

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

Subsecretaría de Educación Superior
e Investigación Científica

Dirección General de Capacitación y Mejoramiento Profesional del Magisterio

Dirección de Licenciatura para Maestros en Servicio

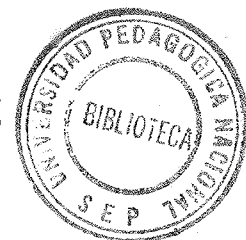
Licenciatura en Educación Primaria

✓ El Programa de Educación Física como medio para lograr
los Ajustes Postulares, Perceptivos y Motores del Niño

TESIS PROFESIONAL

Que para obtener el Título de:

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA



P r e s e n t a

ILDEFONSO GARCIA MURILLO

Tepic, Nay., a 30 de Junio de 1978

DEDICATORIA

La presente Tesis
la dedico a mis queridos
y abnegados padres.

A mis apreciables hermanos.

A mis distinguidos maestros
de Primaria, Secundaria, Normal y
de Licenciatura que supieron for--
mar en mí un hombre de provecho pa
ra el servicio de la niñez y de la
nación.

PROLOGO

Con la sencillez de mi expresión, pero a la vez con el deseo vivo de externar mi pensamiento acerca del Programa de Educación Física, como medio para lograr los ajustes posturales, perceptivos y motores del niño en la escuela primaria, me permito hacer las reflexiones siguientes con base en esta tesis producto de mi labor social.

La Educación Física es la que más se ajusta a la enseñanza por tener su asiento en la psicología del niño que -- aprovechando su edad se enseña no tan solo Español, Matemáticas, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Educación Artística, Educación Tecnológica sino también los conocimientos de la Educación Física y la solución apropiada de los problemas que el alumno ha de resolver en la vida práctica; y así podemos decir que el niño aprende sin dificultad y hasta sin darse cuenta porque lejos de sentir lo difícil del proceso de la enseñanza, siente alegría desde el principio de su trabajo.

Por los resultados logrados en esta obra es justo hacer mención que la formación de maestros en licenciatura a nivel primaria, se siga promoviendo la aplicación de la Educación Física, con las orientaciones pertinentes y así contribuir de mejor forma para que la enseñanza sea una alegría para la niñez de la ciudad y del campo hasta lograr que nuestro México sea un país con una cultura cada vez más digna de apreciarla y compararla con otras naciones.

El Sustentante.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El origen de la educación lo encontramos en la familia, célula inicial de la sociedad. Esta herencia que legaban de generación a generación para poder vivir era eminentemente de carácter físico, adquirir su alimentación, su abrigo, con vivir y para ello acudían al ataque y la defensa.

La evolución de la Educación Física va paralela al desarrollo del conocimiento humano. Con el asentamiento de las culturas más avanzadas aparecen las civilizaciones.

La etapa educativa debe lograr que los ejercicios que realizan los niños sean equilibrados, que no desarrollen una fuerte tensión muscular que los obligue a llegar a un límite agotador con la idea de que entren en acción el mayor número de músculos del cuerpo.

Por estas razones, y teniendo en cuenta lo necesario para lograr una buena educación física, el maestro habrá de aplicar el juego y la gimnasia educativa con una verdadera técnica pedagógica muy depurada, con el fin de hacer de su trabajo una tarea agradable.

Sobre el tema: "El Programa de Educación Física como medio para lograr los ajustes posturales, perceptivos y mo-tores del niño". Escribo en este libro mis experiencias, conse-jos y formas de poder trabajar en bien de la niñez.

El presente programa de educación física, ha sido diseñado para atender nuestra realidad escolar actual; niños que ingresan a la escuela primaria después de haber recibido educación preescolar y niños sin ningún antecedente escolar.

Ante la realidad toca a todo educador integrar un criterio apropiado respecto a las características de desarrollo evolutivo que poseen nuestros niños al ingresar a la escuela

primaria. Como aplicadores del presente, debemos reflexionar profundamente acerca de las diferencias del comportamiento psicomotor que existen entre niños con educación preescolar y sin ella.

Con relación a evaluaciones obtenidas de la aplicación del programa de nuestra área, he confirmado la importancia tan grande que tiene que tomar en cuenta este antecedente para formar criterios de aplicación del mismo.

Toda actividad es inducida por un motivo que busca la satisfacción de una necesidad, los intereses de los niños deben ser considerados por los educadores como verdaderas necesidades; los intereses y necesidades del niño con antecedentes escolares en relación a los niños sin ningún antecedente serán diferentes; satisfacer los intereses y cubrir las necesidades de ambos es nuestra labor pedagógica.

Independientemente de ésto, debemos recordar siempre -- que cada niño es distinto a otro y en la medida que se brinde la oportunidad que necesita individualmente se habrá logrado cumplir con eficacia la tarea educativa que exige el momento actual.

La justa concurrencia entre lo informativo y lo formativo constituye una garantía de valor, de la cual debe emerger un ciudadano cuya capacidad cognoscitiva, afectiva y psicomotriz, responda adecuadamente a las exigencias de la integral convivencia social de su tiempo, así como a una positiva predisposición para ajustarse a la dinámica que establece el equilibrio móvil del mundo moderno.

Todo ciudadano tiene derecho al pleno desenvolvimiento de sus capacidades potenciales, y de su capacidad psicofísica. El programa de Educación Física en cada ciclo escolar el objetivo particular supone a su vez la consecución de objeti

vos específicos. Los objetivos específicos son los indicadores del logro del aprendizaje y de la madurez del educando; una vez alcanzados, se transforman en antecedente y medio para seguir avanzando en la realización de su educación.

Si labor, será seleccionar, adecuar y dirigir las actividades que lleven al alumno a alcanzar cada uno de los objetivos específicos de las unidades que integran el programa de educación física; verificar que el alumno logre los objetivos y hasta qué grado los logran; descubrir en su caso por qué no los alcanza y ayudar a cada uno a superar sus dificultades.

El programa sugiere actividades que pueden realizarse con la ayuda de los textos; pero la iniciativa y la experiencia serán decisivas para seleccionar actividades más adecuadas o para realizar otras semejantes que lleven más directa y seguramente al logro del objetivo.

Se procuró redactar los objetivos específicos, en forma de conducta fácilmente evaluable por el maestro. Las actividades que se sugieren, o las que se proponen, deben ser las acciones que realice el alumno.

PRECISION DE OBJETIVOS

- 1.- GENERAL.- Que el alumno sea capaz de aprovechar los ajustes posturales, perceptivos y motores en beneficio de su personalidad.
- 1.1.- PARTICULAR.- Al finalizar el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje de educación física en el primer ciclo el alumno: Tomara conciencia del ajuste postural con la adopción correcta de diferentes posturas.
- 1.2.- PARTICULAR.- Al terminar el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje de educación física del segundo ciclo, el alumno: Será capaz de coordinar los movimientos propios del ajuste perceptivo o estructuración perceptiva con el fin de que en el lugar de acción se ubique, se adapte en la realización de diferentes ejercicios y dé como resultado una buena respiración.
- 1.3.- PARTICULAR.- Al concluir el desarrollo del tercer ciclo, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos deportivos y ejercicios que predominan de acuerdo con el ajuste motor o coordinación motriz.
- 1.1.1.- ESPECIFICO.- Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno: Realizará movimientos con las partes de su cuerpo para lograr su equilibrio postural.
- 1.1.2.- ESPECIFICO.- Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno: Controlará conscientemente su función respiratoria integral (torácico-abdominal).
- 1.2.1.- ESPECIFICO.- Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno: Identificará su ubicación de amplitud de superficie que requiera para movilizarse.

- 1.2.2.- ESPECIFICO.- Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno: Eludirá personas, animales y cosas en movimiento.
- 1.3.1.- ESPECIFICO.- Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno: Adquirirá habilidades para adoptar posiciones fundamentales de diferentes deportes - (atletismo, fútbol, basquetbol y voleibol).
- 1.3.2.- ESPECIFICO.- Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno: Cuando juegue, aplicará sus destrezas, conocimientos y fundamentos técnicos de los diferentes deportes.

PLAN Y DESARROLLO DE LA OBRA
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA
EDUCACION FISICA EN EL PRIMER CICLO
(primero y segundo grados)

UNIDAD 1.

OBJETIVO GENERAL: Ajuste postural.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

1.1.- Tomará conocimiento de las diferentes actitudes -- que puede imprimir a las partes de su esquema -- corporal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

1.1.1.- Diferenciará: Movimientos, de inmovilidad; estiramiento, de relajación; contracción, de descontracción; tensión global, de relajación, y tensión -- segmentaria de relajación.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.1.1.- Ejecute con diferentes partes del cuerpo las órdenes del profesor, haciéndole éste notar cuándo -- realiza una u otra acción.

1.1.1.2.- Realice la actividad anterior, en forma recreativa.

1.1.2.- Distinguirá las partes de su cuerpo: Cabeza y -- tronco, y extremidades superiores e inferiores.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.2.1.- Las toque y las nombre al colocarse en diferentes posiciones.

1.1.2.2.- Las apoye en diferentes partes.

1.1.2.3.- Relacione los sentidos con las partes de su cuerpo.

1.1.2.4.- Recorra con sus manos las partes de su cuerpo que-

el profesor le indique.

1.1.2.5.- Identifique en su esquema las diferentes partes — del cuerpo.

1.1.2.6.- Toque las partes del cuerpo de un compañero, a diferentes ritmos y cadencias.

1.1.3.- Diferenciará las posibilidades de movimiento del cuerpo, de la cabeza, el tronco y las extremidades superiores e inferiores.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.3.1.- Descubra las posibilidades de movimientos y las diferentes partes de su cuerpo (movilidad libre).

1.1.3.2.- Conozca, por la explicación del profesor, el nombre de los movimientos que éste realiza.

1.1.3.3.- Actúe para representar diferentes estados de ánimo por medio de gestos.

1.1.3.4.- Realice los movimientos que el profesor le indique.

1.1.3.5.- Mueva objetos con diferentes partes del cuerpo.

1.1.3.6.- Movilice partes del cuerpo a diferentes ritmos.

UNIDAD 2.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

2.1.- Será capaz de movilizar una o varias partes de su cuerpo para mover otras, siendo consciente de — ambas acciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Como resultados de las actividades correspondientes, el alumno:

2.1.1.- Bloqueará la parte superior de su cuerpo y su pelvis, el lado, derecho, también el lado izquierdo, — después de su cuerpo respecto al eje vertical, para movilizar en forma independiente sus extremidades inferiores y tanto un lado como el otro.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

2.1.1.1.- Realice las mismas actividades de la unidad anterior, con la condición de no mover la parte del cuerpo que se le indique, concentrando su atención en mover (bloquear) las partes del cuerpo no indicadas.

2.1.2.- Bloqueará la parte anterior de su cuerpo, con respecto al eje horizontal, para movilizar en forma independiente la parte superior y viceversa.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

2.1.2.1.- Realice las mismas actividades de la unidad anterior, con la condición de mover la parte del cuerpo que se le indique, concentrando su atención en no mover (bloquear) las partes del cuerpo no indicadas.

UNIDAD 3.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

3.1.- Será capaz de mover una o varias partes de su cuerpo, en forma independiente con respecto a los demás.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

3.1.1.- Realizará ejercicios para independizar los movimientos de las partes de su cuerpo, con respecto al tronco.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

3.1.1.1.- Realice las mismas actividades de los objetivos de la unidad 1, con la condición de no mover el resto del cuerpo que moviliza.

3.1.2.- Realizará ejercicios para independizar los movi-

mientos de su cintura escapular con respecto a sus extremidades superiores y caja torácica.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

3.1.2.1.- Realice las mismas actividades de los objetivos de la unidad 1, con la condición de no mover el resto del cuerpo, concentrando su atención en la parte del cuerpo que moviliza.

3.1.3.- Realizará ejercicios para independizar los movimientos de las extremidades superiores con respecto al eje vertical.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

3.1.3.1.- Realice las mismas actividades de los objetivos de la unidad 1, con la condición de no mover el resto del cuerpo, concentrando su atención en la parte del cuerpo que moviliza.

3.1.4.- Realizará ejercicios para independizar los movimientos de las extremidades inferiores con respecto al eje vertical.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

3.1.4.1.- Realice las mismas actividades de los objetivos de la unidad 1, con la condición de no mover el resto del cuerpo, concentrando su atención en la parte del cuerpo que moviliza.

UNIDAD 4.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

4.1.- Tomará conciencia de los elementos de equilibrio postural en la adopción de diferentes posturas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

4.1.1.- Adoptará la postura correcta en diferentes posiciones, manteniendo: pelvis vascularizada, espalda recta, hombros atrás y abajo, cuello extendido, mentón recogido. (Elementos de equilibrio postural).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

4.1.1.1.- Reciba o haga indicaciones correctivas de la postura, en diferentes posiciones.

4.1.1.2.- Ejecute lo anterior en otras posiciones sugeridas por él.

4.1.2.- Integrará los elementos de equilibrio postural en los cambios posturales.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

4.1.2.1.- Adopte una postura, manteniendo sus elementos de equilibrio postural; la descomponga, relajándose, y la vuelva a adoptar, integrando nuevamente sus elementos de equilibrio postural.

4.1.2.2.- Cambie de una a otra posición, manteniendo sus elementos de equilibrio postural, tanto en la posición de partida como en la final.

4.1.2.3.- Efectúe diversas combinaciones, utilizando diferentes posiciones y manteniendo sus elementos de equilibrio postural.

4.1.2.4.- Estando en movimiento (caminando, saltando, trotando, corriendo, gateando, reptando), y a una indicación del profesor adopte distintas posiciones, integrando sus elementos de equilibrio postural.

UNIDAD 5.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

5.1.- Flexibilizará sus articulaciones, para facilitar y corregir actitudes posturales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

- 5.1.1.- Aumentará la flexibilidad articular de hombros, codos, muñecas, falanges, articulación coxofemoral, rodillas, tobillos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 5.1.1.1.- Realice movimientos de flexión, torción, circundación, rotación, vuelo y muebleo, con sus extremidades superiores y las partes de ellas, en diferentes posiciones.
- 5.1.1.2.- Realice movimientos de flexión, torción, circundación, rotación, vuelo y muebleo, con sus extremidades inferiores y las partes de ella, en diferentes posiciones.
- 5.1.1.3.- Realice las actividades anteriores a diferentes ritmos y cadencias.

- 5.1.2.- Aumentará la flexibilidad de la columna vertical, para lograr su equilibrio postural.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 5.1.2.1.- Realice movimientos de flexión, extensión, rotación y vasculación, con: caja pélvica, caja torácica y cabeza en diferentes posiciones.
- 5.1.2.2.- Realice la actividad anterior a diferentes ritmos y cadencias.

UNIDAD 6

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

- 6.1.- Reforzará sus actitudes posturales a través del fortalecimiento de sus masas musculares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

6.1.1.- Realice ejercicios para fortalecer los músculos --
abdominales.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.1.1.- Realice diferentes ejercicios.

6.1.1.2.- Realice la actividad anterior a diferentes ritmos-
y cadencias.

6.1.1.3.- Contraiga y descontraiga sus músculos abdominales,
en diferentes posiciones.

6.1.1.4.- Realice la actividad anterior, haciendo presión y-
tracción, y utilice aparatos y pesos.

6.1.2.- Realizará ejercicios para fortalecer los músculos-
fijadores de los omóplatos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.2.1.- Realice diferentes ejercicios.

6.1.2.2.- Realice la actividad anterior a diferentes ritmos
y cadencias.

6.1.2.3.- Realice las actividades anteriores, haciendo pre-
sión y tracción, y utilice aparatos y pesos.

6.1.3.- Realizará ejercicios para fortalecer los músculos-
extensores del raquis.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.3.1.- Realice diferentes ejercicios.

6.1.3.2.- Realice la actividad anterior a diferentes ritmos-
y cadencias.

UNIDAD 7.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presen-
te unidad, el alumno:

7.1.- Controlará conscientemente su función respirato-
ria, coordinándola con sus movimientos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las acti-
vidades correspondiente, el alumno:

7.1.1.- Controlará conscientemente los músculos que intervienen en la respiración torácica.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

7.1.1.1.- Distinga la inspiración de la espiración. (Inspiración nasal, espiración bucal).

7.1.1.2.- Inspire, expandiendo el tórax, en diferentes posiciones.

7.1.1.3.- Coloque las manos sobre su pecho, al respirar en diferentes posiciones.

7.1.1.4.- Coloque las manos sobre sus costillas al respirar, en diferentes posiciones.

7.1.1.5.- Ejecute inspiraciones profundas, en diferentes posiciones.

7.1.2.- Controlará conscientemente los músculos que intervienen en la respiración abdominal.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

7.1.2.1.- Inspire expandiendo el abdomen en diferentes posiciones.

7.1.2.2.- Coloque las manos sobre su abdomen, al respirar, en diferentes posiciones.

7.1.3.- Controlará conscientemente su función respiratoria integral (torácico-abdominal).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

7.1.3.1.- Respire, expandiendo tórax y abdomen, en diferentes posiciones.

7.1.3.2.- Ejecute respiraciones torácico-abdominales profundas, en diferentes posiciones.

7.1.3.3.- Respire a una cadencia externa, en diferentes posiciones.

7.1.3.4.- Respire a cadencia propia, en diferentes posiciones.

7.1.3.5.- Respire acentuando diferentes tiempos de su ritmo respiratorio o del ritmo externo, en diferentes posiciones.

7.1.3.6.- Respire integralmente en diferentes posiciones.

7.1.4.- Coordinará su respiración al realizar ejercicios.
ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

7.1.4.1.- Inspire en el momento de mayor amplitud de movimiento (relajación).

7.1.4.2.- Espire en el momento del esfuerzo máximo de su ejercicio (contracción).

7.1.4.3.- Elija acertadamente el momento de inspirar o espirar, de acuerdo al movimiento que ejecute.

7.1.4.4.- Reciba indicaciones correctivas.

7.1.4.5.- Realice las actividades 7.1.4.1. y 7.1.4.2., movilizando las partes de su cuerpo en diferentes posiciones.

7.1.4.6.- Realice las actividades 7.1.4.1. y 7.1.4.4., desplazándose en diferentes formas.

7.1.5.- Recuperará su ritmo respiratorio después de situaciones de sofocación o fatiga muscular.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

7.1.5.1.- Disminuya la intensidad y/o velocidad del ejercicio, paulatinamente, hasta detenerse.

7.1.5.2.- Respire profunda y ampliamente.

7.1.5.3.- Se coloque en posición cómoda, adoptando una actitud relajada.

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

CUADRO ORDENADO DE ACTIVIDADES

POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN LAS POSICIONES DE:

- a).- Decúbito.
- b).- Decúbito dorsal.
- c).- Decúbito lateral.
- ch).- Decúbito ventral.
- d).- Decúbito dorsal. (Piernas semiflexionadas).
- e).- Decúbito dorsal. (Pies sobre apoyo alto).
- f).- Decúbito dorsal. (Piernas extendidas verticalmente).
- g) Hincado.
- h).- Hincado (Sentado).
- i).- Hincado. (Sobre una rodilla).
- j).- Cuatro puntos. (Gateo).
- k) Sentado. (Manos sobre apoyo alto).
- l).- Sentado. (Espalda apoyada sobre un plano vertical).
- ll).- Sentado. (Manos apoyadas atrás, sobre el piso).
- m).- Sentado. (A horcajadas).
- n).- Sentado. (Sobre un asiento).
- ñ).- Sentado. (Piernas cruzadas).
- o).- De pie.
- p).- De pie. (Espalda apoyada sobre un plano vertical).
- q).- De pie. (Manos sobre apoyo alto).
- r).- De pie. (Frente a un plano vertical).
- s).- De pie. (Suspendido).
- t).- Sentado en extensión. (Brazos a la vertical).
- u).- Suspendidos de corvas.
- v).- Manos.
- w).- Pies.
- x).- Ejercicios de oposición.

ACTIVIDADES QUE SE SUSIENEN: Que el alumno:

- 1.1.3.1.- Expresar verbalmente si dos o más personas u objetos están: arriba de, a la derecha de, a la izquierda de, dentro de, fuera de, al frente de, entre, por encima o por debajo de.
- 1.1.3.2.- Coloque un objeto en relación a otro, abajo de, --arriba de, a la derecha de, a la izquierda de, dentro de, fuera de, al frente de, atrás de, por encima de, por debajo de.
- 1.1.4.- Se situará con respecto a los puntos cardinales.
ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:
- 1.1.4.1.- Identifique, con respecto a la salida del sol, los puntos cardinales.
- 1.1.4.2.- Con respecto al oriente (salida del sol), reconozca la orientación de las diferentes partes de su cuerpo, cambiando frentes y posiciones.
- 1.1.4.3.- Describa la ubicación relativa de elementos externos con respecto a la orientación cardinal que éstos tienen.
- 1.1.4.4.- Describa la ubicación cardinal de los salones de clase con respecto al patio, la puerta de entrada, la calle, etc.

UNIDAD 2.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

- 2.1.- Distinguirá las direcciones en que se desplazan, -- él o los elementos externos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

- 2.1.1.- Identificará direcciones con respecto al plano -- horizontal (al frente, atrás, derecha, izquierda).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 2.1.1.1.- Se desplace en diferente forma hacia el frente, -- atrás, derecha e izquierda.
- 2.1.1.2.- Identifique verbalmente hacia qué dirección se desplaza un compañero u objeto.
- 2.1.1.3.- Ruede una pelota hacia el frente, atrás, derecha e izquierda.
- 2.1.2.- Identificará direcciones con respecto al plano vertical (arriba, abajo, derecha, izquierda).
ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:
 - 2.1.2.1.- Salte de un plano superior a otro inferior (hacia-abajo).
 - 2.1.2.2.- Salte de un plano inferior a otro superior (hacia-arriba).
 - 2.1.2.3.- Bote y eleve diferentes objetos (arriba, abajo).
 - 2.1.2.4.- Lance objetos al frente, atrás, derecha e izquierda.
 - 2.1.2.5.- Ejecute las actividades anteriores por parejas, en diferentes posiciones y a diferentes cadencias.
- 2.1.3.- Identificará direcciones diagonales en planos vertical y horizontal.
ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:
 - 2.1.3.1.- Se desplace en diferentes formas en direcciones -- diagonales al frente, derecha e izquierda.
 - 2.1.3.2.- Se desplace y lance un objeto en direcciones diagonales.
 - 2.1.3.3.- Saltede un plano superior a otro inferior en di--rección diagonal, hacia abajo, a la derecha o iz--quierda.
 - 2.1.3.4.- Salte de un plano inferior a otro superior en di--rección diagonal, hacia arriba, a la derecha o iz--quierda.

- 2.1.3.5.- Coloque diferentes partes de un cuerpo en dirección diagonal.
- 2.1.3.6.- Describa las direcciones en que un compañero se --
desplaza al realizar un recorrido.
- 2.1.3.7.- Ejecute cambios de dirección en un recorrido.
- 2.1.3.8.- Diseñe recorridos de orientación.
- 2.1.4.- Distinguirá las diferentes trayectorias (recta parabólicas y de rebote).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno,

- 2.1.4.1.- Lance o reciba (catche) objetos en direcciones horizontales o verticales (trayectoria recta).
- 2.1.4.2.- Lance o reciba (catche) objetos que describan una línea curva en su recorrido (trayectoria parabólica).
- 2.1.4.3.- Lance pelotas fuertemente hacia el piso y déjelas rebotar (trayectoria de rebote).
- 2.1.4.4.- Nombre el tipo de trayectoria que lleven los objetos lanzados por él o sus compañeros.

UNIDAD 3.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad el alumno:

- 3.1.- Distinguirá las dimensiones que caracterizan a elementos externos, comparativamente.

v OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

- 3.1.1.- Distinguirá longitudes en función de distancias -- (larga, corta, lejos, cerca) e intervalos (largo, corto, junto, separado).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 3.1.1.1.- Se coloque en relación a otro compañero a una distancia corta.

- 3.1.1.2.- Se coloque en relación a otro compañero a una distancia mayor a la anterior (lejos).
- 3.1.1.3.- Se coloque haciendo contacto entre su hombro y el hombro de otro compañero (junto).
- 3.1.1.4.- Deje de hacer contacto entre su cuerpo y el del otro compañero (separado).
- 3.1.1.5.- Se ubique en forma recreativa, lejos, junto o separado, en relación a otro compañero.
- 3.1.1.6.- Diga en relación a la longitud del espacio entre dos compañeros, si éstos están colocados cerca, lejos, juntos o separados entre sí.
- 3.1.2.- Determinará la amplitud de superficie que requiera para movilizarse.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 3.1.2.1.- Entre sus compañeros dé vueltas libremente. En posición de pie, con los brazos hacia los lados, procurando no tocarse entre sí.
- 3.1.2.2.- Se agrupe junto con otros compañeros en posición de pie; luego, todos se hincan, se sientan, se acuesten y ejecuten diversos movimientos.
- 3.1.2.3.- Distinga la forma de la superficie de su patio escolar y se ubique en el centro de él.
- 3.1.2.4.- Realice actividades recreativas donde él y otro compañero requieran del mismo espacio (las sillas, etc.).

- 3.1.3.- Distinguirá tamaño, peso y grueso.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 3.1.3.1.- Tome dos objetos y, en relación al tamaño de los mismos, coloquen en su mano derecha en el más grande y en la izquierda el más chico (tamaño).
- 3.1.3.2.- Sepese en la palma de sus manos dos objetos, para-

determinar cual de éstos es más pesado (peso).

- 3.1.3.3.- Tome dos objetos similares, de diferente espesor-- (dos frascos, dos palos, dos tubos, dos lápices, -- dos botellas, etc.). y determine cuál es el grueso y cuál el delgado.
- 3.1.3.4.- Entre varios compañeros y objetos elija o jerar-- quice según su tamaño, su peso o su grosor.
- 3.1.3.5.- Establezca comparaciones de tamaño-peso-grosor.
- 3.1.4.- Determinará cantidades pequeñas en función del es- pacio.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 3.1.4.1.- Diga al tanteo si dentro de una caja de gises hay- muchos o pocos.
- 3.1.4.2.- También al tanteo diga si en una caja de refrescos hay muchos o pocos.
- 3.1.4.3.- Haga lo mismo respecto de una área determinada y - diga si hay dentro de ella muchos o pocos niños.
- 3.1.4.4.- Coloque en una caja de cartón muchos objetos.
- 3.1.4.5.- Coloque dentro de su mochila pocos libros.

UNIDAD 4.-

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presen- te unidad, el alumno:

- 4.1.- Será capaz de ajustar la velocidad de su ejecución de movimientos, en función de diferentes caden- -- cias, y a la inversa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las acti- vidades correspondientes, el alumno:

- 4.1.1.- Determinará su velocidad de ejecución, en función- de cadencias externas o propias.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.1.1.- Acompañe con movimientos corporales algunas caden-

cias externas, o velocidad constante.

- 4.1.1.2.- Ejecute lo anterior con diferentes cadencias, a la misma velocidad.
- 4.1.1.3.- Repita lo anterior con una cadencia regular y a diferentes velocidades.
- 4.1.1.4.- Marque con palmadas, diferentes ritmos, manteniendo la cadencia externa.
- 4.1.1.5.- Con pisadas, marque cadencias regulares, mientras-escucha otras cadencias.
- 4.1.2.- Determinará el ritmo de ciertas cadencias propias o extrañas, en función de su velocidad para ejecu-
tar los movimientos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.2.1.- Realice movimientos y desplazamientos, libremente, adoptando paulatinamente su velocidad de ejecución a una cadencia externa.
- 4.1.2.2.- En trabajos por parejas, camine rápida o lentamente con respecto al compañero.
- 4.1.2.3.- En una actividad libre: observe el movimiento de sus compañeros y opine quien lo hace más rápido o lentamente que él.
- 4.1.2.4.- Expresa a qué velocidad está respirando antes y -- después de practicar un ejercicio.
- 4.1.2.5.- Escuche una secuencia de sonidos y declare si ella es lenta o rápida.
- 4.1.3.- Determinará la velocidad de ejecución o despla-
zamiento de elementos externos en función de una ca-
dencia propia o externa.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.3.1.- Determine como lenta, rápida o regular la veloci-
dad a la que un objeto se desplace, en función de-

una cadencia externa o propia.

- 4.1.3.2.- Observe la cadencia normal de ejecución de los movimientos de un compañero, y opine en un momento dado si lo está haciendo más rápida o lentamente que de costumbre.
- 4.1.3.3.- Compare y jerarquice la velocidad a que se desplazan algunos seres u objetos: barcos, trenes, coches, peatones, diversos animales, etc.
- 4.1.3.4.- Determine la velocidad de ejecución de un compañero, en función de sí mismo.
- 4.1.4.- Aceleraré o desaceleraré, a voluntad, la ejecución de sus movimientos, en función de cadencias externas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.4.1.- Imprima una mayor o menor velocidad a los movimientos que realiza.
- 4.1.4.2.- A una cadencia constante, varíe la velocidad de su ejecución.
- 4.1.5.- Independizaré su velocidad de ejecución en relación a cadencias externas o propias.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.5.1.- A pesar de que escuche el ritmo de algunas cadencias marcadas por el profesor, ejecute movimientos al ritmo de otras cadencias.
- 4.1.5.2.- Marque con alguna parte de su cuerpo una cadencia, manteniendo la misma, a pesar de que realice otros movimientos con velocidades distintas.
- 4.1.5.3.- Por parejas, realice movimientos con cadencias distintas de las que atiende su compañero.

UNIDAD 5.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presen-

te unidad, el alumno:

- 5.1.- Será capaz de controlar la cadencia y el ritmo que le imprima a los movimientos o series de movimientos que realice.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

- 5.1.1.- Determinará la duración de diferentes intervalos de tiempo, en función de la velocidad y cantidad de ciertos sucesos que acontezcan durante ese lapso.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 5.1.1.1.- Indique si la duración de un sonido o silencio es corta o larga en relación a una cadencia propia o externa.
- 5.1.1.2.- Realice diferentes número de movimientos en un tiempo determinado.
- 5.1.1.3.- Se desplace de un lugar a otro, coincidiendo su llegada, con el fin del tiempo concedido.
- 5.1.1.4.- Antes de iniciar alguna actividad, conjeture acerca del tiempo que va a utilizar (en minutos), en la duración de un cierto número de plantas a una cadencia dada, etc., para realizar una actividad.
- 5.1.1.5.- Ejecute movimientos circulares con las extremidades superiores, el tronco y las extremidades inferiores, iniciándolos o determinándolos en el tiempo fuerte o débil de una cadencia.
- 5.1.1.6.- Realice algunas secuencias de movimientos, a tiempos perdidos.
- 5.1.2.- Acentuará con movimientos los tiempos fuertes o débiles de varias cadencias.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 5.1.2.1.- Marche, acentuando con sus pisadas los tiempos fuertes o débiles de alguna cadencia.
- 5.1.2.2.- Practique ejercicios respiratorios, soplando en los tiempos fuertes y débiles.
- 5.1.2.3.- Ejecute la secuencia de algunos ejercicios, marcando con ciertos movimientos los tiempos fuertes o débiles de alguna cadencia.
- 5.1.3.- Acentuará los tiempos fuertes o débiles de una cadencia realizando un número mayor o menor de movimientos en los tiempos que no actúen (noción del ritmo).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 5.1.3.1.- Reproduzca con percusiones diferentes, algunas estructuras rítmicas de este tipo.
- 5.1.3.2.- Sobre este modelo invente diferentes estructuras rítmicas.
- 5.1.3.3.- Sobre este modelo, invente diferentes movimientos que lo actúen.
- 5.1.3.4.- Por parejas, percuta, sobre diferentes partes del cuerpo de su compañero, las estructuras rítmicas del modelo, marcando este último una cadencia constante, con la cabeza o los pies.
- 5.1.4.- Interpretará, con movimientos, diferentes estructuras rítmicas, a cadencias regulares o diferentes.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 5.1.4.1.- Escuche una estructura rítmica y la reproduzca con movimientos a la misma cadencia, o a otras diferentes.
- 5.1.4.2.- Percuta con palmadas una estructura rítmica inventada por él, y la reproduzca a la misma cadencia, con los movimientos de alguna parte del cuerpo que

el profesor le señale.

5.1.4.3.- A la misma cadencia, reproduzca con percusiones -- la estructura rítmica que empleó en la ejecución -- del o de los movimientos que el profesor le haya -- indicado.

5.1.4.4.- Realice lo anterior: a cadencia más lenta, a cadencia más rápida, interpretando las estructuras rítmicas con las que un compañero se moviliza o des--plaza.

5.1.5.- Intercalará interrupciones en la ejecución de movi--mientos, al seguir la secuencia de una estructura rítmica a una cadencia determinada (tiempos perdi--dos).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

5.1.5.1.- Mecanice la ejecución de una estructura rítmica, -- de una serie de ellas, la repita una vez si o una -- vez no (permaneciendo inmóvil durante ese lapso) -- mientras el profesor lo marca.

5.1.5.2.- Elabore y practique una serie de ejecuciones rítmicas en la que el movimiento tenga (tiempos perdi--dos).

5.1.5.3.- Por parejas, ejecute una secuencia rítmica, permaneciendo después inmóvil mientras el compañero la reproduce, y a la inversa, procurando iniciar la -- serie en el tiempo siguiente a la cadencia.

5.1.5.4.- Invente secuencias de movimientos con diferentes -- estructuras rítmicas a modo de (tabla gimnástica), desde las formas simples a otras cada vez más complejas.

5.1.5.5.- Repita lo anterior, variando la cadencia de cada -- secuencia.

5.1.5.6.- Repita lo anterior, combinando estructuras rítmicas y los tiempos perdidos.

5.1.6.- Independizará su ejecución de estructuras rítmicas del seguimiento de cadencias.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

5.1.6.1.- Ejecute las mismas estructuras rítmicas a diferentes cadencias, y a la inversa.

5.1.6.2.- Por parejas, ejecute estructuras rítmicas diferentes a las del compañero, manteniendo ambos la misma cadencia.

5.1.6.3.- Por pareja ejecute las mismas estructuras rítmicas que su compañero, siguiendo cada uno una cadencia diferente.

UNIDAD 6

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

6.1.- Coordinará sus movimientos al desplazarse, manteniendo un equilibrio postural adecuado que implique una función respiratoria integrada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

6.1.1.- Caminará en diferentes direcciones y en atención a diferentes cadencias, y/o cambiando la longitud de paso.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.1.1.- Camine, rápido o lento, con pasos cortos o largos, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda o en diagonal.

6.1.1.2.- Practique el ejercicio anterior, en diferentes posiciones.

6.1.1.3.- Practique lo mismo por parejas, en diferentes for-

mas.

6.1.1.4.- Le repita en forma natural, coordinando sus movimientos a su respiración.

6.1.2.- Tratará en diferentes direcciones en atención a diferentes cadencias, y/o cambiando la longitud de paso.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.2.1.- Trote lento e rápidamente, con paso largo e corto, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda e - en diagonal.

6.1.2.2.- Practique el mismo ejercicio por parejas, pero tomándose en diferentes formas.

6.1.2.3.- Repita lo anterior, moviendo los brazos en diferentes formas.

6.1.2.4.- Le practique en forma natural, coordinando sus movimientos con su respiración.

6.1.3.- Correrá en diferentes direcciones y con diferentes cadencias, y/o cambiando la longitud del paso.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.3.1.- Corra lento e rápidamente, con paso largo e corto - al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda e - en diagonal.

6.1.3.2.- Practique lo anterior, en diferentes posiciones.

6.1.3.3.- Le repita por parejas, tomándose en diferentes formas.

6.1.3.4.- Coordine sus movimientos con su respiración.

6.1.4.- Se desplazará, gateando en diferentes formas, direcciones distintas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.4.1.- Gates sobre cuatro o seis puntos, cambiando la parte de su cuerpo en que se apoya: manos, rodillas, pies. Manos, rodillas. Antebrazos, rodillas, pies. En diferentes formas, de frente, hacia atrás, de un lado.

6.1.4.2.- Lo practique al frente, atrás, lateralmente e girando.

6.1.4.3.- Coordine sus movimientos con su respiración.

6.1.5.- Se desplazará a saltos, en diferentes formas, hacia diferentes cadencias (noción de impulso).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.5.1.- Salte rápida e lentamente a la derecha, a la izquierda, al frente, atrás e en diagonal.

6.1.5.2.- Salte igual, en diferentes posiciones.

6.1.5.3.- Pase saltando entre o sobre algunos objetos.

6.1.5.4.- Practique el mismo ejercicio por parejas, en forma simultánea e alternada.

6.1.5.5.- También a saltos realice algunos giros, con cambios de dirección.

6.1.5.6.- Coordine sus movimientos con la respiración.

6.1.6.- Se impulsará, para realizar saltos horizontales y verticales, cayendo a diferentes planos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.6.1.- Se impulse sin carrera, salte hacia arriba, para caer en un plano alto.

6.1.6.2.- Salte de un plano alto a otro bajo.

6.1.6.3.- Realice las actividades anteriores en diferentes posiciones y direcciones.

6.1.7.- Será capaz de impulsarse para saltar y caer en el mismo plano.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

6.1.7.1.- Se impulse sin carrera y salte rápida e lentamente en diferentes direcciones, para caer en el mismo -

plano.

- 6.1.7.2.- Haga lo anterior, para caer entre objetos.
- 6.1.7.3.- Repita el propio ejercicio sobre objetos.
- 6.1.7.4.- Realice las actividades anteriores en diferentes posiciones.
- 6.1.7.5.- Coordine sus movimientos con la respiración.
- 6.1.8.4 Realizará saltos horizontales y verticales, tomán-
do como impulso con carrera.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 6.1.8.1.- Tome impulso con carrera, para saltar alcanzando la mayor longitud posible, para caer en el mismo plano. Alcanzando la mayor altura posible, para caer en el mismo plano.

UNIDAD 7.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

- 7.1.- Coordinará sus movimientos cuando efectúe diferentes lanzamientos en tanto que mantiene el equilibrio postural adecuado que aplique una función respiratoria integral.
objetivos específicos; Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:
- 7.1.1.- Manipulará objetos, sin dejarlos caer.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 7.1.1.1.- Tome con una o con dos manos un objeto.
- 7.1.1.2.- Lo apriete, lo gire, lo estire.
- 7.1.1.3.- Lo mueva entre sus dedos.
- 7.1.1.4.- Lo toque con las yemas de sus dedos moviéndolos.
- 7.1.1.5.- Le pase de una mano a la otra.
- 7.1.1.6.- Le pase a otro compañero.
- 7.1.1.7.- Las actividades anteriores, con dos o más objetos.

7.1.2.- Lanzará objetos a diferentes distancias.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

7.1.2.1.- Se coloque a diferentes distancias de una pared y lance un objeto y alargue su distancia de él, hasta quedar lejos.

7.1.2.2.- Se coloque por parejas, cerca de su compañero; y lance un objeto a una distancia de él, hasta quedar lejos.

7.1.3.- Lanzará objetos hacia diferentes direcciones, en varias formas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

7.1.3.1.- Lance objetos con una o dos manos: arriba, abajo, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda y diagonal.

7.1.3.2.- Lance con una o dos manos por arriba de su cabeza, por uno y otro lado de él, arriba y/o abajo e enfrente de él.

7.1.3.3.- Lance objetos, combinando las formas y direcciones de los lanzamientos.

7.1.3.4.- Realice las actividades anteriores desde diferentes posiciones.

7.1.4.- Lanzará objetos, imprimiéndoles diferentes trayectorias.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

7.1.4.1.- Lance hacia arriba y reciba (catche) un objeto en línea recta (recta vertical).

7.1.4.2.- Lance un objeto en la línea recta hacia una pared (recta horizontal).

7.1.4.3.- Lance un objeto en línea curva a otro compañero (parabólica).

7.1.4.4.- Lance con fuerza hacia el suelo una pelota (de rebote).

- 7.1.4.5.- Lance una pelota que salga girando (con efecto).
- 7.1.5.- Efectuará lanzamientos de precisión, a puntos fijos y móviles.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 7.1.5.1.- Lance un objeto y atine a un punto u objeto, fije en la pared o en el piso.
- 7.1.5.2.- Atine a un objeto en movimiento.
- 7.1.5.3.- Realice lo anterior desde diferentes distancias.
- 7.1.5.4.- Realice todas las actividades de esta unidad en diferentes posiciones, con diversos tipos de lanzamientos y a diferentes cadencias.
- 7.1.6.- Atrapará objetos en movimiento, ya sea que se le arrojén o no.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 7.1.6.1.- Se desplace para cazar con dos manos un objeto lanzado hacia él o en otras diferentes direcciones.
- 7.1.6.2.- Con las dos manos, cace los objetos que se le lanzan, desplazando su cuerpo mientras mantiene sus pies en el mismo lugar.
- 7.1.6.3.- Se desplace o no, para cazar con una y otra mano los objetos que se le lanzan o no hacia él.
- 7.1.7.- Con diferentes partes de su cuerpo detendrá la trayectoria de un objeto en movimiento.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 7.1.7.1.- Detenga el objeto en movimiento que se le arroja, desplazando: cabeza, hombros, extremidades superiores, pecho y extremidades inferiores, sin cambiar de lugar.
- 7.1.7.2.- Practique las actividades anteriores en diferentes posiciones, direcciones, trayectorias y cadencias,

y coordine sus movimientos con la respiración.

UNIDAD 3.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

3.1.- Coordinará sus movimientos al realizar ejercicios de agilidad, manteniendo un equilibrio postural que implique una función respiratoria integrada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

3.1.1.- Preparará a distintos ángulos de inclinación, en diferentes formas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

3.1.1.1.- Se desplace, mientras sostiene el peso de su cuerpo de una escalera, de una soga o de una barda, con movimientos alternados de manos y pies.

3.1.1.2.- Realice lo anterior sobre objetos que se coloquen en diferentes planos inclinados.

3.1.2.- Rodará en diferentes posiciones, hacia adelante e hacia atrás.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

3.1.2.1.- Ruede en posición flexionada y extendida, hacia el frente y atrás.

3.1.2.2.- Repita la actividad anterior, mientras cambia la posición de sus extremidades superiores e inferiores.

3.1.3.- Girará 90, 180, 270 y 360 grados o más, en diferentes posiciones, hacia la derecha e hacia la izquierda.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

3.1.3.1.- Realice, en posición de decúbito y con los brazos extendidos, media rodada a la izquierda y a la de-

rocha.

- 8.1.3.2.- Realice en la misma posición anterior, rodadas de-
lante.
- 8.1.3.3.- En posición de sentado flexionado, realice media -
rodada hacia atrás.
- 8.1.3.4.- Gire un cuarto, o la mitad, o una vuelta completa,
sobre sus glúteos, hacia la derecha, hacia la iz-
quierda.
- 8.1.4.- Practicará ejercicios sobre base de sustentación -
móviles, sin caerse.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.4.1.- Se pare sobre bastones, pelotas, una tabla celo-
cada sobre una superficie curva, barriles, etc.
- 8.1.4.2.- Practique la actividad anterior, mientras se mue-
ve.
- 8.1.5.- Practicará ejercicios, disminuyendo sin caerse los
puntos de apoyo que se emplee.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.5.1.- En posición de pie, semiflexionado y en cuclillas,
eleve la pierna derecha o la izquierda.
- 8.1.5.2.- Parado, con la pierna derecha extendida y luego la
izquierda, incline el tronco al frente.
- 8.1.5.3.- Salte sobre un pie, en un mismo lugar y desplázón-
dese.
- 8.1.5.4.- Se desplace sobre cuatro puntos de apoyo, y luego
sobre tres y sobre dos.
- 8.1.6.- Mantendrá objetos de equilibrio, al desplazarse o
moverse.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.6.1.- Mantenga objetos sobre la cabeza, mientras camina.
- 8.1.6.2.- Mantenga un bastón y otro objeto largo sobre la --

palma de la mano, caminando.

- 8.1.6.3.- Realice semiflexiones y flexiones con sus extremidades inferiores, manteniendo objetos diversos sobre diferentes partes de su cuerpo.
- 8.1.7.- Se moverá y desplazará con diferentes posiciones de suspendidos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.7.1.- En posición de suspendido, balancee una y otra pierna al frente y atrás.
- 8.1.7.2.- En posición de suspendido, eleve hacia el frente una u otra pierna, o las dos a la vez, formando una L.
- 8.1.8.- Rebotará objetos con diferentes partes del cuerpo.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.8.1.- Rebote la pelota con una o dos manos, y con los codos, antebrazo, muslos, tobillo y cabeza, diferentes posiciones.
- 8.1.8.2.- Practique la actividad anterior en otras direcciones por parejas.
- 8.1.9.- Rebotará objetos sobre un plano vertical, con varias partes del cuerpo.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.9.1.- En diferentes posiciones, rebote una pelota sobre una pared, con diversas partes del cuerpo.
- 8.1.9.2.- Rebote una pelota con una o dos manos, atisando a un círculo pintado o colocado en una pared (vales)
- 8.1.1.0.- Rebotará objetos, a la cadencia propia o a la que le ordenen.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.10.1.- Bote una pelota libremente (cadencia propia).
- 8.1.10.2.- Realice lo anterior a la cadencia lenta, media, e rápida, que le imponga su profesor.
- 8.1.10.3.- Bote repetidas veces una pelota, a las diferentes cadencias que él mismo se proponga.
- 8.1.11.- Rebote objetos a la cadencia propia o a la que le impongan, en tanto se desplaza en diferentes formas y direcciones.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.11.1.- Practique diversos rebotes de pelota, libremente, caminando hacia el frente.
- 8.1.11.2.- Practique rebote de pelota a diferentes cadencias trotando hacia el frente, hacia los lados o en diagonal.
- 8.1.11.3.- Realice lo anterior a la cadencia impuesta por el profesor, corriendo en varias direcciones.
- 8.1.12.- Eludirá objetos fijos y móviles, desplazándose.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 8.1.12.1.- Se desplazará de la trayectoria de personas u objetos, para no ser tocado por ellos.
- 8.1.12.2.- Eluda a un compañero que se dirija hacia él.
- 8.1.12.3.- Eluda una pelota que rueda hacia él.
- 8.1.12.4.- Corriendo, eluda un balón que cuelgue en un movimiento.
- 8.1.12.5.- Corriendo en zig-zag y flexionando el tronco en forma lateral, eluda el balón que se le lance.
- 8.1.12.6.- En todas las actividades de la unidad coordine sus movimientos amplios y espire en los de mayor esfuerzo.

UNIDAD 9.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presen-

te unidad, el alumno:

- 9.1.- Regulará su esfuerzo mientras practique sus ejercicios de fuerza muscular, manteniendo en equilibrio postural adecuado que implique alguna función integrada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

- 9.1.1.- Andará objetos (prensión).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 9.1.1.1.- Tome diferentes objetos y adecúe la intensidad de su prensión al tamaño y calidad de los mismos.
9.1.1.2.- Practique lo anterior con personas y animales.
9.1.2.- Separará objetos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 9.1.2.1.- Ejercer la fuerza necesaria para cargar objetos de diferentes pesos, tamaños y formas.
9.1.2.2.- Practique lo anterior con personas y animales.
9.1.3.- Treccionará al alzar objetos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 9.1.3.1.- Levante objetos de diferentes pesos, tamaños y formas de un plano bajo a otro alto.
9.1.3.2.- Practique lo anterior con personas e animales.
9.1.4.- Treccionará al jalar diferentes objetos, de distintas dimensiones.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 9.1.4.1.- Jale objetos y ejerza la fuerza que se requiera de acuerdo al peso, el tamaño y la forma de los mismos.
9.1.4.2.- Haga lo mismo con personas e animales.
9.1.5.- Ejercerá tracción sobre su cuerpo.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 9.1.5.1.- Agide de una barra, practique ejercicios en diversas posiciones que requieran apoyo, traccionando el peso de su cuerpo hacia arriba.
- 9.1.5.2.- En posición de suspendido, repita la actividad anterior (dominadas)
- 9.1.5.3.- Haga lo mismo en tanto se desplace en diferentes direcciones.
- 9.1.6.- Empujará diversos objetos, animales o personas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 9.1.6.1.- Ejercer presión sobre o contra objetos ligeros de diferente peso, tamaño e forma y desifique su esfuerzo para desplazarlos.
- 9.1.6.2.- Practique la actividad anterior, pero imprima su máximo esfuerzo cuando empuje objetos fijos.
- 9.1.6.3.- Imprima la fuerza apropiada para empujar partes de su cuerpo contra las de un compañero.
- 9.1.6.4.- Practique ejercicios en que imprima fuerza con dos partes de su cuerpo entre sí.
- 9.1.6.5.- Realice las actividades anteriores en diferentes posiciones.
- 9.1.7.- Opendrá resistencia al presionar diferentes objetos, animales y personas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 9.1.7.1.- Presione con diferentes partes de su cuerpo mientras lo empuja un compañero.
- 9.1.7.2.- Practique ejercicios en que oponga resistencia, con una parte del cuerpo, a la fuerza que ejerza otra parte de su cuerpo.
- 9.1.7.3.- Repita las actividades de esta unidad con cada una de las partes del cuerpo que le sea posible, y en diferentes posiciones:

- Coordinando sus movimientos con la respiración.
- Por parejas o en pequeños grupos.

9.1.8.- Transportará objetos o personas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 9.1.8.1.- Desplace a otras personas o a animales u objetos, cargándolos.
- 9.1.8.2.- Repita la actividad anterior con diferentes partes del cuerpo, en diferentes posiciones y direcciones.
- 9.1.8.3.- Translade objetos o personas: Soportándolos, levantándolos, jalándolos, empujándolos o presionándolos.

CUADRO ORDENADO DE ACTIVIDADES
POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN LAS POSICIONES DE:

- a).- Decúbito.
- b).- Decúbito dorsal.
- c).- Decúbito lateral.
- ch).- Decúbito ventral.
- d).- Decúbito dorsal. (Piernas semiflexionadas).
- e).- Decúbito dorsal. (Pies sobre apoyo alto).
- f).- Decúbito dorsal. (Piernas extendidas verticalmente).
- g).- Hincado.
- h).- Hincado. (Sentado).
- i).- Hincado. (Sobre una rodilla).
- j).- Cuatro puntos. (Gatos).
- k).- Sentado. (Manos sobre apoyo alto).
- l).- Sentado. (Espalda apoyada sobre un plano vertical).
- ll).- Sentado. (Manos apoyadas atrás, sobre el piso.)
- m).- Sentado. (A horcajadas).
- n).- Sentado. (Sobre un asiento).
- ñ).- Sentado. (piernas cruzadas).
- o).- De pie.
- p).- De pie. (Espalda apoyada sobre un plano vertical).
- q).- De pie. (Manos sobre apoyo alto).
- r).- De pie. (Frente a un plano vertical).
- s).- De pie. (Suspendido).
- t).- Sentado en extensión. (Brazos a la vertical).
- u).- Suspendidos de cervas.
- v).- Manos.
- w).- Pies.
- x).- Ejercicios de oposición.

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA
EDUCACION FISICA EN EL TERCER CICLO
(quinto y sexto grados)

UNIDAD 1.

OBJETIVO GENERAL: Ajuste motor o coordinación motriz.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

1.1.- Coordinará sus movimientos, al aplicar los fundamentos técnicos de algunas pruebas de atletismo, y de gimnasia a manos libres.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

1.1.1.- Adquirirá habilidades para ejecutar salidas, carreras planas y llegadas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.1.1.- Ejecute una salida en posición de pie, con inclinación del tronco al frente, sin perder el equilibrio. (Salida al frente).

1.1.1.2.- Ejecute una salida en posición de pie, con una pierna atrás y una inclinación del tronco al frente. (Salida).

1.1.1.3.- Ejecute una salida, sin block.

1.1.1.4.- En un mismo lugar, mueva las piernas como cuando corre, levantando las rodillas.

1.1.1.5.- Corra sobre las puntas de los pies, inclinando el tronco al frente.

1.1.1.6.- Corra, practique el alcance exagerado con la parte baja de las piernas, en una recta.

1.1.1.7.- Corra y rebase la meta, a su máxima velocidad.

1.1.1.8.- Corra y rebase la meta, y una vez rebasada, se mantenga por 10 metros más a una máxima velocidad.

1.1.1.9.- Corra y practique el pedalazo.

1.1.2.- Adquirirá habilidades para ejecutar carreras planas, con obstáculos y de relevos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.2.1.- Por parejas, practique carreras cortas, con elevación de rodillas y movimiento uniforme de brazos.

1.1.2.2.- A velocidad media, corrija su forma de correr: evite la inclinación exagerada del tronco y el alcance exagerado de las piernas.

1.1.2.3.- Corra distancias cortas a media velocidad, con elevación media de rodillas y balanceos de brazos.

1.1.2.4.- Practique ejercicios de ángulos, sentado en el piso.

1.1.2.5.- Practique ejercicios en posición de pie, fuera de obstáculo, con la pierna de despegue.

1.1.2.6.- Trote por fuera del obstáculo cuando practique ejercicio con pierna de ataque y despegue.

1.1.2.7.- Al trotar rebase los obstáculos por el centro.

1.1.2.8.- Practique carreras de cinco pasos entre cada obstáculo.

1.1.2.9.- Entregue y reciba una estafeta, en su lugar, sin desplazarse.

1.1.3.- Adquirirá habilidades para ejecutar saltos de longitud y altura, a pie firme y con carrera.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.3.1.- Salte con impulso, con ambos pies.

1.1.3.2.- Salte con impulso, con un solo pie, y lo alterne.

1.1.3.3.- Salte con impulso, y combine sus saltos con elevación de piernas y brazos.

1.1.3.4.- Salte con impulso en tanto se desplace, a diferente velocidad y distancia.

1.1.4.- Adquirirá habilidades para ejecutar diferentes lanzamientos; bala, disco, jabalina.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.4.1.- A pie firme practique los movimientos de su brazo al lanzar un objeto, a diferentes distancias y altura.

1.1.4.2.- Combine los movimientos de las actividades anteriores y dirija la trayectoria correcta de su lanzamiento (ángulo), al desplazarse.

1.1.5.- Adquirirá habilidades para ejecutar ejercicios gímnicos a manos libres.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.5.1.- Ruede en diferentes posiciones y direcciones.

1.1.5.2.- Ruede a diferentes posiciones después de haberse desplazado.

1.1.5.3.- Repita la actividad anterior, a diferentes ritmos y cadencias.

1.1.5.4.- Repita integralmente cuando practique las actividades anteriores.

1.1.5.5.- Practique la rueda de carro.

1.1.5.6.- Practique diferentes resortes.

1.1.6.- Ejecutará sus salidas y sus carreras planas, con obstáculos y de relevos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.6.1.- Practique ejercicios de salidas a máxima velocidad a diferentes distancias.

1.1.6.2.- Corra, partiendo de la posición de salida a diferentes distancias (carreras de velocidad).

1.1.6.3.- Corra a velocidad media, lenta o rápida.

1.1.6.4.- Ejecutará actividades en equipos y participe en competencias.

1.1.6.5.- Pase obstáculos bajos, corriendo.

1.1.7.- Ejecutará saltos de longitud y de altura.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.7.1.- Salte longitudes a media carrera, sobre la fosa -- de saltos.

1.1.7.2.- Salte longitudes a carrera completa y a máxima velocidad, con toma de tabla y con impulsos completos.

1.1.7.3.- Salte de altura en la fosa o colchón, a carrera -- completa, y suba la varilla cada vez que mejore su marca.

1.1.8.- Ejecutará correctamente el lanzamiento de bala, -- disco y jabalina.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

1.1.8.1.- Lance una bala, con medio impulso y sin que se deslice, en tanto da un medio giro de tronco, y busque mejorar su marca.

1.1.8.2.- Lance la bala con impulso completo, sin que se deslice.

1.1.8.3.- Lance el disco con medio impulso, sin giro, para -- que practique la forma de brazo.

1.1.8.4.- Lance el disco con impulso completo de las piernas y con apoyo de la cadera, sin giro, con brazos y -- piernas en completa extensión.

1.1.8.5.- Lance la jabalina con medio impulso, con cuerpo lateral y extensión del brazo hacia atrás, por encima de la cabeza.

1.1.8.6.- Lance la jabalina a media carrera, con impulso completo de las piernas, con extensión del brazo y -- con medio giro del cuerpo.

1.1.9.- Ejecutará ejercicios a manos libres.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 1.1.9.1.- Practique diferentes tipos de rodadas, al frente, atrás y laterales.
- 1.1.9.2.- Practique diferentes posiciones estáticas.
- 1.1.9.3.- Practique giros, saltos y volteos.
- 1.1.9.4.- Practique ejercicios de equilibrio y acrobáticos.
- 1.1.9.5.- Combine rodadas, saltos y resortes, para que haga una tanda de ejercicios a manos libres, durante un minuto.

UNIDAD 2.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

- 2.1.- Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos del fútbol y de gimnasia en aparatos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

- 2.1.1.- Adquirirá habilidades para ejecutar movimientos de conducción, pase, recepción y tiro a gol con los pies.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 2.1.1.1.- Conduzca y pase la pelota con el borde interno y externo del pie y con el empeine, mientras camina, trotar y/o corre, a diferentes distancias.
- 2.1.1.2.- Tire a gol a diferentes distancias, velocidades y formas.
- 2.1.1.3.- Reciba la pelota con la frente, el pecho y/o extremidades inferiores.
- 2.1.1.4.- Repita las actividades anteriores y utilice para ello diferentes posiciones.
- 2.1.2.- Adquirirá habilidades para ejecutar diferentes fundamentos (jugadas) del fútbol, en situaciones de -

juego.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 2.1.2.1.- Ataje una pelota o balón con la cabeza, el pecho - y/o extremidades inferiores.
- 2.1.2.2.- Conduzca con los pies la pelota mientras camina, - trotea y/o corre.
- 2.1.2.3.- Practique el dribling al conducir la pelota.
- 2.1.2.4.- Domine una pelota cuando le pegue con el pie, la rodilla, el pecho, el suelo, y preferentemente con la frente.
- 2.1.3.- Adquirirá habilidades para realizar diferentes --- ejercicios de equilibrio tónico (estático) y cinético (dinámico), en superficies angostas (una vi--- ga).

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 2.1.3.1.- Camine por encima de una viga baja o alta.
- 2.1.3.2.- Practique ondulaciones con el cuerpo.
- 2.1.3.3.- Ruede de frente y hacia atrás.
- 2.1.3.4.- Se balancee y pendule, en forma diferente.
- 2.1.3.5.- Salte verticalmente, estando en posición de cuclit+ llas.
- 2.1.4.- Adquirirá habilidades para realizar entradas, ejer- cicios gimnásticos, balanceos y salidas, en la vi- ga de equilibrio.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 2.1.4.1.- Practique entradas con o sin botador: de frente y- en diagonal, o a un lado, en diferentes formas.
- 2.1.4.2.- Ejecute saltos de gato.
- 2.1.4.3.- Ruede de frente, sobre los hombros y la espalda.
- 2.1.4.4.- Ruede hacia el frente y hacia atrás.
- 2.1.4.5.- Salga de frente, de atrás y/o de lado, en diferen-

tes formas.

- 2.1.5.- Adquirirá habilidades para diferentes ejercicios -
cinéticos (dinámicos), en barra fija.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 2.1.5.1.- Ejecute diferentes tomas de la barra, suspendido.
2.1.5.2.- Repita balanceos hacia atrás y hacia adelante.
2.1.5.3.- Practique la rotación de la cadera, hacia atrás.
2.1.5.4.- Practique la elevación simple de la rodilla.
2.1.6.- Adquirirá habilidades para entrar y salir de la --
barra fija, y, en el mismo aparato, para otros ba-
lanceos y ejercicios.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 2.1.6.1.- Logre entrar con o sin carrera, y con o sin bota-
dor, en diferentes formas.
2.1.6.2.- Realice elevación y cambios de manos.
2.1.6.3.- Realice elevación con oscilación, hacia atrás.
2.1.6.4.- Practique el pararse de manos.
2.1.6.5.- Dé giros completos.
2.1.7.- Ejecutará los diferentes fundamentos técnicos del-
fútbol.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 2.1.7.1.- Golpee la pelota de volea y de media volea.
2.1.7.2.- Golpee, con el empeine y el tobillo, el tiro que -
le venga de atrás.
2.1.7.3.- Practique el cabeceo (sobre todo con la frente), -
sin desplazarse.
2.1.7.4.- Practique el salto hacia el balón, y lo reciba de-
cabeza, mientras se desplaza.
2.1.7.5.- Tire a gol con el balón, sin desplazarse.
2.1.7.6.- Tire a gol con la pelota, que se dirija hacia la -
meta.

2.1.7.7.- Tire a gol cuando el balón venga por alto, de adelante o de atrás.

2.1.7.8.- Tire a gol cuando el balón rueda que venga de lado.

2.1.8.- Durante el fútbol, aplicará sus destrezas y sus conocimientos del juego.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

2.1.8.1.- Juegue con la cabeza un balón: solo, en parejas y - en tercias.

2.1.8.2.- Juegue en equipo, cinco contra cinco; practique pases, paradas y tiros.

2.1.8.3.- Juegue once contra once y practique todas las jugadas (fundamentos) en cancha pequeña.

UNIDAD 3.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

3.1.- Coordinará sus movimientos, al aplicar los fundamentos técnicos del basquetbol y de la gimnasia en aparatos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

3.1.1.- Adquirirá habilidades para adoptar la posición fundamental del basquetbol, diferentes pases, dribling y desplazamientos.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

3.1.1.1.- Se desplace en posición fundamental, defensiva y -- ofensiva.

3.1.1.2.- Drible con una o con ambas manos, con paradas y pivotes.

3.1.1.3.- Ejecute lo anterior a diferentes velocidades, distancias y direcciones.

3.1.2.- Adquirirá habilidades para lanzar tiros de presi---

ción.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 3.1.2.1.- Hacia un punto pintado en la pared, tire con una o ambas manos, en diferentes formas.
- 3.1.2.2.- Lance el balón por enfrente o por arriba de la cabeza, o abajo, con una o con ambas manos.
- 3.1.2.3.- Dirija sus tiros a un compañero o punto determinado mientras se desplaza en diferentes formas y velocidades.
- 3.1.3.- Cuando juegue, aplicará sus destrezas y conocimientos del basquetbol.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 3.1.3.1.- Juegue uno contra uno.
- 3.1.3.2.- Juegue dos contra dos.
- 3.1.3.3.- Juegue el basquetbol en la cancha.
- 3.1.4.- Coordinará sus movimientos al practicar saltos sobre el caballo, en transversal.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 3.1.4.1.- Salte sentado en cuclillas.
- 3.1.4.2.- Resortes de cabeza.
- 3.1.4.3.- Resortes de brazos.

UNIDAD 4.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno:

- 4.1.- Coordinará sus movimientos para aplicar los fundamentos del voleibol y de gimnasia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

- 4.1.1.- Adquirirá habilidades para adoptar la postura correcta en la posición fundamental del voleibol.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.1.1.- Practique la posición fundamental del voleo en sus tres variantes.
- 4.1.1.2.- Repita la actividad anterior al desplazarse hacia el frente y hacia atrás, en lateral y en diagonal.
- 4.1.1.3.- Realice voleo alto, desplazándose.
- 4.1.2.- Adquirirá habilidades para volear en diferentes direcciones.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.2.1.- Realice voleo alto, con desplazamientos al frente y atrás.
- 4.1.2.2.- Realice voleo medio, con desplazamientos a derecha e izquierda.
- 4.1.2.3.- Realice voleo de dominio, desplazándose a diferentes velocidades y direcciones.
- 4.1.3.- Adquirirá habilidades para ejecutar saques (servicios) por abajo y de golpe bajo.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.3.1.- Saque por abajo, desde la zona de servicio, con la mano abierta o empuñada.
- 4.1.3.2.- Repita la actividad anterior a diferentes distancias, velocidad y dirección.
- 4.1.3.3.- Pegue el golpe bajo frente a una pared.
- 4.1.3.4.- Practique el golpe bajo por parejas, a diferentes distancias y velocidades, con o sin red.
- 4.1.4.- Adquirirá habilidades para volear, en diferentes formaciones.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.4.1.- Aplicará su voleo al desplazarse en diferentes formaciones.
- 4.1.4.2.- Ejercite estas actividades en forma recreativa.
- 4.1.5.- Incrementará y aplicará sus destrezas y conocimientos.

tos técnicos fundamentales de voleibol.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.5.1.- Practique las jugadas (fundamentos).
- 4.1.5.2.- Juegue uno contra uno.
- 4.1.5.3.- Juegue dos contra dos.
- 4.1.5.4.- Juegue tres contra tres.
- 4.1.6.- Coordinará sus movimientos al aplicar su destreza en el voleibol, en juego.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.6.1.- Juegue cinco contra cinco.
- 4.1.6.2.- Juegue seis contra seis, y aplique el reglamento y los fundamentos del juego.
- 4.1.7.- Adquirirá habilidades para mantener posturas de -- equilibrio tónico (estático), en barras paralelas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.7.1.- Ejercite sobre el aparato, ajuste de las parale-- las.
- 4.1.7.2.- Dé vueltas hacia adelante, a partir de una verti-- cal de brazos.
- 4.1.7.3.- Evoluciones en diferentes posiciones y con distin-- tos ejercicios sobre el aparato.
- 4.1.8. Coordinará sus movimientos al practicar ejercicios en las barras asimétricas.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: Que el alumno:

- 4.1.8.1.- Salte en la barra superior, suspensión de brazos - tendidos.
- 4.1.8.2.- Mueva las piernas lateralmente mientras oscila de-- péndulo; muévalas de un lado hacia arriba.
- 4.1.8.3.- Lance la pierna sobre la barra, en una vuelta com-- pleta, con extensión de la pierna, hacia atrás.

CUADRO ORDENADO DE ACTIVIDADES
POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN LAS POSICIONES DE:

- a).- Decúbito.
- b).- Decúbito dorsal.
- c).- Decúbito lateral.
- ch).- Decúbito ventral.
- d).- Decúbito dorsal. (Piernas semiflexionadas).
- e).- Decúbito dorsal. (Pies sobre apoyo alto).
- f).- Decúbito dorsal. (Piernas extendidas verticalmente).
- g).- Hincado.
- h).- Hincado. (Sentado).
- i).- Hincado. (Sobre una rodilla).
- j).- Cuatro puntos. (Gateo).
- k).- Sentado. (Manos sobre apoyo alto).
- l).- Sentado. (Espalda apoyada sobre un plano vertical).
- ll).- Sentado. (Manos apoyadas atrás, sobre el piso).
- m).- Sentado. (A horcajadas).
- n).- Sentado. (Sobre un asiento).
- ñ).- Sentado. (Piernas cruzadas).
- o).- De pie.
- p).- De pie. (Espalda apoyada sobre un plano vertical).
- q).- De pie. (Manos sobre apoyo alto).
- r).- De pie. (Frente a un plano vertical).
- s).- De pie. (Suspendido).
- t).- Sentado en extensión. (Brazos a la vertical).
- u).- Suspendidos de corvas.
- v).- Manos.
- w).- Pies.
- x).- Ejercicios de oposición.

CONCLUSIONES

- 1a.- Que el Programa de Educación Física en la escuela primaria es de suma importancia; ya que trata de lograr una educación integral en el educando, entendiendo por educación integral aquella alcanzada por el individuo relacionando su capacidad cognoscitiva, afectiva y psicomotriz.
- 2a.- En la mayor parte de las escuelas primarias se presentan gran cantidad de niños sin ningún antecedente escolar y es aquí donde el educador se da cuenta del bajo desarrollo evolutivo que presentan los niños iniciados.
- 3a.- Pienso que no debemos confundir educación física con el deporte, porque los objetivos principales de la educación física son coordinar armónicamente todos los movimientos del niño; en cambio el deporte cualquiera que sea será un medio de la educación física.
- 4a.- El tema que menciono, en cada uno de los ciclos armónicamente de la educación psicomotriz y principalmente en los dos primeros ciclos ya que el último ciclo son grados superiores aunque también encontramos educación psicomotriz; se encuentran relacionados más con los fundamentos deportivos, es decir deporte en sí.
- 5a.- En el primer ciclo los niños son activos, imitativos, curiosos, etc. Su capacidad de atención es breve y se fatigan con facilidad; se interesan por descubrir qué pueden hacer con los brazos, las piernas y el cuerpo.
- 6a.- En el segundo ciclo los niños son activos, se interesan por las actividades que den trabajo, así como juegos en equipo y actividades rítmicas en grupo. El mundo actual obliga al niño desde muy temprana edad enfrentarse a situaciones que paralelamente a su percepción, requieren su actuación corporal apropiadamente,-

rápida e inteligente.

7a.- En el tercer ciclo crecen más las niñas que los varones, el interés por la actividad de equipo es elevado, mejora la coordinación, surge el espíritu competitivo y el deseo de sobresalir, abunda el atractivo por técnicas específicas y crece la autorresponsabilidad. Se amplía el programa por incluir los deportes, atletismo, varios juegos de equipos y otras actividades. Es por eso, que el ajuste motor proporciona al niño situaciones lo más variadas posibles; a través del logro de su ajuste motor, el niño se encontrará más fácil los aprendizajes escolares.

8a.- Los objetivos de la educación física continúa considerándose en función del deporte, de las actividades físicas a los resultados básicos de la enseñanza. Los aspectos físicos del programa son los medios de alcanzar los objetivos. Como se advierte en los objetivos específicos se subraya el desarrollo físico, social, emocional e intelectual.

9a.- Las competencias deportivas son la organización de una actividad dentro de un programa de trabajo cuyo resultado final es la unión de grupos de diferentes categorías. La finalidad de las competencias deportivas es el acercamiento deportivo y social de diferentes grupos.

10a.- Que para evaluar la educación física se utiliza principalmente la observación que es sistemática y se deben escoger los objetivos.

Los instrumentos para evaluar son:

Lista de control; son los cambios que se persiguen en el alumno, lista de cotejos; son para evaluar rasgos precisos en forma interrogativa y es cuantitativa; es es cala estimativa; establece un nivel de mayor a menor y es una evaluación cualitativa.

PROPOSICIONES AL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA.

- 1.- Considero que es necesario incluir en el programa los juegos pre-deportivos, que no son otra cosa sino el simulacro y la práctica de ciertas actividades con materiales también adecuados para los niños comprendidos de los 6 a los 9 años y que a la postre con materiales adecuados, se convertirán en lo que conocemos con el nombre de juegos deportivos.
- 2.- Los juegos organizados preferentemente deben ser incluidos en el programa para completar el tipo de actividades que los niños comprendidos en el primer ciclo escolar deben practicar en toda su magnitud, puesto que el niño necesita para poder desarrollarse en forma completa, del juego, y si éste es debidamente preparado por el maestro, llevará un mensaje además de educativo, creativo, y de alegría.
- 3.- Los niños al ingresar a la escuela primaria, además de revisar las actividades señaladas por el maestro, tienen que imitar todo aquello que en forma general se practica dentro de la escuela, es por ello que debe aprovecharse desde el primer grado de la escuela primaria este tipo de circunstancias que en todo caso favorecen la mecánica a seguir en el proceso enseñanza-aprendizaje en las marchas. Considero que al nivel del niño debe programarse el tipo de marchas a practicar, a fin de que poco se vaya profundizando más en ellas.

- 4.- Para el tercero y cuarto grados de la escuela primaria, - al igual que en el primer ciclo de escolaridad y con los fundamentos anteriormente expuestos deben incluirse los - juegos pre-deportivos, los juegos organizados y las mar- chas. Todo lo anterior tomado como base el grado y la - - edad de los niños que van a ejecutarlos.
- 5.- Con algunas técnicas puestas al alcance del maestro puede practicarse la natación en los lugares que presenten con- diciones adecuadas para tal propósito. La natación en este caso sirve para que todos los músculos y órganos del cuer- po se desarrollen y a la vez se fortalezcan.
- 6.- En los grados de quinto y sexto de la escuela primaria se debe iniciar con las técnicas deportivas en el basquetbol, voleibol y fútbol. Debe además de incluirse en el progra- ma estas series de técnicas, pagnar porque en las escue- las de organización completa haya el servicio de un maes- tro especializado en esta rama del saber.
- 7.- Para completar el programa del tercer ciclo se debe in- cluir movimientos sobre la marcha y gimnasia rítmica y - - además profundizar la técnica sobre la natación.
- 8.- Incluir en el programa del tercer ciclo escolar el depor- te de beisbol con su técnica correspondiente, ya que con- sidero que por lo rudo de este deporte se necesita una - - edad cronológica equiparativa a este ciclo escolar.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Cuaderno de Consulta de Educación Física.- Centro Normal Regional, de Ciudad Guzmán, Jal.- Año Escolar 1966-1967.
- 2.- Cuaderno de Trabajo de Educación Física.- Centro Normal Regional, de Ciudad Guzmán, Jal.- Año Escolar 1967-1968.
- 3.- Educación Física I, II y III del Curso de Licenciatura - en Educación Primaria de la Secretaría de Educación Pública.- Editorial del Magisterio.- Año de 1977.
- 4.- Didáctica sobre Actividades Creadoras y Prácticas, tomo II.- Juan Mamel Cruz Lirón.- Tercera Edición de Ediciones Oasis, S. A.- Año de 1969.
- 5.- Plan y Programas de Estudio para la Educación Primaria - de la Secretaría de Educación Pública.- Primera Edición - de la Comisión Nacional de los Libros Gratuitos.- Año - - de 1977.
- 6.- Fiestas Escolares.- Francisco Javier Carranza C.- Decimo sexta Edición de la Editorial Avante, S. de R. L.- Año - de 1975.
- 7.- Apuntes de Educación Física tomados en el Curso Directo - de Verano de Licenciatura a Nivel Primaria.- Año de - - - 1977.

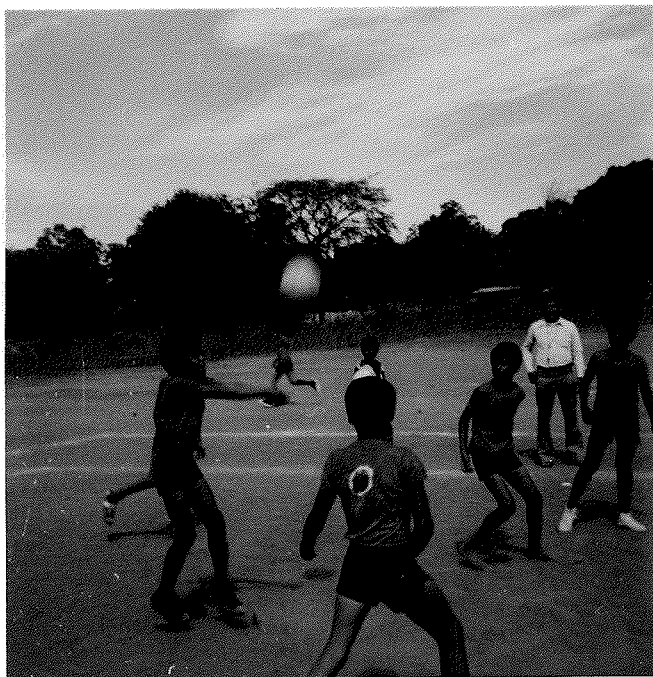
APENDICE GRAPICO



Equipo varonil de basquetbol, representa-
tivo de la Escuela Primaria Rural Federal "Simón Bolí-
var" de El Venado, Nay., lugar donde laboro.



Equipo femenino de basquetbol, que represen-
ta a la Escuela Primaria Rural Federal "Simón Bolívar"
de El Venado, Nay., lugar donde presto mis servicios.



Participación de los alumnos en los eventos deportivos, organizados por el Departamento de Educación Física y la 12a. Zona Escolar en Ruiz, Nayarit.



Participación de las alumnas en los eventos deportivos, organizados por el Departamento de Educación Física y la 12a. Zona Escolar en Ruiz, Nayarit.

ESCUELA SECUNDARIA N° 1000 "SANTA ROSA".

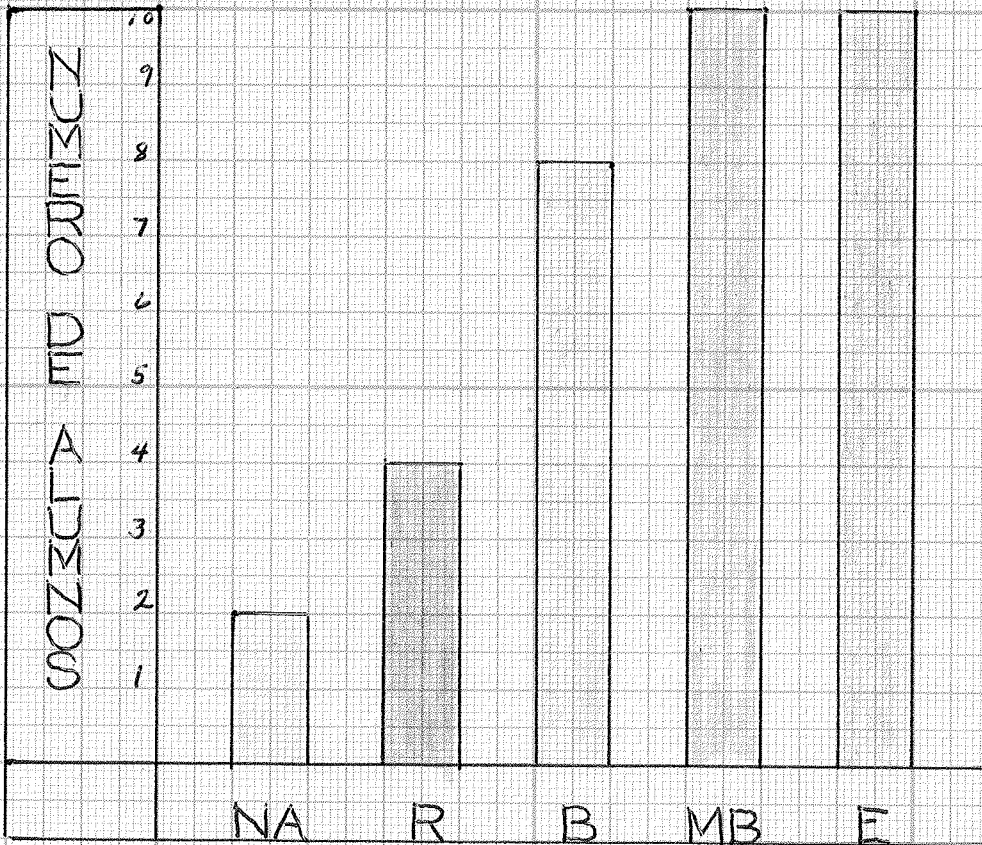
GRUPO No.

GRUPO "A"

SEM. DE ABRIL 30

TEMAS Y FECHAS DE VUELTA: Leyes n. 30 de junio de 1970.
Profesora Eliudiana García Sevilla.

GRAFICA DE REPRESENTACION DE RESULTADOS



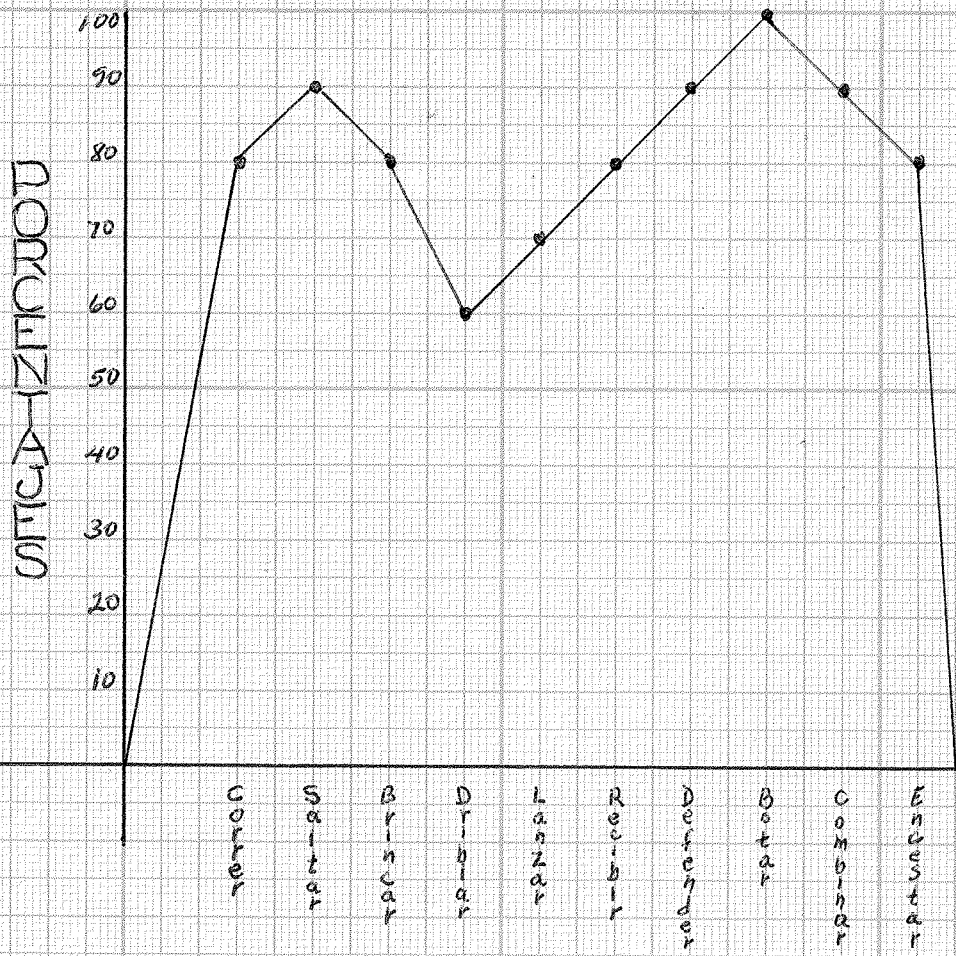
ESCUELA PRIMARIA RURAL FEDERAL "JESUS MOLLIVAN".

GRADO: 6o. CUERPO: "A" NUM. DE ALUMNOS: 34

LUGAR Y FECHA: EL Vande, Hg., a 30 de junio de 1970.

PROFESOR: Ildefonso Garcia Barillo.

GRAFICA DE RESULTADOS DE EL PASADORA



DEPENDENCIA: Dirección Federal de
Educación, en el Dto.
de Yucatán.

ASUNTO: Se extiende NOTA LAUDATORIA.

Yucatán, Yuc., a 3 de febrero de 1973.

C. PROF. INDEPONSO GARCIA MURILLO.
DIRECTOR DE LA ESCUELA PRIM. RUR. FED.
"SILVIO BOLIVAR".
EL VERGADO, YUC.

Esta Dirección Federal de Educación a mi cargo, al constatar que usted cumplió eficientemente la Comisión Técnica de Asesor del Área de Educación Física del Programa de Educación Primaria, clase práctica realizada los días 1º, 2 y 3 de febrero del presente año; en el Curso de Mejoramiento Profesional efectuado en la ciudad de Mérida, Yuc., reunión general de maestros de grupo y Directores de escuelas primarias, tiene a bien expedirle la presente NOTA LAUDATORIA como justo estímulo a su alto sentido de responsabilidad en el trabajo, esperando que continúe laborando con creciente interés profesional para obtener mejores índices de superación en bien del desarrollo integral de la comunidad.

Atentamente,

EL DIRECTOR FEDERAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA, EL DIRECTOR FED. DE EDUC.

Prof. Arizto Maza Burguete.

SECRETARIA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA

INSPECCION FEDERAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA, Sr. Porfirio Nievas V.

Gobierno del Estado de Yucatán

Dirección General de Educación
Consejo Consultivo del Deporte

OFICIO N.º 112-J

otorgado al

C. Profr. Ildefonso García Murillo.

por

El Primer Lugar en el Campeonato de Béisquetbol
Zona Deportiva "E"
Cepic, Yucatán, a 24 de febrero de 1978



Director General de Educación,

Profr. Ricardo Calderón Céliz

El Jefe del Depto. de Educación Física y
Deporte, del Consejo Consultivo del Deporte,

GOBIERNO DEL ESTADO DE YUCATÁN

DIRECCIÓN

DE EDUCACIÓN

DEPORTE

EDUCACIÓN

Prof. Pablo Calindo Aroca