

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SUBSECRETARIA DE EDUCACION BASICA
DIRECCION GENERAL DE CAPACITACION Y MEJORAMIENTO PROFESIONAL
DEL MAGISTERIO
DIRECCION DE LICENCIATURAS PARA MAESTROS EN SERVICIO
LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA

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



TESIS PROFESIONAL

Que para obtener el título de :

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

P r e s e n t a

PROFRA. TERESA DE JESUS TAPIA ALVAREZ

Tepic, Nay., a 9 de DICIEMBRE de 1978

DEDICATORIA

A MIS QUERIDAS HIJAS:

MARISSA Y ANAIT

Con sacrificio, esfuerzo y
ejemplo para un futuro mejor.

A MI MADRE :

Por la paciencia y compren --
sión que me ha brindado.

MAESTROS DE GRUPO:

Que me brindaron sus conecimien
tos para llegar a esta meta.

ESPECIALMENTE POR AXILIARME :
PROFR: J. ROBERTO NEGRETE VEGA
Con respeto afecto y gratitud.

A MI ESPOSO :

ALEJANDRO ABUNADER BEJARANO

Le hago participe de mi ale--
gría y por el cariño que siem
pre me ha brindado y por su -
apoyo, confianza y compren--
sión, para mi preparación y -
superación.

A MIS COMPAÑEROS :

DEL GRUPO DE 3^a. AÑO " C "

Por la tolerancia, apoyo y -
gran sentido de responsabili-
dad e interés de superación.

MAESTROS ASESORES DE TESIS:

Al Profr. Eliseo Cervantes Ra
mírez por orientarme y condu-
cirme para obtener mejores Re
sultados.

I N D I C E G E N E R A L

I - DEDICATORIA	PAG.
2 - PROLOGO	I
3 - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
4 - PRECISION DE LOS OBJETIVOS	6
5 - PLAN Y DESARROLLO DE LA TESIS (INVESTIGACION)	19
6 - CONCLUSIONES	33
7 - PROPOSICIONES	35
8 - FUENTES BIBLIOGRAFICAS	39

I N T R O D U C C I O N

He permitido presentar este sencillo y modesto trabajo, con el propósito de tratar uno de los aspectos olvidados por algunos maestros de Educación Primaria ya que el programa en vigor nos "exige," la "Educación Física" ya que es una área que se nos señala y algunos maestros no cumplen con esa área.

Y si digo olvidado, es porque siendo de suma importancia para el desarrollo físico y mental del niño, se ha apartado de las demás áreas del programa.

Busco entonces, despertar el interés de mis compañeros, pues abrigo plena seguridad de que esta tesis será leída por compañeros maestros que en realidad les interese desarrollar tan importante actividad en sus escuelas primarias.

Lo que me ha obligado a elaborar esta tesis, es mi afición y cariño al deporte y de comprobar ante todos mis compañeros mis experiencias en mi corta labor dentro del magisterio.

No pretendo dar a conocer un programa o una teoría de como enseñar la Educación Física, porque no estoy especializada en la materia sino tratar con mis ideas y conclusiones como lograr los ajustes posturales, perceptivos y motores del niño.

Siempre he procurado que a esta actividad se le de una importancia vital.

Partiendo de una frase del célebre Juvenal:

"MENTE SANA EN CUERPO SANO" , logramos la conclusión siguiente; si un individuo tiene una vitalidad física y sana es de creerse que sea un hombre con plenas facultades desarrolladas.

Los actuales programas de enseñanza primaria, puestos en vigor no solo exigen al maestro un alumno mejor preparado pedagógica y cultural sino también piden que el niño en estado de crecimiento físico-mental, se desarrolle en forma integral es decir no se trata de formar un individuo con cultura sino también de que aproveche lo mejor posible su desenvolvimiento físico para el uso apropiado de su desarrollo mental.

En el curso de este trabajo dejaré mis ideas y conclusiones al respecto, ojalá sirvan para orientar los maestros de nuestra patria.

Compañeros, pongo frente a ustedes, lo mejor de mi experiencia de mi capacidad y de mi esfuerzo, espero cumplir con todos y aún conmigo misma.

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

Este programa lo considero muy importante ya que es indispensable para el crecimiento y fortaleza del niño, y a la vez se identifica por su gran importancia que tiene dentro de la educación, podríamos dividir ésta en dos partes que son: Coordinación motora general y Coordinación motora especial.

La Coordinación motora general es la que el niño trae en sus cualidades innatas, (desde su nacimiento), o sean las características de saltar, lanzar, trepar, correr etc.

La Coordinación motora especial, es la coordinación de los movimientos que se logran a través de la ejecución de diversas actividades sujetas a reglamentos como son: la ejecución de los deportes futbol, basquetbol, atletismo, gimnasia, etc. Es decir que requiere una enseñanza especializada.

La relación que prevalece para tratar este aspecto dentro del programa de Educación Física, es, la de desarrollar y perfeccionar el mecanismo motor del niño a través de la combinación organizada y especializada de actividades posturales y perceptivas.

Este programa de Educación Física se trabaja por medio de una educación psicométriz que equivale a decir (EDUCACION POR EL MOVIMIENTO) es una educación física ya que esta educación considera al alumno como una unidad, es decir por medio de una educación integral (por entero) logrando así un desarrollo armónico, también se puede decir que es una educación reeducativa porque es una acción pedagógica que ocupa la acción corporal ---

normalizando el comportamiento general del alumno, desarrollando todos los aspectos de su personalidad.

Siendo muy importante reconocer en el plano educativo, lo más importante es alcanzar los objetivos a través de la situación educativa y no de tal o cual ejercicio.

COMO SE PODRIAN APLICAR LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA.

Por ejemplo.- AJUSTE POSTURAL.- Al niño se le enseña las diferentes posturas, respiratorias y los modos de relajamiento.

(Este se puede aplicar en toda actividad física para el conocimiento del niño).

ESTRUCTURACION PERCEPTIVA.- Se les enseña a los niños a conocer su cuerpo, ejemplo, cual es su mano izquierda, la derecha, sus piernas, los pies, cabeza, tronco etc. (para chiquitos de 1o. y 2o grado). Ahora que también los niños de 5o. y 6o. grado deben tener conciencia de su cuerpo de sus músculos para que sirven, y con que ejercicio se llegan a desarrollarse, también deben tener plena conciencia de su respiración, y cuál es su trayectoria, su ritmo, el control de cada parte de su cuerpo aunque se trate de muchachos grandes.

COORDINACION MOTRIZ.- (Es la acción o efecto de disponer metódicamente los movimientos para desplazarse con agilidad, continuidad, precisión y destreza).

Las características motrices fundamentales son: La prensión locomoción y algunas reacciones posturales.

Importancia del dominio de las posturales y la coordinación motriz.

Es sumamente importante dominar posturas y en temas musculares correctos en los que se deben incluir las actividades pasivas e en-

movimiento en las funciones respiratorias, siendo las posturas -
(equilibrio dinámico) la forma eficaz de evaluar la coordina-
ción metriz, alcanzada por la práctica de actividades personales.

Para que exista la Coordinación Metriz, es necesario que el
niño domine su ajuste postural, su respiración, su tono muscular
y las relaciones espacio temporal, para que el niño elija los mo-
vimientos adecuados para cada ocasión,

La finalidad de este programa es el de obtener mejores re-
sultados en la educación de nuestros educandos, para formar ----
un " cuerpo y una mente sana ".

También es nuestro propósito otorgar a los educadores temas
y orientaciones para una mejor enseñanza.

OBJETIVOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACION FISICA

- 1.- Propiciar mejores condiciones necesarias para mantener actitudes posturales equilibradas.
- 2.- Aplicar sus habilidades psicomotrices en actividades habituales recreativas y deportivas.
- 3.- Incrementar sus capacidades motrices, para aumentar la capacidad de trabajo propio, de organismo y adaptarse a las exigencias y necesidades del medio.
- 4.- Percibir y ajustar la estructuración de sus esquemas corporal al relacionarlo con elementos espacio-temporales.
- 5.- Relacionar los aprendizajes psicomotrices, con los contenidos de las otras áreas que contemplan su formación integral.
- 6.- Utilizar las actividades físico recreativas para utilizar positivamente el tiempo libre.

El programa de educación física, para la educación primaria ha - sido diseñado por grados en cuyo contenido y estructura se ha vi - gorizado por las experiencias, producto de las mas depuradas --- aplicaciones profesionales con los 3 elementos del método psico- cinético.

1.- Ajuste Postural.

2.- Estructuración Perceptiva.

3.- Coordinación Metriz.

Tomando en cuenta los objetivos generales de Educación Física - los objetivos particulares y los objetivos específicos.

Daremos a conocer el programa por ejemplo para el primer grado.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presen- te unidad el alumno: En los siguientes aspectos:

I.1 Ajuste Postural.- Tomará conciencia de las diferentes acti- tudes que puede imprimir a las partes de su esquema corporal

I.2 Estructuración Perceptiva.- Distinguirá las areas de trabajo propias para la realización de sus actividades en la clase - de Educación Física.

I.3 Coordinación Metriz.- Distinguirá el tipo de movimiento que- realizan las diferentes partes de su cuerpo de acuerdo a la- actividad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades co- rrespondientes el alumno:

I.1 Diferenciará: Movimiento de inmovilidad, activar de relajar- contraer y de contraer tensión global de relajación y ten- --- sión segmentaria de relajación.

Que el alumno :

Ejecute, con diferentes partes del cuerpo las órdenes del Pro- fesor haciendole éste notar cuando realiza una u otra acción.

Realice la actividad anterior en forma recreativa.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente-unidad, el alumno; localizará e identificará las partes que componen su cuerpo.

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

2.1 Distinguirá las partes de su cuerpo; cabeza, tronco, y extremidades superiores e inferiores.

Que el alumno :

Realice todas las actividades de esta unidad, para cada uno de los objetivos de la misma.

Las toque y las nombre al colocarse en diferentes posiciones.

2.2 Distinguirá las partes de su cabeza, cara, cráneo, cuello y nuca.

Que el alumno :

Las apoye en diferentes partes.

2.3 Distinguirá las partes de su cara.

Que el alumno :

Relacione los sentidos con las partes de su cuerpo.

2.4 Distinguirá las partes del tronco; caja torácica, cintura y caja pélvica.

Que el alumno :

Las reconozca en sus compañeros.

2.5 Distinguirá las partes que componen su caja torácica (cintura, escapular, costillas, pecho, estomago, espalda.).

Que el alumno :

Recorra con su(s) mano(s) las partes de su cuerpo que el profesor le indique.

OBJETIVO PARTICULAR : Al concuir el desarrollo de la presente-
unidad, el alumno: Tomará conciencia de los movimientos específi--
ces que puede realizar con cada una de las partes de su cuerpo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS : Como resultado de las actividades co--
rrespondientes, el alumno :

3.1 Diferenciará las posibilidades de movimiento de la cabeza, el-
trence y las extremidades superiores e inferiores.

Que el alumno :

Realice todas las actividades de esta unidad, para cada uno de
los objetivos de la misma.

Descubra las posibilidades de movimiento de las diferentes par-
tes de su cuerpo (movilidad libre).

3.2 Diferenciará las posibilidades de movimiento de su cabeza.

Que el alumno :

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

3.3 Diferenciará las posibilidades de movimiento de su cara (movi-
lidad gestual).

Que el alumno :

Actúe para presentar diferentes estados de ánimo por medio de-
gestos.

3.4 Diferenciará las posibilidades de movimiento de las partes de -
sus extremidades superiores.

Que el alumno :

Manipule objetos.

3.5 Diferenciará las posibilidades de movimiento de las partes de -
de su caja torácica.

Que el alumno:

Imite los movimientos que el profesor nombre y realice.

3.6 Diferenciará las posibilidades de movimiento de las partes de su caja pélvica.

Que el alumno :

Realice los movimientos que el profesor le indique.

OBJETIVO PARTICULAR :

Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: --

Será capaz de inmovilizar una o varias partes de su cuerpo para mover otras, siendo consciente de ambas acciones.

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

4.1 Bloqueará la parte superior de su cuerpo y de su pelvis, para movilizar en forma independiente sus extremidades inferiores.

Que el alumno :

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

4.2 Bloqueará el lado izquierdo de su cuerpo, respecto al eje vertical, para movilizar en forma independiente su lado derecho.

Que el alumno :

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

4.3 Bloqueará el lado derecho de su cuerpo, respecto al eje vertical, para movilizar en forma independiente su lado izquierdo.

Que el alumno :

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

4.4 Bloqueará las piernas para movilizar en forma independiente los pies, y viceversa.

Que el alumno :

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

4.5 Bloqueará las extremidades inferiores, para movilizar en forma independiente la pelvis (vasculación pélvica).

Que el alumno :

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

4.6 Bloqueará la pelvis, para movilizar en forma independiente la columna vertebral y viceversa.

Que el alumno :

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

4.7 Bloqueará los brazos, para movilizar en forma independiente--

la columna vertebral y viceversa.

Que el alumno :

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

OBJETIVO PARTICULAR : Al concluir el desarrollo de la presente-unidad, el alumno : Será capaz de mover una o varias partes de su cuerpo, en forma independiente con respecto a las demás.

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

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

Que el alumno :

Realice las mismas actividades de los objetivos de la unidad 3, con la condición de no mover el resto de su cuerpo, concentrando su atención en la parte del cuerpo que moviliza.

- 5.2 Realizará ejercicios para independizar los movimientos de su cintura escapular con respecto a sus extremidades superiores y caja torácica.

Que el alumno :

Realice las mismas actividades de los objetivos de la unidad 3, con la condición de no mover el resto de su cuerpo, concentrando su atención en la parte del cuerpo que moviliza.

PROGRAMA DETALLADO DE EDUCACION FISICA

SEGUNDO GRADO.

OBJETIVO PARTICULAR : Al concluir el desarrollo de la presente unidad el alumno : Tomará conciencia de los elementos de equilibrio postural en la adopción de diferentes posturas.

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

I.I Adeptará la postura correcta en diferentes posiciones, manteniendo: Pelvis vasculada, espalda recta, hombros atrás y abajo, -cuello extendido, mentón recogido. (Elementos de equilibrio postural).

Que el alumno :

Reciba e haga indicaciones correctivas de la postura, en diferentes posiciones.

Ejecute lo anterior en otras posiciones sugeridas por él.

OBJETIVO PARTICULAR : Al concluir el desarrollo de la presente unidad el alumno : Equilibrará su sistema neuro-musculo-esquelético, al adoptar diferentes actitudes posturales.

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

2.I Integrará los elementos de equilibrio postural en los cambios posturales.

Que el alumno :

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

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

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

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

OBJETIVO PARTICULAR : Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno : Flexibilizará sus articulaciones, para facilitar y corregir actitudes posturales.

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

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

Que el alumno :

Realice movimientos de flexión, torsión, circunducción, rotación, vuelo y muelleo, con sus extremidades inferiores y las partes de ellas, en diferentes posiciones.

Realice las actividades anteriores a diferentes ritmos y cadencias.

OBJETIVO PARTICULAR : Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno : Controlará conscientemente su función respiratoria, coordinándola con sus movimientos.

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

4.1 Controlará conscientemente los músculos que intervienen en la respiración torácica.

Que el alumno :

Distinga la inspiración de la espiración.

(inspiración nasal, espiración bucal.)

Inspire, expandiendo el tórax, en diferentes posiciones.

Coleque las manos sobre su pecho, al respirar, en diferentes posiciones.

Coleque las manos sobre sus costillas al respirar, en diferentes posiciones.

Ejecute inspiraciones profundas, en diferentes posiciones.

4.2 Controlará conscientemente los músculos que intervienen en la respiración abdominal.

Que el alumno :

Inspire expandiendo el abdomen en diferentes posiciones.

Coleque las manos sobre su abdomen, al respirar, en diferentes posiciones.

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

Que el alumno :

Respire, expandiendo tórax y abdomen, en diferentes posiciones.

Ejecute respiraciones torácico-abdominales profundas, en diferentes posiciones.

Respire a una cadencia externa, en diferentes posiciones.

Respire a cadencia propia, en diferentes posiciones.

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

Respire integralmente en diferentes posiciones.

4.4 Coordinará su respiración al realizar ejercicios.

Que el alumno:

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

Espire en el momento del esfuerzo máximo de su ejercicio (Contracción).

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

Reciba indicaciones correctivas.

Realice las actividades movilizandole las partes de su cuerpo en diferentes posiciones.

Realice las actividades desplazandose en diferentes formas.

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

Que el alumno :

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

Respire profunda y ampliamente.

Se coloque en posición cómoda, adoptando una actitud relajada.

Realice ejercicios respiratorios de recuperación, en diferentes posiciones.

Reciba información, para controlar conscientemente su recuperación.

OBJETIVO PARTICULAR : Al concluir el desarrollo de la presente-unidad, el alumno : Reforzará sus actitudes posturales a través del fortalecimiento de sus masas musculares.

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

5.1 Realizará ejercicios para fortalecer los músculos abdominales.

que el alumno:

Realice diferentes ejercicios.

Realice la actividad anterior a diferentes ritmos y cadencias.

Contraiga y descontraiga sus músculos abdominales, en diferentes posiciones.

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

5.2 Realizará ejercicios para fortalecer los músculos fijadores de los omóplatos.

que el alumno:

Realice diferentes ejercicios .

Realice las actividades anteriores, haciendo presión y tracción, y utilice aparatos y pesos.

5.3 Realizará ejercicios para fortalecer los músculos extensores del raquis.

que el alumno:

Realice diferentes ejercicios.

Realice la actividad anterior a diferentes ritmos y cadencias.

ASPECTOS QUE CONFORMAN EL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA.

AJUSTE POSTURAL.

El ajuste postural, con sus temas de relajación, postura y respiración ejerce una acción directa en la educación del esquema corporal del niño.

Solo a través de la relajación y de situaciones sin desplazamiento, logra el niño concientizar las acciones de su cuerpo.

El niño tendrá dificultades respecto a la relajación, la adaptación de posturas correctas y la respiración, principalmente por la concientización que estas operaciones requieren, sobre todo durante las primeras fases del aprendizaje. Hasta el momento en que el niño logre elaborar en definitiva su esquema corporal se vuelve indispensable la concientización, en las situaciones sin desplazamiento, de la relajación, la postura y la respiración. En la medida que el niño adquiera buenos hábitos, será capaz de relajarse, de adoptar buenas posturas y de respirar en situaciones motrices con desplazamiento.

Se ha dicho que los ejercicios en situaciones estáticas, aburren rápidamente a los niños; sin embargo, y sobre todo cuando estos se encuentran en los primeros grados de la primaria, no solo no se aburren sino disfrutan una verdadera recreación al sentir contraerse y descontraherse su cuerpo, al mismo tiempo que descubren la posibilidad de controlarlos a través de su voluntad y este independientemente de los beneficios de orden funcional que este tipo de trabajos le proporciona.

Paralelamente a la concientización en el niño de la acción de su cuerpo, el ajuste postural fortalece en sus sistemas musculares total, a través de ejercicios gimnásticos específicos.

De todas formas, debe tenerse presente que la mala utilización de algunos ejercicios gimnásticos durante la clase de educación física, puede provocar en el niño malformaciones y vicios posturales de por vida.

La práctica de estas posiciones y la estricta vigilancia -- del maestro, va creando en sus alumnos un hábito de " Correcta Postura " siendo esta la meta de este ajuste ya que con ellos se logrará evitar serias perturbaciones anatómicas y fisiológicas - en los niños por las malas conformaciones de su cuerpo a causa - de los vicios adquiridos por sus incorrectas posturas.

AJUSTE POSTURAL

Relacionando directamente con la actividad "Tónica" que - que no es otra cosa que la vivencia y el uso.

Es una estructuración perceptiva y coordinación metriz del método psicocinético y aplicados a la Educación Física hacen de esta una disciplina pedagógica formativa (física, mental y espiritualmente) y por lo tanto encuadran exactamente dentro de la educación integral en el campo psicomotriz interrelacionado en el --- afectivo y el cognocitivo.

El ajuste postural es un elemento del método psicocinético - que se divide en tres partes :

a).- Posición Inicial e Postura, Es una actividad que se determinan las posiciones fundamentales requeridas en cada una de -- las disciplinas de la Educación Física, estática e en movimiento.

b).- Respiración. Esta se divide en cuatro formas : Alta e - Clavicular. Este tipo de respiración consiste en la elevación de -- las costillas claviculares y hombros al mismo tiempo que se cen -- trae el abdomen (poco recomendable).

Baja Abdominal. La mecánica de este tipo de respiración consiste en llenar de aire la parte baja e inferior de los pulmones - por medio de una presión ejercida del diafragma sobre los órganos - abdominales (mejor que la anterior).

Terápica. Consiste en el movimiento respiratorio, en el me -- mente de la inspiración que se produce exteriormente por una amplia -- ción marcada al nivel del tórax e cavidad del pecho.

Completa e Yogui. Este tipo de respiración reúne lo mejor de de cada una de las anteriores.

Relajación. Esta consiste en el cambio de la tenacidad muscular con el objeto de alcanzar una más pronta recuperación.

Frecuentemente se manifiesta en el niño esfuerzos mentales por un estado irregular de desarrollo muscular. Mientras el niño no logre una relajación total no será capaz de concientizar la acción muscular de su cuerpo.

La relajación se refiere al sistema neuromuscular del organismo, y su control.

Es necesario crear en el niño una conciencia clara y hacer que comprenda la gran importancia de la relajación muscular, insistiendo bastante en que la relajación solo se obtiene por medio de la voluntad, y explicándole sus motivos y sus causas.

Se deberá enseñar al niño la diferencia entre contracción y descontracción muscular para obtener resultados positivos en la relajación, y al mismo tiempo este le ayudará para ir elaborando su esquema corporal al imprimir estas actitudes a las diferentes partes de su cuerpo.

Conducir al niño a la relajación no propiamente tendrán que ser necesariamente de origen muscular sino también en los grados inferiores se logra la relajación muscular global, a través de la relajación mental.

O sea que el niño tenga conciencia de sí mismo, control de sí, relación de sí con el medio.

Nosotros los profesores debemos relacionarnos apropiadamente con la esfera afectiva de su personalidad podemos hacer que el niño - en el transcurso de la clase, descanse de toda tensión nerviosa - y así permitiéndole por este medio, establecer un diálogo con su cuerpo. Y así haciendo concientización de sí mismo.





ESTRUCTURACION PERCEPTIVA O AJUSTE PERCEPTIVO.

La educación tiene por objeto proporcionar al niño los estímulos que le permitan adaptarse al mundo exterior.

La época actual obliga al niño, desde muy temprana edad, a enfrentarse a situaciones que paralelamente a su percepción, requieren que su cuerpo actúe en forma apropiada rápida e inteligente.

Es a través de su Educación Física como lograremos que el niño cree los códigos perceptivos que luego sean susceptibles de -- traducirse en medios apropiados y económicos para utilizar su propio cuerpo.

Durante el período evolutivo en que el niño codifica sus relaciones perceptivas en función de sí mismo, debemos proporcionar le estímulos que le permitan reforzar este concepto, que es la base de todo su ajuste perceptivo futuro.

La estructuración perceptiva incluye los temas de ajuste espacial, ajuste temporal y ajuste -- temporal.

Todo lo que percibimos los humanos del mundo exterior, a través de los sentidos recibe el nombre de percepciones sensoriales. Así, encontramos que podemos tener percepciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas, y táctiles.

En la Educación Física, el espacio se percibe en función de la acción lo cual significa que adapte sus movimientos a distancias determinadas.

El niño logrará integrar su ajuste espacial mediante su participación en actividades que involucren percepciones, tales como Direcciones delante, atrás, arriba- abajo, derecha- izquierda, -- distancias- intervalos, (cerca- lejos, y junto- separado); dimensiones (grande- chico, alto- bajo, ancho- angosto,

grueso- delgado); Trayectorias (recta , parabólica de rebote - con efecto; y cantidades (poco - mucho).

El ajuste perceptivo que se va relacionando con la actividad " Tónica " y con la actividad " Cinética " en forma simultánea ya que por un lado proporciona estímulos dirigidos hacia las representaciones corporales y por otro le ayuda a adquirir compromiso de su " yo " durante la acción del contexto espacio y tiempo.

La conciencia de sí el control de sí y la relación del sí con el medio.

Esta se subdivide en tres partes :

Relación espacial. Consiste en saber aplicar distancias y dimensiones de las canchas y además elementos usados en la Educación Física.

Relación Temporal. Con este concepto se entiende la secuencia, tiempo, ritmo, etc.

Relación Espacio - Temporal. Este concepto es la unificación e adaptación de los dos anteriores (distancias, ritmos, pases, intervalos, etc.).



La práctica del ejercicio físico se basa en la actividad motora del hombre.

Nuestra función es proporcionar al niño situaciones, lo más variadas posibles mediante las cuales vaya logrando paulatinamente su coordinación motriz.

A través del logro de su ajuste motor, el niño encontrará más fáciles los aprendizajes escolares.

El niño debe experimentar, por sí mismo, las distintas posibilidades del movimiento, durante su clase de Educación Física.

Mientras más recreativas sean las actividades motrices en las que participe el niño, más positiva y educativa será la actuación de las mismas.

El niño siempre demostrará interés en el juego, motivo por el cual debemos utilizar este recurso en forma continua, para asegurar su ajuste motor.

A través del juego, el niño cubrirá sus necesidades de movimiento.

Se considera coordinación motriz gruesa aquella en la que el niño se mueve globalmente, sin tomar conciencia en los movimientos específicos que la componen.

La coordinación motriz fina se obtiene por el refinamiento de los movimientos gruesos y proporciona al niño destreza, sobre todo manuales.

La asimilación técnica de un movimiento no se puede lograr sin la formación de costumbres motoras, las cuales deben adquirirse durante el período de aprendizaje.

El ajuste motor se va relacionando en forma directa con la actividad " Cinética " se traduce como el compromiso del " yo "

en acción.

Este ajuste tiene dos formas :

ESPECIAL. Enfocada a realizar movimientos específicos de acuerdo a cada disciplina deportiva.

GENERAL. Que consiste en realizar movimientos de carácter natural.

¿ QUE ES EL METODO PSICOCINETICO ?

Es un método general de Educación que se utiliza como medio del movimiento humano en todas sus formas para educar.

¿ Cuales son las bases del Método ?

Implica una filosofía de la educación . Es un método de pedagogía activa.

Se apoya en la Psicología unitaria de la persona asigna un lugar de privilegio a la experiencia vivida por el alumno.

Se apoya sobre la noción de la " Estructuración recíproca."

Recurre a la " Dinámica del grupo en Actividad " .

Una filosofía de la Educ. presume tomar posiciones en cuanto a la finalidad de la acción educativa .

El objetivo del método es favorecer el desarrollo y lograr un hombre capaz de ubicarse y actuar en un mundo en constante transformación por medio de:

Mejor conocimiento y aceptación de si mismo.

Mejor ajuste de conducta.

Auténtica autonomía y acceso a responsabilidades en el marco de la vida social.

Por intermedio de su acción sobre actitudes y movimientos corporales, el método psicocinético abarca al ser total ya que el acto motor no es un proceso aislado y, por el contrario solo

adquiere significación con referencia a la conducta.

Emergente de la totalidad de personalidad tomando en cuenta - los dominios que hacen de esa personalidad del campo cognocitivo, - afectivo, y psicomotriz,

como:

Actividad Tónica, que se traduce en actitudes y posturas.

Actividad Cinética. Que se genera durante el movimiento. En base a esta división que aparentemente se restringe solo al concepto material del cuerpo, ubicamos los tres aspectos (elementos del método psicocinético que integran nuestro programa de Educación Física. Que en conjunto más la participación del profesor tiene por misión el ajuste y adaptación del niño a través de sus acciones y reacciones totales y no solo físicas.



PSICOMOTRICIDAD

La Educación Física actual, primordialmente se refiere al desarrollo integral de la personalidad del niño durante una de las etapas importantes que fundan en las bases de su desarrollo evolutivo.

El proceso educativo tienen características de proceso permanente durante toda la vida del ser humano.

A través de los dominios que integran su personalidad que son: (Cognocitive, Afectivo, y Psicomotriz). Los medios necesarios para lograr el medio armónico que demande en beneficio de ellos mismos.

La psicomotricidad es un medio de educar al ser a través de su cuerpo.

El cuerpo es el origen de todo conocimiento y además el medio de relación con el mundo exterior.

La experiencia del cuerpo es el símbolo del " Yo " .

La imagen corporal da origen al sentido existencia o " ego " en el niño.

La psicomotricidad se vale de los medios o elementos para lograr sus objetivos los cuales son :

Ciencia de sí.

Control de sí .

Relación de sí con el medio .

Toda la acción dirigida al yo del niño es acción Psicomotriz.

RELACION DE LA PSICOMETRICIDAD CON LA EDUCACION FISICA .

Ahora bien, si la psicometricidad forma parte importante del potencial hereditario en el niño y nos percatamos del papel fundamental que cubre, en el desarrollo del ser humano y sabiendo que ésta se manifiesta desde el espacio materno, debemos afirmar que todo sistema educativo debe considerar en el contenido de sus políticas y estrategias, una atención permanente y continua del desarrollo psicométrico del ser en formación.

La Educación Física se vale de la práctica de :

- Ejercicios motrices fundamentales.
- Juegos.
- Actividades rítmicas.
- Deportes.

Porque todos ellos son agentes del movimiento ideales para cubrir los objetivos del desarrollo psicométrico en la formación del ser humano, encuadrados dentro del marco estricto de la Educación.

El movimiento tiene un papel de primera magnitud, en el proceso de adaptación del individuo a los diferentes medios por los que atraviesa en la dinámica de su propia evolución .

El movimiento en sí es una sucesión de actitudes posturales.

La Psicometricidad ha originado también un limitado concepto de la Educación por el movimiento; lo cual es una incomprensión del maestro de la escuela primaria, olvidando habitualmente la educación por el movimiento dentro de los procesos Enseñanza - Aprendizaje que domina .

Llamamos, yo corporal al conjunto de reacciones y acciones del sujeto que tienen por misión el ajuste y la adaptación al mundo exterior .

Para H. Piéron " El esquema corporal " es la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior, la cuál indica las dos vertientes de la actividad motriz. Actividad Tónica y Actividad Cinética.

La Actividad Tónica.- Está orientada, así mismo, constituye el telón de fondo en donde se inscriben las posturas (tone).

La Actividad Cinética.- Orientada hacia el mundo exterior - compuesta por los movimientos apropiadamente dichos .

Lo anterior implica al mismo tiempo los dos niveles de la integración del yo al mundo ;

- La vivencia corporal y la representación .
- El compromiso del yo en la acción .

El tone de repose

Función Tónica

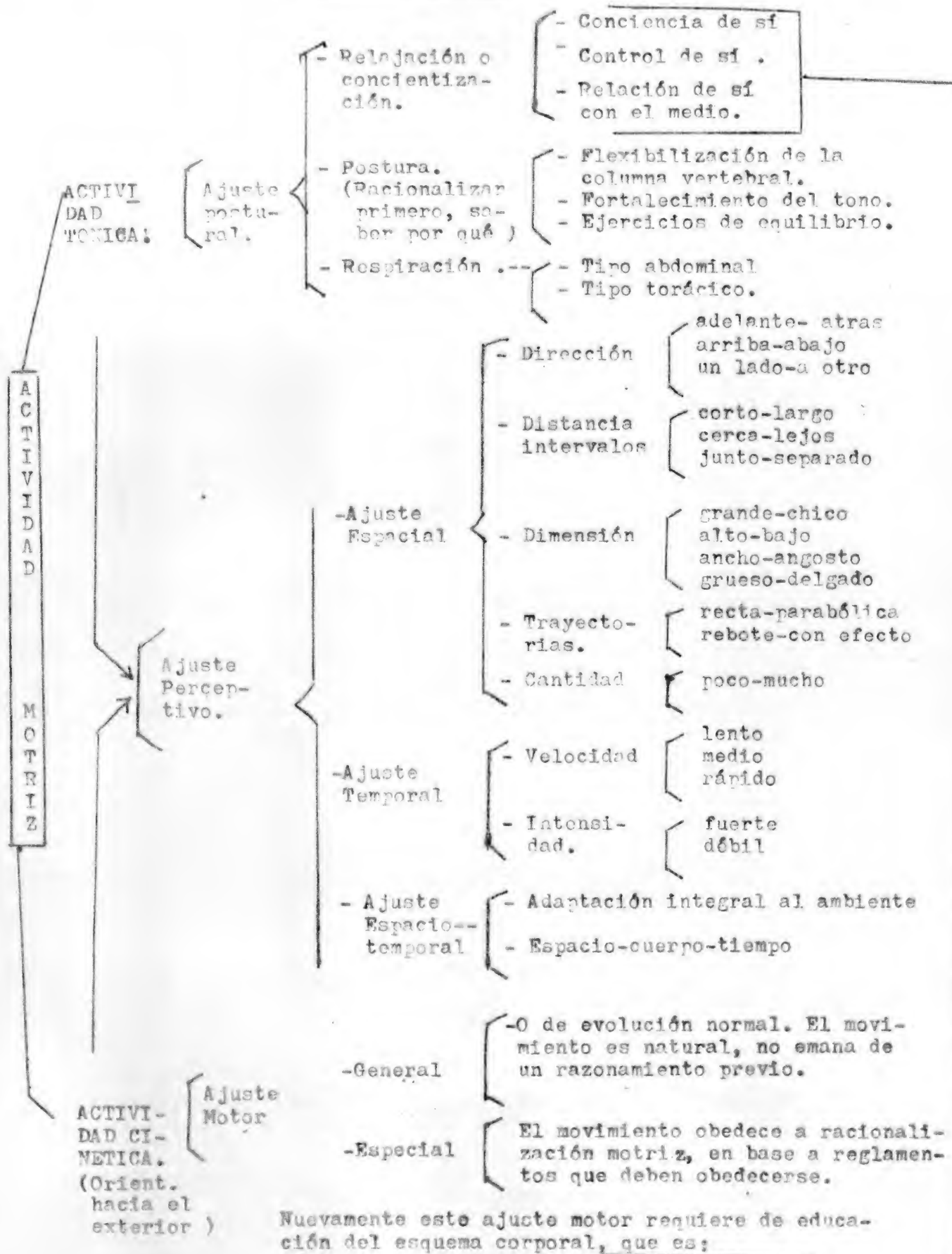
El tone de actividad

La función tónica depende constantemente de las influencias y puede ser modificada por la vía central (psíquica). Asimismo , está relacionada con el ser entero, estableciéndose así; la relación constante entre la función tónica y el psiquismo muy especialmente con el area de la efectividad.

Por ello no debemos permitir que la Educación Física sea confundida con la práctica del deporte o como a veces sucede, con la práctica de las actividades gimnásticas masivas.

El deporte no puede sustituir a la Educación Física puesto que ésta tiene un valor formativo básico general. El deporte es un elemento que constituye el inmenso valor en las tareas educativas.

ESQUEMA CORPORAL



FINALIDADES .

La finalidad de este medio, en la Educación Física es programar la coordinación de actividades para incrementar los conocimientos del niño combinándolos organizadamente.

Para tratar de alcanzar objetivos positivos a través de la ejecución de esta situación netamente educativa y no directamente de los determinados ejercicios que ejecutamos sino canalizar por medio de ellos.

PROPOSITOS.

- 1.- Conservar y mejorar su salud .
- 2.- Fortalecer el organismo para su desarrollo y crecimiento.
- 3.- Formar hábitos de vida sana y de actividades .
- 4.- Crear aptitudes y habilidades físicas.
- 5.- Afirmar su conducta Social.
- 6.- Cultivar el espíritu social.
- 7.- Capacitarlo para que aproveche sus horas de ocio.
- 8.- Prevenir y corregir las malas costumbres.
- 9.- Satisfacer las necesidades de recreo y diversión.

CONCEPTOS .

Esta actividad está causando un mal entendido dentro de las escuelas , a los maestros de aulas y padres de familia ya que esperan que el profesor de Educación Física logre formar en las escuelas equipos campeones y algunos atletas o estrellas del deporte.

También se dice que cuando se empieza a tocar la clase de Educación Física es para hacer deporte y salir a jugar un rato.

Sen pocos los profesores que les interesa de verdad una clase de Educación Física.

Siempre que se nos tome a mal la actividad que desempeñamos viene siendo culpa del profesor de Educación Física.

C O N C L U C I O N E S .

El programa moderno de Educación Física es un sistema tripartito individualizado para enseñar al niño a tener conciencia de sus habilidades físicas y usarlas con efectividad en las diferentes actividades diarias .

Serán los profesores de Educación Física los primeros promotores del niño para encausarlos a la enseñanza de este programa.

El equívoco de los maestros de aulas y los padres de familia solo los podremos convencer con hechos y resultados justificados.

Sea pocos los profesores que en verdad quieren y les interesa la carrera la carrera como en verdad es.

Debemos tomar en cuenta que los problemas o cosas que se nos meten a mal será el profesor el unico responsable.

Solo a través de la relajación y de situaciones sin desplazamiento, logrará el niño concientizar la acción de su cuerpo.

La mala utilización de ejercicios gimnásticos durante la clase de Educación Física, puede provocar en el niño malformaciones y vicios posturales de por vida.

La educación tiene como objetivo proporcionar al niño estímulos que le permitan adaptarse al mundo existente.

En la actualidad se obliga al niño desde muy temprana edad a enfrentarse a situaciones que requieren su actuación corporal apropiada rápida e inteligente.

Lograremos en el niño la creación de códigos perceptivos que se traducen en medios apropiados de su propio cuerpo a través de la Educación Física.

A través del logro de su ajuste motor, el niño encontrará más fácil los aprendizajes escolares.

El niño debe experimentar, por sí mismo, las distintas --
posibilidades de su movimiento, durante la clase de Educación --
Física.

PROPOSICIONES.

Llevar a cabo un exámen médico general antes de cada período escolar con los niños que tendríamos bajo nuestro control.

Llevar a cabo un exámen físico general a nivel escolar con los niños que trabajemos al inicio del curso.

Crear una hoja de calificación mensual de acuerdo a sus ajustes posturales perceptivos y motores.

Capacitar anualmente a los profesores de Educación Física de acuerdo a la finalidad especial del programa general.

Fundamentar profundos intereses de los niños por el juego a través de sus diferentes etapas evolutivas.

Diseñar una clase para ser esencialmente recreativa.

Formar hábitos de disciplina que ayude al desarrollo integral y armónico del niño.

Formar hábitos de disciplina que persigue el fortalecimiento del organismo, desarrollando armónicamente sus facultades psicomotrices, el gusto por las actividades y la convivencia en grupo o equipos.

Desarrollar mediante la integración psicobiológica y social del niño, la formación de buenos hábitos mentales físicos y sociales.

Perseguir que en cada uno de los ajustes el niño adapte al mundo existente, por medio de las vivencias, representaciones culturales y actividades motoras.

Realizar movimientos por el cuerpo en forma estética, -
para alcanzar la salud física y mental del niño.

Realizar actividades iniciales al deporte, definidas y -
encaminadas para alcanzar alguna destreza.

PROPOSITOS DE LA DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA.

Son propósitos de la Dirección General de Educación Física :

- I.- Organizar, Fomentar, Vitalizar, y Supervisar las labores de Educación Física, deportes y recreación que se desarrollan en nuestro país.
 - I.1- Establecer los mecanismos más apropiados para coordinar -- sus actividades con las direcciones generales de la Secretaría de Educación Pública y con otras instituciones y organismos descentralizados públicos y privados.
 - I.2- Coordinar técnicamente los recursos y servicios con las direcciones estatales, universidades e instituciones superiores de cultura.
 - I.3- Pugnar por la creación de nuevas escuelas de Educación Física en la provincia.
2. - Establecer el servicio nacional de investigación especializada en la Educación Física el deporte y la recreación.
3. - Realizar el estudio y la planeación del Instituto Superior de Educación Física, Deporte y Recreación.
4. - Pugnar por la Construcción y utilización de centros y unidades deportivas en el país, debidamente planeadas y programadas.
5. - Revisar y actualizar todas las disposiciones jurídicas vigentes que regulan la educación física, el deporte y la recreación en México .
6. - Cumplir y hacer cumplir las disposiciones legales que a la materia conciernen en los aspectos de control federal y organizaciones relacionadas con estas actividades.

7. - Proponer la iniciativa de ley para conocer como autoridad absoluta en materia de Educación Física, deportes y recreación a la Dirección de Educación Física, para unificar es fuerzas y técnicas de especialidades.

F U E N T E S B I B L I O G R A F I C A S

Gimnasia y recreación en la escuela primaria Alfredo

Wood.

Programas de educación primaria.

Programa del curso directo de licenciatura en educación primaria.

Folletos de la dirección de educación física.

53451