

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

✓ **IMPORTANCIA DEL DEPORTE**
EN LA ESCUELA PRIMARIA

REMIGIO HUERTA CASTRO

INVESTIGACION DOCUMENTAL PRESENTADA

PARA OBTENER EL TITULO DE :

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

POZA RICA, VER, a 10 de DICIEMBRE de 1987

C. Profr.(a) REMIGIO HUERTA CASTRO
(nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de ---
Titulación y después de haber analizado el trabajo de titu-
lación alternativa INVESTIGACION DOCUMENTAL
titulado LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA ESCUELA PRIMARIA
presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos
a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado_
ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá
entregar diez ejemplares como parte de su expediente al so-
licitar el examen.

ATENTAMENTE

EL PRESIDENTE DE LA COMISION
DE TITULACION



J. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD CIUDAD
POZA RICA



PROFR. CARLOS ENRIQUE MAR CRUZ

DEDICATORIAS

Con mucho cariño para mis hijos como un ejemplo vivo de que con tenacidad, esfuerzo y trabajo; el triunfo en la vida siempre coronará nuestras sienes.

Con inmenso cariño a mi esposa Rosario, por haberme brindado su confianza y aliento para poder lograr el objetivo siempre anhelado.

Como un homenaje a mis padres: Rosendo (finado) y Sara por haberme dado fortaleza de espíritu y de carácter.

RECONOCIMIENTO

Por los acertados consejos, orientaciones y apoyos recibidos al Personal Académico de la Unidad UPN-SEAD 303, sin cuya valiosa participación no hubiera sido posible llevar a feliz término el presente trabajo.

INDICE

	Página
DEDICATORIAS.	
RECONOCIMIENTO.	
INTRODUCCION.	1
I. FORMULACION DEL PROBLEMA.	3
A. Antecedentes.	3
B. Definición del tema.	6
C. Justificación.	7
D. Delimitación.	9
E. Objetivos.	9
F. Limitaciones.	10
G. Premisas y supuestos teóricos.	11
II. MARCO TEORICO.	15
A. Ajuste postural.	15
B. Ajuste perceptivo.	19
C. Ajuste espacial.	22
D. Ajuste temporal.	28
E. Ajuste motor.	29
III. METODOLOGIA.	39
A. Elección del tema.	39
B. Elaboración del plan de trabajo.	40
C. Recopilación del material.	41
D. Organización y análisis del material.	42
E. Redacción y presentación.	44

IV. REPRESENTACION DE RESULTADOS.	45
A. Juegos libres del primero y segundo grados.	46
1. Características psicofísicas del niño de seis a ocho años.	48
2. Ejercicios preparatorios para el primer ciclo escolar.	49
3. Descripción de los juegos.	54
B. Juegos predeportivos del tercero y cuarto grados.	61
1. Características psicofísicas del niño de ocho a diez años.	61
2. Ejercicios preparatorios para el segundo ciclo escolar.	63
3. Descripción de los juegos.	68
C. Juegos predeportivos y deportivos del quinto y sexto grados.	73
1. Características psicofísicas del niño de diez a doce años.	73
2. Características psicofísicas del niño de doce a catorce años.	74
3. Ejercicios preparatorios para el tercer ciclo escolar.	76
4. Descripción de los juegos predeportivos.	81
5. Descripción de los juegos deportivos.	90
V. CONCLUSIONES.	102
GLOSARIO.	105
BIBLIOGRAFIA.	113
APENDICES.	116

INTRODUCCION

Mediante el presente trabajo titulado "LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA ESCUELA PRIMARIA", se pretende dar a conocer precisamente la importancia que el deporte representa en la formación integral del educando; para ello se parte de una remem--branza de la relevancia que éste tenía desde los lejanos tiempos hasta la que tiene en los actuales. También se pretende - dar a conocer que la práctica del deporte en cualquier zona - del territorio nacional que se practique, dignifica al individuo a la vez que lo hace más apto para asimilar la herencia - cultural que le corresponde, independientemente que fortalece- su cuerpo y temple su espíritu.

El trabajo a través de uno de sus apartados expone los pa- sos metodológicos más importantes, que se deben considerar en- la elaboración de una Investigación Documental. Se presenta - además información de las diversas etapas de madurez que atra- viesa el niño durante su desarrollo corporal; esto permitirá - tanto a profesores como a padres de familia que pudieran tener contacto con este documento, conocerlas y estar en condiciones de fomentarlas entre los alumnos o sus hijos.

Se comentan las características psicofísicas del desarro- llo del individuo, desde los seis años, edad a la que ingresa- a la Escuela Primaria hasta los doce o catorce años que egresa. El conocimiento de lo anterior proporciona un panorama acerca- de los intereses cognoscitivos, afectivos y motrices de los ni- ños que permite valorarlos en su capacidad física durante el - curso de las diferentes edades. Así se estará en condiciones- de planear y adecuar las actividades recreativas a los intere- ses y aptitudes de los educandos según el ciclo escolar que -

cursen.

Mediante dibujos se describen algunos de los ejercicios preparatorios a través de los cuales el alumno se prepara física y mentalmente para participar en los juegos libres u organizados, predeportivos o deportivos durante su educación primaria. Se presentan estos ejercicios y juegos empezando por los de más fácil ejecución hasta terminar con los de mayor complejidad.

También se presentan tres de los deportes considerados como completos para un equilibrado desarrollo de las facultades del niño. Estos deportes son: el volibol, el basquetbol y el fútbol; de los que se sugiere se pongan en práctica durante el tercer ciclo escolar. Finalmente en el apéndice se insertan croquis de cada una de las áreas de juego según el deporte que se practique.

Es así, como a través de este sencillo trabajo, se pretende colaborar en la educación de la niñez mexicana; ya que educar es poder llegar a los lugares más recónditos del pueblo -- para conducirlo de manera inteligente por el camino de la transformación y el progreso; y qué mejor que hacerlo utilizando como medio de enseñanza la práctica del deporte.

CAPITULO I

FORMULACION DEL PROBLEMA

A. Antecedentes

Se considera al deporte como una de las manifestaciones del hombre en su interacción con el medio ambiente. Manifestación que le permite vivir momentos de placer y de alegría desinteresada de una manera siempre activa. Este concepto coincide con el que se tiene de los juegos infantiles y que se diferencia de éstos últimos, porque para su realización se requiere una organización y un esfuerzo más completo por parte de quien los practica. Así como una competencia o emulación, estando siempre sujetos a normas.

Desde la antigüedad el deporte fué definido como la realización práctica de ejercicios corporales, con el objetivo primordial de lograr en el individuo un desarrollo armónico de su cuerpo. "El cuerpo es el templo del alma, y para alcanzar la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu, el cuerpo debe estar físicamente apto".¹ En muchas ocasiones el deporte también se practicó con el propósito de desarrollar las capacidades defensivas del hombre, y en otras circunstancias se utilizaba con un sentido religioso y educativo.

En el fascinante mundo de la cultura griega la preocupación por el deporte empezaba desde el nacimiento del individuo. Este al nacer era observado y si tenía indicios de debilidad o

(1) Charles A. Bucher. Tratado de Educación Física y Deportes.

4a. ed., Compañía Editorial Continental S.A., México, 1978. p. 55.

deformidad física se le arrojaba a los abismos de los montes - Taigueta. El deporte que se practicaba a través de los ejercicios físico-atléticos ocupaba un lugar fundamental para la formación educativa, estética, moral y religiosa.

En la Cultura Romana que se considera heredera y continuadora del desarrollo cultural de los griegos, sobresalieron por su gran destreza y habilidad los deportes acuáticos, mismos -- que fueron decayendo paralelamente en el ocaso de esta cultura Pero en Roma la actividad deportiva adquirió un propósito práctico, utilitario y realista; es decir, se pretendió hacer del joven un hombre fuerte, disciplinado, patriota y valiente. Entre los aztecas:

"El más común de los deportes fué la carrera, - en ella se ejercitaban los niños en la escuela bajo la educación del dios Paynolton; es precisamente en esta rama donde los Correos y enviados militares -- sorprendían por su rapidez trayendo mercaderías y - comunicados". 2

Entre otros juegos se jugaban el denominado "Cocoyocpatolli", que consistía en arrojar por turno colorines o huesitos - a un hoyito. Las "Chichinadas", que era un juego similar al de las canicas; el juego de las "Mapepenas", que consistía en --- arrojar un colorín hacia arriba y recoger otros colocados so-- bre una estera, antes de recibir el colorín con la propia mano El "Patolli", que consistía en arrojar pequeños objetos a cincuenta y dos casillas exprofesamente diseñadas sobre la tierra El "Totolaqui", se desarrollaba haciendo pasar a una distancia convenida, pequeñas esferas por argollas colocadas sobre pequeñitos bastoncitos clavados en la Tierra. El "Juego de Pelota", que junto con la cacería se consideraban los más populares y -

(2) Díaz Infante, Fernando. La Educación de los Aztecas. Secretaría de la Defensa Nacional, México, (s.e.). P. 86.

de más arraigo entre los pueblos precortesianos.

En la Edad Media el hombre disponía de poco tiempo para -destinarlo a la práctica de actividades recreativas. A pesar de ello, el deporte no pasó desapercibido y tuvo un claro y --práctico designio: la habilidad en el manejo de las armas y el cultivo de la destreza para la lucha. Los ejercicios corporales, la caza y los torneos fueron los medios más eficaces de -entrenamiento. En esta época la cultura corporal se realiza -fundamentalmente por medio de juegos y deportes, adquiriendo -modalidades típicas acordes a las circunstancias políticas y -sociales del momento histórico que se vivió.

Diversas etapas se han cubierto desde el tiempo en que se practicaban los deportes en los gimnasios griegos; es hasta la actualidad cuando Guths Muths sentó las bases de lo que ha venido a ser la educación física. Entre los años comprendidos -de 1776 a 1839 P. H. Ling se convierte en el creador y verdadero representante de la gimnasia sueca. Corriente científica -del deporte que toma adeptos en todo el mundo. Años posteriores a la fecha señalada, el deporte se encauza para hacer de -los jóvenes, hombres fuertes y vigorosos. Así la educación física toma un sentido de alto espíritu patriótico, considerando se a Frederik Ludwing Jhan como su principal creador en Alemania.

En las escuelas primarias de la actualidad, se afirma que el deporte es el único medio en el campo de la educación física, a través del cual se logra fomentar en el educando el sentido del orden y de respeto hacia los demás; reglas de convivencia social y sobre todo el conocimiento y dominio de sí mismo. Por esta razón se dice que su fin traspassa la mera robustez física y conduce al individuo a la fuerza y grandeza morales. Además predispone a la formación de hábitos tan importantes para la interacción: como el saber obedecer, el compañerismo, la lealtad, etc. Es factor elemental en el auxilio del

escolar contra la despersonalización técnica. Rabelais dice: "El fin de la educación no es tanto llenarte de sabiduría como adiestrar tu mente y tu cuerpo. Sin salud, la vida no es vida"³

Pero, a pesar de que los Programas de Educación de la Escuela Primaria contemplan la enseñanza de diversos ejercicios físicos de manera gradual y proporcionan alguna información al respecto, aún existe en los profesores una falta de comprensión de los mismos; lo que impide lograr en los educandos el objetivo que los ejercicios y los deportes se proponen. Al no existir un manual o investigación de fácil acceso que oriente sobre la importancia y realización del deporte en el nivel primario, se desarrolla este Trabajo que espera facilitar el que hacer docente en cuanto a deporte se refiere y proporcionar información a los que se llegaran a interesar por realizar un estudio relacionado con el presente.

B. Definición del Tema

El tema del presente trabajo se titula: "Importancia del Deporte en la Escuela Primaria"; a través de esta enunciación se pretende expresar en términos generales que el deporte, una de las diversas ramas que conforman la educación física; enseñando sistemáticamente en la escuela primaria es el que puede coadyuvar hacia el logro en nuestros alumnos de un desarrollo integral y armónico de las facultades físicas y mentales que estructuran la personalidad del individuo. Esta será la base primordial para enfrentarse a los problemas de la vida cotidiana que le vaya planteando; de ahí la importancia que adquiere la enseñanza del deporte en toda su magnitud.

(3) José Ma. Lladó Figueroa. Los Deportes. Enciclopedia Labor V. VIII, Edit. Labor, México, 1955, p. 650

El deporte es juego y el juego es deporte, pues toda manifestación espontánea del hombre acompañada de movimientos libres, en la cual intervienen una parte o la totalidad de su cuerpo se le llama "juego". Cuando estas actividades son encauzadas de una manera sistemática hacia el logro de determinados objetivos; mediante el desempeño de acciones que tengan como requisito un grado óptimo de desarrollo físico así como habilidades y destrezas para la ejecución de desplazamientos, y que estarán sujetos a normas rígidas (reglamentos) es entonces cuando el juego se convierte en deporte.

Aprender a hacer deporte es educarse, y quienes aseguran que el deporte es ajeno al acervo cultural del hombre; deben cuestionarlo ampliamente. Educarse en el sentido estricto de la palabra, es apropiarse de los bienes y valores culturales de nuestros antepasados para fortalecerlos y preservarlos. Una vez asimilados y aplicados a nuestra realidad lograremos un desarrollo más integral de nuestras potencialidades. Precisamente es la escuela primaria la institución social que cuenta con los elementos necesarios para que desde ahí y a temprana edad se inicie al educando en la realización de actividades recreativas.

C. Justificación

Durante los años que se lleva desempeñando servicios docentes en el medio rural, se ha observado que a pesar de que los programas de educación primaria señalan actividades de educación física; los profesores poca importancia brindan a éstas y a los objetivos que de ellas se derivan y que son fundamentales para la formación del educando. Se aventura a afirmar que la apatía hacia la realización de estas experiencias de aprendizaje se debe a la falta de conocimiento de los mentores de los juegos recreativos; tanto en su desarrollo como en su enseñanza.

Otro aspecto importante que ha influido para la realización de este trabajo, es que los padres de familia del medio rural consideran que sus hijos van a la escuela solo a recibir conocimientos de tipo intelectual. Que las actividades para estimular las esferas afectivas y motoras del niño no son incumbencia del profesor. Así, suponen que correr, saltar, rodar, trepar y hacer actividades deportivas en general, son aspectos secundarios. Consideran que estas actividades el niño las puede realizar en la casa, en la calle o en cualquier otro lugar en sus ratos libres. Por lo tanto no aceptan con beneplácito que el profesor destine parte de la jornada laboral a estas actividades. Con relación a lo anterior se hace conveniente mencionar las palabras del reconocido pedagogo Jhon Locke que dice: "El cuerpo sano en una mente sana, es una descripción corta, pero completa de un estado feliz en este mundo quien posee ambos atributos tiene muy poco que desear".⁴

Una de las utilidades educativas que reportará esta investigación, será la de aclarar y apoyar el campo de la realización de actividades deportivas. Para tal fin se auxiliará de ejemplos claros, conceptos psicopedagógicos apegados a la teoría educativa que en la actualidad propugna por lograr desarrollar armónicamente y de manera integral las facultades del niño; base sobre la cual descansa el sistema educativo nacional a nivel de educación primaria. Despertará así una inquietud positiva hacia la realización de actividades deportivas. Con este trabajo se tratará de lograr que aquellos que han sido apáticos hacia esta área que es parte de la formación integral del educando, reconsideren su actitud para favorecer el desarrollo cultural del individuo. Solamente niños y jóvenes sanos y fuertes físicamente estarán en condiciones óptimas de asimilar los conocimientos generales que plantean los programas escolares.

(4) Charles A. Bucher. Op. Cit. p. 56

D. Delimitación

Considerando que la práctica de los deportes es uno de los medios más accesibles del educando para alcanzar un adecuado estado de salud física y mental; esta investigación está diseñada para recopilar y presentar a los posibles lectores una variedad de ejercicios físicos y de recreación, predeportivos y deportivos. Estas actividades son posibles de poner en práctica con niños que actualmente estén cursando su educación primaria.

Con base en lo anterior, el marco de referencia que tendrá como fuente y escenario la presente investigación serán las escuelas y comunidades en el medio rural. Marco del cual con un enfoque didáctico práctico es contemplado el presente trabajo de investigación.

E. Objetivos

Entre los objetivos que se propone lograr la presente investigación documental, se pueden citar los siguientes.

Despertar el interés de los profesores hacia la realización de actividades deportivas.

Reafirmar entre los profesores de educación primaria, sus conocimientos relacionados con las actividades recreativas, predeportivas y deportivas.

Colaborar con la formación de la personalidad del educando.

Fomentar entre los infantes el cariño hacia la institución donde se educan.

Promover el interés de los niños para realizar deporte en su tiempo libre.

Practicar las manifestaciones de afecto a través de las actividades deportivas.

F. Limitaciones

El trabajo de investigación que se pretende elaborar, y que se ha titulado "Importancia del Deporte en la Escuela Primaria", lleva implícita la experiencia docente.

Dentro de su contenido se incluyen las informaciones obtenidas en diversas fuentes de consulta.

Sin embargo, es conveniente aclarar que a pesar del deseo por hacer un trabajo serio profesionalmente; habrá factores que impidan realizarlo tal como se ha diseñado. Entre éstos se citan los siguientes.

El hecho de desempeñar el servicio docente en el medio rural.

La falta de una biblioteca especializada en el lugar donde se labora.

La carencia de personal de una biblioteca de textos actualizados en relación con el tema.

La falta de recursos económicos.

La carencia de una buena comunicación terrestre entre la comunidad donde se labora y la Unidad SEAD que proporciona Asesoría de Titulación.

La inexperiencia en la elaboración de trabajos de investigación.

La ausencia en la comunidad de personas con amplios conoci

mientos de educación física que pudieran orientar.

G. Premisas o supuestos teóricos.

La presente investigación parte de los fundamentos teóricos que proporciona la Teoría General del Desarrollo; no se considera una teoría específica del desarrollo, porque en la actualidad no existe una sola que unifique los conocimientos reunidos en este campo; de existir tendría que reunir los diferentes conceptos relacionados con las áreas que integran el proceso de desarrollo psicológico, motor, cognoscitivo, emocional, social, físico, etc.

Para aclarar el marco teórico que sostiene la presente investigación, se definen los siguientes conceptos:

Desarrollo? Son los cambios cualitativos, cuantitativos, ordenados y coherentes, que permanentemente está atravesando el individuo.

Crecimiento. Son los cambios cuantitativos como aumento de estatura y estructura por los que atraviesa el individuo.

Maduración. Es el proceso mediante el cual se avanza hacia el estado completo de desarrollo.

Ajuste. Es el proceso a través del cual el organismo se adapta a una determinada situación del medio ambiente.

Ajuste Postural. Es la posición que el cuerpo toma para la realización de diversas actividades.

Ajuste Perceptivo. Son las adaptaciones del organismo a las diferentes sensaciones provenientes del mundo exterior y que a través de los sentidos se ma-

nifiestan en el individuo.

Ajuste Espacial. Es la capacidad del individuo para ubicar se correctamente y ejecutar movimientos dentro de un espacio determinado.

Ajuste Temporal. Es la capacidad del individuo para ubicar se en el tiempo.

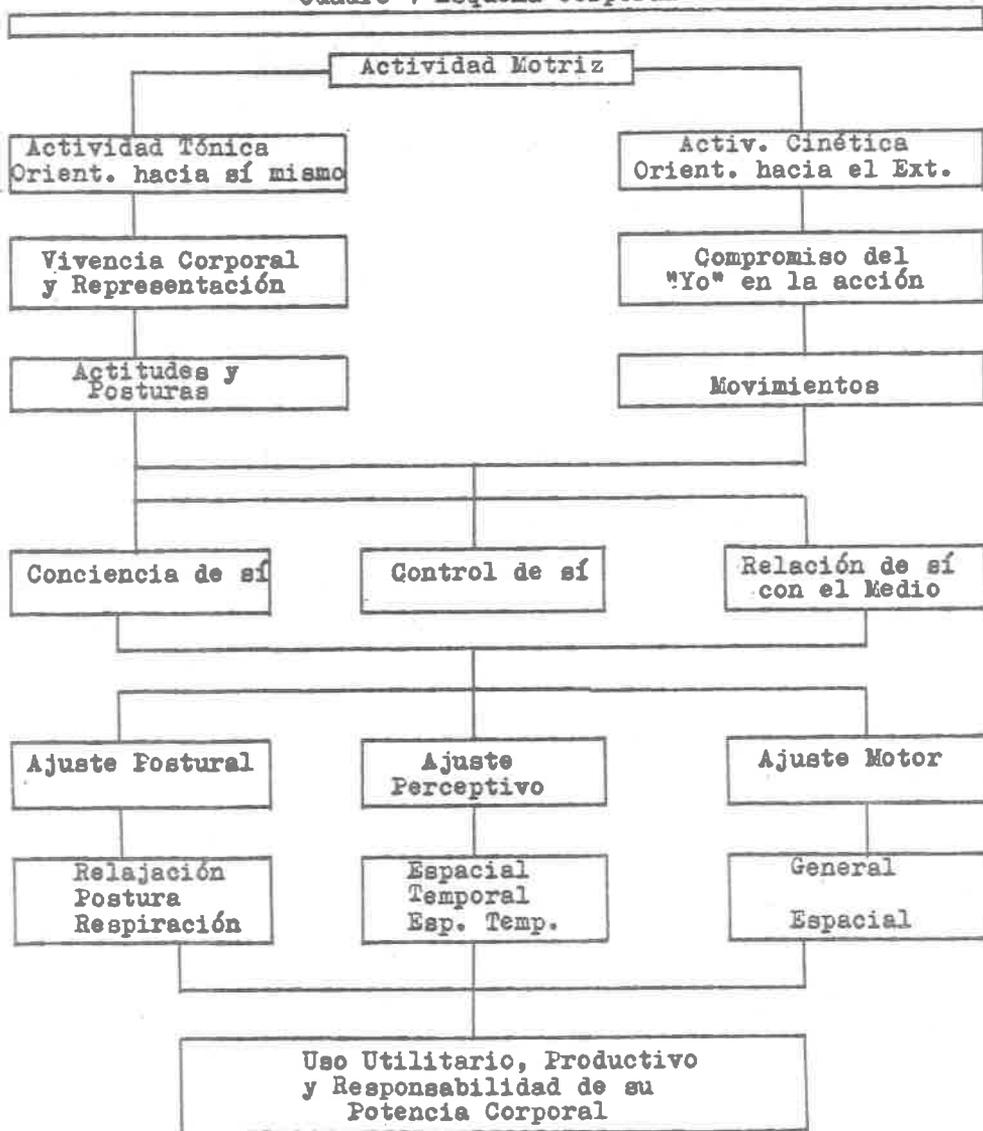
Ajuste Motor. Es la capacidad del individuo para controlar los movimientos corporales mediante la actividad coordinada de los centros nerviosos, los nervios y los músculos. (véase cuadro 1. Pág. 13)

Las premisas que dan base a la presente investigación son las siguientes:

La Teoría del Desarrollo enfoca su atención al estudio de los patrones de desarrollo de los diferentes fenómenos psicológicos. El desarrollo procede de la interacción que se da entre la maduración y el aprendizaje. El conocimiento de las tareas de desarrollo de los educandos, permite conocer a qué edades son capaces de dominar determinadas conductas. El conocimiento de los procesos de ajuste del educando permite dirigirlo y estimularlo para que alcance todo su potencial.

El ajuste postural es un proceso neuromuscular estructurado de forma adecuada para mantener convenientemente la posición del cuerpo con respecto a su centro de gravedad. El ajuste postural permite mantener una posición constante respecto a la superficie de la tierra y el medio que rodea al sujeto. A través de la percepción del espacio y de las relaciones espaciales, se observan las relaciones entre las cosas u objetos existentes en el medio ambiente. En el desarrollo de un ajuste espacial estable del mundo, subyace el desarrollo más complicado de aprendizaje de las funciones senso-perceptivas básicas.

Cuadro 1 Esquema Corporal*



Tomado de: Dirección General de Educación Física. Programas de Educación Física y su Didáctica. Ed. Educación Física, México, 1976. p. 21

La edad escolar es la ideal para el aprendizaje de habilidades debido a que los cuerpos de los educandos son más flexibles y tienen menos habilidades aprendidas que entre en conflictos con las nuevas. Las habilidades motoras de los educandos se pueden denominar de autoayuda, de ayuda social, de juegos y escolares.

Los juegos contribuyen a las adaptaciones personales y sociales de los educandos. En los juegos recreativos el educando goza con su participación, porque éstos son libres, espontáneos, dramatizados, fantasiosos, constructivos, exploradores y deportivos.

Un elemento indispensable en la formación de la personalidad del educando es la representación global, específica y diferenciada de su propio cuerpo. La educación está vinculada por un lado con el dominio de las habilidades y por el otro con el desarrollo del poder de la expresión y de la imaginación y con la aplicación inteligente de la destreza, si alguno de estos aspectos se subestiman, la educación se resiente.

La educación física se caracteriza por no transmitir bienes culturales, pero provoca la adquisición de habilidades y destrezas y brinda ocasiones para acercar al niño a la realidad circundante a través de sus experiencias reales; le proporciona ejercicios adecuados a su edad de desarrollo; lo acerca a su suelo y a su tradición; lo forma en la exaltación de actitudes axiológicas frente al deporte y a la competición.

La educación física es aporte valiosísimo para asegurar la educación integral y contribuye a cumplir con los principios rectores de la nueva pedagogía y por ende de la nueva educación que se sustenta en el aprovechamiento de la actividad lúdica del niño para educarlo integralmente, cultivándole tanto la fuerza física como educándole a la vez el corazón y la mano al igual que su intelecto.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

A. Ajuste Postural

Para fines de estudio la actividad motriz se ha dividido en Actividad Tónica que es cuando la actividad se traduce en actitudes y posturas; y Actividad Cinética que es cuando ésta se genera, durante el movimiento.

El ajuste postural se encuentra íntimamente ligado con la actividad tónica, actividad que no viene a ser otra cosa que la vivencia y representación corporal. Este comprende los siguientes tres aspectos: relajación, postura y respiración.

Relajación. Es el estado físico mental que el niño logra al mantener su cuerpo y su mente libre de todo tipo de actividad mediante el uso de la fuerza de voluntad. Cualquier actividad que se realice con los alumnos, debe estar antecedida por un completo estado de relajación. Así los órganos sensoriales estarán prestos a entrar en acción, provocando así que el aprendizaje del niño sea más efectivo.

Con frecuencia se observa que durante las exposiciones verbales los niños manifiestan cansancio y apatía. Esto es consecuencia de los esfuerzos mentales que han realizado en el curso de las actividades de aprendizaje. Este es el momento de iniciar la relajación total del cuerpo. En los grados inferiores solo podrá lograrse una relajación muscular global a través de la relajación mental; debiendo ser el profesor el mejor guía para que el educando logre un descanso de toda tensión nerviosa. La relajación consiste en mantener nuestro cuerpo y nuestra mente en estado inactivo; poniendo en juego la fuerza de voluntad.

Si los alumnos han realizado actividades en las que han puesto en juego sus músculos y se encuentran fatigados, es el momento adecuado para pasar a un período de descanso, suspendiendo las actividades corporales y tomando posturas adecuadas donde los músculos queden totalmente flojos; es decir, libres de toda tensión. Algunas posiciones podrían ser: sentarse, acostarse, caminar, etc.

Aunque en los grados inferiores sean juegos, el niño se cansa y aunque nos manifiesta que no lo está, se le debe encauzar a que logre una relajación global total. Para estos pequeños alumnos se sugiere invitarlos a sentarse en el piso o en todo caso en los pupitres de manera que estén cómodos: que cierren sus ojos por unos escasos minutos, que respiren profundamente de manera correcta, que traten de olvidarse de todo; es decir que pongan su mente en blanco.

Postura. Es la posición que el cuerpo toma para la realización de las diversas actividades. La postura constituye un acto neuromuscular positivo en el que es inervada la serie de grupos musculares correspondientes a un patrón psicomotor estructurado de forma adecuada para que se mantenga la posición del cuerpo con respecto a su centro de gravedad. Estos mecanismos de ajuste postural son básicos y se encuentran entre los más inmodificables que se dan en el organismo. La mayor parte de los educandos adoptan durante la clase malas posturas, que con el transcurso del tiempo repercuten en la adopción de hábitos posturales incorrectos. Pedir a los alumnos que adopten posturas correctas cuando éstos padecen alguna anormalidad ó sea pueden sufrir alguna lesión o bien aumentar la anormalidad existente.

Una postura incorrecta obedece a la posición de las caderas las que deben encuadrar de manera equilibrada sobre el sostén de las piernas; ya que si las caderas se inclinan hacia adelante o hacia atrás, el resto del cuerpo quedará centrado; y si por el

contrario las caderas se encuentran desalineadas el estómago que dará saliente, el pecho hundido, la parte inferior de la espalda hueca y las asentaderas salidas. Otra de las causas que provoca una postura incorrecta, es el colocar el cuello o la cabeza saliente provocando que las otras partes del cuerpo tiendan a desalinearse.

Si el alumno se para, se sienta o camina incorrectamente, estará cultivando un mal hábito postural que con el paso del tiempo se irá acentuando con la consecuente deformación ósea y muscular. Por tal razón, es conveniente que para que el educando maneje una postura correcta tenga presente las siguientes indicaciones. Primeramente aprender la postura adecuada; después lograr sentir (vivencia) la posición correcta y al final practicar continuamente ésta hasta que la sensación de la nueva postura borre lo anterior. Cuando un alumno realiza ejercicios para mejorar su postura y ésta no se logra, es conveniente desarrollar con ellos un programa especial que incluya ejercicios especiales; y si aún así no hay mejoría es necesario canalizar el caso a una persona especializada para que dicte el tratamiento pertinente.

Un alumno es poseedor de una postura adecuada, cuando las diversas partes que integran el cuerpo se encuentran debidamente balanceadas. Para adopción de una postura correcta es necesario que todos los centros de gravedad de las partes del cuerpo, como los pies, piernas, caderas, tronco, hombros y la cabeza conserven una misma verticalidad; ésta se determina cuando al observar a la persona todos sus centros se localizan en línea con el lóbulo de la oreja, la punta del hombro, el centro de las caderas un poco detrás de la rótula y frente al hueso exterior del tobillo.

Las posiciones de postura correcta son:

En posición de pie. Los pies paralelos separados 15 centímetros, la cabeza erguida; el pecho saliente; el estómago y las

caderas firmes; el abdomen y la espalda lo más planos posibles; las rodillas ligeramente flexionadas, no rígidas; el peso distribuido equitativamente sobre cada pie y cargado sobre las plantas de los pies.

En posición de sentado. Las caderas que entren en contacto con el respaldo de la silla; los pies planos sobre el piso; el tronco erguido; el pecho saliente; el cuello en línea con la parte superior de la espalda; inclinarse sobre las caderas al escribir con la cabeza y hombros en línea.

En posición de caminar. Las rodillas y tobillos con soltura; los pies apuntados de frente; las piernas impulsadas directamente hacia adelante de las articulaciones de la pelvis; los pies levantados del piso, no arrastrados; los hombros y los brazos se mueven con libertad y facilidad sin tensión; el talón debe tocar el piso en primer término en cada paso.

Respiración. Es el acto mediante el cual se introduce aire a los pulmones a través de los órganos del aparato respiratorio y por los mismos conductos se expelle a la vez anhídrido carbónico, (gas perjudicial al organismo). En la respiración más natural y normal se toma el aire por la nariz y no por la boca; y aunque este acto parece fácil, existe elevado número de personas que no saben respirar correctamente.

Es importante que en la vida escolar desde que se inician las actividades recreativo-deportivas, se enseñe a los niños la forma de respirar, dado que si ésta no se lleva a cabo correctamente, las actividades que se estén desarrollando no alcanzarán el éxito deseado. Para todo individuo es necesario respirar adecuadamente, sobre todo para quienes practican algún deporte, ya que para realizarlo es necesario contar con oxígeno suficiente en el interior de los pulmones.

Cuando el sujeto realiza una serie de actividades, en donde

la posición de su cuerpo es cómoda; por ejemplo al leer o escribir estando sentado, transitar lentamente por la calle, es el momento en que debe ser capaz de respirar correctamente; sin embargo cuando es necesario caminar de prisa, subir una pendiente o correr; se pierde el ritmo de la respiración, y es necesario aspirar aire por la boca. En otras circunstancias la deficiencia respiratoria obedece a trastornos en las paredes mucosas de la nariz, entre las que se pueden mencionar figuran la adenoides y el congestionamiento de la mucosa nasal cuando se padece gripe.

Se tiene aceptado que la buena respiración incluye que en el momento de respirar se levante y ensanche el pecho, sin ensanchar el vientre al tomar el aire. La medicina moderna dice que ésto es un error y que la mejor manera de respirar es la mixta, pero hinchando mas el vientre que el pecho. Entre las ventajas de la respiración mixta figuran las siguientes:

Favorece el relajamiento muscular y nervioso, ya que al moverse el diafragma, las partes bajas de los pulmones lo hacen también, lo cual hace que éstos se ventilen debidamente; además los movimientos del diafragma perfeccionan el funcionamiento de los órganos del vientre y favorecen la circulación.

B. Ajuste Perceptivo

Fara que el niño pueda efectuar prácticas deportivas debe estar capacitado para poder distinguir lo que concretamente representa una cancha de volibol o cualquier área de juego y además saber lo que significan cada una de las líneas que en el área de juego se pintan y las cuales él habrá de percibir a traves de sus ojos. El niño deberá estar en condiciones de poder percibir con toda claridad una pelota de basquetbol o una de volibol, etc. Indiscutiblemente debe tener la capacidad de entender y comprender lo que significan las áreas de juego. Al encauzarlo a la práctica del deporte en la escuela primaria, se hace

indispensable enseñarle poco a poco la manera más fácil de percibir la forma, el color, el tamaño y otras características de los objetos de juego haciendo uso adecuado, normal y correcto de sus sentidos.

La percepción "Es una sensación o conjunto de sensaciones, completas corregidas e interpretadas por el sujeto con la ayuda de sus conocimientos".¹

Las percepciones son sensaciones que a través de nuestros sentidos se manifiestan en nuestro organismo provenientes del mundo exterior; entre éstas se pueden enumerar las percepciones visuales, auditivas, táctiles, olfativas, gustativas. Las percepciones sensoriales externas se registran en el cerebro, el cual recoge los estímulos sensoriales y afectivos que al ser codificados, permiten distinguir su naturaleza para posteriormente efectuar las respuestas adecuadas; codificación que adquiere el ser humano de códigos mentales elaborados mediante la educación corporal, constituyéndose así desde el punto de vista perceptivo en el centro del universo. Enseñemos a nuestros alumnos a mejorar su código perceptivo mediante la enseñanza-práctica de actividades corporales diversas de tipo físico con el propósito de hacer del niño un ser más completo, capaz de poder actuar frente a los problemas ulteriores de su vida de manera consciente y responsable, dando nuestro conocimiento desde los primeros años en que el niño ingresa a la escuela primaria.

Entre más amplia sea la cultura y experiencia de la persona; más ricas en todo momento serán las interpretaciones y el significado que se atribuyen a los objetos percibidos, y dependerá básicamente en los intereses que sean preponderantes en la vida de cada ser humano. Un mismo objeto cambia de significado

(1) Newell C. Kephart. El Alumno Retrasado. 2a. ed., Edit. Luis Miracle, S.A., Barcelona, España. 1972 p. 94

según sea el sujeto que lo contemple. Ejemplo: un río, éste para uno puede ser solo un bello paisaje; para otro puede ser un lugar propio para nadar, en cambio para alguien mas puede representar un centro de inspiración poética, etc., por lo tanto se dice que el proceso de la percepción comprende:

- a) La sensación o sensaciones que le sirven de base.
- b) La fase perceptiva propiamente dicha, que comprende el trabajo de reconocimiento e interpretación del estímulo que hace el sujeto valiéndose de los conocimientos que ha adquirido por medio de sus experiencias; y en virtud de las cuales atribuye al estímulo un significado.

Entre las experiencias que pueden ayudar al niño a desarrollar sus órganos receptores se citan algunas, a la vez también se mencionan ejercicios que permiten alcanzar el mismo objetivo; y éstos pueden ser:

1. Describir un objeto observado brevemente (2 minutos).
2. Recordar una secuencia de dibujos observados.
3. Completar una secuencia de líneas rectas o curvas.
4. Caminar sobre una vigueta angosta, saltar con un pie.
5. Reconocer y distinguir mediante el tacto con las manos diversos objetos sólidos, blandos, lisos, rugosos, etc.
6. Reconocer por sonidos diversos cuerpos, pisadas de animales, etc.
7. Distinguir mediante el gusto lo amargo, dulce, salado o ácido de los alimentos.
8. Ejecutar con las manos en el aire los diversos movimientos observados (espirales, círculos, óvalos, etc.)

Lo expuesto con relación a las percepciones es con el deseo de hacer más claro el fenómeno de la percepción, el cual, desde el punto de vista educativo resulta importante si se considera que su conocimiento desde el ángulo científico permite conceptualizarlo teórico y objetivamente. Así las orientaciones hacia

los alumnos serán más confiables y permitirán encauzar mejor las actividades recreativas. Se llevará a los niños a realizar todo tipo de situaciones favorables a fin de que cuando entren en función los órganos sensoriales, el individuo pueda utilizarlos debidamente, obteniendo con ello un mejor rendimiento de los mismos o en su defecto, el profesor podrá propiciar situaciones que coadyuven a lograr la madurez y desarrollo de los sentidos; enriqueciéndose de forma paulatina la experiencia del niño. Al cumplir cabalmente con lo antes mencionado se estará dotando a los alumnos de una variedad de recursos perceptivos para que ellos posteriormente aprovechen positivamente sus conocimientos en todas sus actividades físicas e intelectuales.

C. Ajuste Espacial

Este ajuste se percibe en función de la acción del niño, lo cual significa que éste adapte sus movimientos a distancias determinadas. La representación del cuerpo se va extendiendo paulatinamente en forma progresiva del cuerpo en movimiento a la noción de espacio y de relaciones espaciales. Para esto se hace imprescindible el dominio del espacio, la apreciación de las direcciones, la orientación en el espacio, las relaciones entre el cuerpo y los objetos y las relaciones entre el propio cuerpo y de los que rodean al individuo.

El ajuste espacial involucra percepciones tales como: direcciones (adelante-atrás, arriba-abajo, alto-bajo, ancho-angosto, grueso-delgado), trayectorias (recta, parábola, de rebote, con efecto) y cantidades (poco-mucho). Al respecto Roger Luchielli dice:

"El tener distancia del mundo de los objetos y la integración de los diferentes segmentos del cuerpo en un esquema corporal capaz de organizar las posibilidades de acción y aprendizaje, son inseparables de una

correlativa ubicación de las cosas y del cuerpo, así como de su recíproca orientación".²

Algunos ejercicios para estimular el ajuste espacial.

En virtud de que el ajuste espacial permite al niño ubicarse correctamente y a la vez el ejecutar movimientos dentro de un espacio determinado, al tiempo que le permite orientarse; es lógicamente la escuela primaria a través de los profesores la que debe proporcionarle la oportunidad de adquirir estas relaciones que existen entre él y los objetos de su alrededor. La enseñanza-aprendizaje le permitirá al pequeño desplazarse con corrección, a diferenciar su izquierda de su derecha, a desplazarse lateralmente, a caminar o a correr en línea recta o en zig-zag, a distinguir lo cerca de lo lejos; a colocarse delante o atrás de cierto objeto, a apreciar lo mucho y lo poco, etc. Es recomendable estimular de manera consciente este tipo de percepciones y para ayudar a los alumnos debemos ejercitarlos en algunas actividades como las siguientes:

- a) Levantar el brazo derecho.
- b) Levantar el brazo izquierdo.

Al efectuar estas actividades se puede hacer cierta variabilidad, haciendo que primero se levante uno y otro brazo, o ambos al mismo tiempo. También se puede indicar a los alumnos que sus brazos se dirijan hacia arriba, hacia abajo, hacia el frente o bien hacia atrás.

- c) Caminar hacia la izquierda, caminar hacia la derecha.
- d) Caminar en línea recta, caminar en zig-zag.
- e) Saltar a la izquierda, saltar a la derecha.
- f) Saltar hacia adelante, saltar hacia atrás.

(2) Secretaría de Educación Pública. Plan y Programas de Estudio para la Educación Primaria. 4o. Grado. Consejo Nacional Técnico de la Educación. México 1977. p. 228

- g) Dar un paso adelante, dar un paso atrás.
- h) Dar un paso corto, dar un paso largo.
- i) Dar un paso lateral a tu derecha.
- j) Dar un paso lateral a tu izquierda.
- k) Nombrar los objetos que están cerca.
- l) Nombrar los objetos que están lejos.
- m) Lanzar la pelota hacia arriba, hacia abajo.
- n) Lanzar la pelota cerca, lejos.
- ñ) Dar muchas palmadas o saltos en un mismo lugar.
- o) Dar pocas palmadas o saltos en un mismo lugar.

De manera breve se han mencionado algunos ejercicios fáciles de ejecutar por los educandos desde los primeros grados de su educación primaria; quedan muchos de ellos a la creatividad del profesor, los cuales en todo momento debe poner en práctica con el grupo; en base a la enorme importancia que en sí representan para un mejor desarrollo y conocimiento corporal del niño.

Las transposiciones espacio-temporales y el niño

En el desarrollo de una actividad deportiva los niños tienen la imperiosa necesidad de realizar una transposición de una relación simultánea en el espacio en una relación serial en el tiempo. A manera de ejemplo se expone lo siguiente: un niño está jugando basquetbol, en ese momento para el desarrollo de esta actividad el niño tiene un espacio exprofeso para ello; ya sea un terreno natural o bien con pavimento. El niño recibe la pelota, por decir en el área del tiro libre, en ese preciso instante y en menos de tres segundos; él debe llevar a cabo una transposición espacio-temporal. Para ésto el jugador debe llevar mentalmente presente que en esta parte del área de juego no se puede permanecer por un tiempo mayor de tres segundos. Por lo tanto habrá de decidir entre hacer un tiro a la canasta o dar un pase a otro compañero que al área de tiro ingrese o bien dar la pelota a otro jugador de su equipo que se encuentre fuera de esta

área. El niño que ha sido el último en tener la pelota en sus manos deberá salir inmediatamente del área antes mencionada y desplazarse a otro lugar de juego, así estará rompiendo la infracción llamada "regla de tres segundos".

En esta acción deportiva que se ha detallado se podrá notar perfectamente que todo jugador debe llevar presente en su conciencia esta regla y otras mas, las cuales al cumplirlas de manera automática se están llevando a cabo transposiciones de una relación simultánea en el espacio en una relación serial en el tiempo.

Por lo anterior expuesto debemos concluir que: toda clase de reglas debidamente automatizadas por el niño le permiten una mejor aptitud de habilidad en la ejecución de "jugadas" dentro del deporte que mejor se adapte a sus intereses.

El sentido de lateralidad

Antes de iniciar al niño en actividades de tipo recreativo es conveniente estar enterado objetivamente de su aprendizaje con lo que se denomina:

Sentido de lateralidad. En un principio del desarrollo del niño se nota que los movimientos los realiza bilateralmente simétricos, es decir, cualquier acción que realiza en un lado la ejecuta en el otro. Esto ocurre por la sencilla razón de que desconoce lo que significa izquierda-derecha y como en los juegos ejecutará movimientos hacia los lados deberá afirmarse el aprendizaje con relación a la lateralidad.

Es importante el desarrollo de la lateralidad, en virtud de que ésta es indispensable para que cada uno de los niños tenga una relación correcta con las cosas del mundo que le rodean.

Es conveniente saber que si los individuos no fuésemos capaces de poder percibir la lateralidad de ambas mitades del organismo, no podríamos proyectar las percepciones de derecha e izquierda fuera de él. Un buen ejemplo sencillo podría ser el de distinguir una "d" de una "b", si no tenemos desarrollado el sentido de la lateralidad, única diferencia entre estas dos letras, diríamos que son iguales. Al respecto Lotz observó hace muchos años que si los humanos tuviéramos solo impresiones visuales; las palabras arriba, abajo, izquierda, derecha y otras por el estilo, no tendrían ningún sentido, dado que nuestro campo visual sería circular y carecería de posición de arriba-abajo o de abajo-arriba.

Como en la práctica de los juegos es imprescindible cambiar de lugar en diversas direcciones, al mismo tiempo que el niño desarrolla la representación cinestésica en el espacio; recibe también cierta información visual dotada de un sentido de dirección. Debe entenderse que la direccionalidad es en sí un acoplamiento de un esquema visual con un esquema cinestésico. Por lo tanto el niño que en este aspecto ha sido estimulado debe actuar con precisión en tal o cual dirección. En caso contrario su aprendizaje deportivo se verá entorpecido debido a los errores en los cuales con frecuencia el niño caerá. Se hace necesario que el niño aprenda, mediante movimientos a establecer relaciones existentes entre un patrón visual y el correspondiente patrón cinestésico. Al aplicar el niño las nociones de dirección, derecha, izquierda, mediante percepciones cinestésicas y estímulos visuales; el propio niño va fortaleciendo sus patrones de movimiento y de direccionalidad.

° Por lo anterior expuesto y con el deseo de colaborar verdaderamente en la educación integral de los niños, el profesor debe hacer un esfuerzo para brindar a sus alumnos toda serie de situaciones y movimientos corporales que permitan a los alumnos elevar sus aptitudes y destrezas. Así su cuerpo a través de sus órganos estará en condiciones de dar las respuestas adecuadas para que to

dos los niños disfruten plenamente de las actividades recreativas con beneficio físico y mental desde los primeros años de su educación primaria, tanto en el medio urbano como en el medio rural.

La necesidad de saber detener el movimiento

Cuando el niño juega, llega el momento en que el propio mecanismo de la acción le impone la suspensión temporal o definitiva del movimiento; o el cambio del mismo en otra dirección. Con bastante sorpresa los profesores nos damos cuenta de que muchos de los alumnos tienen serias dificultades para realizar una u otra cosa. Se llega a la conclusión de que las dificultades obedecen a la razón de que los pequeños carecen de la capacidad positiva mecánica para poder detenerse en sus movimientos; y lógicamente esta falta de preparación no favorecerá la participación de los educandos en las actividades recreativas. Por lo tanto se hace necesario estimularlos a fin de que adquieran mediante determinados ejercicios la capacidad suficiente que les permita jugar sin ningún complejo. Así su aprendizaje en el renglón deportivo se les hará más fácil y placentero. Harán uso adecuado del área de juego y estarán mejor preparados para evitar todo tipo de contacto personal con sus compañeros. Se evitarían en gran medida los accidentes que en muchos de los casos ponen en peligro la integridad física de los participantes.

Como el niño ha de hacer uso durante el juego de sus órganos visuales, independientemente de que lo hará también al llevar a cabo una actividad de tipo gráfico, como hacer un dibujo o algún trabajo manual, necesariamente al practicar un deporte debe hacer uso de sus ojos y de otros sentidos; ésto requiere que en el momento preciso exista un acoplamiento de los movimientos oculares con el estímulo visual percibido y una adecuada interrelación entre los movimientos de los ojos y los movimientos de los músculos corporales. Por esta razón se hace importante enseñar al niño a hacer uso correcto de sus ojos y demás sentidos, dado que solamen

te así podrá dar más rendimiento en sus actividades recreativas con un mínimo de esfuerzo. Este acoplamiento complicado debe estructurarse con determinada precisión para que el niño pueda seguir con la mano una dirección a mayor distancia que la alcanzada por la longitud de su brazo. Debe el niño aprender a identificar la direccionalidad en estímulos distantes por medios distintos a las impresiones cinestésicas y táctiles dadas por sus manos, sustituyendo a éstas por los ojos.

Como en los deportes los movimientos pueden considerarse determinantes para una mejor interpretación de los mismos; mediante ejercicios sencillos deben estimularse los órganos visuales. Entre estos ejercicios podemos mencionar los siguientes: seguir con la vista el vuelo de un pájaro, la trayectoria de equis objeto, ya sea en el piso o en el aire, tomar con precisión una pelota que se nos arroje, etc. De esta forma se da la oportunidad a los alumnos de aumentar su capacidad perceptiva visual.

D. Ajuste temporal

El ajuste temporal tiene una relación mucho muy estrecha con el ajuste espacial como consecuencia de que en cada acción deportiva que se realice siempre han de ir aparejadas y aunque cuando se abordó el tema del ajuste espacial ligeramente se hizo mención del ajuste temporal porque así fue necesario; aquí se comentará más ampliamente.

El ajuste temporal está relacionado con el tiempo. Esto difícil de comprender por algunos adultos, exige al que esto escribe, mencionar que esta situación la podemos constatar cuando el niño confunde el ayer con el mañana, una hora con otra, etc., con cierta frecuencia.

El ajuste temporal es importante que se estimule en los niños, porque éste cumple una función específica primordial para

que el alumno pueda llevar a cabo con toda efectividad una ejecución motriz aceptable. Por lo que se puede deducir que una acción óptima solo podrá realizarse con seguridad y prestancia cuando el niño sea poseedor de un ajuste temporal en buena proporción solo así podrá alcanzar una coordinación motriz aceptable.

A medida que el niño madura en este aspecto, va integrando y comprendiendo sus conceptos temporales poco a poco con la precisión y con la exactitud deseada. Esto que quizá para muchos de nosotros tenga o no importancia, merece toda nuestra atención, ya que el tiempo dentro del contexto de la educación del esquema corporal del niño le va a permitir percibir y apreciar un orden sucesivo de lapsos temporales durante los cuales deberá el niño permanecer sin ninguna alteración muscular. En estos lapsos juega un importante papel el oído y el movimiento, porque es a través de las percepciones que por estos conductos se obtienen ; la base sobre la cual el niño ha de crear su propio sentido cinestésico. Estos sentidos perceptivos se van a consolidar en la medida en que el niño vaya estableciendo patrones conductuales mentales como: la duración de sonidos y silencios, así como conjuntos de éstos, y solo podrá lograrse un sentido cinestésico positivo cuando se haya podido integrar la estructura temporal dentro del contexto mental del niño. Esto solo se podrá alcanzar desarrollando y estimulando la participación de los educandos en ejercicios de carácter específico. Solamente hasta entonces estará éste en condiciones óptimas favorables para poder apreciar y hacer un buen uso de las relaciones temporales cuando éstas se manifiesten con los ejercicios de percepción inmediata como son: velocidades (lenta, media y rápida) e intensidades (fuerte-débil).

E. Ajuste motor

Aunque tal vez se pudiera juzgar innecesario, se hace menester dejar asentado que: la motricidad es acción, movimiento y que

es a través de este acto como el ser evidencia la integración de su organismo con el medio. En cualquier movimiento participan tres componentes a saber: el sensitivo, el sensorial y el motriz, por esta razón se ha dicho que el movimiento es un acto reflejo motriz.

Según estudios y observaciones realizadas se ha afirmado que el movimiento y su control por el niño siguen un proceso acorde especialmente con su maduración, y la debilidad mental que corresponde al campo motriz se refleja en torpeza del comportamiento general.

Lo mencionado anteriormente pone de manifiesto que también en este renglón (motor) se requiere de la educación de su esquema para alcanzar su coordinación motriz. Aquí se hace necesario mencionar las tres etapas de la educación del esquema corporal:

Conciencia de sí.

Control de sí.

Relación de sí con el medio: entendiéndose que; durante los primeros años de vida del niño, éste ejecuta su mayor actividad motriz basándose fundamentalmente en la imitación (conciencia de sí). Más adelante las sensaciones motrices del niño pasan a ser ajustadas por él mismo, logrando adquirir así una organización dinámica inicial del uso de sí mismo (control de sí) y posteriormente logra coordinar todo tipo de movimientos a las diferencias espaciales y temporales en base a su propio concepto cinestésico.

La coordinación motriz general y la coordinación motriz especial representan en esencia la parte medular sobre la que descansa el desarrollo psicofísico del educando; por lo que si se descuidan algunas de las etapas que se relacionan con cada una de ellas es probable que no se puedan alcanzar los resultados ansiosamente esperados. A continuación se comenta de manera breve cada una de estas coordinaciones.

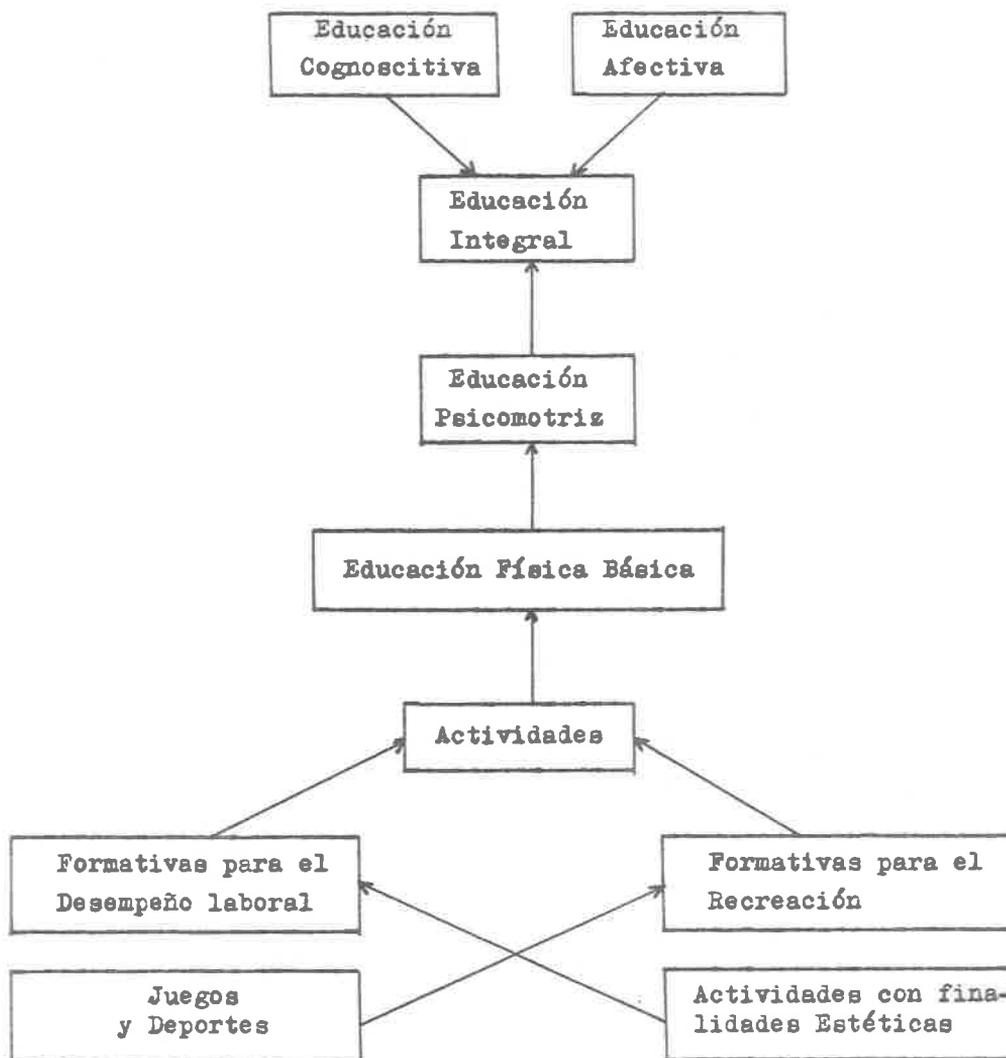
Coordinación motriz general: en ésta se concentran los primeros y más importantes patrones motrices a ajustar por el niño. Estos son los desplazamientos al caminar, trotar, correr y saltar (Véase cuadro 2. pp. 32)

Se señalan tres etapas didácticas para el dominio de los desplazamientos por el niño:

- a) Se encamina al niño a que sea capaz de adquirir la pureza de ejecución de cada una de ellas. Para poder lograr este objetivo se requiere que el profesor destine el tiempo suficiente pa-
ra lograr la internalización o toma de conciencia por el niño, del ejercicio en sí, procurando el interlocutor hacer las co-
rrecciones y observaciones oportunamente.
- b) En esta etapa se tendrá la oportunidad de constatar los adelantos alcanzados anteriormente con relación al ajuste espacial. En ésta se habrá de orientar en el niño su toma de conciencia, concretamente hacia las direcciones en que ejecuta sus despla-
zamientos; requiriéndose para tal fin un esfuerzo y trabajo inten-
sivo en los cambios de dirección continuos que el alumno ha
brá de realizar. Se debe evitar en todo momento formaciones
rígidas y permitiendo siempre el desplazamiento libre del niño.
- c) Esta tercera etapa se refiere a la comprobación o incremento del ajuste postural del niño al desplazarse, debiéndose en este período practicar la mayor variedad posible de velocidades de ejecución, utilizando distintas cadencias y ongitudes de pa-
sos o trancadas. Se recomienda en esta etapa la práctica de suspensiones de desplazamiento o detenciones en forma repenti-
na.

Se recomienda el dominio integrado de estas tres etapas por el niño, como la manifestación más clara de su alto nivel de coor-
dinación adquirido.

Cuadro 2 Proceso de la Educación Integral*



* Tomado de: Dirección General de Educación Física. Educación Psicomotriz. Síntesis del Profr. Cipriano Barreto Amaro. Ed. Educación Física, México, 1976. p. 14

Coordinación motriz especial: la coordinación motriz especial es característica por la multitud de componentes que la integran como son: la agilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia.

Dentro de los Programas de Educación Física a nivel primario se considera a la agilidad y a la fuerza como patrones primordiales que en su medida el niño debió haber alcanzado y los cuales son considerados en su contenido y tratamiento específico en los mismos. Esto se explica diciendo que: se reconoce a la agilidad y a la fuerza como parámetro o común denominador de todos los componentes de la coordinación motriz especial. Al mismo tiempo que se sugiere el desarrollo de destrezas características para cada uno de los patrones mencionados.

Si como encargados de hacer que el niño logre alcanzar esta última etapa y se considera que éste ha sido logrado en un buen porcentaje, tanto en los ajustes de su esquema corporal, como de percepción y de motricidad; el niño habrá incrementado su agilidad y su fuerza y sabrá utilizarlas adecuadamente al participar en actividades deportivas, recreativas u otras manifestaciones utilitarias de su vida infantil.

Cuando se contempla al niño y se ve que con facilidad camina, corre, gira, rueda, lanza, elude, trepa, intercepta, etc., es ante quien lo observe prueba palpable de que el pequeño ha sido capaz de desarrollar fuerza y velocidad, así como sentido de distancia y dirección y posición específica del cuerpo. Estas manifestaciones confirman que el niño ha alcanzado un desarrollo óptimo del ajuste corporal, perceptivo y motor; todo esto traducido a una coordinación motriz especial.

Son las actividades predeportivas y deportivas las que al ejecutarlas el niño con habilidad y destreza, van a dar a los encargados

dos de su educación integral en la escuela primaria una evidencia ciento por ciento objetiva de que el niño ha logrado mejorar y afinar su coordinación motriz especial; entendidas estas actividades como un medio y no como un fin de la educación física.

A través de todas las actividades recreativas en las que el niño participa estará paulatinamente desarrollando cualidades físicas tales como: la agilidad, la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad. También estará aumentando sus destrezas tan importantes en el desempeño de las acciones deportivas; acciones en las cuales habrá de participar cuando su preparación psicofísica haya alcanzado el grado de madurez necesario para un óptimo desenvolvimiento en los deportes que en la escuela primaria se ponen en práctica en los grados de Tercer Ciclo preferentemente.

Actitud del profesor ante niños con invalidez motora.

Como muchos de los ejercicios que se van a mencionar y que se hacen convenientes llevar a la práctica con los alumnos con el propósito de elevar su nivel de rendimiento en las actividades motoras; son posteriores lógicamente a los ejercicios de diagnóstico realizados a través de los cuales el profesor pudo darse cuenta de las deficiencias que en ellos prevalecen. Luego entonces estos ejercicios requieren por parte de los niños esfuerzos musculares motores a la vez, resulta evidente que al encontrar en el grupo alumnos que presentan invalidez para la realización de actividades motoras, por evidenciar algún defecto orgánico específico el profesor como responsable en ese momento de la educación del niño por ningún concepto debe exigir a estos pequeños la práctica de ejercicios físicos que puedan poner en peligro la salud de éstos. Pero como el profesor supone que está trabajando con educandos que solo presentan un aprendizaje motor inadecuado y hacia esto se enfoca su tarea, algo sensato es que tan pronto como observe alguna acción negativa como consecuencia de una invalidez de

carácter orgánico; desde el punto de vista profesional y humano el profesor deberá dar aviso inmediato a los progenitores del niño para que éste pueda ser atendido rápidamente por un especialista. Después de que el niño o los niños con este tipo de invalideces hayan recibido el tratamiento adecuado, el profesor puede incorporar a estos pequeños a las actividades respectivas tomando las precauciones que se requieran según los casos.

Los ejercicios psicomotrices que a continuación se habrán de mencionar han sido ideados para infantes que oscilan entre los seis y nueve años; en virtud de que es en esta edad cuando ingresan a la escuela primaria.

Ejercicios de marcha sobre una barra.

Una de las primeras funciones que se examina al caminar sobre una barra es la del equilibrio precisamente. Al mismo tiempo permite al profesor observar la flexibilidad postural del niño. El mantenimiento del equilibrio origina una situación en la que de efectuarse movimientos que no pueden preverse de manera anticipada sin perder el ajuste postural básico. En el mantenimiento del equilibrio el sentido de lateralidad representa vital importancia y ésta puede explorarse más profundamente si al niño se se le pide que camine de lado sobre la barra; y si a la vez se le solicita que esta acción la realice hacia atrás se le estará pidiendo ya una orientación y una proyección espacial que para el niño representa seria dificultad.

Estos ejercicios son similares a aquellos que durante la infancia el niño lleva a la práctica espontáneamente; como es el de caminar sobre la raíz de un árbol, sobre los rieles de una vía ferroviaria, etc., ejercicios en los cuales el niño debe tratar de conservar el equilibrio.

Por lo anterior expuesto debe entenderse que en la práctica

de juegos y deportes el buen perfeccionamiento y el pleno dominio de estas aptitudes psicomotrices permitirán a los alumnos actuar con destreza y prestancia en las diversas situaciones conflictivas que en el desarrollo de una actividad recreativa con mucha frecuencia se presentan.

Práctica del ejercicio en la marcha hacia adelante.

La barra que se debe utilizar para este ejercicio consiste en una madera de sección trapezoidal, cuya base debe medir el doble de su altura con una longitud de dos metros y medio a cuatro y debe descansar sobre el piso por su parte más ancha.

El niño se colocará en un extremo de la barra para iniciar su ejercicio. Se le indicará que debe caminar sobre la barra de uno a otro extremo. En este momento corresponde al profesor observar de qué modo consigue el niño mantenerse en equilibrio sobre la barra y si es capaz de recuperarlo y mantenerlo cuando está a punto de perderlo.

Puede suceder que el niño para mantener su equilibrio recurra a medios artificiosos para salir del aprieto. En otras ocasiones quizá determinará correr a lo largo de la barra o bien dar pasos largos a fin de aminorar el número de veces que tiene que poner en juego su aptitud y destreza para conservar el equilibrio. Si alguna vez se nota que estos recursos son utilizados por el niño se le debe solicitar de manera respetuosa que camine despacio y con pasos normales. Cuando el niño coloque los pies cruzados sobre la barra con el propósito de aumentar la superficie de apoyo para facilitarse el equilibrio, conviene indicarle que coloque los pies rectos, siguiendo la dirección de la barra. Después de haber observado concienzudamente el desarrollo del ejercicio y los intentos iniciales que el niño realizó; el profesor estará en la mejor oportunidad de enseñarle el método adecuado.

La educación psicomotriz del alumno representa para él una serie de conocimientos, capacidades y aptitudes que le ayudarán a cimentar su aprendizaje. Por lo tanto corresponde al profesor tratar de aumentar sus habilidades a fin de que el niño esté más apto para llevar a cabo actividades de carácter recreativo eficientemente. Con toda una extensa serie de vivencias positivas por el niño, éste podrá responder coordinadamente mediante una conducta muscular motora a la resolución de toda clase de problemas en su vida escolar, tanto desde el punto de vista práctico como utilitario.

Alumnos sanos estarán en todo momento en inmejorables condiciones de salir avantes en todas las dificultades que el apropiarse de conocimientos, representa en la escuela primaria para todo niño. Conveniente es mencionar que: "Por regla general un hombre físicamente débil no puede rendir lo necesario a través de sus actividades, e incluso se encuentra en inferioridad ante un hombre fuerte para realizar una labor intelectual".³

Por lo anteriormente mencionado se considera que el profesor debe darle importancia a la difusión práctica de los deportes en todas las escuelas sin distinción de razas, clases o credos religiosos. Se hace indispensable proporcionar a los alumnos de las armas físicas y mentales que les puedan permitir estar debidamente preparados para asimilar normalmente más y más conocimientos en los grados posteriores que ellos deberán de cursar en su camino hacia una profesión.

Se afirma que es a través de los "juegos" el medio por el cual los niños empezarán a conocerse a sí mismos. Conocerán tanto ellos como el profesor sus capacidades y aptitudes y sobre to

(3) José Ma. Lladó Figueroa. Los Deportes. Enciclopedia Labor V. VIII, Edit. Labor, México, 1975. p. 652

do podrán ir dando paulatinamente a sus músculos especialmente elasticidad y fuerza; indiscutiblemente necesarias para llevar actividades más y más fuertes. Podrán los niños ampliar y afianzar sus relaciones humanas con los que le rodean dentro del ámbito escolar. Así el niño podrá desarrollar con eficiencia sus habilidades y destrezas para el aprendizaje y práctica del deporte en los grados de Quinto y Sexto; ya que en el Segundo Ciclo solo debe intentarse llevar a la práctica "juegos" que habrán de servir para encauzar a los escolares a los deportes.

CAPITULO III

METODOLOGIA O PROCEDIMIENTO

A. Elección del tema

Para la elección del tema de investigación del presente trabajo se llevaron a cabo los siguientes pasos: primero se determinó el campo del conocimiento humano en que quedaría ubicada la investigación. Se elevaron a la imaginación algunas actividades a realizarse y el beneficio que la investigación podría ogrecer, en especial al magisterio así como al público en general; también se hizo necesario leer revistas, libros, folletos, artículos, etc., que pudieran proporcionar información relacionada con el tema en gestación.

Se comentó con algunos compañeros profesores así como con amigos el tema tentativo considerándose que su honesta opinión al respecto pudiera servir de apoyo y así la investigación adquiriera mayor importancia.

Se dialogó con el asesor de elaboración de tesis de la Universidad SEAD el tema elegido y por primera vez se enunció gramaticalmente. Se hizo conveniente en diversas ocasiones modificar el tema en su estructura con el objeto de hacerlo claro y preciso con un enfoque definido dentro del contexto general del Area de Educación Física del Programa de Educación Primaria; Todo esto con el objeto de que en el transcurso de la investigación no se fueran a tratar cuestiones que ninguna relación tuvieran con el tema seleccionado.

Después de escuchar, comentar y analizar los diversos enunciados en cada una de sus diversas estructuras tentativas y con

tando siempre con la valiosa colaboración del asesor, se concluyó en un enunciado definitivo del tema, quedando así:

"IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA ESCUELA PRIMARIA". Se consideró en todo momento la conveniencia de analizar el tema elegido con el propósito de encontrar el tratamiento a seguir y la cantidad de recursos bibliográficos que se podrían conseguir y los cuales servirían de apoyo y fundamento a la investigación propuesta; todo ésto permitió que el tema resultara sencillo, accesible y fácil de tratar, sin que con ésto se pretenda decir que la elección del tema no representó dificultad alguna.

B. Elaboración del plan de trabajo.

Una vez elegido el tema de investigación se dió principio a la ardua tarea de elaborar el plan de trabajo respectivo. Este plan de trabajo se procuró elaborarlo de tal manera que permitiera ordenar en forma lógica y sistemática cada una de las actividades a realizar. En diversas ocasiones se hizo necesario precisar o modificar algunos de los aspectos con el propósito de lograr una mayor coherencia dentro del plan de trabajo además se tuvo la oportunidad de revisar el proceso del plan de trabajo antes de emprender un trabajo formal; siendo este procedimiento recomendable para obtener resultados óptimos en un trabajo de investigación.

Bosquejado el plan de trabajo se puso a consideración del asesor para que éste lo revisara, lo cual así sucedió. El asesor llevó a cabo las correcciones pertinentes las cuales posteriormente fueron aplicadas al plan de trabajo respectivo, lográndose así una mejor estructuración del contenido.

El plan de trabajo se elaboró cuando el tema central de la investigación se había analizado de una manera minuciosa a fin de que todas sus partes quedaran ordenadas lógicamente.

Cuando hubo necesidad de modificar alguna parte del plan de

trabajo se tuvo que llevar a efecto también una revisión de principio a fin al mismo tiempo se procedió a hacer los ajustes convenientes teniéndose especial cuidado de no alterar la lógica y congruencia del plan de trabajo en su conjunto. Este plan quedó integrado bajo los siguientes aspectos: el tema elegido, la justificación del estudio, definición del tema elegido, antecedentes del tema, forma en que se llevará a cabo el proceso, esquema de trabajo y la agenda de trabajo.

C. Recopilación del material

Para continuar con el bosquejo del desarrollo del plan de trabajo en la fase que se refiere a la recopilación del material esto se llevó a cabo de la siguiente manera: se empezó por dialogar directamente con el asesor de tesis a la vez que se le solicitó la información de los medios más recomendables para auxiliarse en un trabajo de investigación. Se recopilaron revistas, periódicos, libros, folletos, etc.; se procedió a la lectura de éste tipo de material y se fueron escogiendo todas aquellas partes que pudieran ser útiles, subrayándose éstas con tinta a color para poderse identificar rápidamente. También se solicitó a los amigos, compañeros de trabajo, textos que pudieran servirnos para la investigación propuesta. Con el afán de recopilar material informativo suficiente se hicieron visitas de consulta a las bibliotecas más próximas al centro de trabajo. Otras veces se acudió a las bibliotecas existentes en la ciudad en que se ubica la Unidad SEAD de la Universidad Pedagógica Nacional. También se realizó un viaje a la ciudad de México en busca siempre de material acorde con el tema central de la investigación, visitándose algunas bibliotecas dependientes de la Secretaría de Educación Pública. Se sacaron fotocopias de algunos textos y folletos. En otras solo se logró recopilar material en resúmenes tomados todos ellos de capítulos que estuvieron en relación con el tema de investigación. La búsqueda de material de adecuada

información es una de las actividades que para quienes viven en provincia representa serias dificultades por la poca experiencia que se tiene en estos menesteres y sobre todo porque se desconoce la mecánica en el servicio que al público prestan las bibliotecas de la capital. También durante el viaje que se realizara a la ciudad de México se aprovechó la oportunidad para comprar algunos textos que a sugerencia del asesor se hizo necesario consultar para enriquecer el trabajo. Se acude también a la biblioteca de la Universidad Pedagógica Nacional con sede en Poza Rica a recabar material informativo.

Una vez que se logra reunir la información que se considera suficiente se procede a la tarea de seleccionar el material informativo a la mano, elaborándose entonces fichas de trabajo que habrán de simplificar la redacción del trabajo de investigación. Para concluir debe decirse que antes de acudir a una biblioteca a solicitar algún libro para consulta es necesario elaborar fichas bibliográficas. Cuando se tomaron notas de periódicos, revistas, folletos, etc., se elaboraron fichas hemerográficas.

D. Organización y análisis del material

Elaboradas ya las fichas de trabajo que se consideraron necesarias o por lo menos las que pudieron elaborarse con la información recabada se procedió a la tarea de organizar y analizar las fichas existentes para posteriormente utilizarlas en la forma más conveniente en la redacción de la investigación. Para todo ello se tomó la decisión de elaborar aunque de manera sencilla un fichero. También se compararon las fichas entre sí y se seleccionaron. Se ordenaron y se analizaron críticamente, con la finalidad de evitar la recopilación de fichas con información inadecuada para la investigación.

Una vez clasificado el material informativo se procedió a

ordenarlo con sentido lógico conforme a la secuencia establecida en el esquema de trabajo, procurándose siempre hacer las correcciones que fueran necesarias.

Con las fichas de trabajo debidamente ordenadas se llevó a la elaboración de un fichero de acuerdo al plan establecido. Se procuró que todas las fichas que se relacionaran con un mismo tema quedaran una detrás de otra, separadas únicamente por un trozo de cartulina en cuya pestanía se escribió el nombre del capítulo. El nombre del tema o del subtema se escribió en el lado superior derecho de la cartulina. De esta manera se preparó el terreno para la siguiente actividad.

Una vez clasificado el material reunido se le dio una nueva lectura a fin de detectar si en todos los apartados se contaba con la información suficiente para procederse a la redacción de cada uno de los capítulos. Cuando en ocasiones se encontró que el material informativo no era suficiente para redactar un tema; se tuvo la necesidad de cambiar el esquema de trabajo en cierta parte, recurriendo a otras fuentes de información; teniéndose siempre especial cuidado en no alterar la integridad y lógica del trabajo planeado. Posteriormente la tarea consistió en recomodar las fichas y compararlas entre sí en base a su contenido conservándose aquellas que pudieran proporcionar una mejor claridad de argumentación con relación al tema de investigación. A continuación se efectuó un ordenamiento de las fichas de trabajo conforme a la secuencia establecida en el esquema de trabajo.

Una vez que las fichas de trabajo fueron clasificadas, comparadas, seleccionadas y ordenadas convenientemente se procedió a hacer un análisis minucioso y crítico de cada una de ellas con la finalidad de darse cuenta si las fichas que se van a utilizar en cada uno de los capítulos guardan congruencia e hilación de ideas, etc.; esta nueva revisión que pudiera considerarse por al

gunos como innecesaria va a permitir darle solidez a la investigación.

E. Redacción y presentación

Antes de proceder a elaborar un trabajo académico se hace conveniente primero hacerlo en borrador en plan tentativo. Las ideas deberán expresarse siempre con orden y lógica, con claridad y objetividad; lo cual dará al trabajo un campo más amplio de comunicación hacia los demás. Además se requiere que el borrador sea revisado primero por quien lo elabora y después por una persona capacitada y quien mejor que el asesor de tesis. Así poco a poco el trabajo irá adquiriendo una estructura interna de unidad lo que le dará seriedad e importancia tanto en su presentación como en su contenido.

Independientemente de su contenido se considera necesario dar al trabajo de investigación: organización, limpieza, la ortografía y orden; pues se considera que un trabajo que carece de estas características aún con un buen contenido despierta poco interés para el público.

Como para la elaboración de esta investigación también se acudió a fuentes de información serias a fin de recabar el material informativo suficiente para apoyar su exposición; lógico fue que se hizo uso de las referencias bibliográficas así como de las llamadas de citas. Esto sucedió cuando los textos, las ideas de algún actor fueron ampliadas o comentadas o en su caso se tomaron de manera íntegra expresiones completas.

En la escritura de los títulos de cada capítulo, en los encabezados, en la escritura de números arábigos o romanos se procuró que se ajustaran a ciertas normas universales de redacción convencionales que se hace necesario observar.

CAPITULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS

La educación tiene como finalidad integrar al niño al mundo que lo rodea; tal objetivo podrá lograrse cuando el niño se identifica y es reconocido por los demás. El niño sólo lo era la elaboración progresiva de la imagen de su propio cuerpo a través de la actividad motriz; por tal razón se ha dicho que "El cuerpo es el origen de todo conocimiento y además el medio de relación y comunicación con el mundo exterior; la experiencia del cuerpo es el símbolo del yo".¹

Algunos de los objetivos generales que se propone alcanzar el deporte a través del Area de Educación Física en la escuela primaria son los siguientes:

"Desarrollar en los niños las condiciones óptimas que les permitan mantener actitudes posturales equilibradas. Ajustar la estructuración de su esquema corporal al relacionarlos con elementos espacio-temporales, estar en condiciones de poder transferir éstas a situaciones motrices y posteriormente a situaciones motrices generales y específicas. Aplicar sus habilidades psicomotrices en las actividades recreativas y deportivas, para aumentar así su capacidad de trabajo y su adaptación al medio para el logro de toda serie de aprendizajes que conforman su formación integral".²

Si en el primero y segundo ciclos de la escuela primaria no se va a enseñar ningún deporte en especial; es importante que en

-
- (1) Secretaría de Educación Pública. Plan y Programas de Estudio para la Educación Primaria. Quinto grado. Consejo Nacional Técnico de la Educación. México 1977 p. 183
- (2) Ibidem p. 184.

base al programa escolar se realicen las actividades que se señalan, y además bajo un criterio técnico-pedagógico se formulen actividades distintas a las previstas, tomando en cuenta que los programas son flexibles y que existe la libertad para adecuar los objetivos y las actividades.

Injusto sería pedir que en los grados inferiores se enseñe la práctica de tal deporte; de hacerlo así se estaría dando una muestra clara de desconocimiento de lo que al niño de esta edad se le debe enseñar. Es conveniente que a medida que el niño se va desarrollando física y mentalmente, se le vaya proporcionando a través de ejercicios apropiados, los primeros fundamentos teóricos de los que son el cuerpo y el movimiento. Así en la medida en que se vaya alejando de los primeros grados escolares; su organismo va adquiriendo las características psicofísicas que le permitirán adquirir el aprendizaje y la práctica del deporte que mejor se adapte a sus facultades e intereses.

A. Juegos libres del 1o. y 2o. Grados

Los juegos libres son aquellos que se caracterizan por la nula o poca vigilancia del profesor de grupo en el desarrollo de los mismos. Pero muy a pesar de esto es conveniente que el profesor esté pendiente en el desarrollo de estos juegos lo más posible o en su defecto que los observe a distancia y discretamente ya que a través del desenvolvimiento del niño en sus juegos, el profesor podrá tener un conocimiento más real de los intereses de cada uno de los pequeños. Así conociendo el comportamiento de los alumnos durante sus actividades recreativas el profesor podrá encauzar de una manera eficiente todas sus actividades pedagógicas.

Para los alumnos de Primero y Segundo grados, cuyas edades fluctúan entre los seis y siete años en su mayoría; aunque no se

descarta la existencia de uno que otro de ocho, nueve y hasta un poco mayor de edad sobre todo en el medio rural. Se considera que lo más pertinente es enseñar a los niños "juegos" imitativos pudiendo ser éstos individuales o colectivos, pudiéndose citar entre éstos últimos las rondas. También se recomienda que se lleven a la práctica sencillos ejercicios gimnásticos con movimientos que requieren muy poca dificultad y por lo consiguiente poco esfuerzo; debiendo de ejecutarse éstos en su mayor parte a pie firme con el propósito de desarrollar en el niño un mínimo de elasticidad, destreza, equilibrio y fuerza en las masas musculares que conforman su cuerpo.

Los "juegos" en el Primer Ciclo escolar deben iniciarse durante las primeras semanas de labores con el deseo de que el niño se sienta a gusto entre en confianza, tanto con su profesor, como con sus compañeros. Así desde los primeros momentos, el niño sentirá deseos de regresar los días subsiguientes a la escuela, dado que se le estará proporcionando lo más grato para él en esa edad. Se debe procurar que en todos los juegos participen los alumnos en general y en el supuesto caso de que se note la resistencia de algunos niños al juego, se debe buscar la mejor manera de estimularlos a fin de que participen todos los niños. Quizá en el medio urbano esta situación no se presente pero en los centros de trabajo del medio rural es algo que dificulta la tarea educativa del profesor. Esto obedece a la razón de que la mayor parte de alumnos que conforman un grupo escolar provienen de familias de origen indígena y a esta edad estos niños se resisten a jugar con niños que visten y hablan un lenguaje diferente al de él.

Los ejercicios gimnásticos habrán de iniciarse en el Primer Ciclo, cuando los profesores, aunque de manera empírica tengan un conocimiento del estado psicofísico de cada uno de los escolares que en ese momento integran el grupo a su cargo. Si el pro-

feesor desconoce las condiciones del material humano puesto en sus manos, puede llevar a algunos niños a realizar actividades que, aunque recreativas pudieran causarle cierto tipo de daño corporal que al transcurso del tiempo le podría originar algún problema difícil de superar en su infancia lo cual retrasaría in dudablemente, tanto su desarrollo físico como su enseñanza apren dizaje a nivel primario.

1. Características psicofísicas del niño de seis a ocho años.

Aún permanece la maleabilidad de su esqueleto.

Se fatiga fácilmente y su tórax es reducido.

La mayor parte de los actos que realiza son automáticos.

Posee escasa coordinación en la ejecución de sus movimientos.

Con mucha frecuencia repite los juegos que le agradan y su actividad motora es incesante.

Se inclina por la imitación a animales u objetos sobrenaturales.

Empieza a distinguir lo fantástico de lo real con poco sentido crítico.

El juego es su principal centro de atención de trabajo.

Mejora su capacidad de comprensión, así como el desarrollo de la voluntad y la memoria.

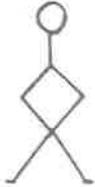
Sus juegos son imaginativos y dramáticos.

Es demasiado sensible a la derrota, al elogio o a la crítica, pecando de egocentrismo en sus actividades.

Entre los siete y ocho años se vuelve más sociable.

2.- Ejercicios preparatorios para el Primer Ciclo Escolar.

Figura 1. Primera Serie*



1. Manos caderas



2. Manos hombros



3. Manos caderas

4. Firmes



Para toda la serie 32 tiempos.

Figura 2. Segunda Serie*



1. Manos hombros



2. Manos laterales



3. Manos hombros

4. Firmes

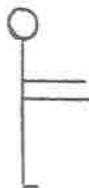


Para toda la serie 32 tiempos.

Figura 3. Tercera Serie*



1. Manos al pecho



2. Manos al frente



2. Manos al pecho

4. Firmes



Para toda la serie 32 tiempos.

* Fuente. Figura elaboradas por el autor.

Figura 4. Cuarta Serie*



1. Manos al pecho



2. Manos arriba diagonal



3. Manos al pecho



4. Firmes

Para toda la serie 32 tiempos.

Figura 5. Quinta serie*



1. Manos caderas



2. Inclinación del tronco



3. Manos caderas



4. Firmes

Para toda la serie 32 tiempos.

Figura 6. Sexta Serie*



1. Manos caderas



2. Brazos laterales



3. Manos caderas



4. Firmes

Para toda la serie 32 tiempos.

*Fuente. Figuras elaboradas por el autor.

Figura 7. Séptima Serie*



1. Manos caderas

2. Pie izquierdo al frente

2. Pie izquierdo atrás

4. Firmes (alternando)

Para toda la serie 32 tiempos.

Figura 8. Octava Serie*



1. Manos caderas

2. Con brinco separar lateralmente las piernas.

3. Con brinco volver a la posición inicial.

4. Firmes.

Para toda la serie 32 tiempos.

Figura 9. Novena Serie*



1. Manos caderas

2. Torción del tronco al lado izquierdo.

3. Manos caderas (Posición I.)

4. Firmes

Para toda la serie 32 tiempos.

*Fuente. Figuras elaboradas por el autor.

Figura 10. Décima Serie*



1. Manos caderas



2. Elevación pierna izquierda



3. Manos caderas

4. Firmes



Para toda la serie 32 tiempos.

Figura 11. Décima Primera Serie*



1. Brazos laterales



2. Firmes



3. Brazos laterales

4. Firmes



Para toda la serie 32 tiempos.

Figura 12. Décima Segunda Serie*



1. Manos caderas



2. Pie izquierdo al frente



3. Manos caderas

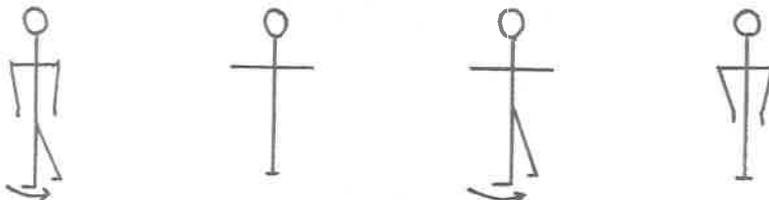
4. Firmes



Para toda la serie 32 tiempos

*Fuente. Figuras elaboradas por el autor.

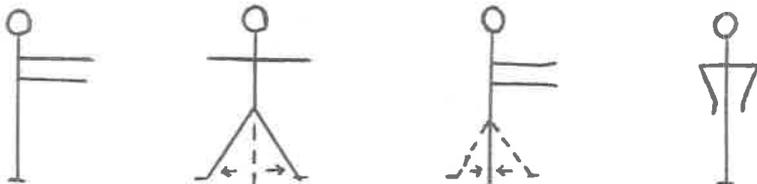
Figura 13. Décima Tercera Serie*



1. Pie izquierdo lateral
2. Brazos laterales
3. Pie izquierdo lateral
4. Firmes

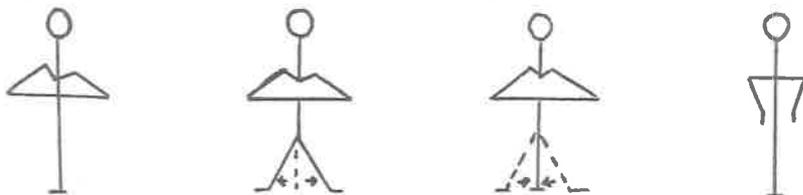
Para todas las series 32 tiempos.

Figura 14. Décima Cuarta Serie*



1. Manos al frente
2. Con brinco separar lateralmente las piernas y brazos.
3. Con brinco volver a la posición inicial.
4. Firmes

Figura 15. Décima Quinta Serie*



1. Manos hombros
2. Con brinco separar lateralmente las piernas.
3. Con brinco juntar las piernas.
4. Firmes.

*Fuente. Figuras elaboradas por el autor.

3. Descripción de los juegos.

Juegos para 1o. y 2o. Grados.

1. Nombre del juego: Los encantados.

Participantes: niños o niñas.

Número de participantes: ilimitado.

Desarrollo del juego: Se forman los equipos empezándose con el tradicional "volado". El ganador de éste es el que escoge a el primer compañero, en seguida lo hace el perdedor hasta quedar con igual número de elementos.

Posteriormente se determina de común acuerdo cuales serán los objetos que servirán de bases. Los niños que se dicen de "afuera" deben agarrar a todos sus enemigos y los cuales al ser "tocados" deben permanecer inmóviles.. Cuando todos los niños de "adentro" hayan sido "encantados" éstos pasarán a corretear a los del equipo contrario. Así continuará el juego sin ningún límite de tiempo.

Reglas

1. El niño encantado debe permanecer donde fué agarrado.
2. Este podrá volver a ser de "adentro" siempre y cuando ha ya sido tocado por uno de sus compañeros que se considere con "vida".

2. Nombre del juego: El jiotte.

Participantes: niños o niñas.

Número de participantes: ilimitado.

Desarrollo del juego: Mediante el uso de una moneda o cualquier otra, se procede a efectuar el famoso "volado", acción en la cual toman parte todos los participantes; eliminándose uno a uno por lo que el que queda al último como perdedor será el niño "jiotoso", quien procederá a corretear a los demás y al primero que agarre le pegará el "jiotte" y éste, una vez contagiado ayudará a su compañero a tratar de agarrar a los demás. Todo participante agarrado hará lo mismo y así sucesivamente continúa el juego; dándose por terminado éste cuando no quede ningún niño sin haber sido contagiado.

Otra variante que existe en este juego es que el niño que tiene el "jiotte" agarre a otro de los niños y éste queda con el "jiotte". El niño que contagia pasa a ser de los que corren continuándose así el juego bajo esta secuencia. En algunas ocasiones se establece una base por lo menos que habrá de servir de descanso a los corredores, siendo esto optativo.

Reglas

Carece de reglas específicas siendo la más importante la que exige que todos los participantes acepten ser "jiotosos" cuando así lo exija el juego.



111864

111864

3. Nombre del juego: El patio de mi casa.

Participantes: Niñas.

Número de participantes: Ilimitado.

Desarrollo del juego: Se forma un círculo y se coloca una de las niñas en el centro, las que se encuentran alrededor se toman de las manos y empiezan a girar al unísono, entonando todas el canto que en seguida se anotará. Al terminar de cantar todas las participantes se detendrán y las que se encuentran formando el círculo gritarán a la niña que se encuentra en el centro:

¡tienes cara de zorrillo!, esta expresión la exclaman al terminar de cantar: chocolate, molinillo; y al entonar estas palabras todas las niñas del círculo se deben frotar una mano con la otra. Posteriormente las niñas que forman el círculo cantan: estirar que el demonio va a pasar; estirando sus brazos al máximo, sin que se rompa el enlace de sus manos. Después la niña que está en el centro empieza a bailar dando pequeños saltos con un solo pie, al mismo tiempo que canta, siendo acompañada en su canto por todas las demás. El canto dice así: Dicen que soy, que soy una cojita y si lo soy, lo soy de a mentiritas. Las niñas deben palmear al cantar esta parte. La niña que simula ser una cojita dará tantas vueltas como su resistencia y equilibrio se lo permitan, saltando siempre sobre un solo pie. Cuando se canse y pare de saltar, la niña que se halle al frente pasará a ocupar el lugar de la cojita. Así continuará el juego, repitiéndose las acciones tantas veces como se requiera.

Reglas

1. Nadie debe colgarse de las manos.
2. La niña que baile en el centro no debe cambiar de pie durante el tiempo que le corresponda cantar en el centro.

3. La niña que simula ser una cojita no debe permanecer bailando y saltando en un mismo lugar. Deberá desplazarse en círculo.
4. Ninguna de las niñas que forman el círculo debe tocar o empujar a la cojita a fin de que pierda el equilibrio.
5. La niña seleccionada para ser cojita debe pasar al centro para que se repita el juego.

El patio de mi casa

El patio de mi casa
como es particular;
se lava y se seca
como los demás.

¡Agáchense!

y vuélvanse a agachar;

las niñas bonitas

se vuelven a agachar.

Chocolate, molinillo,

que se guarda en el bolsillo:

¡Tiene cara de zorrillo!

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

Estirar, estirar,
que el demonio va a pasar.
(se repite).

4. Nombre del juego: La negrita merecumbé.

Participantes: niñas.

Número de participantes: ilimitado.

Desarrollo del juego: Se toman las niñas de las manos y empiezan a girar entonando el canto respectivo. Cuando dicen: y baila negrita baila y baila merecumbé, la niña que decidió estar al centro del círculo debe bailar tocándose el codo con la palma de la mano alternadamente. Debe desplazar hacia el frente un pie, alternando uno con el otro. Una vez que ha terminado de cantar, la niña debe taparse con sus manos los ojos y girar en un mismo lugar para que cuando lo juzgue conveniente se detenga y señale al azar a alguna de sus compañeras. La niña escogida pasará al centro a ocupar el lugar de la anterior.

Reglas

1. Ninguna de las participantes puede cambiar de lugar.
2. La que elige a su sucesora no debe abrir los ojos.
3. La niña designada debe pasar al centro del círculo.

La negrita merecumbé

El pillo le dijo al guardia,
el guardia le dijo al juez
de donde salió ese ritmo
de la negrita merecumbé

y baila negrita baila
y baila merecumbé;
de donde salió ese ritmo
de la negrita merecumbé.

5. Nombre del juego: Los quehaceres de la vida.

Participantes: niñas.

Número de participantes: ilimitado.

Desarrollo del juego: Las niñas que intervienen en el juego se toman de las manos formando un círculo y al ir girando deberán cantar a la vez y al unísono, debiendo detenerse cuando lleguen a la parte del canto que dice: hacen así, así las... (aquí se cantará la palabra que se refiera a una actividad casera) y al pronunciar éstas últimas palabras las participantes se sueltan de las manos; debiendo ejecutar en ese momento movimientos que se asemejen a la actividad que se ha mencionado. Al terminar de llevar a cabo esta acción las niñas se llevarán las manos a la cintura y cantarán: a la tinguili, tinguili botijón, mo viendo durante la entonación de ésta parte la cadera de un lado a otro con gracia y ritmo; todo ello de pie y en un mismo lugar. Para continuar el juego se toman nuevamente de las manos, volviendo a cantar la letra ya conocida; con la diferencia de que al cantar; hacen así, así las... ya no deben repetir ninguna de las actividades mencionadas antes.

Reglas

1. Todas las niñas deben de cantar y ejecutar los movimientos y las acciones cuando el juego lo exija.

Los quehaceres de la vida

Vamos a hacer
los quehaceres de la vida;
hacen así,
así las molenderas;
así me gusta a mi.
Con la tinguili, tinguili botijón,
con la tinguili, tinguili botijón...

B. Juegos Predeportivos del 3o. y 4o. Grados.

1. Características psicofísicas del niño de ocho a diez años.

A partir de los ocho años se abre una segunda etapa, que se caracteriza por la iniciación a la diferenciación de conocimientos, etapa que dura hasta los diez años.

Los músculos y los huesos se consolidan y el niño gana peso ensanchándose el tórax.

Aparecen posturas viciosas que pueden fijarse si se descuidan. Algunos de sus órganos terminan su desarrollo anatómico mientras continúa el fisiológico.

La respiración se hace un poco más profunda, aunque esto es relativo por la debilidad existente aún de los músculos respiratorios.

Mejorarán a partir de los ocho años las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, coordinación).

La movilidad es graciosa y fluida y la coordinación óculo-manual y la conciencia postural mejora.

El niño muestra una grande actividad física; no puede mantenerse quieto, parece ser que se hace infatigable. El gasto de fuerza es grande, pero la recuperación en general es rápida. El niño da muestras de estar propicio a aumentar el repertorio de sus habilidades psicomotrices.

La capacidad de comprensión y la voluntad mejoran, objetivándose más los conocimientos.

La atención se hace más durable, dando inicio así al senti-

do de responsabilidad.

La memoria se torna lógica, no mecánica y se piensa en objetos concretos y algo en abstracto. Las emociones se manifiestan en forma inmediata e irresistible y suele haber un cambio rápido de sentimientos.

Nuestra interés por saber cosas concretas y se inicia por la acción vigorosa, es la época de las proesas, las competiciones, la aventura.

Adquiere confianza en sí mismo y gusta por mostrar sensación de independencia.

Es grande la influencia del ejemplo y mejora su capacidad de dialogar y convivir.

Desea demostrar y comparar ante quienes le rodean sus habilidades.

Mejora sus relaciones con compañeros y con cuanto le rodea haciéndose un poco más disciplinado.

Le agrada por realizar cosas de su propia iniciativa, así como sentirse libre y de que se deposite confianza en él.

2. Ejercicios preparatorios para el Segundo Ciclo Escolar.

Figura 1. Evolución espontánea*

Corriendo en columna hacer distintas evoluciones por el patio escolar.

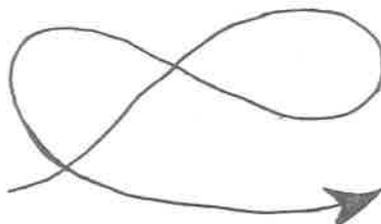


Figura 2. Esquivando grupos*

Los alumnos formando grupos de seis.

Uno de los alumnos dirige al grupo efectuando las evoluciones que desee; evitando tropezar con otros grupos.

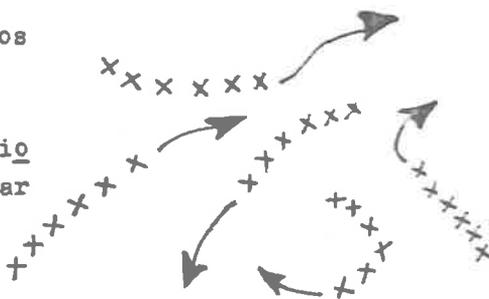
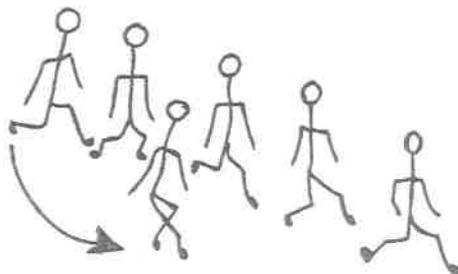


Figura 3. Rebasando compañeros*

Corriendo en grupos de seis alumnos.

A la señal de la persona que dirige, el alumno que va al último pasa a ser el primero, adelantando a los demás.



*Fuente. Adolfo Maillo. Enciclopedia de Didáctica Aplicada. Tomo III. Editorial Labor S.A. Edición 1974. Barcelona, España. p. 787.

Figura 4. Tracción por parejas*

Tracciones, agarrando la mano al compañero.

1. De frente los dos.
2. Uno jala con las manos atrás.

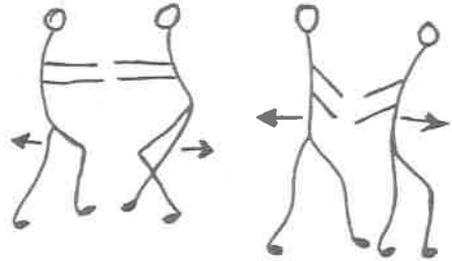


Figura 5. Saltos en compás*

Uno sentado con piernas unidas, el otro de pie con las piernas abiertas.

El que está de pie abre y cierra las piernas de salto.

El que está sentado lo hace también pero cerrando y abriendo cuando el otro abre y cierra respectivamente.

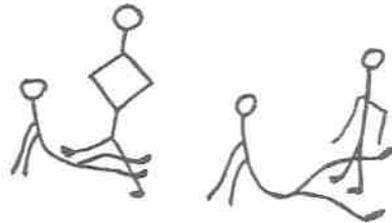
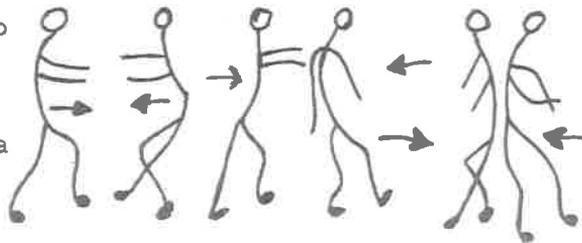


Figura 6. Resistencia por parejas*

Empujar al compañero en formas diversas, que se opone a ello.

1. Uno empuja por la espalda.
2. Espalda con espalda.
3. Frente a frente.



Ibidem P. 787-788

Figura 7. Persecución por parejas*

Por parejas perseguido y perseguidor.

El perseguidor no debe separarse ni tocar a su compañero.

El perseguido intenta despistarlo o hacerle tropezar con él.

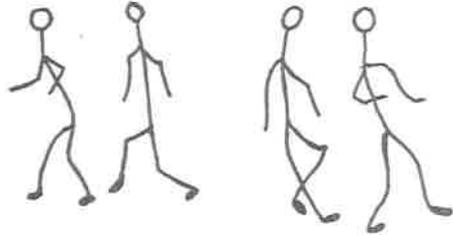


Figura 8. Imitación de movimientos*

Imitar y hacer igual todo lo que hace el compañero.

Perseguir al compañero; al ser tocado el perseguido se convierte en perseguidor.

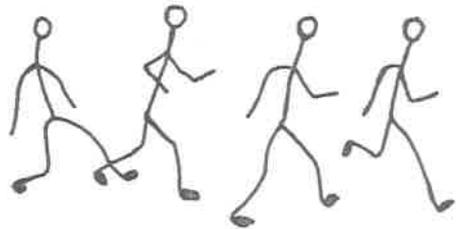


Figura 9. Lanzamiento de pelota*

Sujetar con las manos un arco apoyado en el suelo. El lanzador intenta pasar el balón por el aro rodando por el suelo.

1. Lanzarlo con una sola mano. Probar con ambas.

2. Lanzarlo con el pie

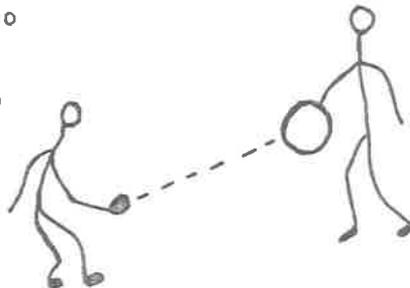


Figura 10. Pelota en parábola*

Situar el aro horizontalmente. Lanzar el balón con trayectoria curva para introducirlo dentro del aro.

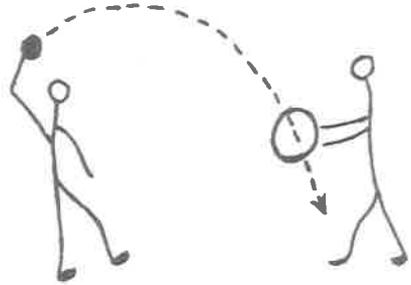


Figura 11. Pasar la pelota por el aro en línea recta*

Sujetar el aro por encima de la cabeza y vertical al suelo.

Lanzar el balón con trayectoria rectilínea intentando siempre que éste pase dentro del aro.

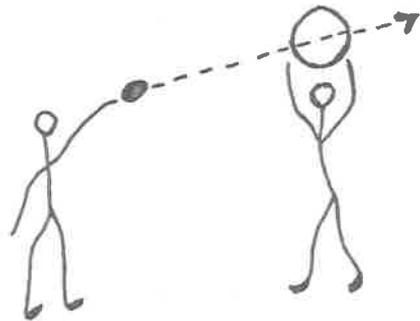


Figura 12. Atinarle al aro*

Andar llevando el aro sujeto por encima de la cabeza.

El lanzador intenta introducir el balón a través de el aro a la vez que se desplaza junto al aro.

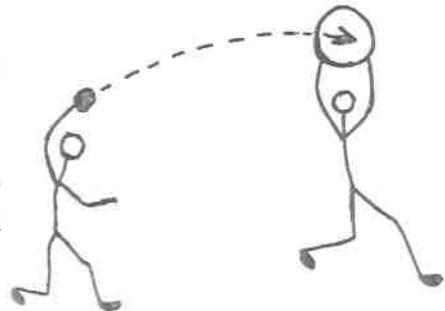


Figura 13. Espaldas en oposición*

Sentados espalda con espalda ponerse de pie sin apoyar las manos en el suelo.

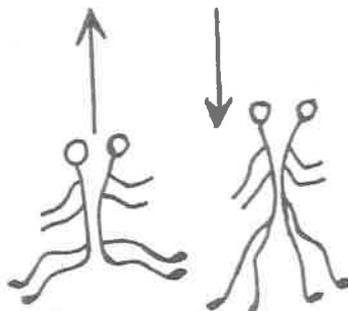


Figura 14. A los pies calientes*

Tratar de pisar los pies del compañero y evitar a su vez que los propios sean pisados.



Figura 15. Rodada por el suelo*

Intentar dar vuelta al compañero que está tendido "boca-abajo".



3. Descripción de los juegos.

1. Nombre del juego: Hacer un tanto.

Participantes: niños o niñas.

Número de participantes: dos grupos de igual número.

Deporte que estimula: baloncesto.

Organización: Se dividirán los alumnos en dos grupos con igual número de participantes en cada uno. Cada bando se situará frente a un aro, entregándose una pelota al primer niño de cada equipo.

Desarrollo del juego: Tan pronto se de la señal para iniciar el juego los dos primeros niños de cada equipo tirarán la pelota a su aro correspondiente intentando encestarla. Si la pelota no es encestanda, el niño que la lanzó quedará eliminado, correspondiendo entonces la pelota al compañero que le sigue en la fila respectiva; si por el contrario se encesta la bola entonces el equipo se anota un tanto y el niño que encestó la pelota se irá a situar al final de la fila, para tirar nuevamente al aro cuando su turno llegue. El juego finalizará cuando se hayan eliminado todos los jugadores resultando ganador el equipo que mas haya anotado.

Reglas

1. El jugador que no enceste la pelota será eliminado.
2. La pelota se lanzará desde la línea del tiro libre.

2. Nombre del juego: Siempre por el aire.

Participantes: niños o niñas.

Número de participantes: 8 elementos por equipo.

Deporte que estimula: volibol.

Organización: Los niños serán divididos en dos grupos de ocho elementos por cada bando o equipo. Cada equipo se sitúa formando dos filas de cuatro participantes que estarán frente a frente.

Desarrollo: A la señal dada a los integrantes de cada bando, comenzarán el juego voleando la pelota entre sí, procurando hacerlo lo más rápido posible. Cada vez que un jugador realice un voleo dirá en voz alta su número, por ejemplo: cuando el capitán del equipo diga "uno", el jugador siguiente dirá "dos" y así sucesivamente hasta llegar a "veinte". En caso de que se le caiga la pelota a uno de los jugadores de cualquier bando comenzará nuevamente el conteo. Ganará el equipo que primero llegue a veinte voleos sin que se le caiga la bola.

Reglas

1. La pelota no podrá tocar el suelo mientras se desarrolla el juego.
2. No podrá volearse dos veces consecutivas.

3. Nombre del juego: Pelota eliminadora en círculo.

Participantes: Niños o niñas.

Número de participantes: Dos equipos de igual número.

Deporte que estimula: Baloncesto.

Organización: Se forman dos equipos de igual número de elementos, uno de ellos formará un círculo dejando un espacio entre uno y otro niño. El otro equipo se colocará en el interior del círculo formado, desplazándose dentro del mismo. El profesor entregará la pelota a cualquier alumno de los que forman el círculo.

Desarrolle: Cuando el profesor dé la señal de comenzar el juego, el alumno que tiene la pelota se la lanzará a cualquiera de los compañeros que están dentro del círculo, el lanzamiento debe hacerse de la cintura hacia abajo, tan pronto sea tocado cualquier compañero, éste debe salir del círculo o sea del juego. Los niños que forman el círculo podrán pasarse la pelota uno a otro usando pases de baloncesto. Estos deben apurarse por eliminar al equipo contrario (ubicado dentro del círculo) porque hay un tiempo de tres minutos. Si en ese tiempo no han sido eliminados todos los jugadores ganará el equipo que se encuentre dentro del círculo; comenzándose un nuevo juego, cambiándose de lugar los participantes.

Reglas

1. La pelota se lanzará de la cintura hacia abajo.
2. Los que sean tocados con la pelota saldrán del juego.

4. Nombre del juego: Derribar la fortaleza.

Participantes: niños o niñas.

Número de participantes: dos equipos de igual número.

Deporte que estimula: Fútbol.

Organización: Los jugadores se colocan en círculo tomados de las manos: al centro de éste se sitúa la fortaleza, representada por tres bastones atados fuertemente al centro o un poco más arriba. Atados los bastones se separan para que ofrezcan más base. Un jugador hace el papel de defensa de la fortaleza y se sitúa al frente de la misma.

Desarrollo: El juego se inicia colocando el balón a los pies de cualquier jugador que queda frente al defensa; éste lanzará el balón con los pies procurando derribar la fortaleza. El defensa debe situarse siempre frente al lugar en que se encuentra la pelota y debe defender la fortaleza devolviendo con los pies a otro jugador de la circunferencia. Los jugadores pueden hacerse pases rápidos intentando sorprender al defensor por lo que en ocasiones el juego se torna emotivo.

Reglas

1. Los jugadores permanecerán con las manos enlazadas.
2. Todo toque al balón se deberá hacer con los pies.
3. El que logra derribar la fortaleza pasará a defenderla.
4. Si el defensor derriba la fortaleza los sustituye el último que golpeó al balón.

5. Nombre del juego: Relevé de voleo sobre la cabeza.

Participantes: niños o niñas.

Número de participantes: dos equipos de igual número.

Deporte que estimula: Voleibol.

Organización: Los alumnos se separan por equipos, colocándose en línea de flanco y uno frente al otro.

Desarrollo: Los jugadores número uno de cada bando comenzarán a volear la pelota sobre sus cabezas avanzando hacia el compañero que tiene enfrente para pasarle la pelota. Una vez hecho el pase el jugador debe correr a situarse en el último lugar de fila a la que ha llegado. El que recibe la pelota realiza la misma operación que el jugador anterior y así sucesivamente se continuará el juego hasta que todos los jugadores pasen al extremo contrario del terreno para comenzar nuevamente y colocarse en la posición inicial. Cada vez que la pelota toque el suelo se reanudará el voleo en el mismo lugar en que se cometió el fallo. Ganará el equipo que más pronto y con menos faltas adopte la posición inicial.

Reglas

1. El voleo debe hacerse sobre la cabeza y con limpieza.

C. Juegos predeportivos y deportivos del 5o. y 6o. Grados.

1. Características psicofísicas de el niño de 10 a 12 años.

Es la etapa de la transición y se continúa acentuando la direrenciación de conocimientos y saberes.

El niño se sigue encaminando insensiblemente y de manera continuada hacia la evolución.

Su metabolismo se incrementa y se acentúan las diferencias de carácter y de personalidad, determinadas por el sexo.

Las glándulas (hipófisis, tiroides, gónadas) entran en actividad intensa al mismo tiempo que se presenta un mayor desarrollo de los músculos y del sistema óseo.

Aumenta de una forma visible su vitalidad.

Entra en el período de comparación con los demás al descubrir su fuerza y posibilidades existentes en él.

Adquiere mayor velocidad en sus movimientos los cuales vemos que manifiesta al efectuar juegos que exigen reacciones rápidas y mejor coordinación motora.

Manifiesta en sus acciones el logro de una armonía entre lo lúdico y lo serio, siendo sus intereses abstractos y objetivos.

Parece ser que pierde el sentimiento mostrándose en muchos casos cruel, dado que con frecuencia tiende a burlarse de los defectos de los demás.

Se considera perfecto en su hablar y actuar, dando muestras de jactancia personal.

Vive una etapa egocéntrica de la vida.

Se muestra exigente y busca la manera de considerarse "importante" en sus juegos, se inclina por desempeñar papeles activos especialmente de aventuras.

Se muestra susceptible al elogio y sensible a la censura.

Se hace más sociable y participa en juegos con reglas más complicadas mostrando en todo momento su deseo de organizar.

2. Características psicofísicas del niño de 12 a 14 años.

Aparecen los primeros indicadores de la diferenciación sexual en el organismo, a esta etapa se le conoce como el período prepuberal.

Aparece un desequilibrio anatómico-funcional.

El niño pierde un poco la gracilidad muy propia de las edades anteriores.

Como aún no alcanza el esqueleto su completa osificación, existe la posibilidad de que puedan aparecer algunas deformidades esqueléticas.

Aumenta el volumen del tórax y la masa muscular, el corazón aumenta de tamaño y el sistema nervioso continúa perfeccionándose. Las glándulas sexuales retardan la labor de la hipófisis y el timo, por lo que el crecimiento se detiene. Aparecen caracteres sexuales secundarios (tono de voz) y junto al desarrollo de los órganos de la reproducción hay un mayor índice de la presencia de la sensibilización sexual.

Es un período borrascoso, lleno de contraste, época de cri-

terio y desequilibrio, de rebeldía e inadaptación, de imitación de los mayores, de irritabilidad y de deseo sexual.

Pero a la par, es momento de descubrimiento del yo, de desarrollo rápido del intelecto; de concentración aumentada, de modo de pensar más activo, juicioso y crítico; de interés por las cuestiones reales, de desarrollo de la memoria, etc.

Hay cierta presencia de fatiga, indecisión e incertidumbre y falta de confianza en sí mismo.

3. Ejercicios preparatorios para el Tercer Ciclo Escolar.

Figura 1. Resistencia en trío*

Los alumnos organizados en tríos. Uno situado en el centro, los otros toman sus manos y tiran hacia afuera. El del centro debe contrarrestar e igualar las fuerzas.

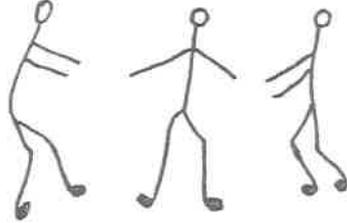


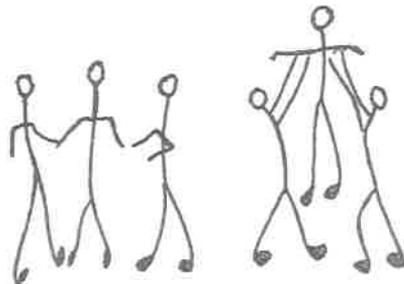
Figura 2. El puente aéreo*

Dos alumnos arrodillados uno detrás del otro (posición de banco). El tercero apoya las manos sobre la espalda de uno, y las rodillas en el otro. Deberá mantener la posición de extendido apoyado sobre ellos cuando se separan lateralmente.



Figura 3. Paseo en lo alto*

Levantar al compañero del centro, llevándolo sujeto por las muñecas de las manos y por las axilas.



*Fuente. Adolfo Maillo. Enciclopedia de Didáctica Aplicada. Tomo III. Editorial Labor S.A. Edición 1974. Barcelona España. P. 789

Figura 4. Persiguiendo al "cojo"

Dos alumnos cogidos por ambas manos persiguen a un tercero (que corre a la "pata coja") intentando darle alcance y atraparlo entre sus brazos.



Figura 5. La botella borracha*

Los alumnos organizados por tríos. Se coloca uno en medio de los dos restantes y con las manos empujan al de en medio de un lado hacia otro semejando en éste ejercicio una botella borracha.



Figura 6. El salto doble*

Saltar a los dos compañeros que están arrodillados en el suelo y ponerse a continuación del segundo en la misma posición.



Figura 7 Imitación de movimientos en carrera por parejas*

Agrupados por parejas. Uno dirige, corre libremente cambiando de posición a lo largo de la carrera, aumentando en ocasiones la velocidad y en otras parándose de golpe. El otro le sigue, imitándolo en todo.

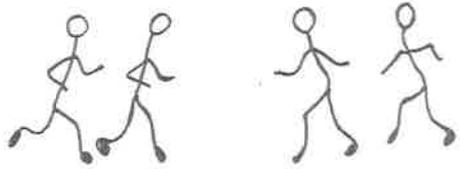


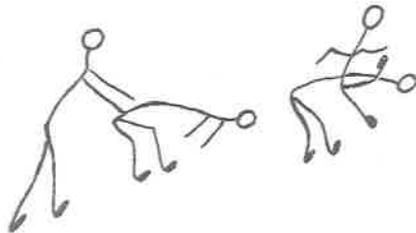
Figura 8 Salto aéreo sin toque*

Saltando por encima del compañero (que se arrodilla en el suelo), sin tocarle los pies. Una vez efectuado el salto el niño que lo realizó deberá situarse como obstáculo.



Figura 9 El burro corrido*

Saltar a los compañeros agachados. Los que hacen el papel de obstáculos deben apoyar sus manos sobre las rodillas. El que salta debe apoyar sus manos sobre la espalda y abrir las piernas al pasar cada obstáculo.



Ibidem p. 802.

Figura 10 Carrera marcial*

Correr sobre distancias cortas, elevando las rodillas y acompañando a los movimientos con movimientos a la vez de los brazos.



Figura 11 Carrera del tren*

Desde la posición de parados iniciar la carrera despacio y aumentar la velocidad poco a poco. Se recorren distancias de 25 mts. Estas distancias pueden aumentarse hasta unos 50 mts.

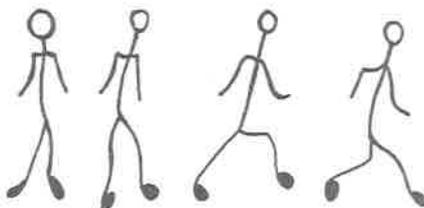


Figura 12 Carrera de relevos en zig-zag*

Relevos a carreras en zig-zag.

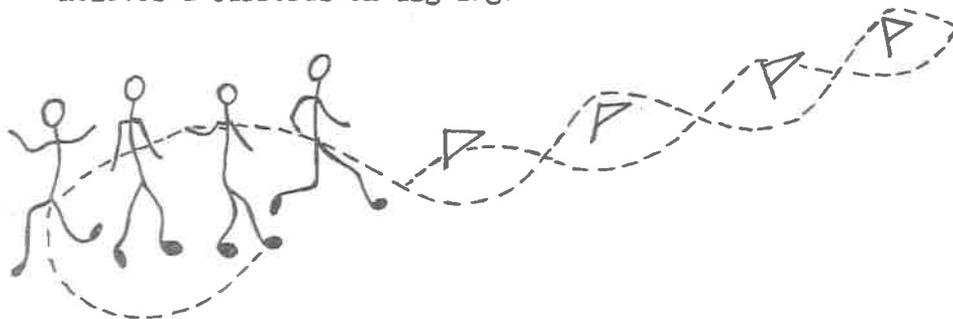


Figura 13 Carrera en circuito*

Los alumnos distribuidos en grupos de a cuatro. Se establece un circuito de forma que cada grupo recorra una distancia similar y que el último grupo termine de correr donde está el primero.

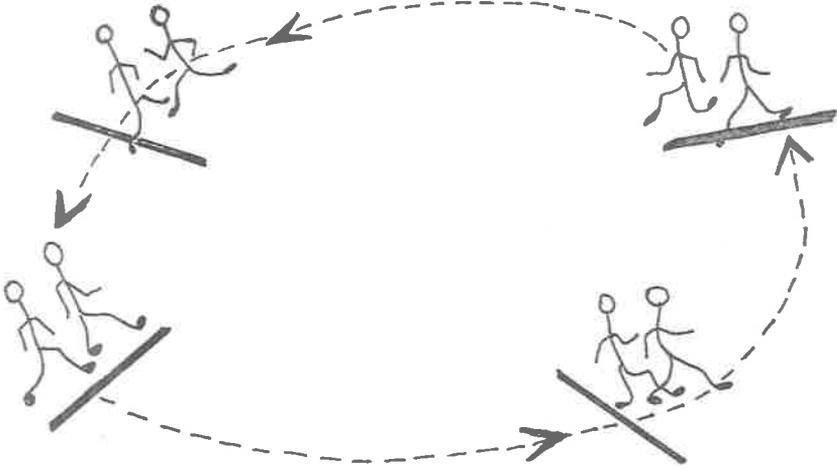
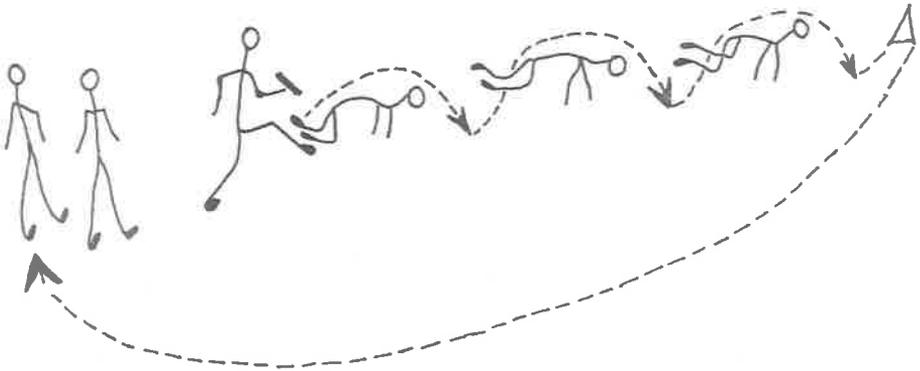


Figura 14 Carrera en relevos con saltos y obstáculos*

Durante la ida del recorrido saltar sobre todos los obstáculos. De regreso el corredor deberá de hacerlo en línea recta y entregar el testigo (estafeta) al segundo corredor.



4. Descripción de los juegos predeportivos.

1. Nombre del juego: Pelota volante.

Participantes: niños o niñas de 10 a 12 años.

Número de participantes: En base al área del juego.

Desarrollo: Se formarán equipos de igual número de participantes, colocándolos en las posiciones de portero, defensores y delanteros.

Primero se procede a efectuar un "volado" el cual se hará en la parte central del área de juego y con participación de un representante por equipo a competir (dos equipos). A continuación se hacen las formaciones de cada uno de los niños en las posiciones preindicadas. En seguida el profesor o arbitro procederá a dar por iniciado el juego mediante un silbatazo. Instante preciso en que el equipo que ganó el "volado" por conducto del centro delantero pondrá en juego la pelota mediante un "saque". La pelota la arrojará hacia un compañero ya sea que esté ubicado en su propia cancha o la contraria. El jugador que recibe la pelota podrá detenerla con ambas manos o con una si le es posible, como si estuviera jugando basquetbol; o bien podrá batearla (golpearla) como en volibol.

Para lograr un avance el jugador deberá ejecutar un "drible" consistiendo ésto en realizar una jugada esquivando a un contrario dando en este movimiento un bote alto o bajo con la pelota, tomando a ésta con una o ambas manos.

Cuando un jugador lo desee puede suspender el drible, fintar, girar y volver a avanzar con un nuevo drible, en ningún momento un jugador podrá retener inmóvil la pelota por un tiempo.

mayor de diez segundos.

Cuando por alguna circunstancia la pelota cayera de las manos del jugador que la tiene en su poder, éste podrá volver a levantarla e iniciar nuevamente la jugada.

La pelota se pasa de un jugador a otro por medio de servicios altos o bajos, o a través de un bote por el piso.

Cuando el jugador se encuentra a la ofensiva en condiciones favorables deberá tirar a la portería para anotar un tanto (gol) el tiro a la portería podrá hacerse en forma de remate o clavada, o con un bote, o en su defecto también con un remate de cabeza.

Después de anotarse un gol, la pelota deberá regresarse al centro de la cancha para iniciar nuevamente el juego, correspondiendo ejecutar el servicio de saque a un jugador del equipo al cual le anotaron el gol.

Reglas

1. Para la movilización y desplazamiento de los jugadores se aplica el manejo de las reglas de futbol; como son: fuera de lugar, córner o tiro de esquina y fál.
2. Para el manejo de la pelota se aplican las reglas del volibol, como son: retenida, acarreada y doble golpe.
3. Para el movimiento de los pies se marca la violación igual que en el basquetbol.
4. No debe haber contacto personal (carga), en caso de presentarse se marcará esta acción como fál personal.
5. Cuando dos jugadores contrarios se disputan la posesión

de la pelota entre sí y ninguno de ellos con claridad se apropia de ella se procederá a marcarse "dos".

6. El balón al momento de ser puesto en circulación mediante el saque o bien en el servicio o pase puede ser atrapado o bloqueado.
7. Se jugarán dos tiempos de 30 minutos cada uno, por 5 ó 10 de descanso según la edad de los participantes.

2. Nombre del juego: Fut-Beis- Basquet.

Participantes: Niños de 10 a 12 años.

Número de participantes: 18 elementos.

Desarrollo: Se forman dos equipos de nueve elementos cada uno, a los participantes se les colocará dentro de la cancha de basquetbol, de la línea central hacia una de las canastas en posición de fildeadores unos; y a los integrantes del equipo contrario se les ubicará como bateadores formados éstos sobre la línea final de la cancha en posición opuesta a los otros jugadores es decir en un extremo del área de juego.

El equipo que va a fildear se colocará en el centro y dentro del círculo pintado en el centro de la cancha a un jugador, al cual se le designa con el nombre de "pitcher" y a los demás compañeros del equipo que "sirve" se les distribuirá en el área restante como fildeadores.

Posteriormente uno de los jugadores que en éste momento van a batear se parará debajo de la canasta del tablero; a continuación el "pitcher" enviará hacia el jugador en turno, ya en posición de batear la pelota en juego (se usará una pelota de hule del número 5) ésta podrá ser lanzada rodando, o bien en línea, o elevada, la cual deberá ser pateada por el bateador, jugando inmediatamente y después de hacer contacto con la pelota deberá salir corriendo procurando pisar o tocar cada una de las bases que previamente se han designado dentro de los límites de la cancha de juego. Cuando el jugador que corre haga un recorrido perfecto de las bases se le anotará a favor de su equipo un tanto.

Para realizar un out (aut) el equipo a la defensiva lo podrá hacer de las maneras siguientes.

a) Cachando la pelota antes de que ésta haya tocado la tierra.

b) Fildeando la pelota después de que haya tocado el piso, sólo que el jugador que la fildee deberá ir rebotándola hasta la canasta que tiene enfrente y tratará de realizar un enceste todo esto antes que el jugador que corre llegue a tocar el poste (base) del tablero.

El equipo ofensivo deberá procurar anotar en cada entrada el mayor número de carreras posibles y el equipo defensivo deberá de hacer tres outs para tener derecho de pasar a batear.

Reglas

1. Ningún jugador defensivo deberá de lanzar la pelota al pitcher.
2. El jugador que ha bateado deberá tocar las bases durante su recorrido.
3. Los jugadores a la ofensiva tienen la oportunidad de hacer bulla al pitcher para ponerlo nervioso en intento de hacer out, pero en ningún momento un jugador podrá interferir su tiro a la canasta.
4. Si el pitcher no encesta la pelota en la canasta en su primer intento podrá hacer lo que sea necesario hasta lograrlo, antes de que el jugador a la ofensiva anote la carrera.
5. Ganará el equipo que anote más carreras.
6. El juego se desarrollará durante cinco o nueve entradas.

3. Nombre del juego: Felota pateada.

Participantes: solamente niños de 10 a 12 años.

Número de participantes: Dos equipos de igual número.

Organización: En cada uno de los extremos del campo de juego se marcarán porterías en medidas aproximadas a las que se marcan en el fútbol (balonpié). Para tal efecto el área de juego se dividirá en dos mitades y sus dimensiones pueden ser de 30 m. de largo por 15 de ancho, pudiéndose adaptar éstas según lo permita el campo de juego, Los jugadores previamente se han dividido en dos grupos de igual número de participantes e iniciarán el juego en el centro de la cancha, asignándose a cada equipo la mitad del terreno. Cada equipo destinará cuatro jugadores para que custodien su respectiva portería.

Desarrollo: El juego se da por iniciado a una señal del profesor encargado de dirigirlo, el cual consiste en patear la pelota por los jugadores de ambos equipos, iniciándose éste en el centro de la cancha. Los jugadores de cada equipo tratarán de patear la pelota hacia la puerta contraria para intentar pasarla a través de ésta; al propio tiempo que los jugadores que custodian la portería tratarán de evitarlo. Cada vez que la pelota pateada por un jugador pase a través de una portería, se contará un punto o tanto a favor del equipo al cual pertenezca el jugador que la pateó. Gana el bando que mayor puntos acumula al terminar el juego.

Reglas

1. La pelota no puede ser tocada con las manos excepto por los porteros que lo harán únicamente para lanzarla, cuando ésta está en el área de su portería.

2. Los jugadores no podrán empujarse en su afán de posecionarse de la pelota.
3. El juego puede tener la duración que el profesor estime y determine antes de comenzar el juego.
4. Es necesario notificar al profesor el cambio de cualquier jugador a la posición de portero.

4. Nombre del juego: Voleo entre sí.

Participantes: Niños o niñas de 10 a 12 años.

Número de participantes: Veinte niños.

Organización: Los alumnos serán divididos en dos bandos ca da uno con diez componentes; situándose cinco alumnos de cada la do de la red por equipo; colocándo a los otros cinco compañeros de cada bando a la espalda de los que se encuentren frente a ca- da lado de la red. Se situarán en línea de flanco y ambos gru- pos frente a frente.

Desarrollo: Cuando sea dada la señal para comenzar el jue- go los dos primeros jugadores de cada grupo empiezan a volear en tre sí e inmediatamente se van a colocar al final de su fila, pa ra dejar que el compañero siguiente realice su voleo y luego co- rra al final, y así sucesivamente se desarrolla el juego hasta que todos los jugadores hayan participado. Ganará el equipo que primero adopte la posición inicial.

Reglas

1. No se podrá cargar (acarreo) la pelota.
2. El pase se realizará limpiamente sobre la red.

5. Nombre del juego: Pelota en zig-zag.

Participantes: Niños o niñas de 10 a 12 años.

Número de participantes: Dos equipos de igual número.

Organización: Se divide a los alumnos en dos equipos, los cuales se formarán en círculos abiertos. Los capitanes de cada equipo tendrán un distintivo.

Desarrollo: El juego comienza cuando ambos capitanes avanzan entre sus compañeros (en zig-zag) rebotando la pelota, realizarán esto alrededor de todo el círculo hasta llegar a su lugar nuevamente, momento éste en que pasarán la pelota al compañero que se encuentre delante de él... Este realizará la misma operación efectuada por el capitán del equipo y luego pasará la pelota al jugador en turno y así sucesivamente se va desarrollando el juego, hasta que uno de ambos equipos finalice primero resultando vencedor. Este juego puede hacerse también desarrollando tres partidos, debiéndose triunfar en dos de los mismos para obtener la victoria total.

Reglas

1. Es necesario que los jugadores pasen entre sus compañeros haciendo el zig-zag al avanzar.
2. Se debe rebotar la pelota con una sola mano pudiéndose hacer el cambio de las mismas.
3. Si la pelota se le escapara a un jugador, solo debe ir a buscarla y luego continuar en el lugar que había quedado.

5. Descripción de los juegos deportivos.

1. Nombre del juego: Volibol.

Participantes: Niños o niñas.

Número de participantes: 2 equipos de 6 jugadores.

Definición del juego: Este deporte se practica en un área rectangular que debe tener las siguientes mediciones: 9m. de ancho por 18m. de largo; debiendo estar limitada por una línea de 5cm. de ancho y dividida en el centro por una red y una línea central también de 5cm. La red debe medir 91cm. de ancha y queda montada a una altura del piso de 2.44m. para varones y a 2.25 m. para mujeres. Véase apéndice 1.

Cada equipo está integrado por seis jugadores: tres se colocan en la mitad posterior de la cancha y tres en la mitad anterior. Cada jugador es asignado a cubrir una sección general de la cancha. El jugador de la posición posterior derecha hace el saque y cada vez que un equipo haga el servicio, sus jugadores realizan una rotación siguiendo la dirección del movimiento de las manecillas del reloj a la posición siguiente y un nuevo jugador efectúa el servicio.

Este juego deportivo se practica con una pelota esférica con forro de hule o cuero, sin cintas de 12 gajos de manera oficial. La pelota debe ser inflada a una presión de 7 lbs. aproximadamente.

Mediante el acostumbrado "volado" se decide que equipo ganará el saque, tocando al equipo ganador del volado elegir la cancha que considere mejor para realizar sus jugadas; sobre todo cuando se juega a la intemperie; ya que el brillo del sol hace

que se cometan errores.

El jugador en la posición posterior derecha del equipo al servicio saca sobre la red hasta la cancha de los adversarios, desde atrás de la línea de saque. El balón deberá caer sobre o dentro de las líneas limítrofes y no hacer contacto en su trayectoria con la cancha del equipo al servicio o la red. La misma persona continúa sacando hasta que su equipo cometa un error o una "falta"; siendo la sanción la pérdida de la posesión de la pelota. Los puntos son anotados únicamente por el equipo al saque y no se anotan puntos por "cambio".

Una vez que la pelota ha sido puesta en juego es voleada de un lado a otro sobre la red, permitiéndose un máximo de tres golpes o "toques" por equipo hasta que el balón cae al piso; es golpeado fuera de los límites o un equipo comete una falta.

Un jugador no puede dar dos golpes sucesivos, si la pelota rebota sobre un jugador que la tocó por última vez, se considera un golpe doble y una falta. Un pase por encima de la cabeza puede resultar un doble golpe, si el jugador no hace contacto simultáneo con las dos manos con el balón.

Cuando por accidente el balón toca a uno de los jugadores, esto es considerado como uno de los tres golpes permitidos por equipo. El balón rebotado en el cuerpo de un jugador puede ser recuperado por otro quien lo devolverá por arriba de la red para continuar voleando normalmente.

Ningún jugador puede meter la mano por encima de la red excepto para terminar un remate, golpeando la pelota hacia la cancha de sus adversarios; tocar la red o pasar las líneas divisorias mientras la pelota está en juego. Puede un jugador pisar sobre la línea central, pero no puede pasar ninguna parte de su pie más allá de ella.

Un set consta de 15 puntos, pero puede ser ganado por un margen de dos puntos. Cuando un set es empatado se sigue jugando hasta que un equipo logra obtener los dos puntos adicionales y así convertirse en vencedor.

Un set entre dos equipos con una capacidad equivalente puede extenderse a muchos puntos adicionales antes de que alguno alcance la diferencia de dos puntos.

Un partido se compone de tres o cinco sets de 15 puntos, el equipo que gana dos sets es el triunfador. Los equipos rivales deben cambiar de cancha antes de principiar cada nuevo set de un encuentro y el saque es cambiado al iniciar un nuevo set.

Los jugadores deben calzar zapatos con suela de hule, como uniforme deben ser usados pantaloncillos (short) y camiseta ligeros que permitan libertad de movimiento.

2. Nombre del juego: Basquetbol.

Participantes: Niños e niñas.

Número de participantes: 2 equipos de 5 jugadores.

Definición del juego:

Este juego también conocido con el nombre de baloncesto nació en los Estados Unidos de Norteamérica en el año de 1891 y actualmente se practica en la mayor parte de los países del mundo por multitud de niños, jóvenes y adultos sin distinción de sexos.

El basquetbol se juega entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, empleando una pelota de hule cubierta con cuero, material sintético o hule. El propósito de cada equipo es el de lanzar la pelota dentro de la "canasta" que el contrario defiende, e impedir que éste se apodere del balón y anote.

El juego del basquetbol se practica dentro de un área rectangular pudiendo ser ésta con piso natural "tierra" sin pasto, pavimento o duela. En cada parte media, por los extremos se instalan los tableros, que tienen por soporte un poste de madera o concreto; debiendo también, estos aditamentos estar sujetos a medidas reglamentarias. Véase apéndice 2

La cancha debe medir 26m. de largo por 14m. de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas limítrofes. Se admiten las siguientes variantes en sus dimensiones: mas o menos 2m. de largo, debiendo ser proporcionales unas y otras. El área de juego estará limitada por líneas de 5 cm. de ancho. Véase apéndice.

Los tableros deberán estar constituidos de madera dura, con espesor de 3cm. o de material transparente adecuado. Sus dimensiones deberán ser de 1.80m. horizontalmente y 1.20m. en sentido vertical. La superficie anterior de cada tablero deberá ser plana. Las canastas comprenderán los aros y las redes. Cada aro deberá ser construido de hierro sólido, con un diámetro interior de 0.45m.; el espesor de los aros será de 20mm. agregado de ganchos en su parte inferior para sujetar la red. Véase apéndice.

Toda cancha contará, dentro de su misma área de juego con dos zonas de tiro libre debidamente marcadas. Lo anterior se podrá observar claramente en los esquemas que al presente trabajo se anexan.

Un juego de basquetbol se da por iniciado con un "salto entre dos" en la mitad de la cancha. Se compone de dos tiempos de 20 minutos por cinco de descanso una vez concluido el primer tiempo; sin embargo con relación a los tiempos de juego se aceptan éstos de 10 a 15 minutos, especialmente cuando participan niños. El segundo tiempo de juego se inicia también con un "salto entre dos", habiéndose realizado previamente cambio de cancha para los equipos contendientes.

Durante los tiempos de juegos cada equipo deberá procurar anotar el mayor número de tantos posibles (canastas). Cada pelota encestanda en situaciones normales cuenta dos puntos, excepto las que se anotan por "tiros de castigo"; como consecuencia de un "fault personal"; en intento de enceste o como sanción técnica a alguno de los equipos participantes, es entonces cuando el enceste se cuenta por un punto.

Resulta vencedor el equipo que durante el tiempo que dura el juego anota mas puntos; en caso de empate se juegan tiempos de cinco minutos y tantos como sean necesarios hasta que alguno

de los equipos resulte victorioso.

Durante los tiempos normales de juego cada equipo tiene la libertad de hacer los "cambios" de jugadores que considere pertinentes; así como a solicitar tiempos de un minuto con la finalidad de dar instrucciones de estrategia de juego de manera directa a sus jugadores, éste queda a cargo del entrenador del equipo.

Un jugador que acumula demasiado número de faults, cantidad que en el Reglamento se especifica debe abandonar el terreno de juego; por lo que se hace conveniente tener jugadores de "banca" para sustituir al jugador que se encontrara en tal situación antes que se cometa el último fault que el Reglamento concede, en caso contrario el equipo quedará con cuatro jugadores dentro de la cancha.

Un jugador puede ser descalificado cuando a juicio del árbitro ponga en peligro la integridad física de un adversario o bien cuando adopte conducta antideportiva en el terreno de juego.

Una vez iniciado el juego, el equipo que queda en posesión de la pelota tiene un tiempo de diez segundos para pasarla a la cancha contraria. Esta acción se lleva a cabo mediante un "pase" a otro compañero o bien el mismo jugador la puede llevar siempre y cuando lo haga "rebotando" la pelota con una sola mano si lo hace con las dos o camina se le marcará "violación".

Cuando la pelota ya haya sido pasada a la cancha contraria se da un tiempo de 20 segundos al equipo que la posee o conduce haga un tiro a la canasta; de no hacerlo cometerá "violación" y la pelota pasará al equipo contrario el cual la pondrá en juego

mediante un "saque" de banda lateral.

Dentro de las zonas de juego conocidas como "áreas de tiro libre" no es permitido a ningún jugador del equipo que conduce la pelota permanecer en esta zona por un tiempo mayor de tres segundos, salvo cuando se haya intentado un tiro de enceste y la pelota "coquettee" en el aro, de no suceder lo anterior se marcará violación correspondiendo al equipo rival hacer un "saque lateral" para poner nuevamente en circulación la pelota.

Un tiro de enceste se puede realizar a pie firme, con una sola o con ambas manos; o en su defecto un jugador puede mediante un "dribling" eludir a varios contrarios y efectuar a la vez un "triple" para llevar a cabo un tiro a la canasta. Cuando se anota una canasta al equipo que le anotan corresponde el derecho de poner en circulación la pelota mediante un saque fuera del área de juego y por debajo del tablero.

Cuando dos jugadores rivales entran en posesión de pelota a un mismo tiempo y ambos la sujetan fuertemente por espacio de breves segundos se marcará un "salto entre dos" en el círculo más próximo donde sucedió la disputa del balón.

Cuando un jugador está en posesión de la pelota y a la vez está siendo "marcado" por un contrario tan estrechamente que no pueda tirar, batear o rebotar la pelota tiene cinco segundos para realizar cualquiera de estos movimientos, de no hacerlo se le marcará "pelota retenida", iniciandose el juego nuevamente con un "salto entre dos". De la misma manera se procederá cuando la pelota fuese impulsada fuera de la cancha y a juicio del árbitro ésta haya sido impulsada por dos jugadores rivales simultáneamente.

Toda obstrucción al paso de un jugador, o detención o cual-

quier contacto personal de parte de un contrario se marcará como fault y deberá ser anotado "cargado" a la cuenta personal del jugador que la cometió, independientemente de que éste sea cometido en intento de enceste o no. En este último caso se marcará el fault y se dará la pelota a un jugador del equipo agredido para que realice un "saque lateral".

Cuando la pelota queda suspendida (atorada) en los soportes de la canasta como consecuencia de un tiro de enceste, la pelota deberá ser puesta en juego mediante un "salto entre dos".

3. Nombre del juego: Fútbol.

Participantes: Niños preferentemente.

Número de participantes: 2 equipos de 11 jugadores.

Definición del juego:

Este deporte en los últimos años se ha popularizado por todas las naciones del mundo y lo mismo es practicado por jóvenes, que por adultos y niños. Ha sido tanta su difusión a través de los medios masivos de comunicación, especialmente por la televisión que tal vez no exista un rincón del mundo en que no se vea a un pequeño patear una pelota o algún objeto semejante; siendo éste en un terreno baldío, en la calle, en una banqueta, etc.

El fútbol se juega por equipos constituídos por 11 jugadores activos más otros que se encuentran en la "banca" para los cambios necesarios durante el juego.

El terreno de juego es un área rectangular preferentemente cubierta de césped que debe medir 120m. de largo como máximo y de anchura no mayor de 90m. ni menor de 45m. (existe otra variante de área de fútbol para partidos internacionales).

El área de juego se marcará con líneas visibles de un ancho no mayor de 12 cm. En cada esquina se colocarán banderolas, cuya asta tendrá una altura de 1.50 m. no debiendo tener punta.

En cada extremidad del terreno y distanciadas 5.50m. de cada poste del marco se marcarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta que se adentrarán en el terreno sobre una longitud de 5.50m. y que se unirán con sus extremos mediante otra línea paralela a la de meta (área del portero).

En cada extremidad del terreno y a 16.50m. de distancia de cada poste se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, las cuales se extenderán por el interior del terreno en una longitud de 16.50m. y se unirán en sus extremos por otra, paralela a la línea de meta. Esta porción de terreno llamada área de "penalty", un arco de circunferencia de 9.15m. de radio.

Las áreas de esquina "corner" se marcarán con un radio de 1m., medido desde cada banderola de esquina, siendo un total de cuatro arcos de circunferencia en la parte interior del terreno.

Los marcos de portería se colocarán en el centro de cada línea de meta y estarán formados por dos postes verticales, equidistantes de las banderolas de esquina, separados 7.30m. entre sí (medida interior) y unidos en sus extremos por un larguero horizontal, cuyo interior estará a 2.44m. del suelo. La anchura y el grueso de los postes y del larguero horizontal no podrá exceder de 12cm. Por detrás de los marcos y enganchados a los postes, al larguero y al suelo se deberán poner redes preferentemente. Véase apéndice 3.

El balón que se usará para jugar deberá ser esférico; su cubierta de cuero y construido con material ligero que no pueda poner en peligro a los jugadores. El balón deberá tener una circunferencia de 91cm. como máximo y 68cm. como mínimo, debiendo ser su peso de 453 gramos o de 396 por lo menos. Un partido de fútbol se compone de dos tiempos de 45 minutos cada uno con un descanso de 15 minutos. Gana el equipo que anota más goles.

El juego se inicia después del tradicional "volado" correspondiendo al ganador elegir y hacer el "saque" de comienzo.

A una señal del árbitro el juego comenzará con un "saque" a balón parado, es decir con un puntapié dado, en dirección al campo contrario, al balón colocado en tierra en el centro, debiendo

estar todos los jugadores situados en su propio campo; quedando los jugadores del bando contrario al que ejecuta el "saque" a una distancia de 9.15m.

Mediante "pases" cortos o largos, o bien mediante "driblings" los jugadores de ambos bandos buscarán los avances a fin de colocarse lo más cerca de la portería rival con el propósito de anotar el "gol o los goles" que puedan darle la victoria.

Cuando en una jugada a balón rodante o a balón parado se ha ya al jugador que recibe la pelota solo frente al portero la jugada se anula marcándose "offside" ya que éste solo se rompe cuando hay dos rivales a la defensiva y a juicio del árbitro cuando alguno de los atacantes no interviene en la jugada.

Cualquier "zancadilla", empujón, detención de un jugador, obstrucción, mano, etc., se marcará como "fault", si en su defecto cualquiera de estas faltas es cometida dentro del área penal se castigará con un tiro directo a la portería desde el manchón de "penalty".

Los faults que se cometan fuera del área penal, se castigarán con tiros libres, pudiendo ser éstos; directos o indirectos. Un tiro directo es la consecuencia personal en jugada peligrosa, a juicio del árbitro.

Un tiro indirecto es el castigo que se impone a una "mano" fuera del área penal; en el cobro de esta falta el balón deberá recibir dos "toques".

Los faults así como la indisciplina deportiva por los jugadores en muchas de las ocasiones son castigados con tarjetas de amonestación, siendo éstas de color amarillo.

Cuando un jugador comete por segunda vez un fault el árbi-

tro deberá mostrarle en este caso la tarjeta roja, lo cual significa que a partir de ese momento el amonestado queda fuera de juego. El árbitro tiene facultades para mostrar tarjeta roja a un jugador aún en la primera amonestación según considere la magnitud de la gravedad del fault.

Es así como se desarrolla un juego de fútbol de una manera sencilla y elemental; por lo que para una mayor información en su reglamentación se recomienda consultar el Reglamento en vigencia.

CAFITULO V CONCLUSIONES

Mediante este trabajo que se ha realizado se concluye que la práctica de juegos y deportes constituyen las actividades lúdicas más importantes que permiten al niño de la escuela primaria el logro de una educación armónica integral acorde a sus capacidades potenciales.

Ha sido durante el proceso de elaboración de este trabajo de investigación mediante el cual y consultando diversos autores se ha podido comprender que desde los tiempos más remotos de la civilización la práctica de los deportes representó uno de los patrones dentro del ámbito educativo, hecho que favorece el enriquecimiento cultural y social del individuo.

Es precisamente a través de este sencillo trabajo el medio que ha de permitir ofrecer a los profesores y padres de familia algunos conocimientos que habrán de permitir a todos conocer las diversas etapas del desarrollo psicomotriz por las que atravieza el ser humano; las que al ser del conocimiento general habrán de brindar la oportunidad de estimularlas y aprovecharlas convenientemente en las actividades recreativas, predeportivas y deportivas, las cuales darán posteriormente como consecuencia un rendimiento óptimo del niño en sus actividades cognoscitivas.

Esta investigación realizada permite al lector conocer conceptos y consideraciones de algunos prestigiados investigadores acerca de la vida infantil quienes recomiendan las actividades lúdicas en la escuela primaria como una imperiosa necesidad para encauzar y cultivar las facultades psicomotoras del niño.

Es esta investigación el conducto mediante el cual se hace del conocimiento general del magisterio la importancia que el deporte tiene en la educación integral del niño; ya que su enseñanza y práctica desde la escuela primaria fomentará en el educando el amor y respeto a su escuela, a sus profesores y condicípulos, coadyuvando a estructurar su verdadera personalidad todo ello dentro de un ambiente recreativo y sano.

Debe manifestarse que la exposición que se hace en este trabajo de investigación no representa un estudio completo en relación a los múltiples beneficios que el deporte aporta respecto a la educación integral del infante y que no sea del conocimiento de los profesores; sin embargo su importancia radica en que al no contar el profesor de educación primaria con un manual oficial exprofeso para la enseñanza y práctica de actividades recreativas, en este trabajo encontrará apoyo técnico, didáctico objetivo para la aplicación sistemática y metódica durante su docencia para mejorar, elevar y consolidar un desarrollo armonioso de las capacidades innatas en cada uno de los educandos.

Muy a pesar de la utilidad que este trabajo pudiera representar para los mentores; es recomendable que en la medida de las posibilidades de cada uno se trate de buscar investigaciones que enriquezcan cada vez más los conocimientos sobre los múltiples beneficios que la práctica de los deportes brinda al ser humano en su etapa de desarrollo.

Como conclusión general es conveniente apuntar que la educación a nivel primario no solo consiste en llenar de conocimientos la mente del niño, sino propiciar al mismo tiempo el desarrollo armónico de sus facultades tanto físicas como mentales.

El logro total de lo anterior mencionado haría del niño un ser inteligente, hábil, diestro, fuerte y resistente para enca-

rar con valentía los problemas de día con día hacen más difícil la existencia del hombre. Al mismo tiempo el individuo estará en condiciones óptimas de salud para resistir las enfermedades, independientemente de que sabrá distinguir con sentido de responsabilidad el camino que lo encauzará por la senda del estudio, del amor y del trabajo para honra de sus padres, de su escuela y de su comodidad; para convertirse más tarde así en un mexicano útil a sus semejantes y a su Patria.

GLOSARIO

- Acoplamiento:** Acción o efecto de acoplar. Dícese de los jugadores que durante el juego se conjuntan.
- Adentro:** Término común utilizado en algunos juegos como en "Los encantados".
- Afuera:** Término de uso común en algunos juegos. Individuos que persiguen a corredores.
- Ambito:** Espacio incluido dentro de ciertos límites de un área de juego.
- Aprendizaje:** Acción de aprender algún arte, oficio o juego.
- Aptitud:** Disposición natural o adquirida para la realización de actividades recreativas, manuales, etc.
- Automático:** Indeliberado, que se ejecuta sin la participación de la voluntad durante una actividad recreativa.
- Cinética:** Relativo al movimiento durante el juego.
- Coadyuvar:** Acción conjunta de un equipo de jugadores para el logro de un triunfo. Contribuir o ayudar a hacer algo.

- Cocoyocpatolli:** Juego de la tribu Mexica que consistía en arrojar por turno colorines o huesitos a un hoyito.
- Código:** Cuerpo de leyes reglamentarias que rigen el desarrollo de los juegos.
- Colorín:** Colores brillantes, chillantes que presentan algunos objetos.
- Contexto:** Disposición de una obra documental científica o literaria.
- Coordinación:** Acción y efecto de coordinar las actividades recreativas con un fin determinado.
- Cultura:** Conjunto de conocimientos adquiridos; de los cuales los juegos forman parte.
- Delimitación:** Fijar los límites de un área de juego.
- Deporte:** Práctica metódica de ejercicios físicos.
- Destreza:** Habilidad del individuo para el juego y los deportes.
- Diagnóstico:** Dícese del juicio previo que se establece al conocer el estado físico del individuo.

- Didáctico:** Relativo a la técnica sistemática de los juegos predeportivos y deportivos.
- Elasticidad:** Calidad de elástico. Elasticidad de un miembro.
- Elogio:** Alabanza. Premio al esfuerzo óptimo que se realiza en confrontaciones deportivas.
- Empírico:** Enseñanza de actividades recreativas basadas en la experiencia personal del educador.
- Equilibrio:** Posición correcta que el cuerpo debe conservar en cualquier actividad.
- Estera:** Tejido de esparto, junco u otros tallos entrelazados utilizado en el juego de las Mapepemas.
- Exaltación:** Sobreexcitación de un niño como consecuencia de acciones deportivas que exigen máximo esfuerzo físico.
- Fuerza:** Cualquier acción que al efectuarse durante el juego modifica el estado de reposo de quien la ejecuta.
- Habilidad:** Capacidad, disposición e inteligencia para el

desempeño de acciones recreativas.

Inervada:

Inervar. Actuar un nervio sobre un órgano.

Juego:

Ejercicio recreativo sometido a reglas y en el cual se gana o se pierde.

Lúdica:

Relativo al juego. Actividades recreativas.

Maleabilidad:

Dícese de la escasa resistencia ósea o muscular en la etapa infantil.

Motilidad:

movilidad.

Parábola:

Línea curva que describe en el espacio cualquier objeto al ser impulsado por una fuerza.

Pase:

Movimiento mediante el cual un jugador da a otro la pelota.

Patolli:

Juego Azteca que consistía en arrojar pequeños objetos a 52 casillas, expresamente designadas sobre la tierra.

Faynolton:

Dios de los Aztecas bajo cuya deidad se ejercitaba la carrera.

Pelota retenida:

Voleo incorrecto del balón en el volibol.
En el basquetbol es la posesión del balón por espacio de breves segundos entre dos jugadores contrarios.

Penalty:

Tiro de castigo que un jugador de futbol ejecuta solo frente al portero, desde una distancia específica.

Perceptivos:

Virtud de percibir y apreciar la realidad externada a través de los sentidos.

Psicomotor:

Movimiento directamente controlado por la mente durante una acción recreativa.

Psicofísico:

Que tiene relación con la mente y la fuerza física del individuo.

Recreativas:

Dícese de los juegos que recrean, que divierten.

Ritmo:

Uniformidad de desenvolvimiento de un grupo de jugadores durante el desarrollo de un juego.

Salto entre dos:

Forma de poner la pelota en juego en un partido de basquetbol.

Saque:

Poner en juego al balón desde una parte externa del área de juego.

Set:

Períodos de tiempo a través de los cuales se desarrollan determinados deportes.

Sistemático:

Característica especial de desempeño de los integrantes de un equipo en una confrontación deportiva.

Técnica:

Relativo a las aplicaciones prácticas de jugadas previamente establecidas por un equipo bajo la dirección del entrenador.

Tiro de castigo:

Intento de enceste que un jugador ejecuta como consecuencia de haber recibido un fault o bien el cobro a una falta técnica.

Tocado:

Relativo al juego de Los Encantados; participantes que han sido tocados por uno de los perseguidores.

Toque:

Contacto que se hace con el balón en el desarrollo de un juego.

Totolaqui:

Juego Mexica que consistía en hacer pasar pequeñas esferas por argollas, colocadas éstas a una distancia convenida sobre bastoncitos clavados en la tierra.

Transposición:

De transponer. Cambiar de sitio durante el desarrollo de un juego.

Trayectorias:

Líneas descritas en el espacio por un objeto móvil durante los juegos.

Triple:

Pasos o saltos largos que en el basquetbol un jugador ejecuta para efectuar un pase o un tiro de enceste.

Violación:

Falta que comete un jugador en el manejo y conducción de la pelota en el basquetbol.

BIBLIOGRAFIA

A. BUCHER, Charles. Tratado de Educación Física y Deportes. México, Ed. C.E.C.S.A., 1974. 363 p.

ANDERSON Jonathan y otros. Redacción de Tesis y Trabajos Escolares. México, Ed. Diana, 1972. 174 p.

Asociación Nacional de Educación en los Estados Unidos.
Educación Física Escolar. México, Ed. Pax-México, 1981.
119 p.

ASTI VERA, Armando. Metodología de la Investigación. Buenos Aires, Ed. Kapelusz, 1973. 191 p.

B. HURLOCK, Elizabeth. Desarrollo del niño. México, Ed. Mc. Graw, 1984. 608 p.

BAENA PAZ, Guillermina. Manual para elaborar Trabajos de Investigación Documental. México, UNAM. 1975. 124 p.

BARRETO AMARO, Cipriano. La Educación Física Escolar en México. Secretaría de Educación Pública. México, Ed. Educación Física. 1975. 13 p.

La Influencia de la Educación Física, Deportes y Recreación en la Formación del Ciudadano. Secretaría de Educación Pública. México, Ed. Educación Física, 1975. 10 p.

BILBROUGH, A. y Percy Jones. Didáctica y Desarrollo de la Educación Física. Buenos Aires, Ed. Kapelusz, 1975.
208 p.

- BOSCH GARCIA, Carlos. La Técnica de Investigación Documental. 6a. Ed. México, UNAM, 1974. 69 p.
- DEL POZO, Hugo. Recreación Escolar. 3a. Ed. México, Edit. Avante, 1978. 284 p.
- Educación Física, Artística y Tiempo Libre. Enciclopedia Técnica de la Educación. V. 5o. Madrid, Ed. Santillana, 1975. 458 p.
- GARZA MERCADO, Ario. Manual de Técnicas de Investigación. 2a. ed. México, El Colegio de México, 1978. 187 p.
- J. CRATY, Bryant. Juegos Didácticos Activos. México, Ed. Pax México, 1983. 184 p.
- I. FORDHAM, Sheldon Carol Ann Leaf. Educación Física y Deportes. México, Ed. Limusa, 1982. 400 p.
- MAILLO, Adolfo. Enciclopedia Didáctica Aplicada. Tomo III, Barcelona, Ed. Labor, S.A., 1974. 963 p.
- MERA CARRASCO, J. Cómo Desarrollar su Musculatura Abdominal. 3a. ed. México, Editores Mexicanos Unidos, 1978. 128 p.
- MOSSTAN, Muska. Gimnasia Dinámica. 2a. ed. México, Ed. Pax-México, 1979. 318 p.
- MULLER, Alex. Basquetbol Moderno. México, Editores Libro Mex, 1981. 238 p.
- MUNGUÍA ZATARAIN, Irma y José Manuel Salcedo Aquino. Redacción e Investigación Documental. I. Manual. 2a. ed. México, UPN. 1981. 236 p.

MUSSEN, Paul Henry y otros. Desarrollo de la Personalidad en el Niño. México, Ed. Trillas, 1979. 878 p.

PARDÍAS, Felipe. Metodología y Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales. 16a. ed. México, Ed. XXI, 1976. 188 p.

PEREZ ACOSTA, Adolfo, et al: Un Concepto Claro de la Educación Física. Artículo. Veracruz, Instituto de Regulación Pedagógica, 1983. 18 p.

SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DE LA EDUCACION. Educación Física. I II III. Curso Directo del Programa de Licenciatura en Educación Primaria. Folleto, México, 1977. 16 p.

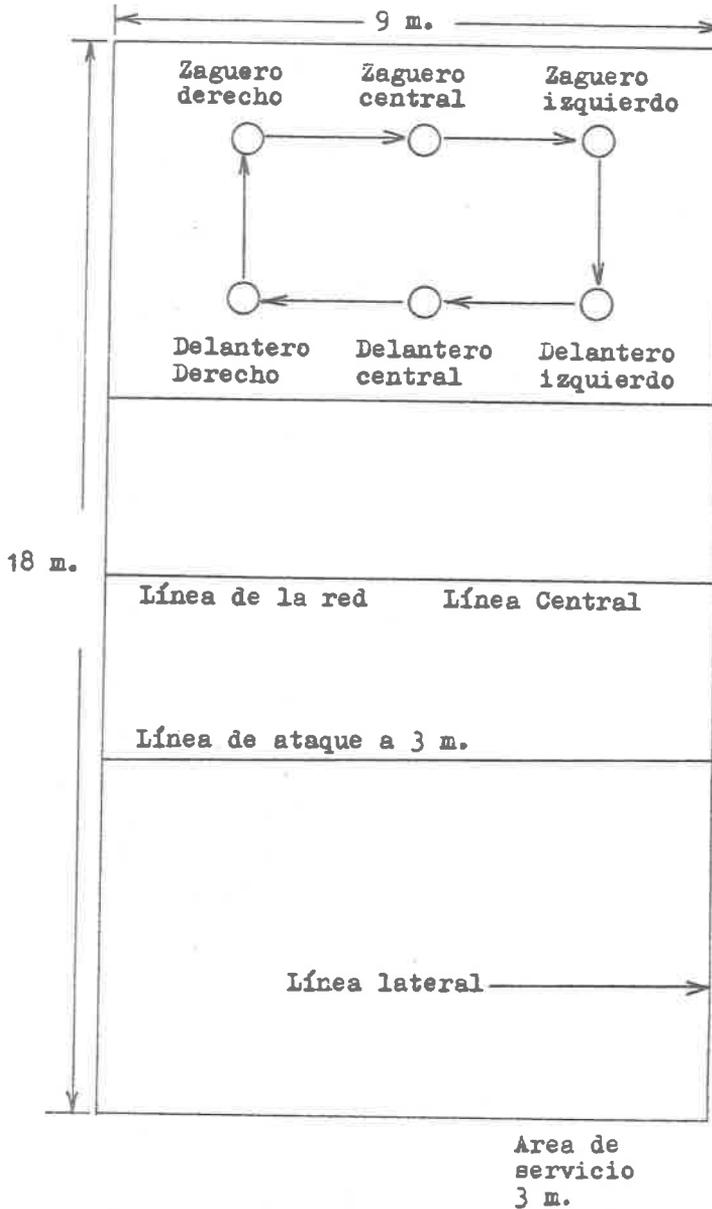
TECLA JIMENEZ, Alfredo y Alberto Garza Ramos D. Teoría, Métodos y Técnicas de Investigación Social. México, Ed. de Taller Abierto, 1980. 162 p.

VANDER, Adrián, El Deporte y tu Salud. Beneficios del Ejercicio para el hombre, la mujer y el niño. Barcelona, Ediciones Adrián Van Der Put, 1972. 152 p.

AFENDICE

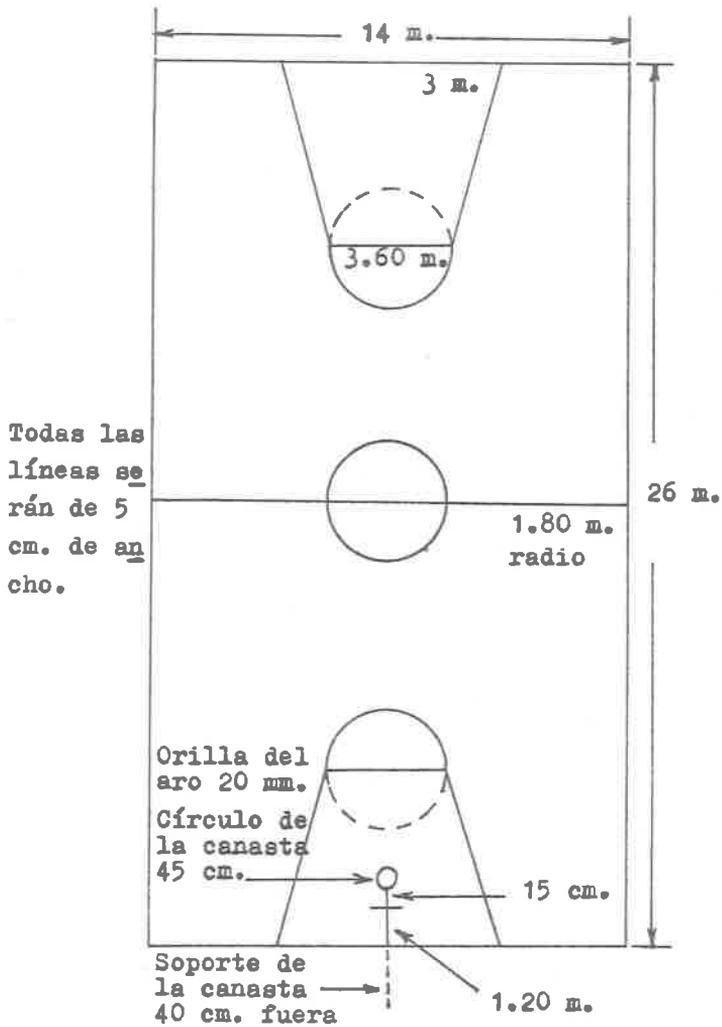
APENDICE No. 1

MEDIDAS DE LA CANCHA DE VOLI- BOL

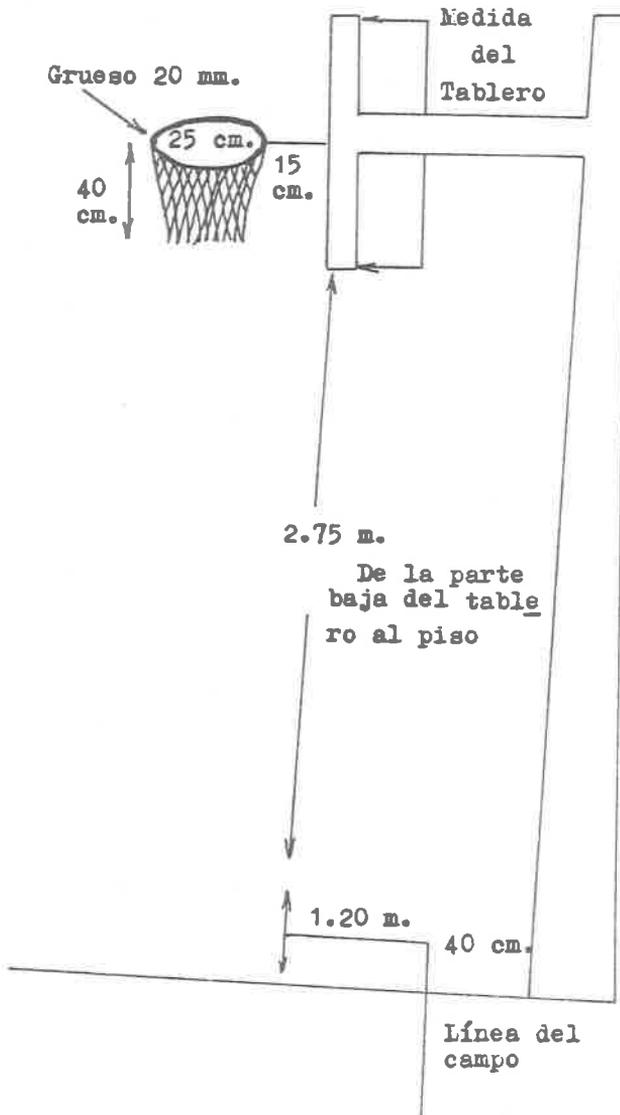


APENDICE No. 2

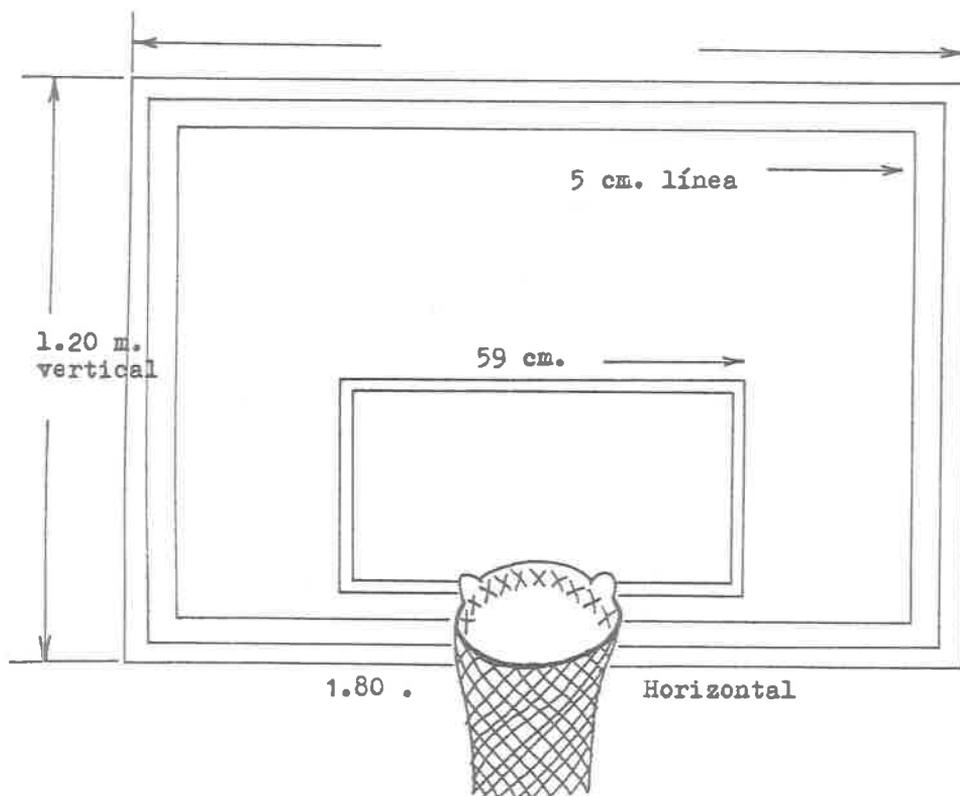
MEDIDAS DE LA CANCHA DE BASQUET-BOL



MEDIDAS DE LA CANASTA Y ALTURA DEL TABLERO DE BASQUET-BOL



MEDIDAS DEL TABLERO DE BASQUET-BOL



APENDICE No. 3

MEDIDAS DEL CAMPO DE FUT-BOL

