro pintado de color naranja.

POSICION DE LOS ARILLOS.- Se colocarán en plano horizontal a 3.05 m. -- sobre el nivel del piso.

PELOTA.- Tendrá un peso de 600 a 650. gramos con circunferencia de -- 75 a 78 cm. con rebote no menor de 1.20

PARA MENORES

FUTBOL: SOCCER:

Es un deporte nacido en Inglaterra. Como todos los deportes ha -- evolucionado mucho. Actualmente el partido se juega en dos tiempos -- de 45 min. cada uno con descanso de 15 min.

MEDIDAS OFICIALES DEL CAMPO.- Tendrá una superficie de 120 m.x90m. el campo de juego se marcará conforme al plano con líneas visibles de -- 12 cm., las líneas largas se llaman de banda y las cortas de meta. --- En cada esquina se colocará una banderola a una altura de 1.50 m.

BALON.- Tendrá una circunferencia de 68 a 71 cm. y pesará de 396 a --- 453 grs.

CANCHA REGLAMENTARIA DE FUTBOL SOCCER.

Per lo menor estos tres deportes debemos practicar en la escuela. Con esto he tratado de hacer ver ne forma general pero paso a --- paso el papel importantísimo que juega la práctica de todos los aspec-

tos de la Educación Física para que nuestros alumnos se desarrollen - en forma completa. Procuremos no dejar de practicarla y al terminar el años escolar estaremos satisfechos con la labor desarrollada, pues veremos a los niños más alegres, sano con más espíritu deportivo y -- de cooperación.

CAPITULO CUARTO

CONCLUSIONES

- 1.- La Educación Física es un medio educativo que no debemos descuidar en la escuela primaria, de carácter básico y general, que contiene toda forma de activación física en el hombre.
- 2.- Los juegos organizados así como los de expresión corporal individuales y colectivos son uno de los medios más eficaces para cubrir algunas de las funciones de la Educación Física.
- 3.- El atletismo es una rama del deporte que se debe practicar desde la escuela primaria para descubrir a tiempo los buenos elementos que puedan practicar en competencias semiformales o formales.
- 4.- Desde los primeros grados se debe inculcar a los alumnos el gusto por la gimnasia.
- 5.- El deporte y cualquier otra actividad física son aspectos que todo ser humano debe practicar para mantenerse en buena forma física y mental.
- 6.- Todo maestro debe tomar en cuenta que el deporte escolar formativo está liberado de las condiciones estrictas del deporte de alto rendimiento, pues éste debe realizarse por placer y a la medida de las capacidades, intereses de los educandos.
- 7.- La Educación Física a nivel primario sirve para propiciar mejores condiciones necesarias para mantener actitudes posturales equilibradas del alumno, ajustar la reestructuración de su esquema corporal al relacionarlo con elementos; incrementar sus capacidades motrices para aumentar la capacidad de trabajo propia de su organismo y adaptarse a las exigencias y necesidades del medio; utilizar las actividades físicas recreativas para utilizar positivamente su tiempo libre; despertar su espíritu cooperativo.
- 8.- El programa actual de Educación Física que funciona para las escuelas primarias de nuestro país, cumple perfectamente con el cometido que la S.E.P. pretende lograr al abarcar puntos esenciales de la Educación Física.

CAPITULO QUINTO

PROPOSICIONES

- 1.- Todos los ejercicios físicos que se ejecutan en cada uno de los aspectos señalados en el programa de Educación Física para las Escuelas primarias están encauzados hacia una actividad dinámica en la que el movimiento ocupa un lugar preferente, pues una actividad intensa al aire libre contribuye al logro de un crecimiento normal y conserva la salud del niño desarrollando al máximo su rendimiento físico y mental, creando en él hábitos de higiene individual y fomentando su sentido de la amistad y la camaradería. Este es uno de los principios fundamentales de la Educación Física y basado en ello mi primera proposición va dirigida a mis compañeros maestros de grupo para que no lo olvidemos, estudiemos detenidamente el programa y desarrollemos sus aspectos. Veremos que son actividades interesantes que aparte de lo señalado anteriormente nos servirán para que los niños le tomen amor a la escuela porque verán la multitud y variedad de cosas atractivas que se desarrollan en ella.
- 2.- Todo niño siente la imperiosa necesidad de moverse, sin embargo la mayoría de las veces esa necesidad se ve cortada por la actitud pasiva que damos a la enseñanza. Sugieron que los maestros de Educación Física que la S.E.P. paga para que auxilien por algunas horas a los maestros de primaria, lo hagan así en realidad, porque la mayoría de ellos únicamente cobra esas horas sin trabajarlas, por lo menos debían orientarnos sobre la forma de realizarla mejor estas actividades, ya que ellos están mejor informados de ello.
- 3.- Ya que los ejercicios adaptados en la práctica de la Educación Física tienen una doble finalidad: educativa y formativa propongo que la S.E.P. siga promoviendo con mayor ahínco y entusiasmo esas competencias deportivas tan interesantes que se realizaban años anteriores y que por un tiempo estuvieron olvidadas, pero que parece que han vuelto a cobrar vida, pues sabemos que por medio del movimiento perseguimos la formación integral del niño.

4.- La civilización ha privado al hombre de los elementos naturales con los que puede fortalecer su cuerpo y principalmente la respiración (aire viciado, medios de transporte que ahorran saludables caminatas). Propongo a mis compañeros que a cualquier hora, cuando nuestros alumnos muestren signos de fatiga por las actividades académicas realizadas durante el día, cuando estén mal sentados, etc., realicemos con ellos ejercicios respiratorios para enseñarlos a respirar correctamente, pues sabemos que existen nuevas enfermedades originadas por una respiración deficiente, pues no sabemos como hacerlo para que el aire entre completamente a todos los alveolos pulmonares, por lo que no eliminamos completamente el mortífero bióxido de carbono que se va acumulando peligrosamente, produciendo dichas enfermedades. Y considerando la respiración como una importantísima función de nuestro cuerpo nosotros mismos debemos enseñarnos a respirar, pues tampoco nosotros sabemos hacerlo proveeándonos con ello graves enfermedades respiratorias que son consideradas profesionales y que podemos evitar con sólo saber respirar.

BIBLIOGRAFIA

- PLANES Y CLASES DE EDUCACION FISICA PARA LA ESCUELA PRIMARIA.- KON--
RAD PASCHEN. Editorial Kapeluzz.- Buenos Aires, Argentina
- MANUAL DE TALLER DE EDUCACION FISICA.- Primer año.- Curso Directo---
de Licenciatura en Educación Primaria y Preescolar.
- MANUAL DE TALLER DE EDUCACION FISICA.- Segundo Año.- Curso Directo-
de Licenciatura en Educación Primaria y Preescolar.
- PROGRAMA DE EDUCACION FISICA PARA NIVEL PRIMARIO.- Consejo Nacio--
nal Técnico de la Educación S.E.P.
- DIDACTICA SOBRE ACTIVIDADES CREADORAS Y PRACTICAS.- Juan Manuel
Cruz Lirón.- Biblioteca Pedagógica de Mejoramiento Profesional.

INDICE

PROLOGO.....PAG 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.HIPOTESIS.OBJETIVOS.....PAG 2

I PROGRAMA ADECUADO.....PAG 3

II DESGLOSAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES MARCADAS EN EL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA PARA LAS ESCUELAS PRIMARIAS.....PAG 8

III IMPORTANCIA QUE EL DESARROLLO CORRECTO DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA TIENE PARA LA EDUCACION ARMONIA E INTEGRAL DEL NIÑO.. ..PAG 13

IV CONCLUSIONES.....PAG 32

V PROPOSICIONES.....PAG 33

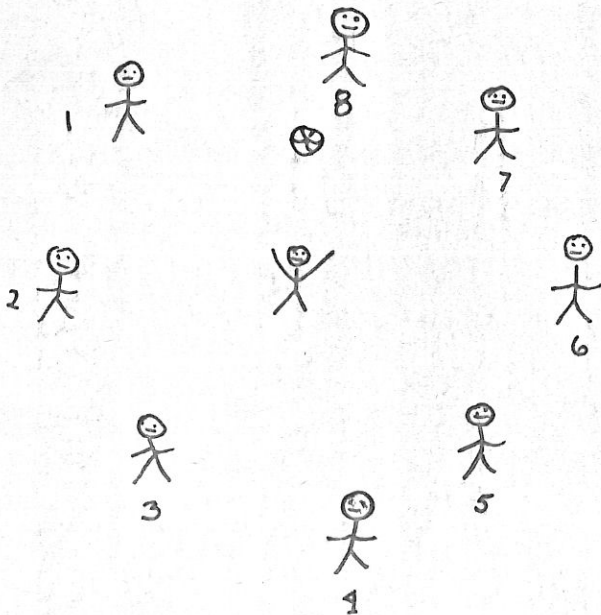
VI BIBLIOGRAFIA.....PAG 35

VII INDICE.....PAG 36

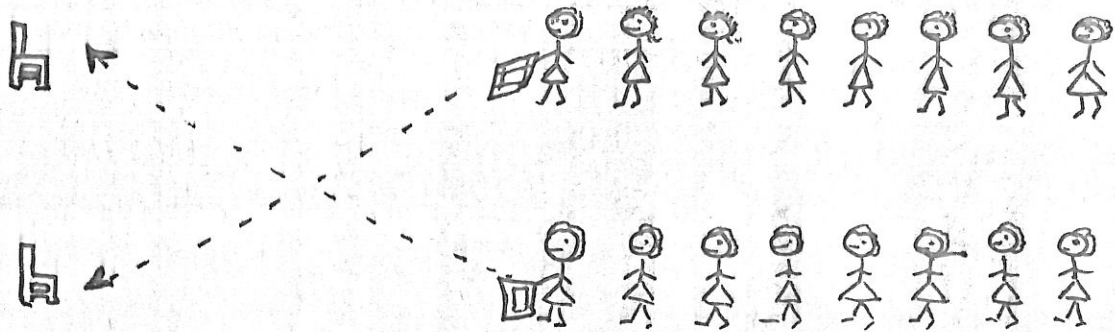
Cap. III pág. 16
Carreras de relevos
(Juego)
1º y 2º Años



Cap. III pág. 16
Balón Numerado
(Juego)
3º y 4º Años



Carrera del pañuelo
(Juego)
para niñas



Cap III pág 17

El Túnel

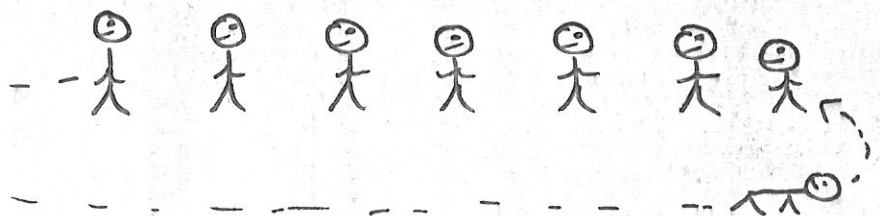
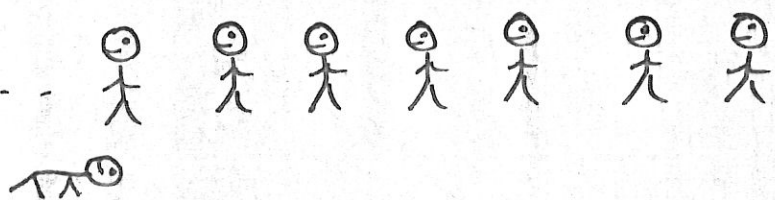
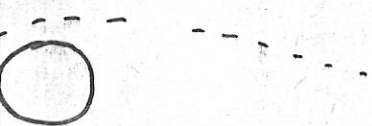
(Juego)

Quinto y Sexto Años



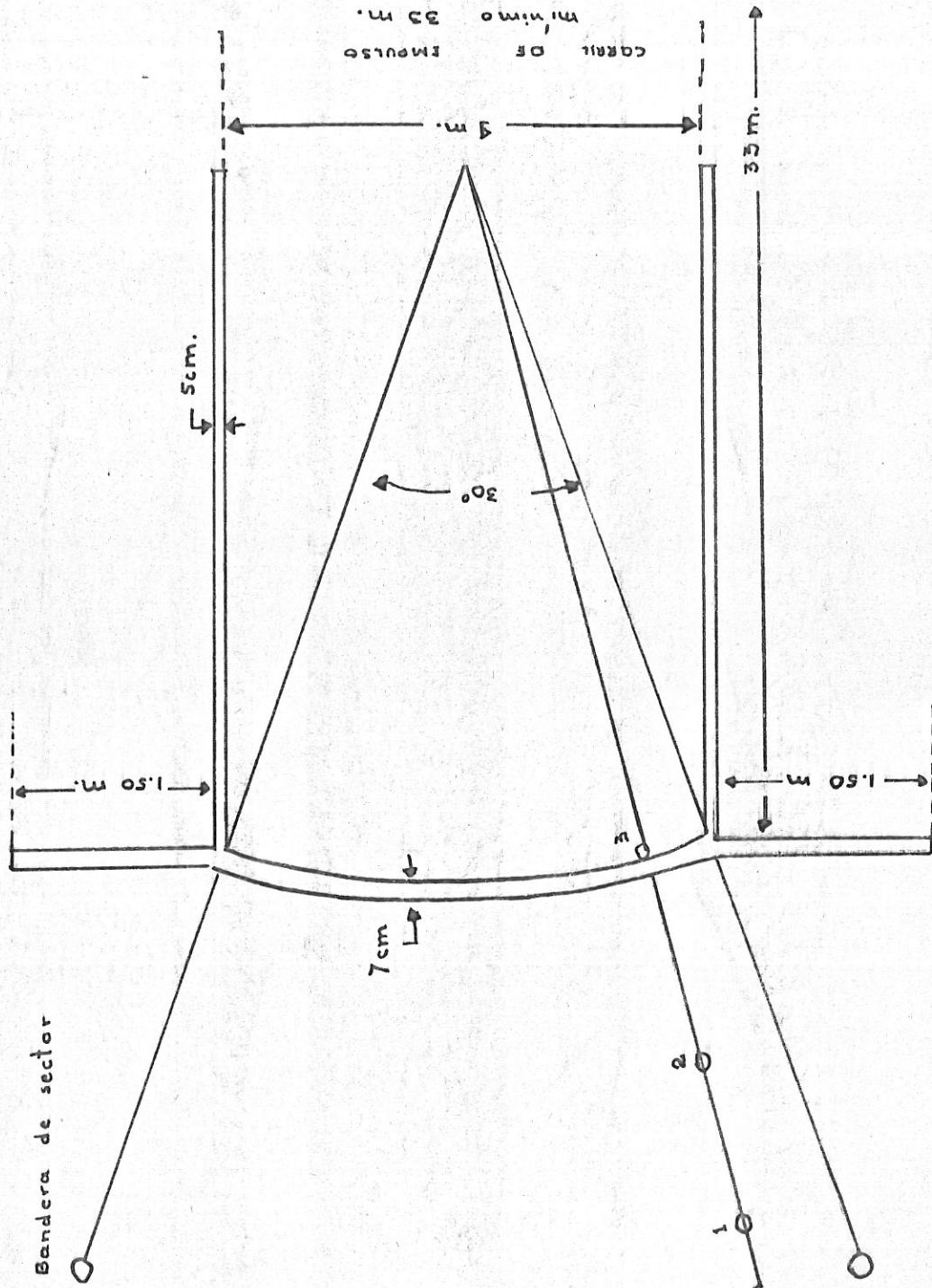
El Cangrejo

(Juego)

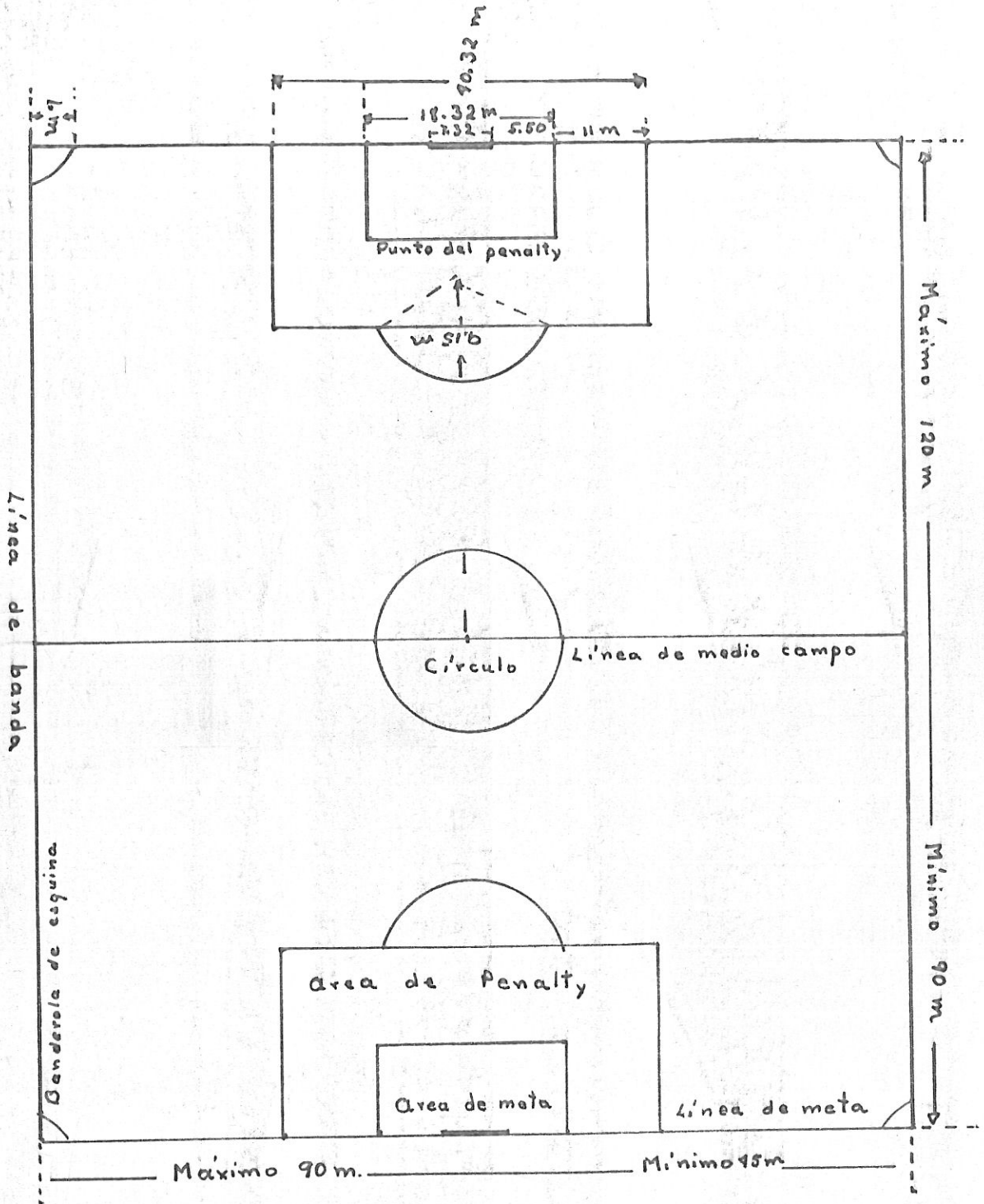


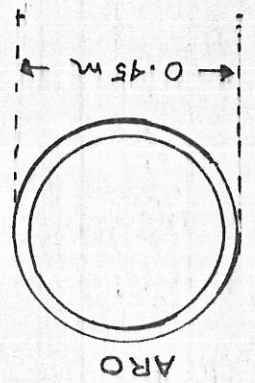
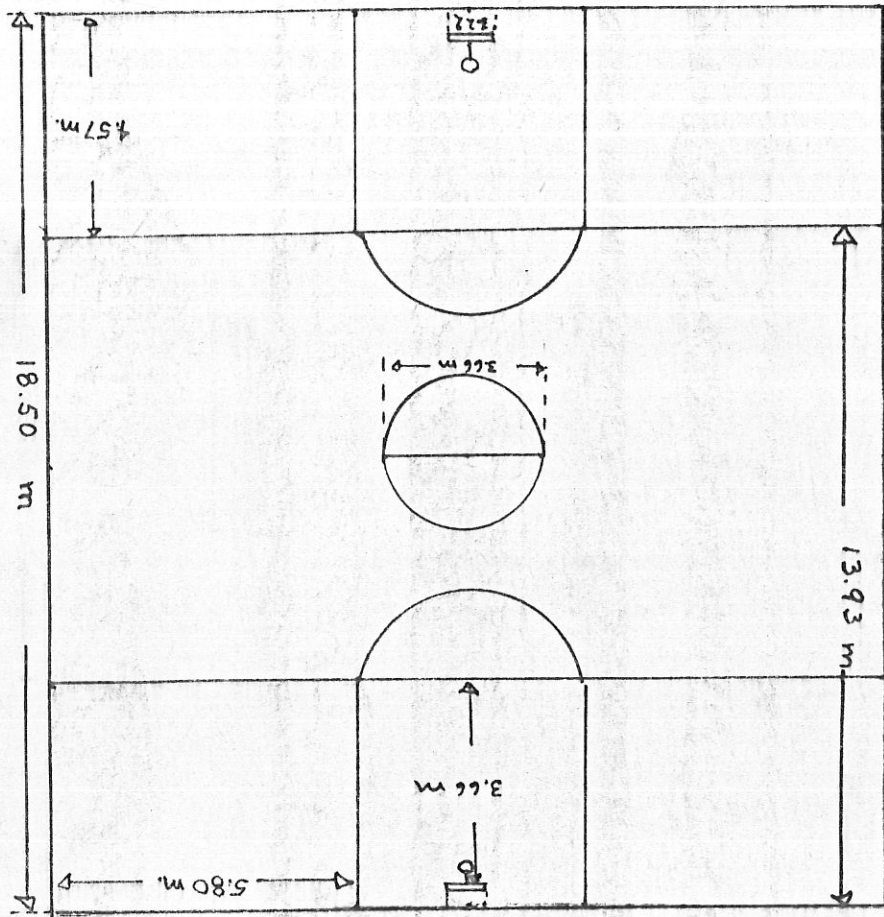
Lanzamiento de Jabalina

Cap. III. pág 24

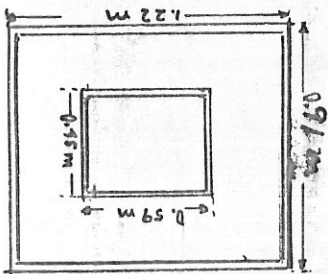


Cancha reglamentaria de Futbol Soccer.





Tablero
Inpartil



Cancha reglamentaria de Basquetbol
para maneres
Cap. III - pag. 30