



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 19B



"LA SALUD, ELEMENTO INDISPENSABLE PARA EL APRENDIZAJE"

GLORIA HERNANDEZ TREVIÑO  
ENEDELIA FLORES MORENO  
NORA NELLY VALDES RODRIGUEZ

TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN:  
EDUCACION PREESCOLAR Y PRIMARIA

GUADALUPE, N.L.

VERANO 1992

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Guadalupe, N.L., 21 de Julio de 1992.


C. PROFR. (A) GLORIA HERNANDEZ TREVIÑO.  
P R E S E N T E :


En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad --  
y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado:  
"LA SALUD. ELEMENTO INDISPENSABLE PARA EL APRENDIZAJE".

, opción T E S I S  
a propuesta de los asesores C. Profr. (a) José Luis Cepeda González.  
(Asesor de Contenido) y C. Profr. (a) José Angel Cisneros Ovalle.  
(Asesor Metodológico), manifestamos a usted que reúne los requisitos acadé-  
micos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se la autoriza a --  
presentar su Examen Profesional.

A T E N T A M E N T E . -  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

  
LIC. LAURA ELENA GONZALEZ  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.  
UNIDAD 19B.

  
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS EDUCATIVAS Y PEDAGOGICAS  
NACIONAL  
CD. GUADALUPE, N.L.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Guadalupe , N.L. , 21 de Julio de 19 92 .

C. PROFR. (A) ENEDELIA FLORES MORENO.  
P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad --  
y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado:  
"LA SALUD, ELEMENTO INDISPENSABLE PARA EL APRENDIZAJE"

, opción T E S I S  
a propuesta de los asesores C. Profr. (a) José Luis Cepeda González.  
(Asesor de Contenido) y C. Profr. (a) José Angel Cisneros Ovalle.  
(Asesor Metodológico), manifestamos a usted que reúne los requisitos acadé-  
micos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se la autoriza a --  
presentar su Examen Profesional.

A T E N T A M E N T E . -  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

  
  
LIC. LAURA ELENA GONZALEZ FLORES.  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.  
UNIDAD 19B.  
CD. GUADALUPE, N. L.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Guadalupe , N.L., 21 de Julio de 19 92 .

C. PROFR. (A) NORA NELLY VALDES RODRIGUEZ.  
P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad --  
y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado:

"LA SALUD, ELEMENTO INDISPENSABLE PARA EL APRENDIZAJE".

, opción T E S I S  
a propuesta de los asesores C. Profr. (a) José Luis Cepeda González.  
(Asesor de Contenido) y C. Profr. (a) José Angel Cisneros Ovalle.  
(Asesor Metodológico), manifestamos a usted que reúne los requisitos acadé-  
micos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se la autoriza a --  
presentar su Examen Profesional.

A T E N T A M E N T E . -  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

  
LIC. LAURA ELENA GONZALEZ FLORES  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.  
UNIDAD 19B.  
  
CD. GUADALUPE, N L

## I N D I C E

	Página
Introducción	
CAPITULO I.	
A. PRESENTACION DEL PROBLEMA.....	8
CAPITULO II. MARCO TEORICO	
A. PROGRAMA DE EDUCACION PREESCOLAR.....	11
1. Fundamentación Psicológica.....	11
2. Descripción del Programa.....	14
3. Análisis de la Unidad 'La Salud'.....	18
B. EL DESARROLLO FISICO Y PSICOLOGICO DEL NIÑO PREESCOLAR.....	20
1. El Desarrollo Físico del Niño.....	20
2. El Desarrollo Psicológico del Conocimiento...	21
a) Ideas Básicas de la Teoría Psicogenética..	22
b) Los diferentes tipos de Conocimiento según Piaget.....	23
c) Períodos psicoevolutivos del niño.....	26
C. ALIMENTACION Y SOCIEDAD.....	34
1. Alimentación y Educación.....	34
2. Alimentación y Nutrición.....	35
a) Clases de nutrientes.....	36

b)	Grupos básicos para una dieta recomendable.....	37
c)	Características de una buena alimentación.....	38
3.	Factores que influyen en la Alimentación.....	39
a)	Condiciones socioeconómicas.....	39
b)	Hábitos Alimenticios.....	40
c)	Medios de Comunicación.....	40
D.	LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN PREESCOLAR Y SUS DI-- FERENTES CLASES.....	42
1.	Cuidados que requiere el cuerpo para evitar enfer-- medades.....	44
a)	Algunos de los hábitos higiénicos recomenda-- dos.....	45
b)	Ventajas y reglas para la formación de hábitos higiénicos.....	48
2.	Higiéne en la Alimentación.....	51
3.	Limpieza en el hogar y condiciones del medio.....	52
4.	Higiéne escolar.....	55
E.	EL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PREESCO-- LAR.....	59
1.	Relación de los aspectos teóricos de los objeti-- vos del Programa de Preescolar y Educación Físi-- ca.....	50
2.	La Educación Física en el Nivel Preescolar.....	64
3.	Aplicación de actividades de educación física en-- el Jardín de Niños.....	68

CAPITULO III.

METODOLOGIA..... 73

CONCLUSIONES..... 75

NOTAS BIBLIOGRAFICAS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

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

La salud, en los alumnos es un problema que nos atañe a los docentes ya que éste tiene repercusión dentro de las aulas.

Tomando en cuenta que el problema de la salud, surge por los malos hábitos alimenticios, higiénicos y deportivos, por la mala información que tienen los padres de familia, nos dimos la tarea de investigar las causas -- y posibles soluciones de dicho problema que se encuentra dentro de la población en donde realizamos nuestra práctica docente.

En el primer capítulo se hace una descripción acerca de la problemática planteada en torno al tema de la salud como un factor determinante para el rendimiento escolar.

En el siguiente punto se lleva a cabo un análisis del Programa de -- Educación Preescolar en cuanto a la teoría en que se sustenta y la estructura de los contenidos que encierra sobre todo en lo que se refiere a la unidad de la Salud, como punto primordial.

A continuación se presentan dos expectativas en cuanto al desarrollo del niño, en donde se hace referencia a la evolución física y progresiva de las extremidades según la edad y el sexo y posteriormente se presenta el desarrollo psicológico del conocimiento según la teoría psicogenética en donde se tratan de destacar algunas ideas básicas de esta teoría las clases de conocimiento que el niño adquiere y los diferentes períodos psicoevolutivos --



del niño.

Después se presenta el tema de la alimentación como un factor social que influye en la educación y por consiguiente en el proceso educativo. Se establece también la relación tan importante entre la alimentación y la nutrición y se hace mención a los diferentes nutrientes y grupos de alimentos que forman una dieta balanceada y además de resaltar las características de una buena alimentación. Para concluir con este tema se exponen algunos de los factores sociales que influyen en la alimentación de un niño entre los cuales se destacan el medio socio-económico, hábitos alimenticios y la influencia de los medios de comunicación masiva.

El siguiente tema a tratar es resaltar la importancia de la higiene en cuanto a los cuidados que requiere el cuerpo y algunas recomendaciones para la formación de hábitos higiénicos en el niño, culminando con la aplicación de la higiene en los alimentos en el hogar y en el ambiente escolar.

Posteriormente nos remitimos al programa de educación física en el nivel preescolar determinando las posibles relaciones existentes entre los aspectos cognoscitivos afectivo social y psicomotor que enmarca nuestro programa y los objetivos que pretende lograr, además se presenta la forma en que se lleva a cabo la educación física en este nivel y la descripción de actividades que se sugieren en relación a la actividad física del niño.

Este trabajo, se llevó a cabo mediante una investigación tipo documental, en donde se consultaron distintas disciplinas; educación física, higiene y alimentación como partes en la vida del sujeto para un buen aprendizaje, éste depende no solo de un factor, sino de un conjunto de prácticas, -

criterios; es para llevar a cabo una educación integral.

C A P I T U L O I

PRESENTACION DEL PROBLEMA

## PRESENTACION DEL PROBLEMA

Muy frecuentemente, observamos, a través de encuestas y entrevistas que uno de los principales problemas en los Jardines de Niños es la "Salud", en casi todos los alumnos, la cual se traduce en una serie de obstáculos como: faltas de asistencia por enfermedades epidémicas, entre las cuales podemos mencionar: sarampión, rubeola, viruela, sarna, y otras infecciones de la piel que se desarrollan en colonias de bajos recursos como las Fomerrey en donde nosotras trabajamos ya que encierra una serie de circunstancias poco recomendables para un buen desarrollo físico y mental de nuestros alumnos, puesto que en la mayoría de estas comunidades se carecen de servicios de primera necesidad aunado a los malos hábitos de alimentación e higiene ya que la poca disposición de los alumnos es provocada por padecer problemas de tipo intestinal y parásitos que en lugar de provocar en los niños las ganas de trabajar, le impiden poner la debida atención a las tareas educativas.

Con el presente trabajo se pretende concientizar a todas las personas que forman nuestra comunidad, que el niño para alcanzar un desarrollo armónico e integral debe estimularse en todos los aspectos mencionados (emocional, alimento, higiene, deporte y recreación) y no olvidar que la falta de apoyo en cualesquiera de estos elementos tendrá consecuencias poco favorables en el aprovechamiento escolar.

Consideramos de gran importancia hacer llegar a las educadoras,

a los niños y padres de familia que la Salud física y mental de nuestros niños dependerá en gran parte de la satisfacción de las necesidades primordiales como: alimentación, higiene, y la actividad física ya que de esta manera podremos ayudar en gran escala a lograr un mejor rendimiento escolar.

También es prioritario determinar el papel que juega la familia y el entorno en la adquisición de conductas en los niños de tal manera -- que se haga conciencia que las personas que rodean al niño son influencia definitiva para el desarrollo integral de éste.

No hay que olvidar que el niño es una persona con características propias en su forma de pensar y sentir de tal manera que necesita ser respetado por todos y llevar un desarrollo dentro de un medio, que favorezca sus relaciones con otros niños en el cual se respete su ritmo de desarrollo tanto el emocional como intelectual que le proporcionarán su integración a la vida como un ser social bien adaptado.

Así podemos decir que el Jardín de Niños es considerado como la-- base o sustento de los demás niveles educativos, y si en este período el niño no logra la formación de buenos hábitos alimenticios, higiénicos, deportivos y de recreación, además de la adquisición de conocimientos previos y la adaptación tanto emocional como social jamás podremos decir que nuestros alumnos están preparados para un futuro próspero y mucho menos -- que sean personas capaces de dar un buen rendimiento escolar.

Por tal motivo es necesario utilizar la escuela como el vínculo -- entre el niño y su comunidad, que en la actividad escolar se tome conciencia

cia de la adquisición de hábitos alimenticios para el desarrollo físico del ser humano y en forma paralela se involucre a los padres de familia en las actividades que se lleven a cabo en el plantel de tal manera que se les haga ver los beneficios del trabajo en grupo, para mejorar su nivel de vida, en la esfera social en que se desenvuelve.

C A P I T U L O   I I

MARCO   TEORICO

## A. PROGRAMA DE EDUCACION PREESCOLAR

### 1. Fundamentación Psicológica.

La fundamentación psicológica del Programa de Educación Preescolar comprende tres niveles: El primero se centra, como base principal del programa, en la teoría psicogenética (Piaget). En el segundo se menciona la forma paulatina en que el niño construye su conocimiento. Y por último se hace referencia a las características más relevantes del niño en el período preoperatorio. Esta fundamentación está basada en Piaget, en teorías como las de Freud en cuanto a la importancia que se le da a todas aquellas personas que rodean al niño las cuales le formarán el aspecto afectivo a partir de la interacción que el niño tenga con ellos.

Otras teorías como la de Wallon y Piaget, nos presentan la forma en que el niño se va apropiando del conocimiento a través de las relaciones -- que establecen tanto con el medio social y material que le ayudarán a estructurar su propio pensamiento.

Si analizamos ambas teorías nos damos cuenta que coinciden en ver al niño como un sujeto que aprende a partir de aquellas experiencias que -- adquiere en su vida cotidiana de tal manera que le llevarán a la formación de su pensamiento que a su vez vendrá a determinar su propia personalidad.

Según la teoría psicogenética el niño es un individuo con características propias en su modo de pensar y sentir, que necesita ser 'respetada--



do' por todos, y a quien debe creársele un medio favorable que facilite la interacción con otros niños de tal manera que lo llevará a un ritmo de desarrollo tanto emocional como intelectual que a su vez facilitarán su incorporación gradual al medio social.

El papel de la educación será entonces aplicar las estrategias pedagógicas que le ayuden centrar su atención en las acciones que realizan los niños.

El niño es concebido como el sujeto que construye su mundo a través de las acciones y reflexiones que realiza al relacionarse con los objetos, acontecimientos y procesos que conforman su realidad. Nuestro papel será proporcionar un conjunto cada vez más rico de oportunidades, para que sea el niño quien se pregunte y busque sus propias soluciones y respuestas acerca de lo que sucede a su alrededor.

Nosotras durante mucho tiempo, hemos visto el aprendizaje como un proceso que implica que el niño es el sujeto que recibe la información y nosotras las que proporcionamos todo aquello que queremos que aprenda. En esta concepción equivocada que hemos tenido acerca del aprendizaje, el niño es considerado como un ser pasivo cuyo proceso de conocimiento es dirigido por los adultos, es decir; que no le dabamos la oportunidad de actuar al niño ni le dejabamos reflexionar, sino que considerabamos al niño como un ser fragmentado llevando a cabo objetivos que pretendían la formación de conductas olvidando que el niño es un sujeto integral que no podrá ser arrancado de su contexto social en el que se desenvuelve.

Por tal motivo el enfoque Psicogenético incorpora en su análisis -

no solo los aspectos externos del individuo y los efectos que en él se producen, sino cuál es el proceso interno que se va operando, cómo se van construyendo el conocimiento y la inteligencia en la interacción del niño con su realidad. Este enfoque establece una relación entre el niño que aprende y lo que aprende como una dinámica bidireccional.

Así, el proceso de conocimiento implica la interacción entre el niño (sujeto que conoce) y el objeto de conocimiento (S-O) en el cual se ponen en juego los mecanismos de asimilación -- (o acción del niño sobre el objeto en el proceso de incorporarlo a sus conocimientos anteriores) y acomodación (modificación que sufre el niño en función del objeto o acción del objeto sobre el niño). (1)

Los mecanismos de asimilación son acciones mentales desde el punto de vista psicológico en la estructuración progresiva del conocimiento. Y así lo que adquiere mayor importancia para el conocimiento, no es tanto el estímulo en sí, sino la estructura de conocimientos previos en la cual el estímulo pueda ser asimilado.

Este enfoque nos proporciona la información más acertada acerca del desarrollo del niño y la formación del proceso del aprendizaje de éste.

El Programa de Educación Preescolar responde a la necesidad de -- orientar la labor docente de las educadoras del país, con el fin de brindar a los niños entre 4 y 6 años una atención pedagógica congruente con las características propias de esta edad.

## 2. Descripción del Programa.

El Programa de Educación Preescolar se ha concebido como un instrumento de trabajo de la educadora, con el fin de que sirva para planear y -- orientar su práctica diaria y permitirle diferentes alternativas de participación. Partir de este objetivo general implica un análisis de cada una de las áreas de desarrollo: afectivo social, cognoscitivo y psicomotor.

En el desarrollo afectivo social, el niño adquiere su autonomía dentro de un marco de relaciones de respeto mutuo entre él y los adultos y entre los mismos niños, de tal modo que se desarrolle una estabilidad emocional que le permita expresar con seguridad y confianza sus ideas y afectos. Así el niño desarrolla la cooperación a través de su incorporación gradual al trabajo colectivo y de pequeños grupos, logrando progresivamente la comprensión de otros puntos de vista y en general del mundo que le rodea.

En el desarrollo cognoscitivo, el niño adquiere la autonomía en el proceso de construcción de su pensamiento, a través de la consolidación de la función simbólica, la estructuración progresiva de las operaciones lógico-matemáticas y de las operaciones infralógicas o espacio temporales. Esto lo llevará a establecer las bases para sus aprendizajes posteriores particularmente en la lecto-escritura y las matemáticas.

En el desarrollo psicomotor, el niño adquiere su autonomía en el -- control y coordinación de movimientos amplios y finos, a través de situaciones que faciliten tanto los grandes desplazamientos como la ejecución de movimientos precisos.

Todos estos objetivos implican propiciar en alto grado las acciones del niño sobre los objetos, animarlo a que se exprese por diferentes medios, así como alentar su creatividad, iniciativa y curiosidad, procurando en general que se desenvuelva en un ambiente en el que actúe con libertad.

Por tal motivo, el material de que consta el programa se ha distribuido en tres libros con el fin de hacer más funcional su manejo.

El Libro Uno comprende la planificación general del Programa, permite a la educadora tener una visión de la totalidad del proceso enseñanza aprendizaje, de las líneas teóricas que lo fundamentan, de los ejes de desarrollo basados en las características psicológicas del niño durante el período preescolar y de la forma como se conciben los aspectos curriculares (objetivos, contenidos, actividades, recursos y evaluación).

El Libro Dos comprende la planificación específica de diez unidades temáticas; en esta parte se sistematiza la planificación general desde el punto de vista operativo.

El Libro Tres comprende los apoyos metodológicos, es un auxiliar que le ofrece una gama de orientaciones y actividades para enriquecer su trabajo, la posibilidad de apreciar en cada una de ellas la relación que guardan con los ejes de desarrollo.

En el Libro Dos se han organizado los contenidos del programa en diez unidades: Integración de niño a la escuela.

El Vestido

La Alimentación  
La Vivienda  
La Salud  
El Trabajo  
El Comercio  
Los Medios de Transporte  
Los Medios de Comunicación  
Festividades Nacionales y Tradicionales

En el desarrollo de cada una de las unidades se encuentran desglosados los siguientes aspectos:

- La Introducción. En ella se señala el significado específico que tiene el tema desde el punto de vista del niño.
- Objetivos Específicos. Tal como se expresan, señalan algunas acciones - que los niños van a realizar sobre objetos de conocimiento.
- Los ejes de desarrollo. En este punto se hace una indicación a la educadora para que se remita a las secuelas de los ejes de desarrollo, con el fin de que pueda orientar las actividades y observaciones de acuerdo con el nivel de desarrollo de los niños.
- Las situaciones. Son expresiones dinámicas de los contenidos que por sí mismas facilitan la actuación de los niños y la elección de las actividades por parte de la educadora.

- Los contenidos específicos. Son aquellos aspectos del mundo socio-cultural y natural que se tocan en la operación de una unidad y en relación con los cuales interacciona el niño a través de las actividades logrando un conocimiento cada vez mayor y más estructurado de su realidad.
- Las actividades. Las actividades que se sugieren no presentan una correlación directa con un objetivo específico, ya que tienen un carácter globalizador, en la medida en que cada una permite que diferentes aspectos del desarrollo se favorezcan.
- Los materiales. Los materiales que se utilizan para realizar las actividades de las distintas situaciones son recursos indispensables que motivan la acción de los niños, que en este período de su desarrollo se realiza predominantemente sobre objetos concretos; el niño no requiere de materiales costosos, comerciales y convencionales, sino aquellos que sean en propiedades físicas (color, textura, forma, peso, temperatura, etc.) variados y atractivos en el sentido de que le planteen retos interesantes, la posibilidad de descubrirlos, de una permanente creatividad y reflexión sobre ellos.
- La Evaluación. La forma de evaluación de cada unidad retoma los lineamientos generales de la evaluación permanente en la que básicamente se valoran los resultados del trabajo realizado, por medio de la autoevaluación y la coevaluación.

### 3. Análisis de la Unidad "La Salud".

El objetivo de la unidad trata de que el niño comprenda el papel de los trabajadores de la Salud; que exprese sus miedos y temores en relación con las enfermedades y tratamientos médicos; conozca su cuerpo y realice -- prácticas que le ayuden a preservar su salud.

Esta unidad tiene como finalidad resaltar la importancia de una salud física y mental como aspecto indispensable para la conservación de ésta. Además se trata de relacionar a su vez, todos aquellos que van íntimamente relacionados con este aspecto entre los cuales podemos mencionar: higiene, alimentación, actividad física, descanso, trabajo, diversión.

Dentro de nuestro programa se realizan actividades en donde se recomiendan visitas a diferentes lugares e instituciones en las cuales podemos observar algunos trabajos que desempeñan profesionistas de la salud. Aquí el niño participa al planear una visita a una clínica, centro de salud o -- consultorio médico, para entrevistar a la enfermera, al médico, el dentista, la trabajadora social, que son las personas que ahí trabajan y observar los instrumentos con los que cuentan y la función que realizan.

Después participan al reunir objetos e instrumentos que se consideren necesarios en un consultorio y en una farmacia y seleccionar lo que puedan servir (báscula, pinzas, vendas, frascos, termómetros, etc.)

La siguiente actividad es dramatizar el juego del doctor, donde los niños se distribuyen, unos doctores, enfermeras y otros de pacientes.

A continuación organizan como construir el botiquín escolar para emplearlo cuando algún niño del grupo se lastime.

Dentro de la siguiente situación el niño realiza deporte y ejercicio en un parque o campo deportivo, realizan un paseo, practican ejercicios de calentamiento como lo hacen los deportistas. Elaboran mensajes sobre la importancia de practicar el deporte y ejercicio.

Lo siguiente es jugar en el rincón de ciencias, en donde construyen un laboratorio para realizar ahí experimentos de los cuales elaboran un registro de cada uno de éstos.

Todas las actividades que se señalan en el Programa de Educación Preescolar se pueden modificar, ampliar o enriquecerse de acuerdo con las características del lugar donde se encuentre el Jardín de Niños.



## B. EL DESARROLLO FISICO Y PSICOLOGICO DEL NIÑO DE PREESCOLAR

### 1. El Desarrollo Físico del Niño.

De acuerdo a la información obtenida en la Guía Metodológica de Educación Física para el docente de preescolar:

Crecimiento es el aumento en las dimensiones de la masa corporal y se determina con las dimensiones corporales durante la infancia limitada en su aumento por el factor hereditario constitucional preestablecido e influido por factores externos como: clima, alimentación, ambiente, estímulo funcional. (2)

El crecimiento es un proceso biológico que forma parte del desarrollo integral y que está determinado tanto por características hereditarias como factores ambientales. Consiste en un aumento de peso y estatura del cuerpo.

El aumento regular del peso es el indicador más confiable para saber si el niño goza de un buen estado general de salud y si su desarrollo es adecuado.

El desarrollo es la cualidad de la materia viva que lleva por evolución progresiva, el estado de función perfecta y es consecuencia de la diferenciación celular que da su funcionamiento, carácter y especificidad. El desarrollo, por su parte se acerca por el perfeccionamiento de la capacidad funcional y es siempre gradual, progresiva y diverso en su modalidad según los distintos períodos infantiles. (3)

La talla o estatura revela el crecimiento lineal del esqueleto el cual, relacionado con el peso y la edad, es un indicador grueso del estado -

nutricional.

Cuando la cantidad o calidad de nutrientes que ingiere el niño no es la adecuada, ésta se refleja en una disminución exceso de peso o en una menor talla, que no corresponden a la edad del niño. (Anexo 1)

## 2. El Desarrollo Psicológico del Conocimiento.

El Programa de Educación Preescolar va de acuerdo con el enfoque -- psicogenético, ya que es un instrumento que orienta el trabajo de la educadora con el fin de que ésta pueda planear, guiar y orientar el aprendizaje tomando en cuenta las características psicológicas de los niños, así como favorecer abiertamente la participación de éstos.

Dicho enfoque considera que tanto la inteligencia como la afectividad y el conocimiento, se construyen progresivamente a partir de las acciones que el niño desarrolla sobre los objetos de su realidad.

El desarrollo del preescolar es tomado como el resultado de la interacción del niño con su medio y de la maduración orgánica que éste vaya teniendo. En este proceso, los aprendizajes que el alumno va adquiriendo se demuestran a través del nivel de desarrollo alcanzado.

Por lo tanto, la escuela, como parte de ese medio en el cual se desenvuelve el niño, tiene la función de favorecer su desarrollo y de compensar las limitaciones pertenecientes a estratos socio-económicos poco favorecidos.

El objetivo del Programa de Preescolar va encaminado al desarrollo - afectivo social y cognoscitivo del niño, de tal manera que los objetivos, -- los contenidos, las actividades, la evaluación tienen como eje integrador la línea del desarrollo del alumno.

a) Ideas Básicas de la Teoría Psicogenética.

Las ideas básicas de la teoría psicogenética se basa en las siguientes consideraciones:

- El aprendizaje es un proceso gradual y continuo en donde el niño va construyendo su propio conocimiento al entrar en contacto con los objetos de su realidad.
- El desarrollo afectivo social se da cuando el niño interactúa con los - - adultos y otros niños ya que ésta relación proporciona la base emocional que permite el desarrollo general.
- Se considera que en el desarrollo del niño las estructuras cognoscitivas, tienen su origen en las de un nivel anterior y éstas son a su vez punto - de partida de las del niño subsiguiente.
- El desarrollo integral se construye solamente a través de la propia actividad del niño sobre los objetos ya sean concretos, afectivos o sociales- los cuales le llevarán a la estructuración progresiva de su personalidad.
- El papel del educador se concibe como orientador o guía para que haga reflexionar al niño, a partir de las acciones que muestre, y vaya enrique--

ciendo cada vez más el conocimiento del mundo que lo rodea.

La aplicación de este programa tiene el propósito de favorecer el -- desarrollo de los niños que en muchos casos han crecido en ambientes limita-- dos en cuanto a oportunidades de juego, relaciones con otros niños y accio-- nes sobre objetos variados que ayuden a su desarrollo; podemos mencionar en-- tonces, que las experiencias, que el niño vaya teniendo con los objetos se -- construirá progresivamente su conocimiento.

b) Los diferentes tipos de conocimiento según Piaget.

El conocimiento se considera bajo tres dimensiones: físico, lógico-- matemático y social, los cuales se construyen de manera integrada e interde-- pendientes uno del otro.

El conocimiento físico es la abstracción que el niño hace de las ca-- racterísticas observables y externas de los objetos ejem: color, forma, ta-- maño, etc.

El conocimiento lógico-matemático se desarrolla a través de la abs-- tracción reflexiva. La fuente de dicho conocimiento es el mismo niño, es de-- cir lo que se abstrae no es observable, sino que el niño va creando mental-- mente las relaciones entre los objetos, y establece las semejanzas y diferen-- cias según los atributos de los objetos, de esta manera empezará a clasifi-- car objetos en conjuntos; establecerá un ordenamiento lógico.

El conocimiento social, se caracteriza por ser arbitrario ya que -- proviene de un consenso social y cultural establecido. Dentro de este tipo de conocimiento tenemos el lenguaje oral, la lecto-escritura, los valores - y normas sociales, etc. que se diferencian de una cultura de otra.

El aprendizaje de reglas y normas sociales es considerado como un - proceso que el niño adquiere a través de las relaciones que establece con - los adultos, por tal motivo los mayores son considerados como portadores de reglas externas y la calidad es determinante en la forma como el niño aprende. Desde este punto de vista se busca la participación del niño entendiéndola como sometimiento al adulto.

Para Piaget la cooperación social se refiere a la acción voluntaria que surge de una necesidad interna, de un deseo de cooperar, por parte del niño.

La autonomía es otro de los aspectos que deben ser favorecidos, ya- que le proporcionará al niño la seguridad que necesita en sus participacio- nes permitiéndole que se desenvuelva con sinceridad y convicción favoreciendo también su desarrollo intelectual.

La cooperación y la participación colectiva desempeñan un papel im- portante en la formación moral e intelectual del niño, ya que favorece el - paso del pensamiento egocéntrico hacia uno cada vez más flexible, creativo- y comprensivo.

Dadas las características de la afectividad del niño en este perío- do es importante señalar, que una de las fuentes principales de donde se --

extrae experiencias para enriquecer sus conocimientos, se da a través de la movilidad y los desplazamientos del propio cuerpo en el espacio, las acciones sobre objetos concretos. Las interacciones con otros niños durante el juego son importantes para el desarrollo físico general y la construcción de su pensamiento.

Los aspectos afectivos y sociales tienen gran relevancia durante el desarrollo del niño ya que si éste no tiene una estabilidad emocional su desarrollo general se verá interrumpido.

Así lo señala el Programa de Educación Preescolar:

Tomando en consideración todo lo dicho anteriormente, es de la mayor importancia recalcar que toda acción humana implica la participación total del sujeto que realiza, y que los aspectos socio-afectivos pasan a ser prioritarios en función de que a partir de ellos se construye la base emocional que posibilita su desarrollo integral. (4)

Para afianzar el desarrollo del conocimiento según el enfoque psicogenético no hay que pasar por alto el tomar en cuenta las características -- del niño que dentro de su universo interior o subjetivo se desarrollan en la edad preescolar entre las cuales podemos citar:

- El animismo.- el niño considera que todo lo que le rodea tiene vida, todo lo que se mueve tiene vida, ejemplo: los astros.
- El artificialismo.- le adjudica la creación de las cosas a un ser divino, ejemplo: Dios creo el mundo, la naturaleza.

- El realismo.- cree que todo lo que pasa por su mente es real, -  
ejemplo: los sueños, las caricaturas.

### c) Períodos Psicoevolutivos del Niño Preescolar.

Según los aportes de las investigaciones de la Escuela de Ginebra en la cual se sustentan la teoría Piagetana hablaremos acerca de los cuatro períodos psicoevolutivos.

#### - Período Sensoriomotriz.

Abarca desde que el niño nace hasta los dos o dos y medio años aproximadamente, se caracteriza por un desarrollo mental sorprendente que a veces no se le toma la importancia que merece.

El niño durante los dieciocho meses sufre un cambio, pues al principio el niño se refiere a todo a su cuerpo, a sí mismo y con el tiempo se sitúa como un elemento entre los demás.

Piaget nos marca en este período algunas etapas por las cuales pasa el niño hasta que llega al preoperatorio. Comienza por el reflejo de succión y el de palmear, pues el niño va desarrollándose con lo que tiene en la mano y lo utiliza en esta etapa para aprender, ejemplo: el biberón, y ya pasado algún tiempo los dedos de la mano o cualquier objeto que esté a su alcance. Poco a poco va construyendo sus primeros hábitos que son conductas nuevas pero aplicadas por medio de la experiencia que él va teniendo, por ejemplo: el niño llora y la mamá le proporciona algo, ya sea alimento, ju--

guetes, etc. el niño se va dando cuenta de que si vuelve a llorar puede conseguir lo que él desea.

Después todo lo que él observa le da por tocarlo, y conforme pasa el tiempo esto se afina lo toma y lo suelta cuantas veces lo requiera. Seguidamente cuando el niño desea algo que no está a su alcance se apoya con lo que está a su lado para lograrlo, si desea una manzana pero está en la mesa y no puede alcanzarla le pide al adulto que se la dé con esto el niño distingue ya los medios para determinados fines y los utiliza para lograrlos y es capaz de ir encontrando nuevos medios haciendo combinaciones y ya piensa al actuar sobre los objetos.

Según Piaget, dentro de este período también se constituyen diversos esquemas; de lo real, del objeto permanente, y de la causalidad. Veamos a continuación la explicación de éstos:

- Esquema de lo real: Consiste en una asimilación a través de ideas y con esto los esquemas de acción se asimilan entre sí por lo tanto mientras fijan a un objeto a la acción otros sirven de medios.
- Del objeto permanente: El niño conoce a ciertas personas sobre todo a su madre y sabe que aunque no la observe ella seguirá existiendo para él al gritarle o llorar sabe que ella regresará.
- La causalidad: Es la relación entre un resultado y una acción que lo haya originado y utilizará esto para actuar sobre cualquier cosa.



Asimila lo nuevo  
a lo viejo



Acomoda lo nuevo  
a lo viejo



adapta lo nuevo  
y lo viejo

- Período Preoperatorio.

El período preoperatorio o período de organización y preparación de las operaciones concretas del pensamiento abarca de los dos o dos y medio años hasta los seis o siete aproximadamente. Dentro de esta etapa adquiere significación de los siguientes elementos:

La Función Simbólica: Es la capacidad de representación de objetos, acontecimientos o personas en ausencia de ellos. Esta capacidad de representar implica recordar un objeto; así se desarrolla también el símbolo hasta el nivel de signo.

Los símbolos son singos individuales elaborados por el mismo niño sin ayuda de los demás y generalmente son comprendidos solo por el mismo niño ya que se refieren a sus recuerdos y experiencias íntimas y personales. Los signos a diferencia de los símbolos son altamente socializados y no individuales; están compuestos de significantes arbitrarios en el sentido de que no existe ninguna relación con el significado y son establecidos convencionalmente según la sociedad y cultura. (5)

Algunas de las formas de manifestación de los símbolos son: El dibujo. Por medio de éste el niño trata de plasmar su realidad a través de la representación gráfica de tal manera que puede decirnos a través del dibujo lo que sabe, lo que piensa. El Juego Simbólico. Es la actividad que el niño realiza al representar o dramatizar diferentes papeles que lo llevan desde lo subjetivo hasta el conocimiento de su realidad inmediata, ejemplo: jugar al papá, al doctor, a la mamá, a ser supermán, etc. El niño en su juego trata de mostrar aquellas necesidades afectivas que lo envuelven, así los adultos juegan un papel importante, ya que vienen a ser factores decisivos en su desarrollo afectivo, social e intelectual.

tual.

El desarrollo del Lenguaje Oral. Se manifiesta desde el primer llanto y lo va modificando al ingresar al Jardín de Niños. Este aprendizaje se da en virtud de la comprensión que se adquiere desde muy temprana edad de las reglas morfológicas y sintácticas de su lengua. Este hecho se puede observar en los niños de tres a cuatro años de edad, que regularizan los verbos irregulares, diciendo por ejemplo: Yo poní, en lugar de yo puse. Esto se da por imitación, por la forma de hablar del adulto y se va rectificando la locución.

Para fines didácticos es necesario comprender que, para ayudar al desarrollo de sus capacidades lingüísticas, lo importante no será enseñar a hablar al niño, cosa que ya sabe, sino llevar a que descubra y comprenda como es, el lenguaje, y para que sirva: llevarlo a un 'saber hacer' (hablar) a un 'saber acerca de' (la lengua), es decir, enfrentar al niño con el lenguaje como objeto de conocimiento. (6)

La evolución del lenguaje en esta etapa tiene dos características: La primera se denomina monólogo colectivo. La segunda consiste que el lenguaje aún está muy ligado a la acción (gestos, señalamientos).

El niño no es un receptor pasivo, es un sujeto consciente y como tal enfrenta la escritura como objeto de conocimiento. Esto no es un proceso simple ni breve. El niño va interpretando el sistema de escritura de diferentes maneras esenciales de nuestro sistema alfabético.

Leer y escribir es un proceso que requiere de un esfuerzo cuya dimensión solo es comprensible si se entiende que debe reconstruir el sistema de escritura, el niño necesita básicamente de tiempo y respeto.

### Las Preoperaciones Lógico-matemáticas.

- La clasificación. Construye una serie de relaciones mentales en función de las cuales los objetos se reúnen por semejanzas, por diferencias, se define la pertenencia del objeto a una clase y se incluyen en ella subclases. Las relaciones que se establecen son las semejanzas, diferencia, pertenencia e inclusión.
- La seriación. Esta operación en función de la cual se establecen y ordenan las diferencias existentes a una determinada característica de los objetos.
- La noción de conservación de número. Durante la primera infancia solo los primeros números (del 1 al 5) son accesibles al niño, por que puede hacer juicios sobre ellos basándose principalmente en la percepción antes que el razonamiento lógico.

### Las Operaciones Infralógicas.

- La estructuración del espacio. Desde el punto de vista psicogenético indica que el niño primero construye las estructuras topológicas de partición del orden (próximo, separado, abierto, cerrado, dentro, fuera, etc.).
- La estructuración del tiempo. Es progresiva parte de una indiferenciación total en la que el niño mezcla el pasado y el futuro (ayer fui al cine) y sólo está claro que lo que ocurre en el momento actual.

### Las Operaciones Concretas.

Se llaman operaciones concretas aquellas operaciones lógicas -

que se refieren a las acciones que el niño realiza con objetos concretos y a través de las cuales coordina las relaciones entre ellos. La idea central es que el niño aún no puede realizar estas operaciones interdependientes de las acciones sobre los objetos concretos, es decir no puede reflexionar sobre abstracciones. (7)

Así se definen las operaciones concretas en el Programa de Educación Preescolar:

Estas se desarrollan entre los siete y doce años aproximadamente. - En esta etapa el lenguaje ya no es para sí mismo sino que ya puede comunicar o entablar una plática con otras personas.

Dentro de preescolar estas operaciones se observan por medio de la - clasificación, seriación y conservación de número.

- En la clasificación el niño agrupa, separa o acomoda; según las características de los objetos, lo realiza el niño independientemente en el Jardín, en su casa cuando la mamá le pide guarde sus juguetes, acomode platos o servilletas para la comida el niño, se da cuenta, más sin embargo - está reafirmando la clasificación. (Anexo 2)
- En la seriación el niño ordena las diferencias de los objetos de mayor -- a menor del más grueso al más delgado etc. primeramente el niño lo hace - por ensayo y por error, pues realiza y se le hace ver dónde se equivocó - y lo vuelve a realizar, entonces sí, correctamente después el niño ya pue - de anticipar la seriación y comenzar de acuerdo a sus intereses de mayor - a menor. (Anexo 3)

- Conservación de número el niño en primera instancia por ejemplo cuando se le pide que acomode la misma cantidad de la muestra, él pone todo lo que él cree ya que él se basa en la longitud en que se encuentran colocados los objetos y no sabe la cantidad que hay. Después acomoda uno de bajo del otro y llega a colocarla correctamente, más no sabe cuanto hay, por último cuenta los elementos y coloca exactamente los mismos que la muestra independientemente si se transforma la muestra.
  
- Período de las Operaciones Formales.

Piaget atribuye la máxima importancia en este período al desarrollo de los procesos cognoscitivos y las nuevas relaciones sociales que éstos hacen posibles. Desde el punto de vista del intelecto hay que subrayar la aparición del pensamiento formal por el que se hace posible una coordinación de operaciones que anteriormente no existía. Esto hace posible su integración en un sistema de conjunto que Piaget describe detalladamente haciendo referencia a los modelos matemáticos (grupo y red). La principal característica del pensamiento a este nivel es la capacidad de prescindir del contenido concreto para situar lo actual en un más amplio esquema de posibilidades. (8)

Este concepto no se maneja en la edad preescolar pero se contempla para no dejar incompleta esta información, pues es una continuación de los distintos conceptos que se manejan en la vida del individuo.

### C. ALIMENTACION Y SOCIEDAD

Uno de los principales problemas de la educación en México y que vienen a resultar una cadena interminable lo es precisamente el factor alimenticio ya que esto se asocia con las causas económicas del país y los cambios que ha sufrido la cultura.

Las deficiencias nutricionales más graves son padecidas por los niños menores de cinco años que habitan el medio rural y urbano marginado. Estas deficiencias, asociadas a la miseria y a procesos infecciosos, constituyen las principales causas de muerte ya sea de manera directa o indirecta.

#### 1. Alimentación y Educación.

Para que un niño pueda obtener un mejor rendimiento, un mejor aprovechamiento en la enseñanza que se le ofrece, debe estar bien alimentado - mientras más completo sea su régimen alimenticio, mejores resultados se obtendrán en un proceso de formación desde el nivel preescolar.

La alimentación, además de ser un acto vital para la subsistencia, tiene gran significación emocional para el niño, ya que pone en juego algunas formas de relación humanas, las características de los alimentos, las posibilidades y formas de obtenerlos, de prepararlos y de consumirlos son a su vez una fuente muy rica del conocimiento que el niño estructura en el medio en que se desarrolla. (9)

El organismo humano está apto para metabolizar alimentos que le proporcionan nutrientes al cuerpo, estos alimentos deben estar sujetos a un equilibrio nutritivo para un buen funcionamiento del cuerpo. Ya que una alimentación deficiente o exagerada ocasiona un desequilibrio en el organismo - que repercute a la salud.

La alimentación no solo es importante para el desarrollo físico del ser humano, sino también para el aprendizaje de conocimientos, ya que una persona que presenta un desequilibrio en su organismo y éste sea causado por la mala alimentación no tendrá la misma capacidad de comprender conocimientos ni intereses en actividades, debido a la falta de energía.

La mayoría de las actividades que realizan los niños requieren de energía y de la movilidad que tenga en su entorno, dependerá las oportunidades que tiene de conocer el mundo que lo rodea. Un niño bien alimentado tendrá una capacidad de atención y su desarrollo será más óptimo.

## 2. Alimentación y Nutrición.

"La finalidad de la alimentación es la de llenar las necesidades nutritivas que permiten al organismo funcionar armónicamente como una unidad".

Houssay (10)

La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita no solo para estar en forma sino ante todo para vivir.



a) Clases de Nutrientes.

Las principales clases de nutrientes son: los carbohidratos, lípidos o grasas, aminoácidos, las proteínas y minerales, las cuales dan energía al cuerpo y le permite además crecer; hay que comerlos a diario y en cantidades considerables para mantener una buena salud. Veamos en detalle:

- Carbohidratos. (harinas y azúcar) Se encuentran en el pan, cereales, arroz y patatas.
- Lípidos o grasas. (leche, yema de huevo y mantequilla) Que proporcionan al organismo un acopio de reservas de combustión.
- Proteínas. (leche, huevo, carne y pescados) De las que depende el desarrollo de los tejidos y su reposición. Siendo los elementos más importantes de la dieta.
- Sales minerales. (hierro, calcio, fosforo, yodo, etc.) Necesarios para la constitución de los huesos.
- Vitaminas. Esenciales para el crecimiento y para aumentar las defensas del niño, se adquieren de las frutas y verduras, por lo menos es recomendable que el niño coma tres raciones de éstos ya sea dos verduras y una fruta o a la inversa.
- El agua, componente esencial del organismo, debe tomarse hervida o purificada, en un mínimo de equivalente a 2 litros diarios.

Los alimentos pueden ser de origen vegetal o animal a su vez, se presentan en dos formas: naturales y procesados; son de origen animal: las --

carnes de res, cerdo, ternera, pollo, pescado, mariscos, vísceras, leche y huevo.

Son de origen vegetal: las frutas, verduras, legumbres y granos.

Los procesados son los que han sufrido algún tratamiento de cocción, horneado, salado o secado y a los que para su conservación se agregan sustancias químicas que permiten su almacenamiento por largo tiempo.

La ingestión de alimentos que el cuerpo recibe y utiliza, determina en él, su crecimiento, desarrollo y mantenimiento.

b) Grupos básicos para una dieta recomendable.

Una dieta recomendable según nutriólogos debe estar integrada por tres grupos básicos. (Anexo 5)

#### Grupo 1

El grupo de cereales y tubérculos, está constituida básicamente por los carbohidratos y las grasas que proporcionan al organismo energía y mantienen la temperatura normal del cuerpo, se recomienda que coma por lo menos tres tortillas, dos piezas de pan al día y una o dos raciones de atole o sopa de avena, arroz o harina de trigo.

#### Grupo 2

Las leguminosas y alimentos de origen animal aportan las proteínas que el cuerpo utiliza para formar, reparar y mantener las células y tejidos del organismo.

### Grupo 3

Las verduras y las frutas contienen vitaminas y minerales indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo.

Una dieta con valor nutritivo contendrá gran variedad de estos alimentos, ya que la eliminación o excedente de éstos, ocasionan una descomposición en el equilibrio del organismo.

Es de vital importancia la orientación que el docente proporcione a los padres de familia y a sus alumnos sobre la necesidad de mantener una buena alimentación como factor indispensable para un crecimiento y desarrollo sano.

El niño bien nutrido crece mejor, resiste más las enfermedades propias de la infancia.

La alimentación para los niños necesita ser balanceada y adecuada para proveer de nutrientes y energía necesaria para su crecimiento.

Un niño requiere más calorías y proteínas que un adulto ya que las necesita para su crecimiento. (Anexo 6)

c) Características de una buena alimentación.

- Suficiente. Es decir, que proporcione a nuestro organismo la energía necesaria para realizar todas las actividades diarias (movimiento).

- Completa. Se deben incluir alimentos de los cuatro grupos ejemplo: un de sayuno completo leche, huevo, tortilla o pan y una fruta o verdura.
- Equilibrada. Que consuman en igual proporción y frecuencia los cuatro -- grupos de alimentos diariamente.
- Adecuada. La alimentación se debe adecuar a la edad, sexo, peso, estatura y actividad o condición de la persona, ejemplo: un deportista necesita -- una dieta diferente a una mujer embarazada o a un anciano.
- Variada. Para no caer en la monotonía y el aburrimiento, ejemplo: del - grupo de cereales y leguminosas un día se puede comer pan, otro tortilla,- otro arroz, otro frijol, etc.
- Higiénica. Porque los alimentos deben de prepararse en las mejores condi - ciones de aseo o limpieza en el hogar y en el alimento.

### 3. Factores que influyen en la alimentación.

#### a) Condiciones Socioeconómicas.

La alimentación en nuestro medio es, en general, deficiente y no lle - na los requisitos de una alimentación completa que nutra y contribuya a un - buen desarrollo físico y mental; una de las causas de esta situación es que - al no existir una adecuada orientación en el hogar y la escuela, el poco o - mucho dinero que se destina a la compra de los alimentos no es conveniente - utilizado porque se desconocen los valores nutritivos de los alimentos.

b) Hábitos Alimenticios.

Formar buenos hábitos alimenticios desde la primera infancia es -- una de las medidas preventivas más eficaces para proteger la salud del niño.

Una buena alimentación a lo largo de la vida, desde la época prenatal hasta la vejez, contribuye a la prevención de las enfermedades nutri cionales, al incremento de la resistencia del organismo contra las enferme de dades y al aumento de la productividad del individuo sano.

Los hábitos alimenticios son actos aprendidos por el hombre como - parte de su cultura, éstos se convierten en patrones o rutinas de conduc-- tas que se refuerzan con la repetición.

c) Medios de Comunicación.

Otro de los factores que inciden la conducta alimenticia del hom-- bre son los medios de comunicación. Estos ejercen influencia negativa en la adquisición de alimentos adecuados para el consumo de la familia, ya -- que de una manera u otra los padres de familia se creen los mensajes publi ci tarios que dicen ser necesarios para una buena alimentación.

Haciendo un breve análisis de lo que la televisión proyecta en - - cuestión de alimentos, aparece la comercialización como una de las princi-- pales funciones del medio de comunicación, donde es importante la conside-- ración sobre los tipos de comerciales de publicidad que emiten de los ali-

mentos.

La televisión es un medio de educación informal ya que forma hábitos de consumo principalmente alimentos con escaso valor nutricional. Los comerciales de televisión en que se anuncian cereales recubiertos con azúcar, diversos pseudoalimentos (botanas) y alimentos de preparación rápida todos - - ellos de cuestionable valor nutritivo, ejercen una influencia poderosa en el preescolar y pueden hacer de las compras en el supermercado una lucha emocional entre padres e hijos. Los progenitores deben leer las etiquetas de los productos cuidadosamente, antes de comprarlos.

La televisión fomenta de una manera implícita que no son importantes los hábitos alimenticios ya que es preferible comer algo sabroso o de buena-textura que algo nutritivo.

La televisión trata de satisfacer necesidades como las siguientes:

- Psicológicas. Que produzcan alegría al consumir tal o cual alimento.
- Sociales. Los productos que prueben producen diversiones.
- Física. Los alimentos que anuncian producen energía, salud, agilidad, - - fuerza y crecimiento.

#### D. LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN PREESCOLAR Y SUS DIFERENTES CLASES

La higiene es una actividad que ayuda a la salud. Al hacer diversos estudios nos conducen a que la salud y la enfermedad son problemas que la higiene trata de resolver, no solo orientando al hombre enfermo, sino al sano y al aparentemente sano, investigando las causas de las enfermedades que existen en el ambiente que lo rodea.

La Higiene Moderna trata al ser humano no nada más como un integrante del núcleo familiar o unidad social, sino que lo extiende hacia toda la sociedad.

Los estudiosos sobre este tema han impulsado la misión de la salud difundir principios y nociones que ayuden a preservarla, mientras que la higiene propone transformar estos principios o nociones en hábitos que se incorporen a las costumbres. Así la higiene cumple las funciones de educar y prevenir sobre los agentes que provocan enfermedades.

Se educa creando una conciencia sanitaria a través de imágenes y la palabra, utilizando los diversos medios de comunicación. De esta manera la prevención es llevada por medio de la legalización, organización y cooperación en materia de salud, dictando sus normas al individuo, a la comunidad y a la sociedad.

La higiene puede ser individual, general o pública y social:

La Higiéne Individual. Nos proporciona algunos consejos sobre el aseo corporal y el cuidado de órganos o aparatos con sus respectivas funciones.

La Higiéne General o Pública. Provoca el bienestar de los individuos que viven en comunidad en la ciudad o en el campo, ayuda en el trazado de ciudades en la vivienda también se encarga de la purificación del agua, evacuación de residuos, saneamiento del suelo, control de alimentos en donde su intervención se hace por medio de organismos y funcionarios de Salud Pública.

Mientras que la Higiéne Social analiza los problemas de salud y las necesidades que la civilización y el industrialismo crean al hombre de nuestro tiempo.

La Higiéne Corporal es una actividad dentro del sector salud que se encarga de prevenir enfermedades y educar sobre ellas ya que la salud representa el equilibrio armónico del organismo en todas las edades de la vida - mientras que la Organización Mundial de la Salud la define: Como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Esto es porque se toma al hombre como un ser que se distingue no nada más por su actividad física sino por sus atributos mentales, espirituales, morales y su gran capacidad de adaptación al medio en que se desenvuelve.



## 1. Cuidados que requiere el cuerpo para evitar enfermedades.

La salud se auxilia de la actividad de la higiene para conservar la vida mediante el buen funcionamiento del cuerpo humano. Veamos las siguientes consideraciones:

- la aplicación correcta y oportuna de las vacunas.
- la adquisición de hábitos higiénicos que deben reflejarse tanto en la persona como en los lugares que habita y en los alimentos que ingiere.
- una alimentación suficiente y equilibrada.
- la práctica regular del ejercicio y de un descanso adecuado.
- la costumbre de visitar regularmente al médico sin esperar a estar enfermo.

La aplicación de las vacunas es la introducción al organismo de gérmenes o debilitados que provocan la formación de anticuerpos y logran prevenir algunas enfermedades, de ahí que las vacunas incluidas en el esquema de vacunación nacional son no sólo necesarios, sino indispensables para el cuidado de la salud de nuestros alumnos y nuestros hijos.

Por esto es necesario concientizar a los padres de familia para que muestren un máximo interés sobre la actualización de las cartillas de vacunación de sus hijos, pues la aplicación de éstas es una forma de la que se auxilia la higiene para prevenir contagios de enfermedades.

Los hábitos higiénicos y de limpieza que se tengan en los hogares no deben ser nada más de aseo personal sino también físicos y mentales para

lograr un buen desarrollo en nuestros alumnos pues la falta de higiene (limpieza) es una causa de las enfermedades del estómago que puede llegar a ser muy grave e incluso causar la muerte.

a) Algunos de los hábitos higiénicos recomendados.

- Lavarse las manos. Debido a que es una parte de nuestro cuerpo que está expuesto a muchas cosas, ya que por medio de ellas se agarra todo, desde dinero hasta objetos mínimos etc. se ensucian más fácilmente por eso hay que lavarlas muy bien con agua y jabón antes de comer, antes de preparar los alimentos, después de ir al baño y al llegar de la calle, también se deben mantener las uñas cortas, pues en ellas se acumula mucha tierra.
- Bañarse diariamente. El aseo corporal comprende una serie de medidas para el cuidado de la piel, son muy importantes estos cuidados por lo importante de las funciones que ésta cumple, regula el calor del organismo, es una capa que cubre los tejidos y los conserva de las agresiones de agentes externos como los microbios. El agua es el medio ideal para el aseo de la piel, por eso el baño diario es recomendable para evitar las enfermedades en la piel, este aseo debe incluir el lavado del pelo, debido a que en las grandes ciudades, el pelo y la piel absorben impurezas del ambiente, gérmenes que pueden infectar el cuerpo a través de algún raspón, herida, o transmitir alguna enfermedad contagiosa.
- Lavarse la boca y los dientes. La higiene bucodental consiste en la eliminación de partículas de alimento y sales (sarro) que se acumulan en los

dientes. La prevención de la caries exige la limpieza practicada por la mañana y en la noche y después de cada comida. Evitando con esto la caries, caída de los dientes, etc.

- La higiene de la nariz. Es muy importante ya que la nariz está provista de finísimas vellosidades o cilios que detienen impurezas del aire que entra al organismo, y que al respirar por la boca el aire entraría frío y cargado de agentes inflamatorios.
- Para el cuidado del oído. Es conveniente quitar los depósitos de cerumen que se acumula en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos. Es importante no utilizar instrumentos duros ni punzantes que puedan dañar el órgano. Ya que éste órgano es muy importante para llevar a cabo el proceso auditivo.
- Para la higiene de los ojos. Es recomendable el aseo de las manos y el empleo de toallas y pañuelos especialmente para el cuidado de ellos, pues estas toallas al ser usadas sin precaución y con las manos sucias es lo que ocasiona las infecciones aunadas al polvo, o algún insecto que pueda dañar los ojos.
- También es importante el cambio diario de ropa y principalmente la interior debido a que ésta conserva gérmenes tomados del ambiente y de la secreción de la piel, haciéndose necesario lavarla muy bien después de usarla, además, la ropa sucia le da un aspecto desagradable a la persona.

Todo esto debe iniciarse en la familia, pues representa una fuente de seguridad, un vivero de satisfacciones, un laboratorio de experiencias y un molde y crisol de adaptaciones. La -

armonía de los componentes se da si entre ellos reina la paz, la alegría, el optimismo, el respeto y la ternura. El niño - necesita tanto de aquellas vitaminas, como de las que algún - autor ha llamado las vitaminas del amor y el contacto físico - de su madre. (11)

Por otra parte es necesario dar una educación sanitaria a las familias con la finalidad de iniciar los hábitos higiénicos en los niños, ya -- que con esta educación se evitaría que se sigan transmitiendo errores dentro de las generaciones y para que el niño crezca en condiciones óptimas. Entendiendo por educación sanitaria la creación de actitudes en beneficio - de la propia salud la de la familia y de la colectividad en que se vive. Por lo que resalta la siguiente definición.

La educación sanitaria es aquélla que tiene por objeto incorporar a la vida diaria de los individuos y de las colectividades, hábitos favorables para la conservación y mejora de la - salud de tal manera que tomen conciencia de sus beneficios y lleguen a incorporarlos a su conducta. (12)

En la siguiente cita destacamos la importancia de la interacción -- con la comunidad:

"En educación sanitaria no basta con dar al público información o - enseñanzas, sino que es preciso enfrentar a las personas con su responsabilidad para su propia salud". (13)

Debido a que la familia representa el primer entorno social en que se desenvuelve el niño teniendo una íntima relación entre los individuos -- que la componen construye una unidad social superior al individuo mismo, -- forma el núcleo fundamental de nuestra sociedad y dirigiendo la educación - sanitaria hacia ella se recogen mejores frutos individuales.

b) Ventajas y reglas para la formación de hábitos higiénicos.

Los hábitos higiénicos representan las siguientes ventajas:

- constituyen el bienestar físico del organismo.
- colaboran con el bienestar psíquico del niño.
- son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del individuo.
- permiten economizar tiempo y esfuerzo intelectual en el cumplimiento de una serie de actos rutinarios de la vida diaria.

Se recomiendan las siguientes reglas para la formación de hábitos:

(14)

- Planteamiento de un programa previo. Es necesario que los mecanismos anatómicos y fisiológicos de la respuesta hayan llegado al término de la maduración adecuada., ejemplo: no se podrá enseñar a vestirse a un niño de -- dos años puesto que sus facultades intelectuales y sus habilidades neuro-- musculares no han madurado suficientemente para ejecutar el acto. Por eso es muy importante planearnos que hábitos queremos iniciar y conocer la --- edad en que podemos hacerlo.
- Regularidad o ritmo y firmeza en la repetición del hábito que se va a iniciar. El horario fijo es la regla, salvo las ligeras modificaciones que - la adecuada comprensión de los adultos en un momento determinado reconsideren.
- Goce o deleite. Es imprescindible la asociación de ideas, agrado y desa-- grado, ya que el niño desea hacer de nuevo lo que le causa placer y satis-

facción.

- Ecuanimidad y Comprensión entre la persona que inicia el hábito y el niño-que ha de practicarlo. Ya que contribuyen grandemente a la formación del ambiente que debe rodear al niño.
- Asociación de situaciones preorganizadas. Palabras que lo estimulen u objetos que le recuerden la ejecución del hábito.
- Buen ejemplo. Dado el espíritu de imitación del niño se utilizará esta regla en la formación de adecuadas actitudes de la personalidad infantil. Así por ejemplo: el niño aprenderá a ser honrado, cooperador, bondadoso, etc.

Todos estos hábitos y cuidados son importantes para que nuestro cuerpo pueda mantenerse sano, y evite enfermedades que le puedan perjudicar su salud.

Por otra parte, las enfermedades por sus causas pueden ser:

	por virus
Infecciosas	por bacterias
	hongos
	insectos
Parasitarias	
Alérgicas	
Tumorales	
Congénitas	

Las enfermedades infecciosas causadas por virus o bacterias son las más comunes, aunque los organismos microscopicos son diferentes producen -- síntomas del mismo tipo: fiebre, malestar general, lo que hace difícil distinguir una infección de otra, las causadas por virus pueden ser: saram- - pión, escarlatina, rubeola, viruela, poliomielitis, varicela, paperas, gripe. Por bacterias: tosferina, difteria, fiebre, tifoidea, tetanos.

Las enfermedades parasitarias son producidas por organismos que tienen diversos tamaños, desde el microscopio, como la amiba, hasta el que mide varios metros de largo, como la solitaria pasando por otros más pequeños como los de la sarna y otros mayores como las lombrices que pueden verse a simple vista.

Las enfermedades alérgicas se manifiestan cuando los sistemas de defensa del cuerpo humano reaccionan anormalmente ante la presencia de un a-- gente externo. Pueden presentarse en las vías respiratorias (asma), en la piel (urticaria).

Las enfermedades funcionales tienen como origen el mal funcionamiento de algún órgano, ejemplo: algunas anémias se deben al mal funcionamien- to de los órganos encargados de la producción de glóbulos rojos, es decir - la función de un órgano puede alterarse en muchas enfermedades que resulten de otra inicial: el cerebro después de una meningitis, el corazón después de una fiebre reumática, el hígado después de una hepatitis. Las Tumorales son raras en la infancia y la adolescencia, sobre todo las que producen tu- mores malignos como el cáncer.

"Una enfermedad congénita, es la que sufre el niño desde su nacimiento y aunque a veces se presenta posteriormente, se considera que la tendencia a padecerla ya existía, por ejemplo: las hernias. (15)

Debemos tomar en cuenta la gran importancia que tienen todas éstas enfermedades en el desarrollo y evolución de los niños, dado que sus padecimientos repercutirán en su aprovechamiento escolar.

## 2. Higiéne en la Alimentación.

La alimentación y la higiene son dos cosas dentro de la salud que van íntimamente ligadas en el desarrollo del niño. Pues con una buena alimentación variada y equilibrada que vaya de acuerdo a su edad y basada en los cuatro grupos de alimentos el niño tendrá una buena nutrición que le permitirá un mejor rendimiento escolar.

Los alimentos deben prepararse en las mejores condiciones de limpieza como las siguientes:

- Lavar las frutas y verduras a chorro de agua con la ayuda de un trapo limpio o de algún cepillo.
- Las leguminosas (frijol, lenteja, etc.) limpiarlas y enjuagarlas con agua antes de cocerlas.
- Si hay alimentos a fuera de la alacena taparlos muy bien con una tela o bolsa de plástico para evitar que los animales se acerquen y los contaminen.



- Cuidar que las moscas no se paren sobre los alimentos pues transmiten enfermedades ya que éstas se paran en lugares sucios.
- Hervir bien el agua antes de tomarla y ponerla en frascos tapados.

### 3. Limpieza en el hogar y las condiciones del medio.

La vivienda es un símbolo de civilización y cultura y se halla estrechamente vinculada a la vida del hombre y la existencia del núcleo familiar.

También representa un refugio contra las inclemencias del clima y es un centro de comunicación humana.

Debido a que es en la casa donde la familia pasa la mayor parte del tiempo, es muy importante la higiene de ese medio ambiente, es de vital importancia el control higiénico mediante las acciones que puedan tomar en los hogares, tales como: sacudir, barrer, trapear, esto debe hacerse constantemente especialmente en el baño y la cocina, utilizando limpiadores y desinfectantes aplicándolos con cepillos.

Es muy necesario tener limpia la casa para evitar que se reproduzcan los roedores, insectos. La basura es un foco de contaminación muy fuerte pues atrae moscas, ratas y cucarachas que transmiten las bacterias.

Para prevenir todo esto es necesario usar botes de basura con tapas, bolsas de plástico que se puedan cerrar con facilidad.

En una palabra, el hogar debe ser un sitio confortable con una buena ventilación e iluminación, ya sea de una manera natural o artificial, pero - suficiente, uniforme y constante.

Esta higiene no es únicamente dentro del hogar sino que debe llegar a las calles, es decir a la comunidad en donde se vive.

La vivienda debe reunir ciertas condiciones para ser una vivienda hi giénica tales condiciones varían según el área, ya sea urbana, rural, ba--- rriada, obrera o suburbana.

El tipo de vivienda ha ido cambiando a través del tiempo de acuerdo a los avances tecnológicos que se tienen actualmente así también a las con-- centraciones humanas en las grandes ciudades.

De acuerdo a la nueva tecnología, ha permitido que las casas sean -- prefabricadas lo que hace que con mayor facilidad y rapidez se construyan -- las viviendas.

Una de las causas que ha creado dificultad en la construcción de las viviendas ha sido las concentraciones humanas en las ciudades, lo que ha pro vocado menos espacios para la construcción.

Pero aún con todos los cambios que ha tenido a través del tiempo y - de acuerdo al lugar, se deben tener las características que las hacen ser -- una vivienda higiénica tales como: ventilación, calefacción, iluminación y - espacio, que dan al ámbito hogareño un clima grato y confortable.

Los higienistas aseguran que la habitación individual disponga de treinta metros cúbicos de aire por persona y que la renovación de éste sea constante o intermitente que esté en relación directa con la necesidad del medio ambiente.

La ventilación puede ser en forma natural o artificial; la natural es la que se efectúa a través de las aberturas de la misma construcción como ventanas, puertas, domo, chimeneas, etc. La artificial son los aires -- acondicionados, abanicos, etc. siendo eficaz siempre que éste reúna ciertas condiciones tales como:

- Temperatura (entre los 15°C y 20°C).
- Volúmen ( $30 \text{ m}^3$ ) por persona y hora.
- Velocidad moderada sin corrientes molestas, pureza, aire exento de polvo, gases y olores desagradables.
- Humedad relativa del ambiente que no sobre pase el 50%.

La calefacción se obtiene al aumentar la temperatura del ambiente para impedir el enfriamiento del cuerpo humano. En una calefacción local, la fuente de calor se halla, en la misma habitación, ejemplo: la estufa, las chimeneas.

En la calefacción central la fuente de calor se halla en una caldera lejos de las habitaciones en donde el calor se distribuye por medio de cañerías.

La iluminación más adecuada debe ser suficiente, uniforme y constante tratando de alcanzarla por medio de la iluminación natural o artificial.

La iluminación natural es la que dan las puertas y ventanas por donde penetra la luz solar.

La electricidad ha suplantado los medios más primitivos de iluminación artificial, por eso se le considera el sistema más higiénico y el más eficaz.

En términos generales se puede decir que la casa debe reunir condiciones aceptables de acuerdo a características familiares adecuadas al número, a la edad, al sexo y a la condición de sus habitantes, siendo una sala, un comedor, una cocina, un baño y los dormitorios necesarios, de acuerdo a la cantidad de personas que componen la familia. Todo esto con la finalidad de evitar la promiscuidad de hacinamiento de los integrantes, que es causa de muchos males físicos y morales.

Por lo tanto la higiene que se tenga dentro de la casa podrá reflejarse hacia el medio ambiente que rodea al niño. Pues teniendo buenos hábitos higiénicos se contribuirá al mejoramiento del medio ambiente y del hogar, traerá como consecuencia un mejor rendimiento escolar en el niño pues tendrá las condiciones higiénicas necesarias para su desarrollo.

#### 4. Higiene Escolar.

El Jardín de Niños es el principal campo de acción de la higiene.

A la higiene escolar le corresponde:

- La vigilancia de las condiciones sanitarias del edificio, sus instalaciones, y su mobiliario.
- La comprobación del estado higiénico del alumno, la aplicación de normas de Medicina Preventiva y la observación del correcto desarrollo del niño.

- La selección y clasificación para la práctica de ejercicios físicos y el mejoramiento de las condiciones de vida por medio de la asistencia social.
- La formación de una conciencia sanitaria dentro de la población estudiantil.

Debido a que la escuela es la prolongación del hogar, ésta debe reunir condiciones generales de salubridad parecidas a todos los hogares además de tener condiciones particulares, unidas a la misión que en la vida del niño, dentro de la comunidad escolar.

Tanto el mobiliario como el edificio deben ser funcionales y éstos se adaptarán a las necesidades del escolar.

Las características o condiciones que debe reunir la construcción son las siguientes:

- Estar ubicados en terrenos secos, altos, sólidos e impermeables, alejados de lugares ruidosos e insalubres, y con amplios espacios verdes con suficiente aire y sol.
- La superficie total que le corresponde es de 10 mts.<sup>2</sup> por alumno, que sería por lo menos una área de ocho mil metros cuadrados y un tercio de ella que se destine a lugares de recreación, juego o deporte.

Cada tipo de edificio depende del lugar, de la extensión de terreno de los recursos económicos, el estilo arquitectónico predominante, las previsiones de los urbanistas, la densidad de la población escolar, etc. Aunque muchos resultan de la adaptación de edificios destinados a la vivienda,

en donde los interesados cambian la fisonomía del edificio y sus instalaciones.

El aula es el centro vital del edificio donde el niño pasa su mayor tiempo, requiere de ciertos requisitos como los siguientes:

- Paredes desprovistas de adornos o molduras y puntada con colores claros.
- Los pisos serán impermeables inmunes a la humedad, fáciles de limpiar.
- Las ventanas serán amplias y permitirán el pasaje de la luz natural, debe tener una abertura equivalente a la tercera parte del piso y las tres - - quintas partes de la pared en su ubicación.
- En cada aula debe haber el suficiente aire para cada alumno que se encuentre dentro de ella, y éste debe tener la facilidad de su renovado constantemente.
- La iluminación debe ser adecuada y suficiente, su intensidad no será excesiva ni provocará el deslumbramiento, pues ambos conducen a la fatiga ocular y a la fatiga general que se acentúa o aparece cuando existe un defecto en la visión. Cuando se cuenta con edificios altos con obstáculos para la luz se puede recurrir a cristales especiales formados por prismas - que por refracción pasan la luz hasta el más alejado rincón del aula.

Por otra parte, las obras sanitarias que varían del medio urbano al rural, deberán responder a las necesidades de todos los alumnos que asisten a la escuela.

Otra de las cosas importantes para el alumno dentro de la escuela -

es el banco que le sirve de mesa de trabajo adaptados a la talla del alumno, vigilando la postura del niño en su asiento con la finalidad de evitar actitudes viciosas que le puedan perjudicar más adelante.

Las áreas para la basura deberán ser asignadas con mucho cuidado tener la precaución de taparla y tirarla únicamente en los camiones recolectores de basura, evitando con esto quemarla, pues esto puede perjudicar a los niños y el medio ambiente de su comunidad.

Las fosas sépticas, en caso de no haber drenaje, es importante que estén tapadas y selladas para evitar focos de contaminación.

Dentro de la enseñanza son importantes los preceptos elementales de higiene con la finalidad de crear hábitos que el estudiante conserve a través de su vida y los lleve a su familia y a su comunidad. Así la escuela se convierte en uno de los pilares de la educación sanitaria. Siendo la escuela la que le corresponde reforzar el establecimiento de todo hábito y ampliar el nivel de conocimientos del individuo en relación con este proceso. Siendo las actitudes favorables el resultado de los conocimientos adquiridos así como la práctica habitual de la conducta apropiada para preservar la salud.

Con todo lo anterior creemos que el alumno puede lograr un mejor aprovechamiento escolar, ya que un niño sano y con un ambiente higiénico favorable le permitirá estar en condiciones óptimas para alcanzar los objetivos propuestos.

## E. EL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PREESCOLAR

Los contenidos de Educación Preescolar tienden a desarrollar los aspectos afectivo, cognoscitivo y psicomotor. Para lograr este último se aplican una serie de actividades entre las cuales podemos mencionar: una rutina de estimulación fisiológica que se hace diariamente; dos clases de educación física por semana, en donde hay que aplicar una motivación y un juego para el logro del objetivo propuesto y actividades de recreación como (acuáticas, de competencias y organización de campamentos).

"El Programa Nacional de Educación, Cultura, Recreación y Deporte -- 1984-1988, determina como meta sustantiva; Mejorar y Ampliar los servicios - en las áreas de Educación Física, Deporte y Recreación." (16)

Para cumplir con este propósito, las direcciones de Educación Física y Educación Preescolar han elaborado un documento llamado: Guía Metodológica de Educación Física para el docente de preescolar. En el cual se maneja el aspecto físico del niño como punto primordial en la conservación de la sa lud, ya que en él se apoyan todos los aspectos que mencionamos, los cuales - a su vez en forma integrada formarán el desarrollo del niño.

Este documento trata de adaptar los contenidos de educación física - a los contenidos académicos para lo cual se proporcionan algunas sugerencias al docente acerca de las actividades que puede realizar en la clase de educaci ón física.



Podemos decir que el enfoque teórico del programa de educación física se encuentra vinculado a los objetivos del programa de preescolar, ya que los objetivos y contenidos se complementan de tal manera, que las actividades establecen la participación del niño y son susceptibles de manejar en forma de juego, movimiento y verbalización, respondiendo de esta manera a las necesidades del niño.

El propósito de este documento es que a través de él se enriquezcan los contenidos educativos del Programa de Educación Preescolar para lograr el desarrollo integral del niño.

#### 1. Relación de los Aspectos Teóricos de los objetivos del Programa de Preescolar y Educación Física.

A continuación se presenta un análisis que permite comprobar la estrecha relación de ambos aspectos, así como el enriquecimiento que la educación física proporciona a las actividades del Jardín de Niños.

El aspecto afectivo social se refiere al hecho de proporcionar al niño un ambiente favorable que le brinde seguridad y estabilidad emocional, en el que logre interacciones sociales que lo lleven a su autonomía y que a su vez sea capaz de colaborar y compartir con un grupo social sus fines y metas.

Los objetivos de educación física que se relacionan directamente con este aspecto se enunciarán de la siguiente manera:

- Que el niño logre la confianza y seguridad en sí mismo al usar sus habilidades motrices, mediante la práctica de actividades físicas y recreativas.
- Favorecer la formación de sus actitudes de compañerismo y cooperación, al participar en actividades físicas y recreativas que permitan integrarse - al medio en el que se desenvuelve.

El aspecto cognoscitivo trata de la necesidad de relacionar el propio cuerpo con el contexto del mundo que le rodea, lo cual le permite al niño experiencias que le sirven para construir la imagen del mundo que le rodea y establecer las relaciones con los diferentes elementos que forman su realidad, así como para alentar su creatividad en beneficio propio y de su comunidad.

Algunos de los puntos que enlazan la teoría del programa con los de educación física en el aspecto cognoscitivo se encuentran en los siguientes objetivos:

- Favorecer su creatividad e iniciativa para que el niño ponga variantes de movimiento, al poner en práctica sus habilidades motrices.
- Conocer su cultura a través de la práctica de actividades físicas tradi- cionales, a fin de favorecer la formación de una identidad nacional.

El aspecto psicomotor se refiere al logro de las nociones de las diferentes partes de su cuerpo, y a sus movimientos con el fin de enriquecer su autonomía, ayudando al buen funcionamiento orgánico, incrementando la capacidad motora del niño, de tal manera que estas vivencias le permitan el -

aprovechamiento de su potencial físico en diferentes esquemas de movimiento realizando movimientos cada vez más complejos.

A continuación mencionaremos los apartados de la educación física - que se encuentran íntimamente ligados a este aspecto:

- Favorecer el desarrollo biológico, psicológico y social al ejecutar actividades en donde se apliquen habilidades motrices.
- Fortalecer el buen funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas corporales a través de la ejecución de movimientos y habilidades físicas básicas.
- Formar hábitos motrices en el niño, mediante la aplicación continua de actividades físicas y recreativas.

El desarrollo debe ser comprendido como un proceso en el que de manera indisociable concluyen las tres áreas del desarrollo. Cualesquiera que sea la actividad del niño, siempre es una expresión global de su inteligencia, de sus emociones y - en general de su personalidad. (17)

Los docentes de Educación Preescolar, tienen la responsabilidad de conocer y atender las características biológicas, psicológicas y sociales - de sus niños, para que de manera congruente organicen y determinen su trabajo respetando las posibilidades de cada uno de sus alumnos.

Creemos que existe una estrecha relación entre los factores biológicos y emocionales en cuanto a su repercusión en el crecimiento, por lo que se considera de suma importancia atender estos aspectos para alcanzar un de

sarrollo individual óptimo.

Anteriormente se creía que el niño de edad preescolar, no estaba en condiciones de llevar a cabo actividades de prácticas motrices, sin embargo hoy se sabe que la realización de un plan sistemático de educación física no solo es conveniente sino indispensable a esta edad.

Una de las fuentes principales de donde el niño extrae experiencias que le enriquecen sus conocimientos, según Piaget, se da a partir de la movilidad física que se desprende del conocimiento de su cuerpo y las partes que lo componen a través de sus propios desplazamientos.

Todas las acciones que el niño realiza sobre objetos concretos, las interacciones con otros niños durante el juego espontáneo y dirigido consolidarán paulatinamente sus coordinaciones psicomotoras, favoreciendo su desarrollo físico general y la construcción de su pensamiento.

Durante los períodos sensorio-motriz y preoperatorio, el niño, a través del movimiento realiza la construcción de su pensamiento en el proceso de relaciones con el mundo que le rodea, de tal manera va adquiriendo los conceptos de espacio y tiempo.

Para concluir este punto, diremos que cuando el niño adquiera la imagen corporal y la estructura de los elementos espacio-temporal, entonces se habrá apropiado de las bases que le permitirán resolver situaciones motrices concretas y el equilibrio de todas sus habilidades físicas.

## 2. La Educación Física en el Nivel Preescolar.

Para la mejor comprensión del valor educativo de la educación física, es necesario revisar los conceptos que la sustentan.

La educación física se considera como la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento de las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando, de tal manera que favorezca las condiciones de salud y repercuta en sus ámbitos cognoscitivo, afectivo y social. (18)

El contenido general del programa de educación física para el nivel preescolar se basa en las habilidades motrices las cuales se dividen en: Organización del esquema corporal y Rendimiento físico.

El primer apartado se ocupa de proporcionar al niño, por medio de sensaciones y percepciones, elementos para desarrollar habilidades perceptuales que le permitan realizar en forma voluntaria los movimientos de su cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La organización del esquema corporal se atiende por medio de las siguientes unidades:

- "Imagen corporal. Puede definirse como el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo". (19)
- Ubicación Espacio-Tiempo. La noción espacial es la ubicación del cuerpo en la relación a los objetos y personas que lo rodean dentro de un espacio determinado; la noción temporal consiste en determinar el orden lógico

co y sucesivo en que transcurren los hechos. (presente, pasado y futuro).

Coordinación de ejes corporales. Son líneas imaginarias que atraviezan el cuerpo, siendo éstos, el eje longitudinal, el eje transversal (es un eje móvil perpendicular al eje longitudinal) y el eje dorsoventral. Estimular al educando en relación a la coordinación de sus ejes corporales, es de gran importancia ya que existe mayor facilidad de particularizar movimientos. (20)

Lateralidad. Es el dominio de los lados del cuerpo (izquierdo-derecho).

El rendimiento físico se entiende como la utilización eficiente de las habilidades físicas del alumno, de tal manera que sean aprovechadas al ejecutar prácticas motrices.

Mediante la motricidad se satisface la necesidad de relacionar el propio cuerpo con el universo, para favorecer en el niño el conocimiento y uso de su cuerpo, la capacidad de ubicación en el espacio y en el tiempo, realizar movimientos con las diferentes partes del cuerpo, estimar el dominio de su lateralidad, así como su coordinación motriz gruesa y fina. Todo esto es una de las tareas de la educación física.

De acuerdo a lo anterior el docente será guía y partícipe de la acción educativa; el niño será el sujeto activo (el que corre, el que brinca, salta, etc.) y así por medio de experiencias como éstas, construirá la imagen de su realidad y establecerá las relaciones con los diferentes elementos que la forman.

Las actividades que se planeen en torno a una clase de educación física deberán responder a las características de los niños y deberán contener un aprendizaje significativo de acuerdo al interés de éstos, además no hay que olvidar la aplicación de un juego que atraiga la atención de los niños.

Es importante que el niño acepte la responsabilidad que toca en cuanto a las cosas que tiene que hacer y que se comprometa a hacerlas, no por miedo ni castigo, sino porque le interesan, de esta manera se lograrán en el niño el desarrollo de su creatividad y su capacidad de expresión y comunicación.

Algunas de las consideraciones que se deben de tomar en cuenta al planear una clase de educación física según la guía metodológica de educación física serían:

- Que los contenidos que se vayan a manejar tengan un significado y se elaboren en base al interés del niño.
- Que partan de experiencias de su propio entorno y estén conectados con objetos o situaciones reales y conocidos.
- Se encuentren organizados de tal manera que sean capaces de enfocar aprendizajes naturales, sociales y culturales.

A continuación mencionaremos algunas recomendaciones para la aplicación de las actividades de educación física en los Jardines de Niños.

- Que en el momento de llevar a cabo la clase se participe en forma grupal

y espontánea.

- Que el ambiente en que se desarrolle la clase sea motivante de tal manera que propicie una integración libre llena de confianza.
- Que la persona que dirija la clase de educación física no ordena ni imponga lo que hay que hacer, sino que sea un partícipe activo de la clase.
- Propiciar la integración de los niños en forma espontánea, sin presionarlos a realizar los ejercicios, sobre todo en aquellos niños que demuestran timidez o dificultad para realizar la actividad.
- Tomar en cuenta el ritmo de trabajo de cada niño, sobre todo aquellos que tienen algún problema para coordinar sus movimientos.
- Usar ropa adecuada para evitar contratiempos. No hacemos referencia a un uniforme determinado, sino a la ropa que facilite más la realización de la actividad, por tal motivo se recomienda un pantalón corto, tenis o zapatos con suela de goma y playera de algodón de preferencia.

El papel del alumno será, integrarse paulatinamente a las actividades de educación física, procurando realizar lo mejor posible cada una de las actividades que se le pidan; mientras que el papel del maestro será organizar la clase en base a la observación hecha a cada uno de sus alumnos, para que pueda desarrollarla en base a las capacidades y limitaciones de cada alumno.



### 3. Aplicación de Actividades de Educación Física en el Jardín de Niños.

A continuación mencionaremos una serie de actividades según el programa de educación física se deben de aplicar en el Jardín de Niños:

- Rutinas de activación colectiva.
- Rutina de estimación fisiológica.
- Juegos.
- Cantos.
- Actividades complementarias.

#### - Rutinas de activación colectiva.

En el nivel preescolar las actividades de educación física se inicia con la rutina de activación colectiva en la cual participan todos los niños del jardín, antes de iniciar sus actividades cotidianas en el salón de clase.

Se trata de una serie de ejercicios que pueden ser acompañados con música y dirigidos por una educadora, con el apoyo de los demás docentes, puede realizarse en el patio central o en algún otro lugar al aire libre.

Esta rutina se lleva a cabo todos los días (consta de seis rutinas diferentes) por tal motivo se recomienda cambiar cada semana para que los niños no pierdan su interés. Su duración es de 5 a 8 minutos aproximadamente. (Anexo 7)

- Rutinas de estimulación fisiológica.

Son las actividades específicas de educación física que se llevan a cabo en cada grupo.

Las actividades que en ella se manejan deberán de relacionar de alguna manera el trabajo de la unidad que se esté desarrollando.

Su finalidad será favorecer las siete habilidades físicas (agilidad, coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad) a través de una serie de ejercicios que trabajan estos aspectos.

(Anexo 8)

La rutina completa se da en dos sesiones en forma alternada por ejemplo: la primera parte el martes y la segunda el jueves con una duración de ocho minutos cada una.

Las habilidades a favorecer se dividirán en las dos sesiones y la única que se mantendrá permanente es la resistencia.

Cuando el niño demuestre fatiga en las actividades de resistencia, se pueden improvisar actividades de relajación y descanso para dar oportunidad de que el niño se recupere.

Durante el desarrollo de las actividades debe tomarse en cuenta la respiración, la postura y la relajación.

- La respiración se manejará durante el desarrollo de las actividades según lo requieran los niños.

- La postura se corregirá en base a la posición correcta en cada actividad.

- La relajación se realiza con la aplicación de un juego y un canto con los cuales se pretende integrar la educación física a las unidades de aprendizaje, ejemplo: (en la unidad de la vivienda se puede introducir el juego de la casa de pelotas y el canto de yo tengo una casita -

que es así). Todas estas actividades que pertenecen a una sesión de -- educación física tendrán una duración de 15 a 30 minutos aproximadamente. (Anexo 9)

Hay rutinas de estimulación fisiológica con material en las cua-- les se recomienda reunirlo con anticipación y usarlo según se marque en - la actividad para que se le pueda sacar mayor provecho, entre los materiales que se utilizan se pueden enumerar: aros, pelotas, costales, cuerdas. (Anexo 10)

#### - Juegos.

El juego es considerado como una actividad natural de los niños y es utilizado como una estrategia para atraer la atención de éstos y satisfacer de alguna manera el deseo de gastar su energía poniendo a trabajar el - - cuerpo y la mente.

En educación física se podría mencionar como ejemplo: el juego - del calentamiento.

En este apartado mencionaremos a continuación algunas de las posibles relaciones que se establecen entre el juego y las tres áreas a favorecer en el niño, según nuestro programa.

En el área afectivo social el juego permite al niño la integra- - ción y participación en los diferentes grupos sociales, en donde aprenderá reglas de conducta; además de convivir y comunicarse más con sus semejantes.

En el aspecto cognoscitivo si se aplica un juego educativo (con-- siste en la percepción de las diferentes cualidades de los objetos a través de los diferentes sentidos.) El niño aprenderá a distinguir un objeto de otro por sus cualidades específicas, ejemplo: aprenderá a distin--

guir lo frío y lo caliente, lo agrio de lo dulce, lo liso de lo áspero, - etc.

Esta adquisición de conceptos se logra a través de la experimentación directa del niño.

El área psicomotriz se ve favorecida cuando el niño en sus juegos realiza desplazamientos y movimientos en donde va a ejercitar cada una de las partes de su cuerpo hasta llegar a lograr una buena coordinación.

#### - Cantos.

El canto es una expresión musical por medio de la cual el niño va reconociendo los diferentes sonidos que existen hasta la entonación de un ritmo determinado; ayudándolo a pronunciar y vocalizar mejor verbalmente.

Cuando el niño cante debe hacerlo en un ambiente de cordialidad, participación y espontaneidad, para que adquiera la confianza necesaria - en sí mismo.

#### - Actividades complementarias.

Son todas aquéllas actividades que tratan de mejorar las relaciones humanas y afectivas del niño, para una mejor integración al medio familiar, - social y escolar, éstas son:

- Actividades acuáticas.
- Convivencias.
- Campamentos.

Las actividades acuáticas son aquéllas en donde se le permite al niño jugar libremente con el agua, mediante la organización de juegos y competencias divertidas que le permitan adaptarse al medio social.

Convivencias son actividades recreativas donde participan padres de familia, alumnos y maestros, en las cuales se llevan a cabo juegos, ejercicios y competencias que ayudan al niño al desarrollo de su imaginación, formación de valores y actitudes de compañerismo y participación.

Campamento es una actividad que permite al niño entrar en contacto con la naturaleza, el campamento se lleva a cabo al menos una vez al año -- escolar. Puede tener una duración de tres días hasta una semana, inclusive se participa en la realización de una fogata, manifestando respeto a las demás personas. Tiene como finalidad principal proporcionar al niño la seguridad necesaria de valerse por sí mismo.

CAPITULO III

METODOLOGIA

## M E T O D O L O G I A

Consideramos que para que el niño crezca sano y se desarrolle feliz, necesita estar rodeado de ciertas reglas como:

- La seguridad y protección que brinda una familia en la cual participate del amor de sus padres y hermanos y del afecto de los de más.
- Comida equilibrada a horas fijas.
- Tomar un baño diario.
- Tener un sitio para jugar.
- Ser vacunado y revacunado contra las enfermedades infecciosas - de la infancia.

En la colaboración de estas acciones es importante solicitar la - colaboración del Centro de Salud más cercano; médicos, enfermeras y nu--- triólogos a efecto de conjuntar esfuerzos educativos en favor de los ni-- ños y de la comunidad en general.

Consideramos que la salud debe tener un desarrollo paralelo tanto físico como mental en el niño y por lo tanto nos vemos en la necesidad de mencionar factores como alimentación, higiene personal, deportes y ejercicios, los cuales ayudarán a lograr este desarrollo.

Los alimentos son vehículos de los nutrientes que necesitamos pa- ra disponer de la energía que requiere el hombre para realizar las activi

dades que constituyen la vida y satisfacer las necesidades corporales para el crecimiento, el desarrollo, y el mantenimiento.

Es importante la higiene ya que estos hábitos presentan varias ventajas como: Contribuyen al bienestar físico del organismo; colaboran en el bienestar psíquico del niño, son elementos esenciales en el comporta-miento adecuado del individuo, permiten economizar tiempo y esfuerzo intelectual en el cumplimiento de una serie de actos rutinarios de la vida diaria.

Por último, es recomendable saber realmente en base a qué se organiza una clase de educación física ya que muchas veces incurrimos en errores como: obligar a los alumnos a participar o humillarlos ante sus compa-ñeros sin conocer cuáles son sus deficiencias, de tal forma que la clase - en lugar de ser un momento de relajación mental y físico, se convierte en tensión nerviosa para el alumno, provocando en él frustración y poco inte-res de volver a participar en este tipo de actividad.



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

Estamos concientes que la salud es un elemento indispensable para el logro de los objetivos de la educación ya que el tener buena salud, -- proporciona al alumno la energía necesaria para desarrollar todas las actividades escolares que le llevarán al desarrollo integral.

La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita no solo para estar en forma sino, ante todo para vivir. Las principales clases de nutrientes son: los carbohidratos, lípidos o grasas, aminoácidos, las proteínas y minerales, los cuales dan energía al -- cuerpo, le permite además crecer y subsistir hay que comerlos a diario y en cantidades considerables para mantener una buena salud.

Estamos convencidos que urge la formación de buenos hábitos alimenticios en la niñez ya que de esta manera podremos disminuir la adquisición de alimentos poco nutritivos y antihigiénicos que provocan enfermedades.

Los hábitos no solo deben ser alimenticios sino también de higiene personal, deporte y ejercicio, pues logrando en el niño éstos hábitos se obtendrá un buen desarrollo físico y mental que ayudarán en el logro del rendimiento escolar.

Creemos que dando una educación tanto sanitaria como higiénica - a los alumnos como a padres de familia nos ayudaría en gran manera dentro de la educación pues ésta ayuda más que a curar a prevenir todo tipo de enfermedades infecciosas que en determinado momento pueden influir en el aprendizaje de los niños.

La educación física es importante para la conservación de la Salud, ya que implica el uso del movimiento como un elemento para estimular en el niño su bienestar físico, actividad motriz, madurez emocional y adaptación social; en suma, favorece el desarrollo armónico e integral del preescolar.

## NOTAS BIBLIOGRAFICAS

1. SEP, Programa de Educación Preescolar, Libro 1, pp. 14.
2. SEP, Guía Metodológica de Educación Física para el Docente de Preescolar, pp. 203.
3. Ibid. pp. 203.
4. SEP, Op. Cit. pp. 21.
5. Ibid. pp. 26.
6. Ibid. pp. 29.
7. Ibid. pp. 31.
8. SEP, Op. Cit. pp. 205.
9. SEP, Programa de Educación Preescolar, Libro 2, pp. 37.
10. Allperin José, Curso de Higiene. pp. 155.
11. García Emilia, Biología, Psicología y Sociología, pp. 17.
12. Ibid. pp. 22.

13. Ibid. pp. 22.

14. Ibid. pp. 26.

15. Ibid. pp. 27.

16. Aportaciones al Plan Nacional de Educación. pp. 38.

17. SEP, Op. Cit. pp. 43.

18. SEP, Programa de Educación Física para el nivel preescolar, pp. 12.

19. SEP, Op. Cit. pp. 15.

20. Ibid. pp. 15.

## B I B L I O G R A F I A

ALLPERIN, José. Curso de Higiéne, Editorial Kapelusz. Buenos Aires.  
1965. 278 pp.

CEMPAE. Aportaciones al Plan Nacional de Educación, México, 1977. --  
127 pp.

FERNANDEZ, Beatríz. Cuide a sus hijos, enfermedades y accidentes, Li--  
bro 2. ISSSTE. Gobierno del Estado de Nuevo León.  
México, 1986. 144 pp.

GARCIA, Emilia. Biología, Psicología y Sociología del niño en edad - --  
preescolar, 2a. Edición. Aconcagua Ediciones y Publica  
ciones, Ediciones CEAC. México, D.F. 1980. 187 pp.

SEP. Guía metodológica de Educación Física para el docente, SEP. Di--  
rección General de Educación Física. México, 1988. 210 pp.

SEP. Manual de Sensibilidad y orientación a padres de familia, Servi--  
cops Cpprdomadps de Edicacoón Pública en el Estado de Nuevo León.  
ITESM. México, 1979. 153 pp.

SEP. Guía para la promoción y cuidado de la Salud del niño preescolar. -  
SEP. 47 pp.

SEP. Programa de Educación Física para el nivel Preescolar, Versión pre-  
liminar., SEP. México, 1986. 139 pp.

SEP. Programa de Educación Preescolar. Libros 1, 2 y 3 Primera Edición-  
SEP. México, 1981. 403 pp.

VEGA, Leopoldo. Bases esenciales de la Salud Pública, La Prensa Médica-  
Mexicana. Talleres de Programas Educativos México, 1981.  
99 pp.

En la siguiente tabla se presentan los pesos y tallas medios para niños y niñas.

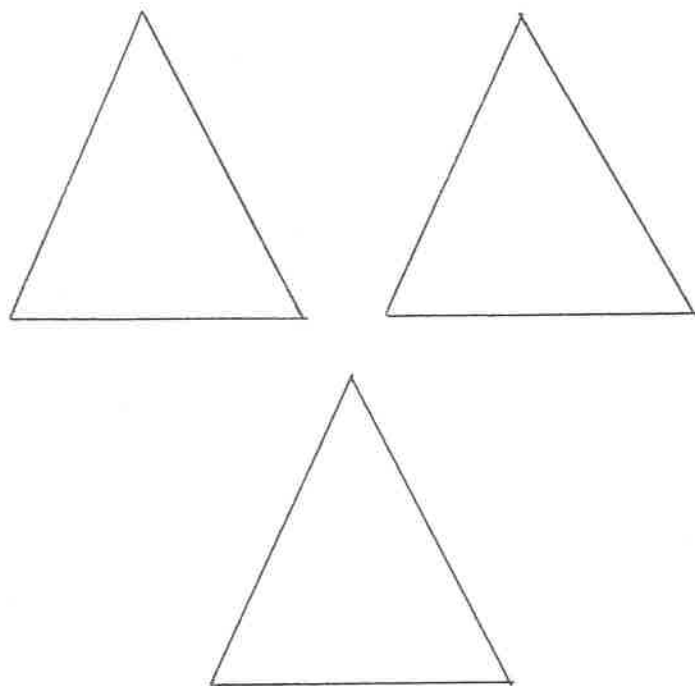
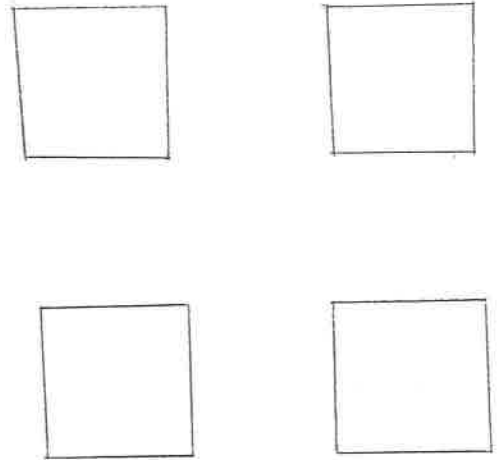
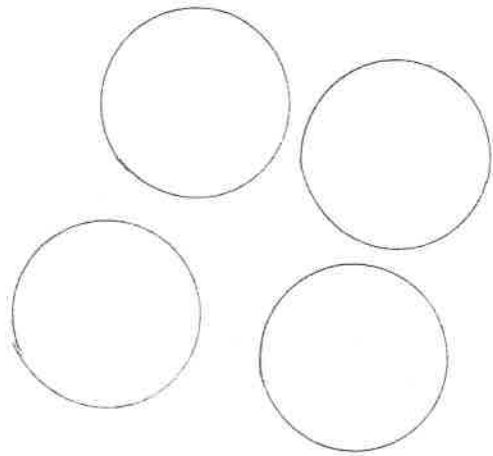
TABLA DE PESO Y TALLA \*

EDAD	NIÑOS		NIÑAS	
	PESO	TALLA	PESO	TALLA
	Kgs.	Cms.	Kgs.	Cms.
3 años	14 720	95.0	14 520	94.3
3 3/12	15 225	96.6	15 050	96.3
3 6/12	15 715	98.4	15 595	98.0
3 9/12	16 220	100.0	16 165	99.7
4 años	16 730	101.3	16 690	101.4
4 3/12	17 185	102.8	17 170	103.0
4 6/12	17 880	104.3	17 650	104.6
4 9/12	18 200	106.0	18 175	106.2
5 años	18 700	107.6	18 700	107.6
5 3/12	19 230	109.2	19 185	109.1
5 6/12	19 790	110.7	19 680	110.6
5 9/12	20 300	112.2	20 230	112.2

Dr. Ramos Galván.

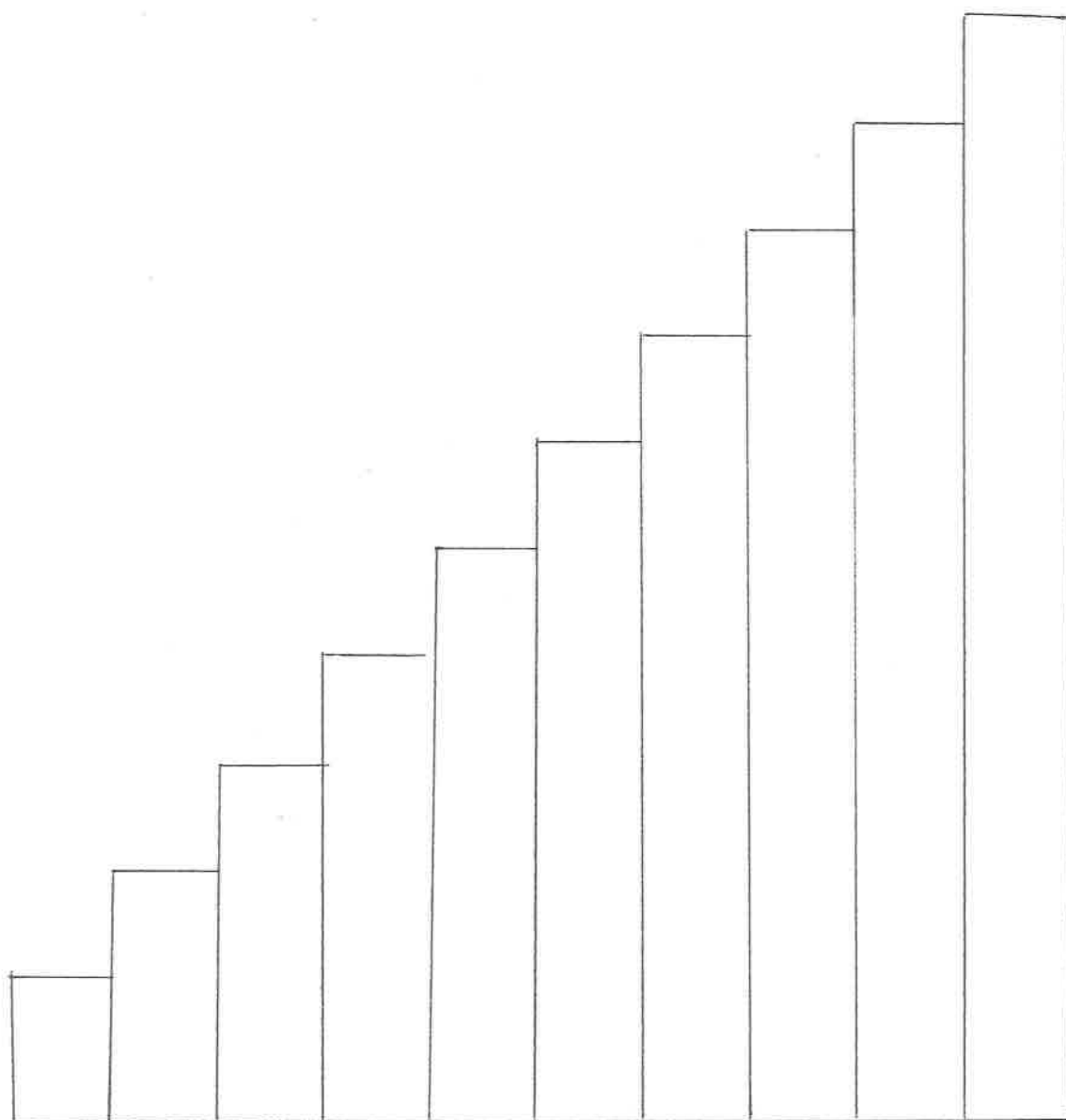
Las cifras del cuadro son meramente indicativas y no hay que tomarlas al pie de la letra. Cada niño tiene un ritmo de desarrollo individual, que explica la existencia de diferencias en cuanto a talla en individuos de una misma edad.

Clasificación

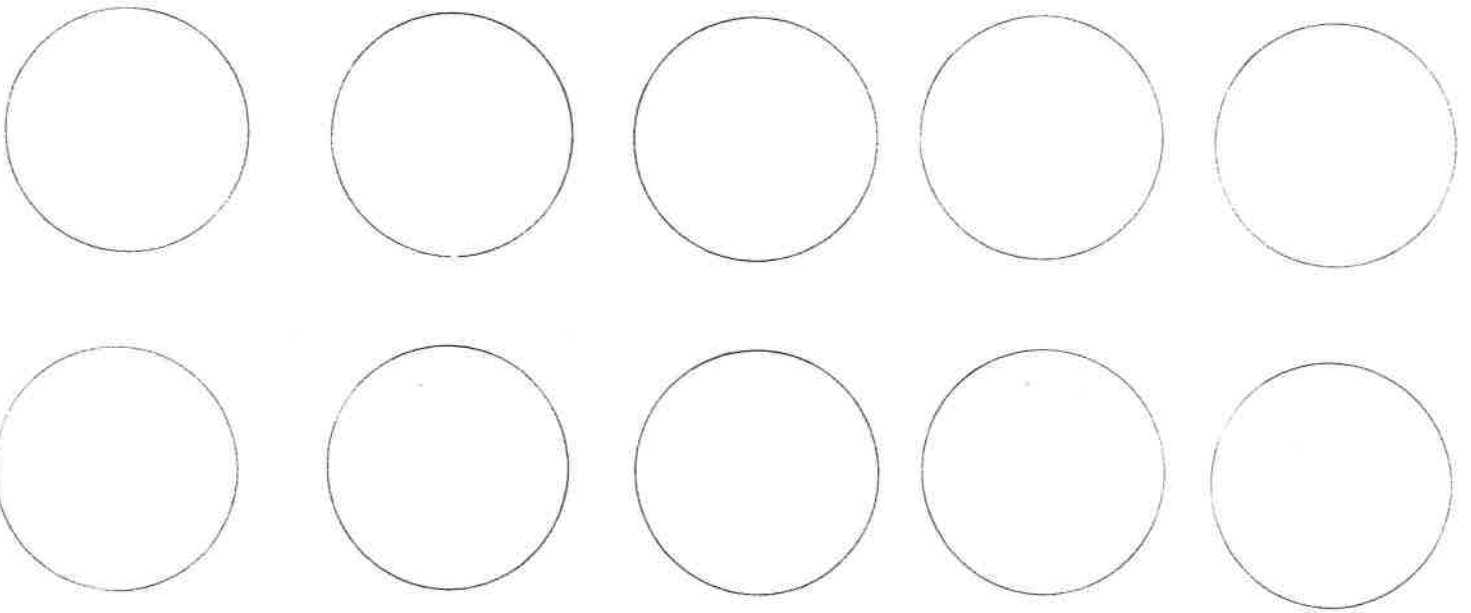




Seriación



Conservación de Número.



ES IMPORTANTE QUE SE INCLUYA UN ALIMENTO DE CADA GRUPO  
EN CADA UNA DE LAS COMIDAS

Tabla de alimentos ricos en:

ENERGETICOS		PROTEINAS	VITAMINAS Y MINERALES
Cereales		Leguminosas	Frutas
maíz	q	frijol	naranja
trigo		haba	limón
centeno		alubia	plátano
sorgo		garbanzo	guayaba
cebada		lenteja	mango
raíces		soya	caña
			melón
			sandía
Feculentas		Carnes	capulines
papa		cerdo	nanches
camote		res	zapote
yuca		pescado	
calabaza		pollo y huevo	Verduras
		atún	
		sardina	zanahoria
Grasas			jitomate
crema		Leche y derivados	lechuga
mantequilla		queso	col
margarina		yougourt	coliflor
aceite		requesón	betabel
manteca			acelgas
aguacate			espinacas
semillas			aguacate
chocolate		Oleaginosas	rábanos
		cacahuete	huanzontles
		piñones	elote
		nueces	ejote
Azúcares		almendras	chayote
mermelada		ajonjolí	chaya
miel		semillas de calabaza	
azúcar		semillas de girasol	
almíbares			

## ALIMENTACION DEL PREESCOLAR

2 a 4 años

DESAYUNO:

Cereal con leche	1 plato
huevo guisado con poco aceite	1 pieza
puré de frutas	6 cucharadas
pan	1 pieza
gelatina o flan	1 pieza
leche pasteurizada	1 vaso
(cocida)	3 vasos al día

COMIDA:

Consomé, sopa	1 ración
puré, carne picada (hígado, pollo, res, frijoles, puré)	1 ración
tortilla	a ración
aguas frescas	1 ó 2 piezas
plátano, manzana	1 vaso
	1 pieza

CENA:

leche o chocolate	1 vaso
puré o picado de verduras	6 cucharadas
carne	1 ración
gelatina o flan o fruta	1 ración
galletas	

Horario Aproximado :

7, 12, 6 horas.

Nivel: Preescolar, Rutina de Activación No. 2, Duración: 5 minutos.

Llevar el ritmo con las piernas, flexionando una rodilla y alternar.

## Movimientos

- |  |    |
|--|----|
| 1. Flexión y extensión del cuello.   | 16 |
| 2. Flexión lateral del cuello.   | 16 |
| 3. Círculos con la cabeza.   | 16 |
| 4. Elevar hombro derecho y luego izquierdo.  | 16 |
| 5. Círculos con los hombros al frente.   | 16 |
| 6. Jalar brazos hacia atrás y luego extender en diagonal uno arriba y otro abajo.  | 16 |
| 7. Con brazos arriba hacia abajo brazo derecho y subirlo extendido, luego izquierdo-igual.   | 16 |
| - Con piernas separadas y apoyando manos en el piso.   |    |
| 8. Elevar talón derecho y luego izquierdo.   | 16 |
| 9. Elevar puntas.  | 16 |
| 10. Elevar talones y luego puntas.   | 16 |
| - Parados saltando en su lugar.  |    |
| 11. Saltar y cruzar un pie adelante y otro atrás, luego pies separados y cruzar con el pie contrario adelante y el otro atrás, con manos a la cintura. | 16 |
| 12. Saltar separando piernas y extender brazos -- laterales. Saltar y juntar pies y manos a -- los costados.   | 16 |
| - Respiraciones y sacudir el cuerpo como si -- tuviera agua en brazos y piernas. Sin música.   |    |

Siete habilidades físicas:

- Aguilidad: Es la capacidad del organismo para cambiar de acción rápidamente con precisión del movimiento.
- Coordinación: Es la capacidad del organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.
- Equilibrio: Es la capacidad sensoriomotriz de lograr y conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación.
- Flexibilidad: Es la capacidad del organismo para manifestar su elasticidad muscular y movilidad articular.
- Fuerza: Es la capacidad de un organismo de ejercer con su musculatura una presión o tracción sobre o contra cierta resistencia.
- Resistencia: Es la capacidad de un organismo para realizar acciones-motrices donde se involucren grandes masas musculares; durante un tiempo prolongado.
- Velocidad: Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

## NIVEL PREESCOLAR

GRADO 1o. 2o. 3o.

## RUTINA 1 DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA

1a. SESION

DURACION 8 MINUTOS

ACTIVIDADES	TIEMPO	C	1o.	2o.	3o.
El alumno:					
RESISTENCIA 3 min.					
1. Trote, salte y corra libremente.	180 seg.	T	180	180	180
AGILIDAD 1 min.					
1. Corra libremente y a una señal se coloque en la posición de sentado, de pie, etc. según se le indique.	60 seg.	T	60	60	60
COORDINACION 2 min.					
3. Se coloque sentado palmeee los muslos y aplauda.	60 seg.	R	30	35	40
4. Apoye alternadamente los pies dos veces y aplauda dos veces en posición de pie.	60 seg.	R	12	15	17
EQUILIBRIO 2 min.					
5. Camine hacia adelante y hacia atrás sobre una línea pintada previamente.	60 seg.	D	36	40	45
6. Corra y a una señal se pare como estatua.	60 seg.	R	10	12	15

## NIVEL PREESCOLAR

GRADO 1o. 2o. y 3o.

## RUTINA 1 DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA

2a. SESION

DURACION 8 MINUTOS

ACTIVIDADES	TIEMPO	C	1o.	2o.	3o.
Que el alumno:					
RESISTENCIA           3 min.					
7. Corra con sus compañeros tratando de atrapar a las niñas, a una señal cambio.	180 seg.	T	180	180	180
FLEXIBILIDAD           2 min.					
8. Se sienta con un compañero frente a frente, apoyando plantas de los pies en las de sus compañeros, -- piernas separadas, se tomen de -- las manos y jalen alternadamente flexionando el tronco.	60 seg.	R	10	12	15
9. Se sienta con un compañero espalda con espalda, piernas extendidas, entrelazando los brazos de -- sus compañeros realice muelleos -- al frente y atrás, alternando.	60 seg.	R	8	10	12
FUERZA                   2 min.					
10. Eleve y descienda el tronco en -- decúbito ventral con apoyo de manos y pies.	60 seg.	R	6	7	8
11. Empuje a un compañero espalda con espalda estando de pie.	60 seg.	T	60	60	60
VELOCIDAD               1 min.					
12. Se desplace lo más rápido posible y a una señal cambie de dirección.	60 seg.	T	60	60	60



## NIVEL PREESCOLAR

GRADO 1o. 2o. y 3o.

## RUTINA 6 DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA

2a. SESION

DURACION 8 MINUTOS

MATERIAL: LLANTAS

ACTIVIDADES	TIEMPO	C	1o.	2o.	3o.
Que el alumno:					
RESISTENCIA                    3 min.					
1. Se desplace caminando, trotando y corriendo en una área delimitada por llantas pasando sobre ellas, a un lado y a otro, alrededor, etc.	180 seg.	T	180	180	180
EQUILIBRIO                    2 min.					
2. Salte sobre el borde de las llantas colocadas en hilera en posición horizontal. (10 mts.)	40 seg.	R	6	6	7
3. Salte en trayectoria de zig-zag sobre el borde de las llantas colocadas en hilera en posición horizontal. (10 mts.)	40 seg.	R	4	5	6
4. Se desplace entre las llantas colocadas libremente en una área determinada a una indicación, se coloque sobre la llanta más cercana en uno y otro pie.	40 seg.	R	8	8	9
AGILIDAD                    1 min.					
5. Se coloque por parejas, salten al centro de una llanta colocada en el piso en posición horizontal, elternadamente.	30 seg.	R	10	15	20
6. Salte de un nivel alto, tratando de caer en el centro de la llanta.	30 seg.	R	10	12	15
COORDINACION                    2 min.					
7. Camine, trote, corra, pisando el centro de las llantas colocadas en la hilera (8 llantas)	120 seg.	T	120	120	120