

**UNIDAD
SEAD
162**

**P
UN
UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL**



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

**LA EDUCACION FISICA
EN LA ESCUELA PRIMARIA**

**MARIA GLORIA HERNANDEZ LARA
HERIBERTO RIVAS LUGO**

**OBRA BASICA PRESENTADA PARA OBTENER
EL TITULO
DE LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA**

ZAMORA, MICH. 1987.

UNIDAD SEAD 162

TEL. 2-42-85

ZAMORA, MICH.

SECCION:

MESA:

OFICIO:

ASUNTO: DICTAMEN DEL TRABAJO
DE TITULACION.

ZAMORA, MICH., A 13 DE NOVIEMBRE DE 1987.

C. PROF. (S) HERIBERTO RIVAS LUGO Y MARIA GLORIA HERNANDEZ LARA.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa OBRA BASICA PROGRAMADA titulado "LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA" presentado por ustedes, les manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



PROFR. JOSE DE JESUS VALDOVINOS C.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD 162
ZAMORA

C.A.V. 5/11/84

DEDICATORIAS

A NUESTROS PADRES, QUE
CON PACIENCIA Y SACRIFICIO
HICIERON POSIBLE SUBIR
UN PELDAÑO EN LA SUPERACION.

A NUESTRA HIJA
QUE JUNTO CON NOSOTROS
HA RECORRIDO ESTA SENDA
DEL SABER, CON UNA SONRISA

A LOS MAESTROS DE LA UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA NACIONAL. UNIDAD 162.
DE ZAMORA DE HGO. MICH. QUE NOS
ASESORARON EN ESTA ARDUA TAREA.

P R O L O G O

La inquietud que motivó la selección de este problema, sobre la aplicación del programa de educación física en la escuela primaria, es porque a través del auxilio de esta área se hace más atractivo el aprendizaje, dejando al alumno participar con mayor libertad y entusiasmo asimilando los conocimientos con menor esfuerzo.

El ejercicio físico es tan antiguo e importante como el hombre mismo y ha pasado por distintas etapas desde su origen. No conoció mayor desarrollo en los pueblos orientales ni en las civilizaciones del mediterráneo. Fueron los griegos los protagonistas y escultores de un armónico equilibrio entre la vida del espíritu y la belleza física quienes le dieron por primera vez una importancia cívico social. Conviene señalar que las corrientes modernas del siglo XX han hecho posible que la educación física contemporánea se aplique en forma sistemática en los planteles educativos, como una actividad fundamental, ya que en ella se practican todos los deportes existentes en la actualidad, y que, por lo general toda persona practica más de uno, porque la ejercitación de cualquier deporte beneficia indudablemente la salud y vigor de quien lo ejecuta.

Los avances y logros de esta actividad constituyen, sin duda, uno de los fenómenos de mayor importancia en nuestro tiempo. Los conocimientos científicos y sus consecuencias dinámicas amplían a tal grado la esfera de su influencia que puede afirmarse que difícilmente alguien lograría sustraerse de ella. El quehacer de esta disciplina de una u otra forma afecta la vida cotidiana, pero sobre todo constituye un aspecto fundamental de la orientación y formación de la personalidad del individuo.

La educación física toma una importancia creciente. Así mismo le manifiestan los educandos el interés que ella despierta para su realiza-

ción; además se refleja no solo en la vida fisiológica, sino que trasciende en la vida psíquica y coordinación motora del ser humano, ya que el individuo que ejercita estas actividades de esta área, será un hombre útil a la sociedad donde se desenvuelve.

El programa de educación física en la escuela primaria, se ha diseñado para aplicarlo a nuestra realidad escolar actual, y en esta forma contribuir al desarrollo eficiente de los educandos, que en el futuro, serán los hombres que lucharán por el bien común afrontando y resolviendo con dignidad e independencia los problemas que se le presenten en la vida venidera, adoptando medidas propias y acordes a las necesidades del momento.

Actualmente la principal característica de la educación física es la sistematización de los distintos métodos de aplicación, los cuales pueden ser: deportivos, naturalistas, culturales y científicos; éstos son de una importancia enorme para la educación física escolar que tiene como fin primordial aunarse al desarrollo integral y armónico del pequeño, en el periodo más sobresaliente de su vida sirviéndole de cimiento al crecimiento evolutivo, tanto en lo físico como en lo intelectual, este proceso educativo puede continuar por tiempo indefinido en cada ser.

El alumno, auxiliándose de la influencia y orientación del maestro, deberá conscientemente modificar su comportamiento por medio del proceso enseñanza aprendizaje que recibirá a través de la ejercitación constante de esta materia. Para ello es necesario que el profesor al planificar sus actividades, tenga en cuenta las necesidades, intereses y características individuales de los educandos para proporcionarles por medio de los dominios cognoscitivo, afectivo y psicomotriz, que integran la totalidad de su personalidad, los instrumentos que le ayudarán a lograr la

plenitud del desenvolvimiento en todos sus aspectos.

Con el propósito de servir lo mejor posible a los compañeros que impartan esta asignatura, y poseen en sus manos el futuro educacional del estudiantado bajo su custodia, pueden incrementar en ellos la germinación de la semilla de la inquietud y las raíces de su fortaleza, para que lancen sus ávidos frutos a los sedientos peregrinos que van en busca del saber. Esperamos que esta mínima parte que exponemos sobre el contenido de la educación física, sirva para superar la labor docente cotidiana en beneficio de los educandos estudiosos de nuestra patria.

INDICE

Dedicatorias.	
Prólogo.	
Proyecto.	
Objetivos.	
Introducción.	

CAPITULO 1

LA EDUCACION FISICA .

La educación Física.....	6
Los medios de la educación física.....	8
a).- La gimnasia educativa.....	10
b).- El juego, definición y clasificación.....	11
c).- Los predeportes.....	12
d).- Los deportes.....	13
La educación física a través de las etapas evolutivas del hombre en la escuela primaria.....	14
a).- Primera infancia de 0 a 3 años.....	16
b).- Segunda infancia de 3 a 6 años.....	17
c).- Tercera infancia de 6 a 12 años (edad escolar).....	18
d).- Fase de la pubertad o preadolescencia de 12 a 15 años.....	20
e).- Adolescencia de 12 a 18 años.....	21
Actividades de educación física propias para:	
---Primer grado de 6 a 8 años.....	22
---Segundo grado de 7 a 9 años.....	23
---Tercer grado de 8 a 10 años.....	24
---Cuarto grado de 9 a 11 años.....	25
---Quinto grado de 10 a 12 años.....	26
---Sexto grado de 11 a 14 y 15 años.....	27
El juego en la formación integral del educando.....	28
Autoevaluación.....	29

CAPITULO 2

LA METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA.

1.- La metodología de la educación física en la escuela primaria....	35
--	----

2.- Presentar al niño una situación en forma de problema.....	38
3.- Procedimiento de imitación al maestro.....	38
4.- Darle al estudiante el desarrollo de un tema individual o en equi- po.....	39
5.- Distribución del tiempo de una clase de educación física.....	40
6.- Materiales recomendables para la práctica de la educación física..	42
7.- Ciencias que auxilian a la educación física.....	43
8.- Autoevaluación.....	45

CAPITULO 3

OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN LOGRAR CON LA PRACTICA DE LA EDUCACION FISICA.

1.- Objetivos personales:.....	47
a).- Higiénicos.....	47
b).- Estéticos.....	47
c).- Intelectuales.....	47
d).- Morales.....	48
e).- Físicos.....	48
2.- Objetivos sociales:	49
a).- De adaptación social.....	49
b).- De adaptación y respeto a las normas del deporte.....	49
3.- Autoevaluación.....	50

CAPITULO 4

EL AJUSTE POSTURAL.

El ajuste postural:.....	52
1.- La relajación	53
2.- La postura.....	58
3.- La respiración.....	60
4.- Tipos de respiración.....	63
5.- Actividades para lograr un mejor ajuste postural.....	66
Autoevaluación.....	67

CAPITULO 5

EL AJUSTE PERCEPTIVO.

1.- El ajuste perceptivo.....	70
-------------------------------	----

2.- El ajuste espacial.....	73
3.- El ajuste temporal	78
4.- El ajuste espacio temporal.....	79
5.- Autoevaluación.....	82

CAPITULO 6

EL AJUSTE MOTOR .

1.- El ajuste motor.....	84
2.- El ajuste motor general.....	90
a).- Carreras.....	94
b).- Saltos.....	98
c).- Lanzamientos.....	101
d).- Desviaciones.....	104
3.- El ajuste motor especial.....	106
4.- La motricidad.....	109
a).- La motricidad y la afectividad.....	111
b).- El movimiento.....	112
5.- Autoevaluación.....	114

CAPITULO 7

LA EDUCACION FISICA COMO AUXILIAR DIDACTICO.

1.- La educación física como auxiliar didáctico.....	117
2.- La educación física en:	
a).- el español.....	120
b).- las matemáticas.....	121
c).- las ciencias naturales.....	123
d).- las ciencias sociales.....	125
e).- la educación artística	126
f).- la educación tecnológica.....	126
g).- la educación para la salud.....	127
3.- Autoevaluación.....	128

CAPITULO 8

LA EVALUACION DE LA EDUCACION FISICA .

1.- La evaluación de la educación física.....	131
2.- Las pruebas objetivas:	133

a).- Complementación.....	134
b).- Respuesta breve.....	134
c).- Canevá.....	134
d).- Opción.....	135
e).- Correspondencia.....	135
f).- Identificación.....	136
g).- Ordenamiento.....	136
h).- Falso y verdadero.....	137
2.- Pruebas orales.....	137
3.- Pruebas escritas.....	138
4.- Pruebas verbales.....	138
5.- Pruebas de ejecución.....	138
6.- Pruebas individuales.....	138
7.- Pruebas colectivas.....	139
8.- Pruebas mixtas.....	139
9.- Pruebas de actitudes e inclinaciones.....	139
10.- Pruebas de intereses y vocaciones.....	139
11.- Pruebas de adaptación social y equilibrio emocional.....	140
12.- Pruebas de aptitudes especiales.....	140
13.- Pruebas de ejercicio.....	140
14.- Procedimientos para la evaluación.....	141
15.- Autoevaluación.....	142

CAPITULO 9

TRATAMIENTO A LOS NIÑOS PROBLEMA DENTRO DEL CAMPO DE LA EDUCACION

FISICA.

1.- Características y tratamiento:.....	147
2.- Deficiencias psíquicas y físicas.....	150
3.- Los complejos:.....	150
a).- de inferioridad.....	151
b).- de superioridad.....	152
4.- La torpeza.....	152
5.- La zurdía.....	155
6.- La pereza.....	156
7.- El temperamento.....	159

8.- Sugerencias para tratar a los problemas antes citados en:	
a).- Deficiencias físicas y psíquicas.....	161
b).- Los complejos de inferioridad y superioridad.....	162
c).- La torpeza.....	162
d).- La zurdería.....	163
e).- La pereza.....	164
f).- El temperamento.....	164
g.- Autoevaluación.....	165
Glosario.....	168
Bibliografía.....	177

" PROYECTO PARA LA ELABORACION DEL TEXTO PROGRAMADO

LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA "

TEMA: La educación física en la escuela primaria.

Antecedentes: la educación física es una área que ha estado un poco marginada con respecto a las otras que conforman el cuadro básico en la escuela elemental. Indudablemente que esto se debe a la insuficiente formación de los maestros egresados de las normales y a la mínima información bibliográfica que existe para el mentor. Implicando con ello una deficiencia en la planeación y aplicación de esta disciplina.

Se hace notar que no únicamente es la poca información bibliográfica para el docente, sino también el desinterés o apatía que muestran algunos maestros de grupo al aplicarla. Las causas pueden ser: para no asolearse, agitarse o por carencia de los anexos y materiales necesarios.

Este desinterés transmitido de los autores de los programas editados por la Secretaría de Educación Pública para la escuela primaria, van mejorándose cada vez más en cuanto a contenido y aplicación.

A continuación se hacen algunas observaciones de los planes y programas que tuvieron vigencia por determinado tiempo en el nivel primario, resaltando únicamente la participación o sugerencias que han señalado para esta práctica.

El plan y programa para la escuela primaria denominado " Plan de once años ", no se hacía hincapié en un orden sistemático a seguir en la planificación y aplicación de la educación física, sin otorgarle a esta asignatura el valor que poseía, o sea catalogada, como las otras actividades académicas. Desde entonces esta disciplina no tiene la importancia requerida.

En los planes de estudio y programas para este nivel editados por

el Consejo Nacional Técnico de Educación, en México, de septiembre de 1973, existe bien marcado también, un alto grado discriminatorio hacia esta área, dándole relativamente un reducido campo de acción.

De acuerdo a las opiniones vertidas por algunas de las autoridades educativas superiores; inspectores escolares; directoras de escuela y maestros de grupo; coincidían en señalar que, en todos los grados de la escuela primaria se le diera prioridad únicamente a la lectura, escritura, aritmética y geometría; indicando que estas actividades eran las de mayor importancia, que las otras se consideraban complementarias o de relleno; marginando así trágicamente a tan elemental asignatura.

En el plan y programa de estudios de esta materia por la misma Comisión Técnica de Educación para ser aplicado a toda la escuela elemental del país, no fue sino una edición y reestructuración al de 1973.

Este nuevo plan y programa de educación básica entró en vigor en el año de 1977, mismo en el que por primera vez en la historia de la enseñanza en México, desglosa una planificación de la educación física por unidades, objetivos y actividades.

En este programa se proyecta el contenido de esta área de acuerdo al grado y período escolar.

En esta primera planificación ya se dosifica el contenido programático de esta disciplina por unidades y objetivos; señalando además cuáles actividades se pueden efectuar en cada una de las unidades, con que partes del cuerpo se van a desarrollar, dibujos e ilustraciones del cómo deben ser las posturas correctas o ideales, así como también las incorrectas.

Aporta también magníficas sugerencias para incrementar la iniciativa en los maestros en esta ejercitación vital.

El programa integrado que para primero y segundo grados presentó la Comisión Nacional de Planes y Programas, y de los libros de texto gratuitos para ser aplicados en el período escolar 1980 - 1981; iniciando con el primer grado y en 1981 - 1982 con el segundo, continuando así sucesivamente año tras año hasta cubrir todos los grados de la primaria. En este programa integrado se da también un gran realce, porque considera a la educación física como el centro del aprendizaje, como el eje de donde surgen casi la totalidad de las actividades que enmarca este método educativo, ya que en todo este proceso dinámico hacen uso del juego, de la libertad de expresión y de la creatividad del infante donde participa activamente.

La objetividad sobre esta asignatura que proyecta este programa integrado se basa en la ejecución de movimientos realizados de manera global (movimientos en los que se involucra todo el cuerpo), luego la desintegración de la ejecución en cada una de sus partes (es la realización de movimientos específicos con cada una de las partes del cuerpo), ejercitando así respectivamente el ejercicio parcial y global, hasta lograr una ejecución lo más perfecta posible.

Aún con toda la información que nos proporcionan los programas en vigencia; el maestro debe enriquecer su iniciativa y planificación de la labor física, la cual motivará a los educandos a depositar más interés por los objetivos que se le presenten en forma ordenada. Así como también hay profesores que hacen caso omiso de las orientaciones del programa y piensan que cuando les corresponde en su horario desarrollarla, es un recreo más para ellos, considerando que con proporcionarles suficientes balones o pelotas para que los niños hagan y deshagan están cumpliendo así con el desenvolvimiento de dicha actividad. (opinión vertida de

algunos mentores que no muestran interés por esta disciplina). con ello se da a entender que algunos de los profesores desconocen los objetivos generales, particulares y específicos; las metas que se pretenden lograr con la aplicación de esta materia en los alumnos del nivel primario.

Todo esto provoca en el estudiante una deficiente constitución armónica en los ajustes postural, perceptivo y motor.

Justificación:

- 1.- Este texto programado se elabora debido a la insuficiente información bibliográfica para el maestro en esta área de educación física.
- 2.- Para que el profesor amplíe su conocimiento teórico - práctico en esta signatura.
- 3.- Para hacer labor de convencimiento en los mentores, que la conozcan y apliquen, le den la importancia requerida en su campo de acción.
- 4.- Como un auxiliar en la planificación para el desarrollo de las actividades recreativas.
- 5.- De orientación para que las clases sean atractivas y de interés a los educandos, descartando así la monotonía y el fastidio.
- 6.- Provocar el deseo en los niños por practicarla, ganando con ello una distracción sana.
- 7.- Para demostrar el amplio valor en el desenvolvimiento integral del alumno.
- 8.- Satisfacer las necesidades e intereses de los niños de acuerdo al medio en que viven.
- 9.- Para señalar que la educación física es un inseparable auxiliar en la aplicación de las demás áreas del programa.

Objetivos:

Los objetivos y metas tanto en el aspecto general, como particular

y específico; son los que se deben alcanzar en esta disciplina física.— Por esta razón serán interpretados correctamente en todo su contenido. — Los cuales encierran un extenso campo de aplicación tal como a continuación se exponen:

I.- Objetivos generales:

- 1.- Valorar a la educación física como coadyuvante en el desarrollo integral de todas las potencialidades morfológico funcionales del pequeño en la escuela primaria.
- 2.- Identificar a esta asignatura como un excelente auxiliar didáctico en la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas en todas las áreas de estudio del nivel elemental.
- 3.- Como el medio para lograr la configuración de una personalidad armónicamente constituida.

II.- Objetivos personales o particulares:

Al término de la lectura e interpretación de este texto programado, el maestro logrará identificar que:

- 1.- El juego es una actividad indispensable en el niño de edad escolar.
- 2.- A través del juego el pequeño tomará los elementos que integran el ajuste postural, perceptivo y motor.
- 3.- Con la participación de toda clase de ejercitación dirigida, se adquirirá también en el sujeto, el control consciente de su función respiratoria.

III.- Objetivos específicos o de trabajo:

Esta obra trata de incrementar la creatividad del profesor, para que interprete y analice detenidamente estos objetivos de la educación física y una vez conocidos llevarlos a la práctica adecuadamente.

- 1.- Establecerá la importancia del juego dentro del trabajo de educación física.
- 2.- Reconocerá que el juego es una actividad indispensable en el infante de edad escolar.
- 3.- Interpretará los objetivos generales, particulares y específicos; para planificar sus clases de esta materia recreativa.
- 4.- Enunciará, reconocerá y organizará metódicamente los factores y materiales que pueden ser utilizados en las exposiciones de esta disciplina.
- 5.- Propondrá movilizaciones recreativas de interés a los educandos, que a la vez proporcionen con su imaginación modalidades auxiliadoras a la interpretación y asimilación por parte del alumno en las demás ciencias del plan de estudios básico.
- 6.- Identificará y ubicará la coordinación motriz especial como resultado del proceso continuo e interrelacionado de los ajustes del esquema corporal, perceptivo y motor; aplicado al deporte como una manifestación motriz reglamentaria.
- 7.- Identificará los medios de que se vale la educación física para obtener los objetivos que se señalan en el programa escolar primario.
- 8.- Distinguirá los juegos adecuados a los intereses de cada uno de los grados de este nivel elemental.
- 9.- Determinará la metodología específica y secuencia didáctica que señala la educación física en su aplicación.

OBJETIVOS QUE SE LOGRAN CON LA INTERPRETACION DE ESTA OBRA:

Los objetivos generales, particulares y específicos; que se obtienen esta disciplina física son:

I.- Objetivos generales:

- 1.- Valorar de manera unívoca a la educación física como coadyuvante en el desenvolvimiento integral de todas las potencialidades (morfológicas funcionales) del infante en la escuela elemental.
- 2.- Identificar a esta área como un excelente auxiliar didáctico en la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas, en todas las asignaturas de estudio de nivel primario.
- 3.- Como el medio para lograr la configuración de una personalidad armónica bien constituida.

II.- Objetivos personales o particulares:

Al término de la lectura e interpretación de esta obra, el maestro identificará que:

- 1.- El juego es una actividad indispensable en el pequeño de edad escolar.
- 2.- A través del juego el alumno tomará conciencia de los elementos que integran el ajuste postural, perceptivo y motor.
- 3.- Con la participación de toda clase de ejercitación dirigida, el educando adquirirá el control consciente de su función respiratoria.

III.- Objetivos específicos o del trabajo:

Este libro trata de incrementar la creatividad de cada profesor, para que interprete y analice detenidamente estos objetivos de la educación física, ya una vez conocidos llevarlos a la práctica con una planificación adecuada y sistemática.

- 1.- Establecerá la importancia del juego dentro del ejercicio de esta -

- disciplina.
- 2.- Reconocerá el juego como una actividad indispensable en el niño de edad escolar.
 - 3.- Interpretará los objetivos generales, particulares y específicos; para señalar las actividades que de acuerdo a su criterio analice y aplique en el programa de esta materia.
 - 4.- Enunciará, reconocerá y organizará metódicamente los factores y materiales que puedan ser utilizados en las actividades de esta área.
 - 5.- Propondrá actividades recreativas voluntarias y de interés para los educandos, que también proporcionen ayuda a la enseñanza de otras ciencias (español, matemáticas, ciencias naturales y sociales, etc.) del plan de estudios de la escuela primaria.
 - 6.- Identificará y ubicará la coordinación motriz especial como resultado del proceso continuo e interrelacionado de los ajustes del esquema corporal, perceptivo y motor; aplicado al deporte como una manifestación coordinada y reglamentaria.
 - 7.- Identificará los medios de que se vale la educación física para lograr los objetivos que se señalan en el programa de nivel primario.
 - 8.- Distinguirá los juegos adecuados a los intereses de cada uno de los grados en que se aplique.
 - 9.- Determinará la metodología específica y la secuencia didáctica que señala esta disciplina física en su aplicación del programa de educación básica.

Estos objetivos se presentan en los planes y programas de estudio para la educación primaria 1977 y de la Enciclopedia Técnica de la Educación, 1975 tomo V (santillana).

INTRODUCCION

LA HISTORIA DEL DEPORTE

Actualmente es incalculable el interés que manifiestan la mayoría de aficionados y deportistas por las actividades físicas, por lo tanto es imprescindible conocer la historia aunque sea a grandes rasgos de lo que fue el deporte desde la antigüedad hasta nuestros días.

Ligados estrechamente a la vida religiosa y a las actividades de los municipios, los griegos en sus torneos atléticos dependían de los gimnasios, que eran edificios gigantescos dedicados exclusivamente al deporte, con espacios suficientes, los cuales estaban constituidos por todo lo necesario para las prácticas deportivas de aquel entonces (salas de hidroterapia, piscinas, paseos; supervisados por un director, gimnasta o profesor y un médico). Los atletas de diversos pueblos se reunían periódicamente en torneos colectivos, llamados juegos píticos, ístmicos, nemeos, etc.; que se llevaban a cabo cada cuatro años en la llanura de Olimpia, en el Peloponeso.

El origen legendario de los juegos olímpicos se remonta a la época primitiva de la civilización helénica; al semidios Hércules hijo de Zeus, a quien atribuyen los griegos su mitológica tradición. Hacia el año 776 se realizó el primer evento de los juegos olímpicos de que se guarda memoria y siguieron llevándose a cabo cada cuatro años, en su desarrollo se suspendían los movimientos armados, para dejar libres los caminos que conducían a dichos eventos y así no interrumpir la olimpiada hecha tradición.

Esta práctica se fue convirtiendo con el transcurso del tiempo en un acontecimiento nacional, que reunía a todas las ciudades griegas. En un

principio los juegos estaban reservados únicamente a los atletas de sangre griega, más con el paso de los años se concedió la participación a los romanos, quienes agregaron a las olimpiadas las contiendas de boxeo, lucha, salto y lanzamiento de disco.

Los vencedores recibían grandes honores, sus hazañas fueron cantadas por los trovadores y recitadas por los poetas, eran difundidas por todos los ámbitos del mundo helénico y los más famosos artistas atenienses esculpían sus efigies en el mármol inmortal de sus estatuas. Durante la dominación romana los juegos decayeron y se transformaron en espectáculos circenses, que consistían en reunir únicamente a los profesionales del deporte. Prohibidos por el emperador Teodosio a fines del siglo IV después de cristo, permanecieron olvidados durante más de mil quinientos años, el cultivo del cuerpo físico dejó de practicarse en la edad media, pero el espíritu de competencia resurgió bajo nuevas formas en la celebración de justas y torneos.

"El deporte por el deporte" no era ejercitado por el hombre medieval, todos sus actos estaban al servicio de cierta nación, de la justicia y el derecho, hasta los ejercicios del adiestramiento para la guerra dependían de ella. Con el renacimiento apareció el juego de la pelota y con él un juego llamado "soulou", en el que se ha querido ver un antecedente del fútbol.

Al estallar la revolución francesa mientras Pestalozzi se esforzaba por restaurar la práctica de la gimnasia en los cursos escolares, sólo subsistía en Francia una docena de frontones de pelota. Los alemanes y los suecos lograron en la primera mitad del siglo XIX, que ciertas ejercicios atléticos recuperasen su prestigio perdido. Al mismo tiempo los ingleses adaptaban un gran número de deportes que hoy se juegan en todo el

mundo; en 1829 se inició la tradicional regata anual entre las universidades de Oxford y Cambridge y en la misma época adquirían carta de ciudadanía el boxeo, el rugby, el fútbol y otros más. Creado así el clima propicio para una resurrección de la idea helénica del deporte. Un joven educador francés el Barón Pedro de Coubertín, logró efectuar la primera olimpiada de los tiempos modernos

Un núcleo de atletas de nueve naciones se congregó en Atenas atraído por el noble llamado, se inició la famosa serie de justas deportivas que periódicamente suscitan la atención mundial.

La idea originaria permanecía en pie, colocar la fuerza y la destreza al servicio del espíritu, educar a la juventud por medio del deporte, unir a los pueblos en competencia noble y elevada, eran ideales que se conservaban vigentes y se habían vuelto más necesarios, para la permanencia de las instituciones al servicio de la formación física y de las relaciones amistosas que se adquirían entre los atletas y población en general al realizarse dichos eventos internacionales. Un humilde pastor griego tuvo la satisfacción de ganar la primera carrera de maratón en los tiempos modernos, reviviendo la hazaña legendaria del soldado ateniense que, casi 24 siglos antes cubrió la distancia de 42 Kms. entre Maratón y Atenas para llevar la noticia de la victoria de los griegos sobre los persas.

El programa de los juegos olímpicos se desarrollaba en cinco días: el primero se dedicaba a homenajes, sacrificios, procesiones y otras ceremonias; seguían tres días de juegos y en el último se hacía la proclamación de los vencedores, que como premio sólo recibían palmas y coronas de olivo. A continuación celebraban una solemne procesión y después un banquete en el Pritaneo, mientras salían mensajes para todo el país pre-

gonando los nombres y las hazañas de los atletas victoriosos. Estos volvían a sus ciudades nativas, donde eran recibidos con gran júbilo.

En aquella época el galardón máspreciado en Grecia era lograr un triunfo olímpico y ofrecerlo a una ciudad o pueblo, que eregia una estatua del hijo predilecto, lo eximía del pago de impuestos y le reservaba un lugar destacado en los actos públicos. En Atenas y otras ciudades se les asignaba una pensión vitalicia.

En los primeros tiempos no asistían mujeres, excepto las sacerdotisas del templo de la Diosa Démeter. Antes de iniciarse los juegos, atletas y jueces juraban que procederían honesta y justamente. Con motivo de estos eventos organizaban conciertos, fiestas, declamaciones y banquetes. En ésto se cantaba y declamaba un poema en honor del atleta vencedor, compuestos por un poeta famoso. Hasta el mismo Píndaro escribió composiciones con este fin.

En su apogeo, los antiguos juegos olímpicos abarcaban las cinco órdenes de competencia: "Dromos", diversas carreras a pie, "hoplitodromos", carreras a pie con vestidos y armas de guerra, "palé", luchas a mano libre, "Pentatlón", que comprendía pruebas de salto, carrera y lanzamiento de disco y jabalina, "Pigmé", pugilato y "Pankration", o lucha libre; en el hipódromo se celebraban diversas competencias ecuestres.

OLIMPIADAS MODERNAS:

A principios del siglo XVIII un sabio francés, el benedictino Montfaucon, logró que su país realizara excavaciones y así se descubrieran las ruinas de la desaparecida Olimpia en Grecia. Esto interesó a otras naciones y se unieron a estos trabajos de investigación. El barón de

Coubertín pidió que las sociedades deportivas de Francia solicitaran la reanudación de los juegos. En junio de 1894 se instaló en la Borbona el primer comité olímpico internacional y en 1896 el propio Coubertín inauguraba en Atenas las primeras olimpiadas modernas en una fiesta solemnísima que reunió altas personalidades, a los mejores atletas mundiales y aficionados.

Se ofreció como prueba básica de Maratón a Atenas en memoria del soldado que llevó la noticia de la victoria.

Desde la inauguración de los juegos olímpicos, en 1896, las fechas de su celebración y ciudades en que han tenido lugar son las siguientes:

1896, Atenas, 1900 París, 1904 Saint Louis, 1908 Londres, 1912 Estocolmo, 1916 no se celebraron debido a la primera guerra mundial, 1920 Amberes, 1924 París, 1928 Amsterdam, 1932 Los Angeles, 1936 Berlín, 1940 y 1944 no se llevaron a cabo por la segunda guerra mundial, 1948 Londres, 1952 Helsinki, 1950 Melbourne, 1960 Roma, 1964 Tokio, 1968 México, 1972 Munich, 1976 Montreal, 1980 Moscú y en 1984 Los Angeles, California.

Toda actividad deportiva exige sagacidad, entusiasmo, dedicación y espíritu de equipo. Además de aumentar el vigor físico, ayuda a olvidar las preocupaciones de cualquier índole y la tensión la transforma en relajamiento.

Los puntos básicos que forman el código del perfecto deportista son:

- 1.- Respetar las reglas y acatar las decisiones de jueces y árbitros.
- 2.- Conservar entera confianza en los propios compañeros de equipo.
- 3.- Controlar los nervios y suprimir todo estallido temperamental.
- 4.- Evitar el orgullo desmedido en las victorias y la depresión moral en las derrotas.
- 5.- Jugar con ánimo decidido, cuerpo sano e inteligencia despierta.

CAPITULO 1

LA EDUCACION FISICA

OBJETIVOS

Al finalizar este capítulo el lector podrá:

- . Identificar el significado y contenido de la Educación Física.
- . Conocer los medios de la Educación Física.
- . Explicar la influencia de la Educación Física en cada una de las etapas evolutivas del hombre.
- . Explicar la intrínseca relación del juego con esta disciplina.

Si ha logrado estos objetivos y piensa que puede omitir total o parcialmente este capítulo, pase a la página 33 y resuelva la autoevaluación.

Los resultados le permitirán evaluar sus conocimientos con respecto al contenido de este capítulo. Si todas las respuestas son correctas, podrá iniciar el capítulo siguiente. Si algunas respuestas están equivocadas deberá estudiar los cuadros que se indican después de la autoevaluación.

1.- La educación física es aquella parte de la actividad que, desarrolla, por medio de movimientos voluntarios y precisos, los aspectos fisiológicos, psíquica, moral y social; mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una personalidad del hombre futuro según S. Giuliano .

Es difícil contemplar en una definición todo el campo de acción que abarca la educación física, aunque trata primordialmente el aspecto corporal y fisiológico del hombre. Pretendiendo sobre todo el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades orgánicas, sin olvidar que en el desenvolvimiento de este proceso intervienen directamente el medio ambiente y

la naturaleza; factores importantes que se deben tomar en cuenta por su influencia en la formación de todo individuo.

1.1).- Defina ¿qué es la Educación Física? _____

1.2).- Escriba los aspectos primordiales del hombre, que atiende la educación física. _____

1.1).- Educación física es aquella parte de la actividad que, desarrolla por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica, moral y social; mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una personalidad del hombre futuro.

1.2).- El aspecto corporal y fisiológico.

2.- La educación física expresa en su estudio el desarrollo del aspecto corporal y fisiológico, que repercuten directamente en la vida psíquica, moral y espiritual de la personalidad humana.

1.3).- El aspecto corporal y fisiológico. ¿En qué repercuten en la personalidad humana? _____

1.3).- En lo psíquico, moral y espiritual.

3.- La educación física debe estimular en todos los educandos el gusto por llevar a la práctica el movimiento, de tal manera que se transforme en una imperiosa necesidad ejecutarlo dentro y fuera de las instituciones. Se recomienda que estas actividades se conviertan en un hábito del practicante y se lleven a cabo preferentemente al aire libre.

1.4).- De preferencia los ejercicios físicos se deben de desarrollar al:

1.4).- Aire libre alejado de los peligros viales y materiales.

4.- La educación física en la actualidad ha cobrado una vital importancia, por contribuir de manera eficiente al desarrollo y desenvolvimiento integral del alumno en las instituciones educativas, en sus aspectos: biológico, psicológico y de adaptación social, colaborando además en el encauzamiento de las formas recreativas del ser humano en el tiempo libre, adecuados a cada necesidad, interés y personalidad.

1.5).- Escribe los aspectos que intervienen en el desarrollo integral del alumno. _____

1.5).- Biológico, psicológico y de adaptación social.

5.- Los medios de la Educación Física:

Esta disciplina del movimiento se desarrolla para dar a conocer al hombre a través de sus cuatro medios de aplicación: la gimnasia, el juego, los predeportes y los deportes.

La gimnasia es un conjunto de ejercicios metódicos progresivos que favorecen la formación física, influyendo además en lo moral e intelectual del individuo, dotándole de un mejor desarrollo muscular y una flexibilidad motriz bien coordinada y armónica.

La gimnasia para su estudio y práctica se divide en:

		Educativa	preparar y perfeccionar la asociación motriz del niño.
	General	Mantenimiento.	ejercicios físicos generales para tener el cuerpo en buena forma.
		Predeportiva.	ejercicios de preparación física, específicos para el inicio de cualquier deporte.
		deportiva	preparación física por grupos y sexos para distintos aparatos, ejem.: (caballo, anillos, barra, disco, jabalina, etc.).
GINNASIA	Especial	Profesional.	se especializa a los de este nivel para lograr menor tiempo y perfección en cualquier ejecución.
		Correctiva	Para regularizar algunas anomalías físico-anatómico o fisiológica del ser humano.
		Rítmica	En la que interviene la música, los bailes o con instrumentos de repercusión, como panderos, tambores, sonajas, etc.

- 1.6).- Escriba los medios de que se vale la educación física para su práctica: _____
- 1.7).- ¿Qué es la gimnasia? _____
- 1.8).- Se divide en: _____
- 1.9).- La gimnasia general se subdivide en: _____
- 1.10).- La especial se subdivide en: _____
- 1.6).- La gimnasia, el juego, los predeportes y los deportes.
- 1.7).- Ejercicios metódicos y progresivos que favorecen la formación física.
- 1.8).- General y especial.
- 1.9).- Educativa y de mantenimiento.
- 1.10).- Predeportiva, deportiva, profesional, correctiva y rítmica.

6.- La gimnasia educativa es la que interesa a nuestro propósito, por ser la que se aplica en la escuela primaria. En ella se inicia al infante con una preparación graduada del perfeccionamiento de la asociación motriz; aumentando paulatinamente la complejidad de estas coordinaciones.

La gimnasia educativa, en el nivel primario, es la semilla germinativa de la educación física, es un alumbramiento, por lo que se deben de encauzar muy bien los ejercicios que se presentan a los niños y así hacer que les agrade, evitando de esta manera el provocar apatía hacia ella.

1.11).- ¿Cuál es la gimnasia que se aplica en la escuela primaria?

1.12).- Explica cuál es el alumbramiento de la educación física.

1.11).- La gimnasia educativa.

1.12).- La gimnasia educativa.

7.- Los movimientos que se presenten al alumno en prácticas de esta disciplina del ejercicio deben de ser de interés general, ordenados, no prolongados, en los que el niño se concentre y entienda la razón por qué los realiza.

Las actividades que se pueden realizar en el surgimiento de esta área son: correr, saltar, inclinarse, levantar una mano, la otra, un pie, el otro, mover la cabeza, desplazamientos parados, a gatas, en cuclillas, rodando, reptando, nadando, flexiones de piernas, brazos, cuerpo, etc.; pero siempre bajo la estricta vigilancia del maestro, para que éste pueda corregir las deficiencias en las irregularidades al realizarlos.

1.13).- ¿Cómo deben ser los movimientos que se presenten al alumno en las prácticas de educación física? _____

1.13).- De interés general, ordenados y no prolongados.

EL JUEGO.- Los psicólogos, pedagogos, sociólogos y filósofos, a través de los tiempos han escrito que el juego es más viejo que la cultura, dándole las siguientes definiciones.

"El juego es el grado más elevado del desarrollo del niño".

Froebel

"El juego permite un desarrollo muy plausible de las aptitudes mentales infantiles y da lugar a verdaderas creaciones que son de gran valor educativo en la integración de la personalidad del educando".

Alfonso Pruneda

"El trabajo es para el adulto lo que el juego es para el niño, una actividad necesaria y útil. El jugar es vivir, es gozar".

Ramón García Ruiz

El juego es el ejercicio natural y espontáneo del niño, que realiza por su propia iniciativa, con la facultad de crear y actuar alegremente, sabiéndolo aprovechar es un gran recurso de interés formativo que abarca el desarrollo de todas las capacidades potenciales de la personalidad.

1.14).- Define el juego según

1.15).- ¿Cuál es la actividad que el niño realiza por su propia iniciativa en forma espontánea y natural? _____

1.14).- "El juego permite un desarrollo muy plausible de las aptitudes mentales infantiles y da lugar a verdaderas creaciones que son de gran valor educativo en la integración de la personalidad del educando".

1.15).- El juego.

De acuerdo a la observación directa y tomando en cuenta la opinión de maestros de una amplia capacidad en el campo de la recreación se han clasificado los juegos en libres y dirigidos.

En los juegos libres no intervienen conductores, solamente la creatividad imaginativa del niño, en donde él desarrolla toda su capacidad vital, en la cual manifiesta su poder de organizar juegos o modificar los ya conocidos, en los que substituye materiales, adapta espacios, cambia las reglas, etc.

Los juegos dirigidos son los más interesantes en la escuela primaria, de ellos el maestro se puede auxiliar para el desarrollo de cualquier tema que le parezca monótono y quiera darle animosidad para su mejor captación. Los dirigidos pueden ser de los ya conocidos por el niño o por el profesor, adaptándolos a las necesidades que se requieran. Estos pueden ser también creados por los integrantes del grupo de trabajo y adaptándolos a sus propias reglas.

1.16).- Señale las características de los juegos libres _____

1.17).- ¿Cuáles son los juegos dirigidos? _____

1.16).- Los que el niño inventa o modifica solo.

1.17).- Son los que el maestro programa y vigila su desarrollo.

LOS PREDEPORTES.- Son los que practican los niños a su nivel, substituyendo a los deportes reglamentarios, en ellos se debe tomar en cuenta primordialmente los límites del terreno de juego o sea reducir el área de las canchas de futbol, basquetbol, voleibol,

tenis, etc.; de acuerdo a las necesidades y capacidades de los alumnos y el medio ambiente en que se efectúen, esto enmarcaría la reducción del tiempo en los mismos deportes; no se exige una seriedad determinada en cuanto a los reglamentos establecidos en cada deporte, hay flexibilidad en cuanto a espacio, tiempo y reglas.

1.18).- ¿Qué son los predeportes? _____

1.18).- Son los deportes conocidos adaptados a los estudiantes en cuanto a espacio, tiempo y reglas.

LOS DEPORTES.- son practicados en forma amateur a profesional, que por su número de participantes, unos se pueden jugar en forma individual y otros en forma colectiva.

Los individuales que se realizan son los siguientes: natación, box, gimnasia, atletismo, etc.

Los que se practican en forma colectiva, se distinguen de los anteriores porque se participa en equipo, ellos son el fútbol, basquetbol, voleibol, tenis, etc.

1.19).- Señala las dos formas en que se puede desarrollar un deporte.

1.20).- Identifica los que se juegan en forma individual.

1.21).- Son los que se realizan en forma colectiva o de equipo.

1.19).- Individual y colectiva.

1.20).- Natación, box, gimnasia y atletismo.

1.21).- Fútbol, basquetbol, voleibol, tenis, etc.

LA EDUCACION FISICA A TRAVES DE LAS ETAPAS EVOLUTIVAS DEL HOMBRE
EN LA ESCUELA PRIMARIA.

La vida del ser humano manifiesta en su desarrollo una serie de características propias de acuerdo al período de vida que se está viviendo. Tomando en cuenta este antecedente los científicos: Breck Enridge, Marian E. E. Lee Vincent, Seybold-Brunnhuber, M.C.B. De Marazzo y Eric Pearson; han dividido la vida del hombre en varias etapas que son: primera, segunda y tercera infancia, pubertad o preadolescencia, adolescencia, juventud, madurez y vejez o senectud.

A la educación física le es de gran importancia el conocimiento de los rasgos que caracterizan a cada una de las etapas de la vida evolutiva del individuo, para que con base en sus necesidades e intereses aplique el programa adecuado.

El lapso que comprende estas edades que la Paidología, Sociología, Psicología y Biología consideran de más trascendencia para la Educación Física es el que abarca entre la infancia y el inicio de la preadolescencia, en la cual se registran una serie de transformaciones bastante notables en los alumnos.

1.22).- Indica las etapas evolutivas por las que atravieza el ser humano.

1.23).- Señale las etapas de vida del hombre, que considere de mayor importancia por registrarse en ellas cambios de la personalidad del educando.

1.22).- Primera, segunda y tercera infancia, pubertad, adolescencia, juventud, edad madura y vejez.

1.23).- Infancia y preadolescencia.

Tomando en cuenta lo anterior se da preferencia a los ejercicios que por medio del juego conduzcan al desarrollo muscular, crecimiento normal de los órganos, orientaciones en forma sistemática y metodológica sobre su actitud. Es indispensable que después de cada una de las prácticas de los ejercicios musculares, aparezca el aspecto psíquico del niño, este es el que comprende una serie de conductas que regulan la manera de conducirse en su yo interior, que de acuerdo a su capacidad comprensiva se determinen sus rasgos de comportamiento hacia el mundo exterior o sea el medio ambiente que le rodea.

1.24).- Indique el aspecto que mejora el estudiante con el desarrollo muscular y de sus órganos. _____

1.25).- Además del aspecto físico ¿Qué otro se desenvuelve? _____

1.24).- La actitud.

1.25).- El aspecto psíquico.

La finalidad de la educación física no es únicamente la integración del individuo al campo del ejercicio, sino también la de adaptarlo al código de conducta sociocultural que rige en el lugar donde él se desenvuelve para que pueda ser así un miembro activo y dispuesto a enfrentarse a la vida con optimismo y seguridad en sí mismo.

1.26).- Además del desarrollo muscular la educación física auxilia directamente al practicante para: _____

1.26).- Adaptarlo al medio en que se desenvuelve.

A continuación se señalan características de conducta general de algunas de las etapas evolutivas del hombre tomando en cuenta

las que puedan servir al maestro de primaria como antecedente, por encontrarse en las instituciones alumnos con menos o más edad mental a la que regularmente deben manifestar en su conducta.

Es importante que el profesor de educación física o de grupo, no olvide en la planeación de sus actividades, que cada niño es diferente a otro, tanto en lo físico como en lo psíquico. Por lo que si alguno de sus discípulos manifiesta un tipo de problema de cualquier índole; debe de brindarle apoyo y atención personal.

1.27).- ¿En qué aspectos un niño es diferente a otro? _____

1.27).- Físico y psíquico.

PRIMERA INFANCIA DE 0 A 3 AÑOS.

El niño en esta etapa evolutiva se caracteriza por el aumento en peso, más que en ninguna otra fase de su existencia, desarrollándose al doble de la talla. La educación física en esta edad, está sujeta a las actividades que los infantes, movidos por necesidades, realizan bajo su propio ingenio dentro de sus hogares. En la realización de estos ejercicios no interviene metodología alguna, porque una gran mayoría, por no decir la totalidad de padres de familia, tutores o responsables de guarderías no están lo suficientemente capacitados para dar orientación adecuada a la ejercitación que deben llevar a cabo los pequeños, como: enseñarles a rodar, caminar, sentarse, comer, dirigirlos sobre la adquisición del lenguaje, posturas verticales y manipulación de juguetes, etc.

1.28).- ¿Cuál es la característica corporal propia de esta edad?

1.29).- Indique las personas responsables de conducir la movilidad de los

niños en este lapso de vida _____

- 1.30).- ¿Qué ejercicios deben hacer los niños de la edad citada?
- 1.28).- El aumento de peso.
- 1.29).- Los padres, tutores o responsables de guarderías.
- 1.30).- Rodar, caminar, sentarse, comer, posturas, manipular juguetes y a la adquisición del lenguaje.

SEGUNDA INFANCIA (de 3 a 6 años). (edad preescolar).

A esta edad el infante manifiesta las siguientes características físicas: actividad infatigable, pierde los primitivos rasgos de brusquedad, es imitativo, muerde, pellizca, hace muecas, saca la lengua, su peso se acumula en el tronco; por lo que deben evitarse los ejercicios localizados en esta parte del cuerpo, pues realizaría el niño un esfuerzo muscular mucho mayor a su resistencia fibrosa, que lesionaría al organismo en desarrollo.

La educación física en este tiempo de vida del infante, recomienda realizar juegos espontáneos, que los ejecute con naturalidad, de preferencia que sean al aire libre, en zonas frescas y verdes, limpias, luminosas, ventiladas, ajenas al peligro, que inspiren libertad o bien, puede ser un local que reúna el máximo de servicios adecuados e indispensables (agua, luz, sanitarios, ventilación).

No se debe abusar de la prolongación de estos movimientos y habrán de llevarse a cabo en determinado tiempo.

En este período de existencia se favorece la corrección del comportamiento postural del pupilo.

- 1.31).- Señale algunas de las características que muestre el niño a esta edad. _____

- 1.32).- Mencione algunas características que requiere el lugar para actividades físicas. _____
- 1.33).- ¿Qué clase de juegos se recomienda en esta edad? _____
- 1.31).- Infatigable e imitador, utiliza la mímica.
- 1.32).- Areas frescas y verdes, ajenas al peligro y al aire libre o locales adecuados.
- 1.33).- Espontáneos.

TERCERA INFANCIA (de 6 a 12 años). (edad escolar).

Durante este lapso, el desarrollo físico se encuentra principalmente en el aumento de peso y anchura del organismo. Etapa en que por lo general el educando tiene un excedente de energía, ánim^os, intereses lúdicos, pero se recomienda no agotar ese potencial energético que posee, deben evitarse los ejercicios bruscos y prolongados.

Se aplican prácticas de desarrollo simple, de preferencia tendientes a la movilización de la región del tronco, pecho, espalda y abdomen, evitando el agotamiento.

El crecimiento del sistema muscular, óseo y articulaciones, proporcionan en el movimiento más belleza en su ejecución, ya que hay armonía y riqueza en su destreza motriz, características que dejan en el niño el campo abierto a la enseñanza, por ser la etapa de mayor asimilación, aprendizaje y corrección.

Es un tiempo favorable para iniciar en el pequeño actividades espaciales de gimnasia y deportes; que aprenda las técnicas y reglas elementales a que está sujeta cada una de estas prácticas.

De los 6 a los 8 años, es un desenvolvimiento de transición,

fragilidad corporal, inestabilidad, gusto por las experiencias nuevas y difícilmente proporcionan a esta edad decisiones. Siendo la etapa de su vida en que más aprende destrezas físicas: pueden saltar, correr, brincar, contorsionarse, etc.

Entre los 9 y 11 años, se empieza a constituir un cambio en el aspecto corporal muy notable tanto en el varón como en la mujer: la diferencia en el sexo. Lo cual requiere una mayor atención, capacidad y dominio de la materia de parte del instructor, para programar actividades que se adapten a las necesidades e intereses que viven sus alumnos. Para las niñas: juegos, bailes, danzas, etc.; por poseer en esta edad un alto grado de aspiraciones tendientes a lograr el perfeccionamiento estético. Mientras que el hombre gusta de hacer uso de la fuerza, resistencia y gracia en la agilidad.

En esta etapa de vida del niño de por sí solo ya ordena sus implementos de juego y de trabajo, empieza a organizarse en sus actividades, a mejorar su aspecto personal, en lo general, busca la individual de la acción.

- 1.34).- Con los ejercicios que se realicen en esta edad, ¿Qué partes del cuerpo se movilizan principalmente? _____
- 1.35).- Indique por qué se considera la etapa de desarrollo más importante del ser humano. _____
- 1.36).- ¿Cuál es el objetivo de los varones en este lapso de vida?

- 1.37).- ¿Cuál es la meta femenil a lograr en este periodo? _____

- 1.34).- Tronco, pecho, espalda y abdomen.
- 1.35).- Porque es la de mayor asimilación, aprendizaje y corrección.
- 1.36).- Lograr el uso de la fuerza, resistencia, gracia, agilidad y heroísmo.
- 1.37).- El perfeccionamiento estético.

FASE DE LA PUBERTAD O PREADOLESCENCIA (de 12 a 15 años).

Etapa crítica de la existencia tanto en lo psicológico, como en lo físico o morfológico, por lo que aún no son recomendables los juegos violentos y prolongados. Este período problemático del sujeto es consecuencia de la enorme actividad glandular de la hipófisis, tiroides, sexual y los cambios fisiológicos que dan lugar a desajustes físicos y psíquicos.

El desarrollo de las extremidades superiores en esta edad es notable, mientras que el tronco permanece sin cambio. Esta desproporción da origen a movimientos torpes, provocando desaliento y malestares fisiológicos, temor al enfrentamiento del trabajo obligatorio, la dificultad que ve para adaptarse a él, necesita encauzamiento por el adulto.

Para contrarrestar estos efectos es necesario dar al chico una alimentación adecuada, revisión médica con regularidad para diagnosticar el funcionamiento de sus órganos corporales, práctica de ejercicios que irán gradualmente aumentando, buscando desde luego que estas actividades se realicen al aire libre, siendo lo más recomendable: la natación y las caminatas a distancias cortas, para no agotar la energía del alumno y ésta sea utilizada en su crecimiento.

1.38).- ¿Por qué la preadolescencia es una etapa crítica? _____

1.39).- Señale los ejercicios más recomendables en este período. _____

1.38).- Por la actividad glandular.

1.39).- Natación y caminatas.

ADOLESCENCIA DE (15 a 18 años).

Pasado el lapso de vida anterior, el funcionamiento del organismo vuelve a la normalidad, integrándose en el estudiante una formación consistente en sus sistemas; óseo, muscular y nervioso; realizando movimientos bien coordinados y precisos. Ejecuta, ahora sí, cualquier ejercicio, se le puede señalar las ventajas y desventajas que tiene una u otra actividad.

Esta madurez permite al sujeto ir tomando caracteres adultos, tener una sociabilidad bien definida, permitiendo al adolescente la integración en organización de clubes, competiciones en juegos y deportes de todo tipo.

1.40).- Esta es una edad propia ¿Para qué tipo de actividad? _____

1.40).- Cualquier tipo de movimientos y competiciones deportivas.

A manera de sugerencia se presenta a continuación un cuadro de actividades a realizar en cada uno de los grados escolares de la escuela primaria. Según el plan y programa de estudio para la Educación Primaria, por el Consejo Técnico Nacional de Educación, primera edición, agosto 13 de 1977. En los Talleres de la Comisión Nacional de los libros de texto gratuitos.

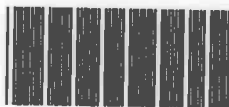
PRIMER GRADO DE 6 a 8 años.

- 1.- Reconocimiento de las partes del cuerpo: cabeza, cuello, tronco, ex tremidades superiores e inferiores, pies, rodillas, codos, etc.
- 2.- Integración a cantos y juegos organizados por el maestro. Como: Ma ría Blanca; A mo a to; ronda de los enanos; tengo, tengo, tengo; el patio de mi casa; el juego del calentamiento; me parezco; matarile ríle ron; la bella hortelana; Juan Pirulero, etc.
- 3.- Participaciones en rondas.
- 4.- Expresión a través de gestos y mímicas. Juegos que tienen muchas al ternativas, ejem.: El del espejo, en donde el niño imita a cualquiera de sus compañeros tanto en mímica, como en gesticulaciones; el de la momia; a las estatuas; estaba San Bruno haciendo oración al santo de mi alma así se quedó, etc.
- 5.- Ejercicios de equilibrio: sobre un solo pie, parados o brincando, pa sar por espacios reducidos, bajar o subir escaleras sin apoyarse en nada, saltar a diferentes planos de uno superior a otro inferior y vi ceversa, caminar con los ojos vendados y desplazarse caminando hacia atrás sin voltear a ver por donde va.
- 6.- Carrera libre: se puede realizar a diferentes intensidades y distan- cia, en distintas direcciones, etc.
- 7.- Saltos: atrás, adelante, a los costados, con un solo pie, con los dos, cruzándolos, pero siempre manteniendo el equilibrio.
- 8.- Gatear, galopar, reptar y trepar sobre planos inclinados a diferentes ritmos, distancias y direcciones, sin invadir el espacio de sus compa ñeros, ni atropellarlos.
- 9.- Lanzamiento de objetos de variedad de pesos, clases y volúmenes, a distintas distancias y direcciones.

- 10.- Adopción de posturas correctas: al caminar, correr, sentarse, dormir, etc.
- 11.- Realización de ejercicios gimnásticos en los que intervengan principalmente las extremidades superiores e inferiores, con variedad de alternativas, realizándolas en posiciones adecuadas de pie, acostados, sentados, en cuclillas, etc.
- 1.41).- ¿Qué aspectos físicos debe conocer primero el niño?
- 1.42).- ¿Qué actividades se señalan para primer grado?
- 1.41).- Reconocimiento de las partes del cuerpo.
- 1.42).- Cantos, juegos, rondas, mímica, equilibrio, carreras, saltos, lanzamientos y posturas correctas.

SEGUNDO GRADO DE 7 a 9 años.

- 1.- Perfeccionar las ejercitaciones propuestas para el primer grado.
- 2.- Aumentar la flexibilidad de las articulaciones: hombros, codos, muñecas, falanges, coxofemoral, rodillas, tobillos, etc.
- 3.- Incrementar la flexibilidad de la columna vertebral, siguiendo diferentes ritmos y cadencias de movimientos, éstos deben de realizarse mediante flexiones, torciones, extensiones, rotación, muelleo, oscilación, ondulación, pendulación y vasculación.
- 4.- Realizar ejercicios respiratorios y controlar los músculos que intervienen en esta función, tanto en la respiración torácica o pulmonar como la abdominal o ventral. Se recomienda hacer prácticas de inspiración, la cual debe ser nasal y la expiración bucal, en diferentes ritmos, cadencias y posiciones.
- 5.- Realizar movimientos de coordinación respiratoria en cualquier práctica.



111759

111759

- 6.- Darle a conocer alternativas para la recuperación después de situaciones de sofocamiento o de fatiga muscular.
- 7.- Hacer actividades que fortalezcan los músculos abdominales, los que rodean y fijan los homóplatos y los extensores del raquis.
- 1.43).- Enumere las actividades propias para los alumnos de segundo grado.
- 1.43).- Reforzamiento de las de primero, además flexibilidad, respiración adecuada y recuperación de fatiga.

TERCER GRADO DE 8 a 10 años.

- 1.- Se recomienda que el niño practique determinando la ubicación de un elemento en relación a otros, ejem.: haciendo mención de los términos de arriba, abajo, sobre, a la derecha, afuera, enfrente, por debajo, por encima, atrás, adelante, a la izquierda.
- 2.- Identificación de los puntos cardinales, ubicando primeramente las partes de su cuerpo en diferentes frentes y posiciones (norte, sur, este y oeste); lo mismo puede seguir haciendo ubicando cualquier otro elemento.
- 3.- Conocer las direcciones bajo los planos horizontales y verticales (desplazamientos y brinco), usando la terminología del número uno anterior. Saltar en diferentes niveles superior e inferior y viceversa, cambiar la dirección en un trayecto o recorrido, ya sea a la derecha, izquierda, atrás, adelante, al sur, norte, etc.
- 4.- Distinguir las distintas trayectorias de los elementos en movimiento, en línea recta, parabólica o de rebote. Se puede practicar con pelotas o cualquier objeto que no sea peligroso.
- 5.- Llevar a cabo juegos en los que intervengan la longitud, de cualquier distancia: (larga, corta, lejos, cerca, etc.)

- 6.- Realizar ejercicios en los que identifique objetos por su volumen, textura, peso, grosor, así como elementos que se encuentren en conjuntos pequeños, regulares o grandes.
- 7.- Realice demostraciones de coordinación de movimientos, con pisadas, palmadas, desplazamientos, flancos en diferentes ritmos y cadencias.
- 8.- Efectuar movimientos rítmicos en grupo, ya sea en tablas gimnásticas como en canciones con palmeos a diferentes ritmos y cadencias.
- 9.- Identificación de los desplazamientos a distintas direcciones, cadencias; caminando, reptando, gateando, cambiando la longitud del paso cada que se le ordene.
- 10.- Desplazamientos a saltos verticales u horizontales, de diferentes formas, impulsos y cadencias.
- 1.44).- Enliste los movimientos que deben desarrollar los alumnos de tercero.
- 1.44).- Ubicación, identificación, dirección, distancia, trayectoria, volumen, coordinación, ritmo y desplazamientos.

CUARTO GRADO DE 9 a 11 AÑOS.

- 1.- Reafirmación de los ejercicios del tercer grado.
- 2.- Manipulación de objetos en diferentes formas como: lanzamientos a distintos direcciones, trayectorias, a elementos fijos y móviles en línea recta o curva, aplicándoles diversas fuerzas.
- 3.- Eludir objetos con el cuerpo que le sean lanzados, detenerlos o desviarlos a distintas partes con golpes con cualquier parte del cuerpo (cabeza, tronco, pecho, hombros, extremidades superiores e inferiores).
- 4.- Recibir materiales que le sean lanzados o tomarlos mediante desplaza

mientos a diversos ritmos.

- 5.- Realizar movimientos de agilidad para desplazarse, trepar, saltar, rodar en distintos planos con las extremidades superiores o inferiores.
- 6.- Hacer giros de 90, 180 y 360 grados, de acuerdo a como ordene el maestro.
- 7.- Desarrollar ejercicios de equilibrio, pararse sobre cualquier elemento (bastón, pelota, piedra, etc.), caminar vendado sobre lugares muy reducidos, sobre un cordel o cuerda, etc.
- 8.- Rebotar pelotas en lugares específicos o con desplazamientos a diferentes ritmos y cadencias, según se disponga.
- 9.- Quedar suspendido en una barra, ejerciendo tracción sobre su cuerpo, elevando los pies, las rodillas, una pierna, o ambas extremidades, etc.
- 10.- Practicar respiraciones adecuadas después de cada actividad muscular.

1.45).- ¿Cuáles son los ejercicios adecuados a los de cuarto grado?

-
- 1.45).- Reafirmación de los terceros, más eludir y recibir materiales, agilidad, giros, equilibrio, quedar suspendido y realizar respiración adecuada.

QUINTO GRADO DE 10 A 12 AÑOS.

- 1.- Práctica de carreras con todas sus técnicas, salidas en carreras planas, con obstáculos y de relevos a diferentes distancias, ritmos y cadencias. Haciendo las correcciones necesarias.
- 2.- Ejecutar saltos de longitud y altura, estando a pie firme o tomando velocidad o impulso.

- 3.- Llevar a cabo lanzamientos de: bala (pelota), disco (plato), jabalina (vara o bastón).
- 4.- Realizar movimientos gimnásticos con libertad de manos, haciendo diferentes combinaciones.
- 5.- Práctica de fútbol, con todos sus fundamentos y reglas.
- 6.- Ejercicios gimnásticos realizados en viga (se suple con una franja marcada en el piso) o en la barra (madera suspendida por dos soportes), manteniendo en ambas el equilibrio. Ejecutando tanto en la viga como en la barra movimientos de postura tónica (estático) y cinético (dinámico) de entrada, balanceos y ejecución de salidas.
- 7.- Prácticas de basquetbol, aplicado con todos sus fundamentos y reglas.
- 8.- Ensayos gimnásticos en el caballo (montados sobre una viga u otro objeto). Usando variantes a estos movimientos.
- 9.- Actividades relacionadas con el voleibol, con la aplicación de toda su técnica y bases reglamentarias.
- 10.- Ejercicios en barras paralelas y asimétricas, las cuales se pueden hacer de madera o tubos soldados e insertados en el piso.
- 1.46).- Escribe las actividades que se sugieren para quinto grado.
- 1.46).- Carreras, saltos, lanzamientos, gimnasia y deportes con su técnica y reglas.

SEXTO GRADO DE 11, a 14 y 15 AÑOS.

- 1.- Realizará los mismos ejercicios de quinto grado: carreras, salto, gimnasia, lanzamientos, barra fija y asimétrica, viga y caballo.
- 2.- Deportes de fútbol, basquetbol y voleibol.

El juego es una expresión psicológica del niño, el cual desarrolla con mayor énfasis en los primeros años de su vida, indispensable para su existencia, constituye para él una necesidad espiritual imprescindible y lo practica en todas las actividades que realiza. Es una manifestación y goce placentero del infante, que le otorga un descanso físico y mental, el cual proporciona una actividad positiva para ocupar el tiempo libre, ayudando además a la maduración de la personalidad, habilidad, flexibilidad, fuerza, velocidad, resistencia, resorte, destreza, estrategia, manejo de materiales deportivos, le permite avivar su motricidad y los sentidos.

El juego se goza, se vive, hace sentirse al niño, al joven y al adulto libre cuando se practica; tanto en las participaciones libres como en las dirigidas, siempre y cuando los objetivos señalados en el programa a desarrollar estén acordes a las necesidades e intereses de los educandos.

La diversión libre proporciona al sujeto una gran vitalidad, su práctica correcta hace sentirse comprometido a realizarlo para preservar la salud y conservar la vida. Además nos remonta a los hechos primitivos de nuestra existencia viviéndola con amplitud y profundidad.

1.47).- ¿Qué es el juego? _____

1.48).- ¿Qué proporciona el juego? _____

1.49).- ¿Qué se adquiere con el juego? _____

1.47).- El juego es una expresión psicológica del niño.

1.48).- Un descanso físico y mental.

1.49).- La maduración de la personalidad.

Cuando el niño se divierte, se concentra íntegramente consagrado a

su actividad, no quiere que nadie le moleste, se ubica en un mundo abstracto, donde sólo él reina.

Por medio de éste el alumno aprende, porque en la actualidad la educación a través del juego ha dado grandes esperanzas técnico pedagógicas en el aprendizaje.

La educación física hace uso de este valioso auxiliar para cubrir su función, ya que todo infante siente la necesidad de moverse y por la práctica de él, adquiere su formación integral.

El pequeño por medio de esta distracción vence los obstáculos que le presenta el mundo que le rodea.

Un ser humano que no juega en su infancia como debiera hacerlo, es por impedimentos físicos o psíquicos, ocasionados seguramente por herencia por alguna otra enfermedad padecida, o por la influencia del medio.

Los educandos manifiestan ante todo la necesidad de distraerse en grande, por darles alegría y placer fantástico.

1.50).- Los niños que no juegan es porque tienen problemas _____

1.50).- Físicos, psíquicos o de salud.

La travesura inclusive es una invitación al juego que hace el pequeño al adulto. Aunque éste último ignore por completo el contenido de la travesura, pero a pesar de eso, el niño sigue haciendo ese llamado y muy pocas veces es atendido, tomando al contrario una mala impresión de la conducta del infante y la mayoría de las ocasiones es castigado severamente.

Algunas personas adultas consideran que el juego en el pequeño es una actividad inútil, por que no reporta ningún beneficio de inmediato. Pero no se toma en cuenta que éste es de un valor inapreciable en la vida futura del sujeto cuando se transforme en hombre activo, independien-

temente en su manera de ser, con una personalidad abierta al cambio y a la superación intelectual, ya que una infancia rica en expresiones lúdicas crea las bases para formar actitudes que generen fuerzas productivas y creativas, que enriquecen la vida adulta.

Algunos de los pupilos ven realizados en la distracción sus ideales, por carecer de juguetes en la vida real, son infantes que nunca han acariciado uno en sus manos, mucho menos poseerlo y darle uso.

La educación física es una fuente de alegría, que a través de la diversión se manifiesta en todas las personas, desde el más chico hasta la persona más anciana. Ya que todos los humanos necesitamos de éstos pasatiempos placenteros.

Escribe en el paréntesis de la izquierda el número de la respuesta correcta a cada pregunta según corresponda.

- 1.51).- () ¿Cómo es el juego?
- 1.52).- () Qué nombre recibe la actividad que el niño realiza y le proporciona su formación integral.
- 1.53).- () ¿Cómo es considerada la travesura, por los filósofos?
- 1.54).- () Algunos adultos ven el juego como una actividad inútil, ¿Por qué?
- 1.51).- Una recreación de gozo físico y mental.
- 1.52).- El juego
- 1.53).- Una invitación al juego.
- 1.54).- Desconocen el valor inapreciable que tiene para el pequeño.

La recreación se practica en la escuela por imitación y creatividad. Esta se convierte en predeportiva cuando la adecuamos hacia una actividad específica; ya sea para desarrollar una cualidad o introducir una regla,

porque en la edad escolar el niño ya debe de respetar éstas, pero sin presiones, se conduce al educando con sencillez, procurando que no se percate de ello, formando así en él un impulso formativo de respeto y creación, dándose énfasis a determinada cualidad que el alumno presente en el proceso de la actividad.

Aspectos que deben de tener los juegos dirigidos en la escuela:

- 1.- Nombre
- 2.- Tipo
- 3.- Finalidad
- 4.- Area
- 5.- Participantes
- 6.- Organización
- 7.- Desarrollo
- 8.- Material didáctico (pelotas, aros, silbato, red, etc.).
- 9.- Reglas (requisitos para los participantes de la actividad).
- 10.- Variantes (cambiar la recreación cuando los alumnos se fatiguen o buscar alternativas que les llame más la atención).

El maestro tiene que conocer bien el juego, para que la dirección de éste sea eficaz y emotiva; de lo contrario da lugar a la indisciplina y al desorden.

Si durante el desarrollo hay desventajas, el profesor debe equilibrar adecuadamente la competencia, sin olvidar que el alumno responderá siempre al estímulo del enfrentamiento y que se le enseñará a controlarse emocionalmente.

El instructor ayudará y alentará los alumnos que sean retraídos o timidos. Vigilará además que sean disciplinados y respeten las reglas dentro y fuera de estas prácticas, evitar las llamadas de atención, únicamen

te atender las reglas que se implican.

Cuando se manifieste un decaimiento o desinterés de los participantes se suspende o cambia por otro juego más atractivo. El motivo es que a veces los niños lo desarrollan por obligación y no sienten la sensación que éste les pudiera brindar.

En los juegos que se realicen al aire libre, el niño necesita espacio adecuado a sus necesidades, libre de tránsito, peligro y contaminación, lugares verdes, parques, bosques, clubes, etc.

Durante las actividades, por ningún motivo se les permitirá a los alumnos expresar palabras o vocabulario inapropiado.

Un hombrecito o una mujercita habrán hecho un ajuste satisfactorio con este tipo de movilizaciones, cuando respeten las reglas, cuando no tomen una ventaja desleal, cuando se entreguen en cuerpo y alma a la participación, cuando no hagan alarde vanidoso de haber triunfado, que lleguen a la meta final del evento, son triunfadores generosos, sin pedantería o perdedores que no presenten disculpas para justificar su derrota.

1.55 a).- Para el buen desarrollo de un juego, ¿Qué debe de conocer el maestro? _____

1.56 b).- ¿Qué se vigilará durante la práctica? _____

1.57 c).- Mencione las medidas a tomar cuando se pierde el interés.

1.58 d).- Metas que se logran con este tipo de participaciones.

1.55 a).- Organización y reglas.

1.56 b).- Equilibrar la competencia y vigilar las reglas.

1.57 c).- Suspenderlo o cambiarlo por otro.

1.58 d).- Respetar normas, entrega máxima, vocabulario adecuado, llegar a la meta, no ser vanidoso con el triunfo ni justificar la derrota.

RE-EVALUACION

En la línea de la izquierda ante el número de la respuesta correcta a cada una de las preguntas.

- 1.59).- _____ Defina la educación física.
- 1.60).- _____ Actividades que se recomiendan para el 3o. grado de primaria.
- 1.61).- _____ Etapas evolutivas por las que atraviesa el ser humano.
- 1.62).- _____ ¿Qué es la gimnasia?
- 1.63).- _____ Qué trabajos son recomendables para los alumnos de primer grado de la escuela primaria.
- 1.64).- _____ En qué etapa de la infancia el niño muestra y tiene un excedente de energía.
- 1.65).- _____ Es la gimnasia que se aplica en la escuela primaria.
- 1.66).- _____ Ejercicios propios para los alumnos de 5o. grado de primaria.
- 1.67).- _____ Son los aspectos que intervienen en el desarrollo integral del alumno.
- 1.68).- _____ Etapa crítica de la existencia humana, tanto lo psicológico como en lo físico.
- 1.69).- _____ ¿En qué aspectos un niño es diferente a otro?
- 1.70).- _____ ¿Cuáles son los juegos libres?
- 1.71).- _____ La gimnasia se divide en:
- 1.72).- _____ Actividad que el niño realiza por su propia iniciativa.

RESPUESTAS DEL AUTOEXAMEN:

- 1.59.- Educación física es aquella parte de la actividad que, desarrollando por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica, moral y social; mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de la personalidad del hombre futuro.
- 1.60.- Biológico, psicológico y de adaptación social.
- 1.61.- Ejercicios metódicos y progresivos que favorecen la formación física.
- 1.62.- General y especial.
- 1.63.- La gimnasia educativa.
- 1.64.- El juego.
- 1.65.- Los que el infante inventa o modifica solo.
- 1.66.- Primera, segunda y tercera infancia, pubertad, adolescencia, juventud, edad madura y vejez.
- 1.67.- En lo físico y psíquico.
- 1.68.- Tercera infancia.
- 1.69.- Pubertad o preadolescencia.
- 1.70.- Reconocimiento de las partes del cuerpo.
- 1.71.- Ubicación de un elemento con relación a otro, identificación de los puntos cardinales, conocer direcciones y trayectorias.
- 1.72.- Carreras, saltos, gimnasia y deportes.

CAPITULO 2

LA METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA.

OBJETIVOS

Al finalizar este capítulo el lector podrá:

- 1.- Contribuir al desarrollo del hombre a través de las actividades físicas y recreativas.
- 2.- Crear una sólida base de partida, para la práctica deportiva y para actividades competitivas posteriores.
- 3.- Formar hábitos de trabajo colectivo y ayuda mutua.
- 4.- Formar hábitos de postura correcta.
- 5.- Conocer las fases de que consta una clase de educación física.
- 6.- Identificar el tiempo de duración que tendrá una clase.
- 7.- Cultivar en los alumnos el respeto a las reglas, al honor, al juego limpio y la sociabilización.
- 8.- Identificará los materiales propios para esta área.
- 9.- Conocerá las ciencias que auxilian a la Educación Física.

Si ha logrado estos objetivos y piensa que puede omitir total o parcialmente este capítulo, pase a la página 45 y resuelva el autoexamen. Los resultados le permitirán evaluar su conocimiento con respecto al contenido de este capítulo. Si todas las respuestas son correctas, podrá iniciar el siguiente. Si algunas están equivocadas deberá estudiar los cuadros que se indican después de las respuestas de la autoevaluación.

Si el material es nuevo para usted, o si decide no realizar el autoexamen, principie con el cuadro 1.

La educación física, al igual que cualquier otra área del programa de educación primaria, posee su propia metodología, tendiente a mejorar

el desenvolvimiento corporal y la consistencia interna del individuo, desarrollando en esta forma un cúmulo de habilidades, técnicas y reglas de estas prácticas, además se incrementa el campo cognoscitivo, las actitudes éticas, sociales y de conducta general.

Para lograr este proceso formativo en el educando, es necesario que el maestro especializado o no, haga uso imprescindible de la motivación, que juega un papel preponderante en la enseñanza-aprendizaje de esta área, incentivando al alumno a que aspire a adquirir un desarrollo armónico y equilibrado, mediante la constante práctica de esta actividad que estimula todas las fibras musculares. Tratando siempre de que en el transcurso de estos ejercicios se fomente el compañerismo, la participación que se desenvuelva en un clima democrático y de carácter meramente recreativo, eliminando por completo que en estos eventos se lleven finalidades lucrativas.

2.1).- El maestro o instructor de educación física, al iniciar su plan de trabajo con el alumno. ¿Cómo lo motivará? _____

2.1).- Señalándole que con el ejercicio se adquiere un desarrollo armónico y equilibrado.

El maestro al organizar su plan de trabajo diario o semanario debe tomar en cuenta principalmente la maduración, intereses y salud de los educandos, para lograr así una activa participación de parte de ellos, encauzándolos a una plena posesión de sí mismos, proporcionando ayuda, consejo y auxilio a los estudiantes que se les dificulte lograr los objetivos en determinadas actividades, haciendo uso de todos los recursos y estrategias para sacar adelante

a los niños que manifiesten deficiencias psicomotrices.

En las primeras actividades de educación física, el instructor debe de dar mayor importancia a la fijación de los principios y reglas que rigen los juegos y prácticas deportivas respectivamente, manteniendo así el orden y la disciplina en el grupo, porque si no hay organización no se pueden lograr las metas deseadas en el desarrollo del programa. Esta buena disciplina se implantará en los estudiantes a través del convencimiento, sin hacer uso de los regaños y presiones que resulten contraproducentes, ya que causan rebeldía y traumas.

En la gimnasia moderna se ha modificado su metodología y procedimientos de aplicación, dando oportunidad a que se refleje la personalidad auténtica de cada educando, dejándole en libertad de que se manifieste en todas sus capacidades, actitudes y habilidades, que aflore todos los dominios que posee en los ejercicios libres, naturales y espontáneos. Ya conociendo el maestro de lo que es capaz cada uno de los alumnos debe de encauzarles con la técnica adecuada, para corregir los posibles errores que presenten en estas manifestaciones.

2.2).- Después de encauzar a los alumnos en esta disciplina, ¿Cuáles aspectos tomará en cuenta el maestro? _____

2.3).- ¿En qué tiempo los estudiantes deben de conocer la normatividad de los juegos? _____

2.4).- ¿De qué medio se vale el profesor para conocer los dominios físicos de que es capaz un educando? _____

- 2.2 a).- La maduración, intereses y salud de los niños.
- 2.3 b).- En las primeras actividades de educación física.
- 2.4 c).- Observando sus ejercicios libres naturales y espontáneos.

A continuación se señalan algunas modalidades didácticas para la práctica de la educación física en general:

- 1.- Presentar al niño una situación en forma de problema, y que él busque las actividades acordes al desarrollo de determinado movimiento. Por ejemplo: ¿Cuántos ejercicios se pueden realizar con los brazos? El alumno expone las actividades que cree pertinentes de acuerdo al tema y después de que éste haya terminado de manifestar estos movimientos, el instructor corregirá las anomalías, orientándolo debidamente; para que vuelva a presentarlos superando las fallas anteriores.
- 2.5).- Indique un ejemplo de ¿Cómo se le presenta un problema al infante?
-
- 2.5).- Se le pide que haga todos los movimientos que pueda con las extremidades inferiores y después de expuestos el profesor corrige y le solicita al infante que los vuelva a efectuar, para saber si se superaron los errores.
- 2.- También existe el procedimiento de la imitación al maestro, éste realiza los ejercicios y los niños hacen lo mismo después de que hayan visto cómo se ejecutan, tomando en cuenta las indicaciones que les señale el instructor; incluso pueden ser películas, fotografías, dibujos, ~~di~~apositivas, viendo otro grupo de niños que tengan determinado movimiento bien sofisticado, o bien de la televisión, etc.

2.6).- Los educandos pueden realizar cualquier práctica imitando a:

2.6).- Profesor, películas, dispositivos, fotografías, televisión y grupos de niños.

3.- Otro método es darle al estudiante de manera individual o por equipo, el desarrollo de un tema (música, danza, personajes de un cuento, etc.) y que él utilice su actividad creadora para adaptar y aplicar los movimientos propios a cada tema o personaje que se imite. No sin antes darle una previa explicación de su papel a desempeñar.

2.7).- Enumere algunos temas que el alumno puede manifestar con su creatividad, mediante previa explicación del papel a desempeñar. _____

2.7).- Música, danza, personaje de un cuento, etc.

4.- Con la técnica del primer método se pueden efectuar más ejercicios, como: locomoción, lanzamientos, librar obstáculos, equilibrio, ejercicios por parejas, con objetos (aros, bastones, pelotas, panderos, cualquier otro elemento de distinto peso o tamaño) y ritmos con o sin música.

Es recomendable seguir este procedimiento para las prácticas sistemáticas del juego, gimnasia, predeportes y deportes; por poseer una secuencia metodológica de acuerdo a como se debe iniciar el movimiento y determinarlo sin causar lesiones, ayuda a la aplicación satisfactoria de la educación física, obteniendo con ello un mejor rendimiento en la formación integral del niño. Este método señala un límite para la práctica de esta

área de 30 a 40 minutos, repartidos éstos en distintas fases del movimiento.

FASE INICIAL: Ejercicios de orden (de 10 a 15 minutos).

Formaciones: Organizar el grupo en filas, para que haya un mejor control y disciplina.

Giros: Dentro de la formación se les ordenan flancos; izquierdo, derecho, medias vueltas.

Desplazamientos: Sobre la marcha se numeran los alumnos iniciando por el uno, después se les dan órdenes como el ejemplo: los números pares sigan avanzando y los números nones den media vuelta, así como esta disposición del instructor, hay bastantes alternativas de acuerdo a la iniciativa de cada profesor de educación primaria.

Ejercicios preparatorios: Movilización de las piernas, tronco, brazos, cuello, cabeza, etc.

FASE FUNDAMENTAL: de (15 a 20 minutos).

Realización de ejercicios básicos o fundamentales desarrollándolos a un ritmo más acelerado y tratando desde luego de hacerlos lo mejor posible, ya sea con las extremidades superiores o inferiores, tronco, cuello o cabeza; realizando movimientos de locomoción, saltos, danza, equilibrio, juegos, etc.; no olvidando que la precisión en estos ejercicios es esen-

cial.

FASE FINAL: (de 5 a 10 minutos).

Movilizaciones derivativas o calmantes, pueden ser los mismos de la fase inicial, con movimientos más pausados o lentos, cuidando mucho de los ejercicios respiratorios, que sean adecuados. Mantener el cuerpo libre de toda rigidez, relajándose completamente.

No permitir al educando que después de la fase fundamental, en la cual se practican los ejercicios un poco más acelerados, se disminuya repentinamente o se tire al piso o siente a descansar, sino hasta después de haber realizado la fase final; de no hacerlo así se le causarían alteraciones al organismo del practicante, también hay que evitarles tomar agua fría cuando estén agitados.

Como una observación, es saludable indicar que no es recomendable proporcionarle al alumno material deportivo, para que él haga lo que le plazca. Hay que orientarle sobre técnicas y reglas de cada juego o deporte, siguiendo una secuencia sistemática en dichas explicaciones.

- 2.8).- ¿Cuál es el tiempo límite aproximado para una clase de educación física? _____
- 2.9).- El desarrollo de una actividad física consta de tres fases: ¿Cuáles son y cuánto tiempo dura cada una? _____

- 2.10).- Son los movimientos recomendados en la fase inicial. _____

- 2.11).- ¿En qué consiste la fase fundamental? _____
- 2.12).- ¿Para qué es la fase final? _____

- 2.8).- De 30 a 40 minutos.
- 2.9).- Fase inicial de 10 a 15 minutos, fase fundamental de 15 a 20 minutos y fase final de 5 a 10 minutos.
- 2.10).- En formación ordenar giros, desplazamientos y movilización de todas las partes del cuerpo.
- 2.11).- Son ejercicios precisos con extremidades superiores e inferiores, tronco, cabeza, cuello, etc.; a un ritmo más acelerado.
- 2.12).- Para relajamiento y respiraciones adecuadas, alejándose así toda rigidez.

2.- MATERIALES RECOMENDABLES PARA LA PRACTICA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA.

Los materiales que se requieren para este tipo de actividades pueden ser adquiridos en el comercio o elaborados por maestros y alumnos, de acuerdo a su iniciativa y creatividad. A continuación se indica el nombre de algunos materiales en cada una de las ramas de la educación física.

ATLETISMO: carreras.- Metas señaladas en el piso con pintura o cal, estafetas metálicas o de madera (palo de escoba), cronómetro, pistolas de salva o silbato, uniforme adecuado, etc.

SALTOS: barras horizontales, cuerdas, metro, etc.

LANZAMIENTOS: bala o pelota (roca), disco o platos de cartón rellenos de arena o pastas, jabalina metálica o de madera, metas marcadas en el piso, etc.

GIMNASIA: Caballo, barra fija y asimétrica, viga, todas ellas pueden ser reemplazadas por madera o por otro material que esté al alcance del medio en que se labora.

DEPORTES: Alberca o lugares propios, sin peligro para esta actividad.

Futbol.- Balón, cancha, porterías, silbato, etc.

Basquetbol.- Balón, cancha, tablero, silbato, etc.

Voleibol.- Balón, cancha, red, silbato, etc.

El material indispensable para el desarrollo de estas actividades es el humano, con la disposición necesaria y su vestuario adecuado a cada una de las ramas de esta materia.

2.13 a).- Todas las herramientas necesarias para cada una de las ramas de la educación física se pueden adquirir en dos formas ¿Cuáles son? _____

2.13 a).- Materiales comerciales y elaborados por maestros o alumnos.

3.- CIENCIAS QUE AUXILIAN A LA EDUCACION FISICA.

Esta disciplina se fortalece con el auxilio de otras, como las que se mencionan a continuación, ya que no hay ciencia que sea auténticamente autónoma e independiente de las demás, todas se relacionan y se prestan ayuda mutua. Indicaremos en seguida algunas de las más importantes que están estrechamente vinculadas a esta área de trabajo e intervienen de una u otra forma en el desarrollo integral del ser humano en los distintos aspectos que conforman la personalidad.

ANATOMIA.- Ayuda a conocer la estructura, número, localización, función y relación de las distintas partes del cuerpo.

PSICOLOGIA.- A través de ella nos enteramos de los fenómenos y procesos psíquicos del hombre, conscientes e inconscientes, diferencias individuales, comportamiento,

capacidad psicológica, caracteres propios de cada sexo y edad, etc.

GENETICA.- Nos proporciona conocimientos sobre los caracteres hereditarios del individuo, desde su nacimiento hasta su muerte.

PAIDOLOGIA.- Nos indica todo lo relativo al conocimiento del niño en su infancia y su desarrollo físico e intelectual.

FISIOLOGIA.- Una de las disciplinas más importantes, porque nos señala las funciones orgánicas de los seres vivos. Su capacidad y límite de la ejercitación física.

HIGIENE.- Parte de la medicina que nos orienta sobre la previsión de enfermedades y conservación de la salud, aseo y limpieza de las viviendas, poblaciones y lugares donde se practique la educación física.

MEDICINA.- Ciencia que nos señala cómo prever y dar tratamiento a las enfermedades del cuerpo.

BIOLOGIA.- Estudia a todo ser viviente, el origen de la vida, su evolución y sus relaciones con el medio ambiente.

ESTADISTICA.- Nos proporciona los censos de población, datos estadísticos y porcentajes sobre eventos deportivos, deportistas, lugares de recreo, canchas, albercas, parques, etc.

MATEMATICAS.- Nos indica el cómo realizar medidas, fórmulas para la obtenición de tablas para diferentes patrones, promedio de talla o peso, índice de capacidad de un individuo en determinada edad, además hacemos uso de ella en el trazo de canchas, medidas de longitud, registros de distancias, etc.

HISTORIA.- Nos proporciona los datos de sucesos ocurridos desde que surgió la educación física, la aparición de los primeros eventos de ca

rácter competitivo, las olimpiadas, etc.

2.14).- Ciencia que señala las funciones orgánicas de los seres vivos.

2.15).- Estudia el origen de la vida, su evolución y relación con el medio.

2.16).- Ciencia que da tratamiento a las enfermedades del cuerpo.

2.14).- Fisiología.

2.15).- Biología.

2.16).- Medicina.

AUTOEXAMEN

La finalidad de esta actividad es que usted sepa si logró los objetivos del capítulo. Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Al final de la autoevaluación se proporcionan las respuestas correctas.

Anote el número de la respuesta a cada pregunta según corresponda, dentro del paréntesis de la izquierda.

2.17 () Los alumnos aprenden movimientos por imitación al:

2.18 () Área del conocimiento que nos señala todos los medios necesarios para el cálculo y la medición de superficies de juego.

2.19 () ¿Qué conocerá el practicante en las primeras actividades de educación física?

2.20 () Tiempo aproximado de que consta una actividad física con niños en edad escolar.

2.21 () Los materiales indispensables para esta disciplina se pueden adquirir de dos formas, ¿Cuáles son?

- 2.2 () Son ciencias que auxilian a la educación física, por proporcionar información sobre la vida del niño en su desarrollo, nos dan a conocer las partes del cuerpo, sus caracteres psicológicos y hereditarios.
- 2.23 () Marca los hechos más sobresalientes a conocer a través del tiempo en todas las ramas del deporte.
- 2.24 () Para una planeación objetiva ¿Qué aspectos tomará en cuenta el maestro?
- 2.25 () Señale las fases que obligadamente serán la guía para el instructor en cada una de sus exposiciones y el tiempo de duración de cada una.
- 2.26 () Una de las disciplinas más importantes a esta materia, es la que nos orienta sobre la movilización y su límite de capacidad de resistencia del individuo en forma general.

RESPUESTAS DEL AUTOEXAMEN

1. - Psicología, Anatomía, Psicología y Genética.
2. - La Fisiología.
3. - Las Matemáticas.
4. - La Historia.
5. - Normatividad de los juegos.
6. - Maduración, intereses y salud de los alumnos.
7. - Al maestro, películas, diapositivas, fotografías, televisión y grupos de niños.
8. - de 30 a 40 minutos.
9. - Fase inicial de 10 a 15 minutos, fase fundamental de 15 a 20 minutos y la fase final de 5 a 10 minutos.
10. - En comercios y elaborados por maestros y alumnos.

CAPITULO 3

OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN LOGRAR CON LA PRACTICA DE LA EDUCACION -
FISICA.

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación del programa de educación física en la escuela primaria, son los que constituyen la integración de valores que conforman una personalidad independiente y bien estructurada; tomados de la enciclopedia Técnica de la Educación, volumen V, Santillana.

OBJETIVOS PERSONALES

- 1.- HIGIENICOS: "Mente sana en cuerpo sano". Es el mejoramiento de la salud, se valora en este objetivo el ejercicio físico como vehículo permanente para ayudar al proceso de crecimiento natural del organismo, así como preservar la salud física y mental del niño mediante actividades propias y adecuadas a su constitución físico-biológica.
- 2.- ESTETICOS: Los valores estéticos que se mejoran con la práctica adecuada de las actividades físico-recreativas, predeportivas y deportivas son: el embellecimiento del esquema corporal y muscular, la elegancia armónica con que se desarrollan los movimientos y actividades equilibradas que realizan los niños que se han internado en el campo de esta disciplina física.
- 3.- INTELECTUALES: El fortalecimiento del conocimiento humano es vinculado en la recíproca relación establecida entre los aspectos psíquico y fisiológico; porque está empírica y científicamente comprobado que las actividades recreativas o deportivas contribuyen directamente al encauce correcto del desenvolvimiento integral de todas las potencialidades que conforman una personalidad armónicamente constituida.

- 4.- **MORALES:** El programa que se aplica de esta área en la escuela elemental, son una serie de procedimientos que constituyen en los alumnos hábitos y valores morales (bondad, veracidad, valentía, templanza y justicia), que precisamente por medio de la práctica de esta ciencia del ejercicio se mejora el temperamento, que se refuerza y educa la voluntad y el carácter, incrementa la formación integral de la personalidad del individuo, lo capacita para enfrentarse a las exigencias que amerite el medio en que vive.
- 5.- **FISICOS:** La integración armónica y formativa del educando, es la meta que se logra con la participación de la educación física; cristaliza los múltiples aspectos internos y externos del organismo que fundamentan la personalidad del individuo.

Esta disciplina ofrece al ser humano una serie de ejercitaciones debidamente estructuradas y graduadas, para que sean practicadas con constancia de acuerdo a los intereses y necesidades. Siguiendo el proceso sistemático del ejercicio logra en cada alumno un fortalecimiento muscular total, que le proporciona una actitud bien definida, una posición social, libre de enfermedades, ajeno a los complejos, con una constitución física bien formada, apto para el desempeño de cualquier función laboral y con ello se integra el individuo al trabajo productivo, siendo así una persona útil a la sociedad donde se desenvuelve.

- 3.1).- Objetivo personal que ayuda al educando a mejorar su capacidad cognoscitiva. _____
- 3.2).- Manifiesta que si un cuerpo está físicamente bien constituido se encuentra alejado de toda enfermedad. _____

3.3).- La meta de este objetivo es la de formar en el estudiante una serie de valores morales y de convivencia social y ayuda mutua.

3.1 a).- Objetivos intelectuales.

3.2 b).- Objetivos higiénicos.

3.3 c).- Objetivos morales.

OBJETIVOS SOCIALES:

1.- DE ADAPTACION SOCIAL: La educación física es un medio excelente para la preparación del escolar, en cuanto a sembrar en él, la dignidad humana que debe poseer cada persona, el espíritu cooperativista tanto en el ejercicio colectivo como en la convivencia con sus semejantes, incentivándolo a la práctica de estos principios de compañerismo, que serán auxiliares invaluable de las prácticas recreativas y deportivas en que intervenga.

3.4).- ¿Qué siembran en el educando los objetivos de adaptación social?

3.4).- La dignidad humana y un espíritu cooperativista.

2.- DE ADAPTACION Y RESPETO A LAS NORMAS DEL DEPORTE: El deporte no se presenta únicamente en forma aislada, lo más común es que se desarrolle en forma colectiva, como lo hacen los diferentes equipos que se integran en determinada organización para la práctica del deporte de su agrado. Estas agrupaciones o equipos al formarse no entran de inmediato al campo del juego en sí, sino que siguen un proceso evolutivo de entrenamiento, en busca de formación de buenos hábitos, destre-

zas, habilidades, capacidades y conocimientos; que van a integrar los valores de la personalidad en todos sus aspectos (físicos, higiénicos, morales, intelectuales, religiosos, políticos, técnicos, cívicos, económicos, etc.). Conocer a fondo las normas y reglas establecidas en cualquier rama del deporte, que se participe, sujetándose por convicción propia a estos patrones de disciplina que rigen en los juegos y deportes, La interpretación y apego a las normas en cualquier actividad, elimina las posibles alteraciones que con frecuencia resultan de los encuentros competitivos. Surge pues la necesidad ineludible del conocimiento de las reglamentaciones de toda práctica deportiva, para que en la vida futura participen deportistas y atletas conscientes de que toda actividad está sujeta a un patrón disciplinario determinado, al que hay que sujetarse.

3.5).- Lo más común del deporte es que se practique en forma... _____

3.6).- ¿Qué rige a los juegos y deportes? _____

3.5).- Colectiva.

3.6).- Normas y reglas establecidas.

AUTOEVALUACION

El propósito de esta actividad es que usted sepa si logró los objetivos del capítulo. Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Al final del autoexamen se proporcionan las respuestas correctas.

Escriba en la línea de la izquierda el nombre del objetivo, que pretende lograr lo indicado en cada cuestión.

- 3.7).- _____ Señala el patrón de normas disciplinarias a -
que tiene que adaptarse cualquier deportista.
- 3.8).- _____ Fortalece el conocimiento humano.
- 3.9).- _____ Este objetivo logra en cada individuo el enri
quecimiento muscular general.
- 3.10).- _____ Este objetivo pretende preservar la salud ff-
sica.
- 3.11).- _____ Prepara al niño a que conviva con sus semejan-
tes.
- 3.12).- _____ Mejora el sentimiento de ayuda a los demás y
el temperamento.
- 3.13).- _____ Su meta es embellecer el esquema corporal.
- 3.14).- _____ Forma en los alumnos una serie de buenos hábi-
tos y valores morales.

RESPUESTAS A LA AUTOEVALUACION

- 1.- Objetivos higiénicos.
- 2.- " estéticos.
- 3.- " intelectuales.
- 4.- " morales.
- 5.- " físicos.
- 6.- " de adaptación social.
- 7.- " de respeto a las normas del deporte.

CAPITULO 4
EL AJUSTE POSTURAL
OBJETIVOS

Al finalizar este capítulo el lector podrá:

- 1.- Identificar los subtemas que se derivan del ajuste postural.
- 2.- Reconocer que la relajación proporciona equilibrio corporal.
- 3.- Mediante el ejercicio logrará el bloqueo de cada una de las partes del organismo.
- 4.- Adoptará posturas correctas al caminar, correr, sentarse, ponerse de pie, dormir, etc.
- 5.- Identificará los distintos tipos de respiración que se pueden efectuar.
- 6.- Reconocerá las partes del cuerpo que intervienen en todos los tipos de respiración.
- 7.- Regulará por medio de los movimientos respiratorios, el intercambio gaseoso de oxígeno y bióxido de carbono, que proporcionará al organismo un mejor funcionamiento.

Si ha logrado estos objetivos y piensa que puede omitir total o parcialmente este capítulo, pase a la página 67 y resuelva la autoevaluación. Los resultados le permitirán evaluar sus conocimientos con respecto al contenido. Si algunas respuestas están equivocadas deberá estudiar los cuadros que se indican.

EL AJUSTE POSTURAL.

El ajuste postural, para su estudio, se ha dividido en subtemas, que son: relajación, postura, respiración y tipos de respiración que funcionalmente se relacionan entre sí.

1.- La relajación.- El objetivo es el de dar a conocer al educando los - elementos del equilibrio postural, que son los siguientes: pelvis vasculada, espalda recta, hombros atrás y abajo, cuello extendido y mentón recogido. Estos propician el conocimiento y diferenciación de los movimientos específicos o localizados de cada una de las partes del cuerpo: y mediante el bloqueo se independizan cada una.

La relajación, un aspecto que está siempre vinculado al cuerpo humano, ya que apoyándose mutuamente, el organismo se encontrará siempre dispuesto a cualquier actuación de interés al sujeto practicante.

4.1).- El ajuste postural para su estudio se divide en: _____

4.2).- El objetivo de la relajación es el de lograr que en el alumno se desarrolle _____

4.1).- Relajación, postura, respiración y tipos de ella.

4.2).- Pelvis basculada, espalda recta, hombros atrás y abajo, cuello extendido y mentón recogido.

En muchas ocasiones el medio ambiente donde se desenvuelve el niño, lo somete a enormes esfuerzos psíquicos, que junto con otros problemas que él vive, le crean una tensión manifiesta por ejemplo: un cansancio prematuro, mal carácter, agresividad antisocial en cualquier actividad. La profilaxia adecuada para librarlo de este incorrecto estado hipertenso, consiste en fomentarle actitudes de relajación mental y concentración para lograr coordinación del sistema neuromuscular.

4.3).- ¿Qué es lo que somete al pequeño a enormes esfuerzos psíquicos?

4.3).- El medio ambiente donde se desenvuelve.

Los sistemas nervioso y muscular están estrechamente relacionados - entre sí, ya que si por ejemplo el sistema nervioso sufre alguna alteración, el sistema fibroso también se atrofiará, porque este último depende en su totalidad de la coordinación del primero, por razón de que si no hay una buena organización nerviosa, jamás el cuerpo humano podrá realizar movimientos equilibrados.

4.4).- ¿Cómo están los sistemas nervioso y muscular? _____

4.5).- El sistema muscular depende en su totalidad de la organización del _____

4.4).- Estrechamente relacionados entre sí.

4.5).- Sistema nervioso.

El maestro debe observar a sus alumnos en la clase y si ve que éstos reflejan cansancio lo aprovechará para realizar actividades de reacción, para evitar el aburrimiento (juego-lección), así se tendrá al niño con la atención deseada, reforzándose el proceso enseñanza-aprendizaje sobre todo en los primeros años de educación.

El conductor no olvidará que toda actividad debe de ser graduada y dosificada para lograr mejor rendimiento en las prácticas de educación física.

4.6).- ¿Qué debe de realizar el maestro para evitar el aburrimiento que reflejen los niños? _____

4.6).- Actividades de reacción con otro juego o lección.

La relajación solo se logra por medio del grado de voluntad que manifieste satisfactoriamente el individuo, por lo tanto el profesor especial-

lizado o de grupo ejercerá sobre este sujeto una labor de convencimiento muy amplia y una concientización con el mismo, mostrándose todo el valor incalculable que posee el ejercicio de esta práctica del relajamiento muscular, así como también de los siguientes beneficios que reporta, control del sistema neuro muscular, auxilio en la elaboración del esquema corporal, aporta salud física y mental, mejora la conducta, facilita el acceso al proceso enseñanza-aprendizaje, poniendo presto al educando a la recepción de elementos que integrarán la formación de su personalidad y lo ayuda al descanso de la tensión nerviosa-muscular en que se encuentre.

4.7).- Escribe qué clase de valores proporciona al sujeto el relajamiento muscular _____

4.7).- Control del sistema neuro muscular, esquema corporal, aporta salud física y mental.

Al niño hay que inducirlo a la relajación mental relacionándolo consigo mismo a través del diálogo con su interior. Durante el desarrollo de la clase podemos hacer que el educando descansa de toda tensión neuromuscular con actividades donde haga uso de sus masas musculares paralelamente al desarrollo de la esfera afectiva. Mostrándole al alumno la diferencia tan marcada que existe entre contracción y descontracción muscular, tomando en cuenta las funciones de maduración mental a que está sujeto el esquema postural.

Una de las funciones primordiales del maestro que guíe estas ejercicios es inducir al conocimiento de las partes que integran su cuerpo, a través del juego corporal o cualquier actividad gimnástica en donde se utilicen determinadas partes que conformen la estructura humana, tales como el tronco, cabeza, extremidades superiores e inferiores; aumentando en

forma gradual y sistemática el aprendizaje sobre las funciones independientes que puede llevar a cabo con cada uno de estos miembros y a la vez estudiar en forma detallada ayudando al estudiante en esta forma a conocerse integralmente.

- 4.8).- Cuando un educando tiene problemas de cualquier tipo; ¿Cómo los manifiesta? _____
- 4.9).- La relajación se logra en el niño mediante la: _____
- 4.10).- Señale en qué forma se recomienda que el educando conozca las partes del cuerpo. _____
- 4.8).- Con agresividad, antisocial, presenta cansancio prematuro.
- 4.9).- La voluntad.
- 4.10).- Ejercicios gimnásticos y juegos con cada parte del organismo.

Para cubrir el estudio completo del ajuste postural es necesario que los educandos hayan logrado estas tres etapas:

- a).- La conciencia en sí.- (conocimiento de cada una de las partes que integran el cuerpo y funciones que pueden desempeñar con éstas).
- b).- El control de sí.- (es la adopción de actitudes y posturas correctas que debe poseer el individuo al sentarse, ponerse en pie, acostarse, caminar, correr, etc.; que ha adquirido a través de la realización continua de ejercicios varios, acordes a sus intereses, maduración y personalidad. Todo esto repercute en una formación bien equilibrada).
- c).- La relación de sí con el medio que le rodea.- (si el alumno tiene conciencia y control de sí mismo, es una persona capacitada para enfrentarse al mundo externo, con una actitud imponente e independiente y una buena disposición a la vida social y productiva).

- 4.11).- Para mejorar el ajuste postural es necesario lograr el dominio de estas tres etapas. _____
- 4.12).- Es la adopción de posturas correctas al sentarse, pararse, acostarse, etc. _____
- 4.11).- La conciencia en sí, el control de sí y la relación de sí con el medio que le rodea.
- 4.12).- Al control de sí.

El alumno que no ha dominado estas tres etapas, es por mal encauzamiento al no corregir las deformaciones corporales ocasionadas por malos hábitos personales o posturales. Por los que debemos orientar al educando insistentemente a tomar las actitudes necesarias para realizar sus actividades cotidianas (caminar, dormir, ponerse en pie, acostarse, etc.), recurriendo al incremento de la flexibilidad articular del alumno, factor importante en toda actividad de educación física, imprescindible para mejorar el ajuste y equilibrio postural.

Los movimientos que se pueden practicar por medio de este ejercicio articular son: flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circulación e hiperextensión; todos realizados en forma gradual y medida de acuerdo a la articulación con que se trabaje.

Las articulaciones que se van a manejar son: hombros, codos, muñecas, falanges, coxofemoral, rodillas, tobillos y la columna vertebral. Con la práctica correcta de movilización de estas articulaciones se logra una excelente flexibilidad en beneficio de las personas que las desarrollan.

- 4.13).- La flexibilidad es importante para el ajuste postural, la cual se desenvuelve mediante ejercicios de: _____

4.14).- Señale las articulaciones corporales que deben de desarrollarse.

4.13).- Flexiones, extensiones, abducción, rotación, circulación e hiperextensión.

4.14).- Hombros, codos, muñecas, falanges, coxofemoral, rodillas, tobillos y columna vertebral.

2.- Postura.- Todas las personas que hemos vivido y observado de cerca la forma del desenvolvimiento de los pequeños, nos percatamos de que la mayoría de ellos adoptan posturas incorrectas cuando se sientan, corren, duermen, caminan o se ponen de pie; independientemente de adoptar una postura correcta, se inclinan por la que les parece más propia a su comodidad placentera, sin saber si están utilizando buenos o malos modales.

Pues bien, el meollo de este tema es el de la presentación, que viene a ser la postura correcta del sujeto en cualquier posición (de pie, sentado, acostado, etc.). La figura es el porte estético que físicamente adquiere el cuerpo del amante del ejercicio y la situación representa la capacidad de resistencia, destreza y habilidad que muestra el individuo en determinada postura del cuerpo en actividad o reposo.

4.15).- El objetivo a lograr con el ajuste postural es que se adopten posturas correctas en el sujeto cuando se encuentre: _____

4.15).- En actividad o reposo.

Una medida aceptable para guiar al niño a tomar buenas posturas, es que jamás hay que señalarle en forma imperativa los errores posturales que utiliza, ni obligarle a corregirlos presionándolo injustamente; porque no debe de pasarse desapercibido que él no entiende cómo puede corregir su fi

gura postural y cambiarla por una actitud presentable a su formación orgánica correcta, ya que su madurez mental y muscular no están desarrollados completamente y no comprende del todo las órdenes que el adulto le comunica.

4.16).- Es una medida recomendable para corregir las posturas del educando.

4.16).- Jamás señalarle en forma imperativa las correcciones ni con llamadas fuertes de atención o regañíos.

Para corregir estos problemas, es necesario explicarle ampliamente los trastornos y consecuencias que sufrirá su cuerpo en los aspectos interno y externo al seguir con ese error y para superar estas malas posturas, es necesario que el maestro exponga en forma detallada y clara los fundamentos en que se basan sus recomendaciones, tiene que hacer entender al educando que toda actitud postural que adopte, está controlada por su cerebro y por lo tanto él puede ordenar lo más agradable, según su interés.

Es indispensable ayudar y orientar al niño, para que éste relaje su cuerpo correctamente y se pueda interiorizar introspectivamente con su yo, teniendo así noción de todos los órganos que lo forman, sabiendo además los movimientos que se pueden realizar con cada uno de ellos.

4.17).- Es la forma más adecuada de corregirle al alumno las posturas incorrectas.

4.17).- Explicarle ampliamente las deformaciones internas y externas del cuerpo, que sufrirá si no corrige sus malas posturas.

Tanto la relajación que se logra por medio de la concientización como los ejercicios de contracción muscular y los de la flexibilidad de las ar

ticulaciones, dan al cuerpo humano beneficio de incalculable valor por fortalecer con estas prácticas el control mental y muscular del infante.

El papel que desempeña la educación física en la postura corporal del individuo es insustituible, por proporcionar las bases y elementos que hacen desarrollar íntegramente, la forma correcta, a todos los sistemas del organismo; traduciéndose y manifestándose en el sujeto en una buena coordinación neuromuscular, originando una excelente y equilibrada postura.

4.17).- ¿Qué beneficios dan al cuerpo humano los ejercicios de contracción muscular y las de la flexibilidad de las articulaciones ?

4.18).- Desarrolla íntegramente todos los sistemas del organismo _____

4.18).- Fortalece el control mental y muscular.

4.19).- La educación física.

3.- La respiración.- Es la acción y efecto en que se realiza el intercambio gaseoso, que entablan los seres vivos con el medio ambiente, por el cual se absorbe el suministro de oxígeno alveolar y se expela al exterior el bióxido carbónico conforme se va acumulando.

Este tema para su estudio más detallado se ha subdividido en la función respiratoria y el control respiratorio.

4.20).- Es el intercambio gaseoso que realizan los seres vivos con el medio ambiente. _____

4.21).- Para su estudio la respiración se subdivide en: _____

4.20).- La respiración

4.21).- La función respiratoria y el control respiratorio.

La función respiratoria.- La respiración es la entrada de oxígeno a los alveolos pulmonares, encontrándose éstos últimos en la caja torácica, integrada ésta por el esternón al frente, el raquis atrás y las costillas a ambos costados.

De todas las funciones que se desarrollan en la parte interna de nuestro organismo, la respiración es la única que el hombre puede controlar, de esta función depende el movimiento bueno o malo del resto del cuerpo. Razón por la cual es de mucha importancia que el maestro oriente y concientice al alumno sobre lo vital del buen uso de la respiración, para que éste se entere abiertamente con claridad de los beneficios que reporta el control de buenos hábitos respiratorios, que iniciará desde la infancia hasta su vida adulta, ayudándolo en las funciones de recreación y producción.

El sistema nervioso regula las contracciones musculares rítmicas que origina el movimiento de la respiración y a través de ésta se lleva a cabo la dilatación y contracción de la caja torácica.

4.22).- Es la entrada de oxígeno a los alveolos pulmonares _____

4.23).- Regula las contracciones musculares rítmicas que origina el movimiento de la respiración. _____

4.24).- Es la única función interna del cuerpo que los humanos podemos controlar _____

4.22).- La función respiratoria.

4.23).- El sistema nervioso.

4.24).- La respiración.

Los músculos más importantes que se activan en la función inspiratoria del organismo son: los del diafragma, intercostales externos y los músculos pequeños del cuello que suben al frente de la caja torácica, al realizarse la inspiración aumenta el volumen del tórax por la capacidad del aire que recibe.

Los músculos que realizan la mayor parte de la función, siendo por consiguiente los de mayor relevancia en la espiración son los abdominales y en menor grado los intercostales internos; al efectuarse la espiración disminuye el volumen torácico por la expulsión del bióxido carbónico.

La función de la respiración empieza con la inspiración y termina con la espiración de toda la actividad circulatoria, entre una y otra todo el proceso de la oxigenación de la sangre.

4.25).- Son los músculos más importantes de la función inspiratoria. _____

4.26).- Al realizarse la inspiración aumenta el volumen del ... _____

4.27).- Son los músculos que intervienen en la fase espiratoria _____

4.28).- Qué proceso se realiza entre la inspiración y la espiración. _____

4.25).- Los del diafragma, intercostales, del cuello y los de la caja torácica.

4.26).- Tórax.

4.27).- Los abdominales y los intercostales internos.

4.28).- De la oxigenación de la sangre.

Tomando en cuenta todos estos aspectos irremplazables, es de vital importancia guiar y ayudar al niño a formarle hábitos respiratorios adecuados, utilizando incentivos agradables y ejemplares en la motivación, por la que el maestro puede llegar a crear en el alumno una concientización que repercute primordialmente en la realización práctica de una respiración correcta, asegurando además el fortalecimiento de todos los músculos que intervienen en esta función de intercambio gaseoso.

La educación física es el único medio con que cuenta la humanidad contemporánea, para crear hábitos respiratorios convenientes, que usará durante toda la existencia y le ayudará a llevar a cabo satisfactoriamente las actividades que realice y una presentación corporal admirable.

4.29).- Es el único medio con que se cuenta para crear hábitos respiratorios _____

4.30).- El profesor debe de concientizar a sus alumnos para que realicen lo mejor que puedan una ... _____

4.29).- La educación física.

4.30).- Respiración adecuada.

4.- Tipos de respiración.- Es muy importante concientizar al educando sobre lo benéfico que es el aprender a respirar correctamente, para mantener en mejor forma los órganos del cuerpo tanto en lo físico como en su funcionamiento.

Es prioritario que el instructor favorezca primordialmente la fase inspiratoria, porque el niño que se excita de manera alarmante no puede mantener una respiración equilibrada, lo cual origina que la realice corta y bucal, cuando el educando se encuentra en esta situación angustiosa para él, no se puede concentrar en sus actividades, por lo

que, es recomendable se encuentre tranquilo, relajado y en una posición placentera, para poder iniciarlo en la profilaxis de una respiración correcta mediante el siguiente método.

Cuando el niño respira realizando la fase de inspiración se manifiesta una alteración del volumen, muy notable sobre el nivel del vientre, dando lugar a la respiración llamada de tipo abdominal, ésta se puede practicar con el alumno problema acostado o de pie, así como también la otra respiración que se puede practicar es la que se denomina de tipo torácico, que se distingue de la anterior porque al realizarse la inspiración aumenta el volumen de la región del tórax.

Estos dos tipos de respiración no se pueden efectuar en forma aislada en sus prácticas, ya que en la ejercitación de cualquiera de ellas se utilizan los mismos órganos.

En los ensayos respiratorios el practicante no debe de desarrollar un solo tipo, sino ambos, y lograr además que el educando los identifique, así como también los órganos y músculos que intervienen de manera directa e indirecta en cada una.

4.31).- Son los dos tipos de respiración que el niño debe de practicar, para que durante las ejercitaciones de educación física no se agite en forma alarmante. _____

4.31).- La respiración abdominal y torácica.

Antes de llevar a cabo el proceso de dichos ejercicios respiratorios, es indispensable darles a los educandos indicaciones y disposiciones higiénicas que deben de prevalecer durante el desarrollo de estas actividades como: el tener limpias las fosas nasales, enseñarle a soplar por la boca, no tomar alimentos durante el trabajo, advertirle que la boca se

utiliza para comer y para respirar la nariz, se puede inspirar por la nariz y espirar por la boca.

4.32).- Las medidas higiénicas más importantes para realizar ejercicios respiratorios adecuados son: _____

4.32).- Tener limpias las fosas nasales y no comer durante el trabajo.

Para que el pequeño logre llegar al dominio de la respiración integral debe estar en disposición de concientizarse introspectivamente sobre las funciones que realice su organismo. A través de esta introspección el estudiante podrá llevar a cabo ejercicios respiratorios, pero lo hará en forma longitudinal, horizontal (decúbito dorsal), posición que favorece una duración estable del educando en el ensayo, produce un mínimo de fatiga, aumenta un interés insuperable por la movilización continua y permite además mayor concentración en la acción, elimina a la vez el problema del equilibrio corporal, de lo contrario si no se logra en el practicante una buena disposición a la realización de los ejercicios respiratorios, es difícil que asimile el rendimiento que pudiera haber obtenido en dicha actividad, ya que se fatiga fácilmente, sus músculos se agotan y oporimitación o por mero gusto placentero.

Al desempeño de estas prácticas respiratorias que se efectúan en el plano horizontal, sirven además de contrapresión, siendo un punto de partida esencial para enterarnos los profesores de si el niño está desarrollando bien o mal los ejercicios propuestos.

Otra posición que puede adoptar el educando en el transcurso de esta actividad es la de acostado dorsal y logrado el dominio de ésta, el pu

pilo está en condiciones favorables de hacer uso de nuevas posiciones corporales para continuar los entrenamientos.

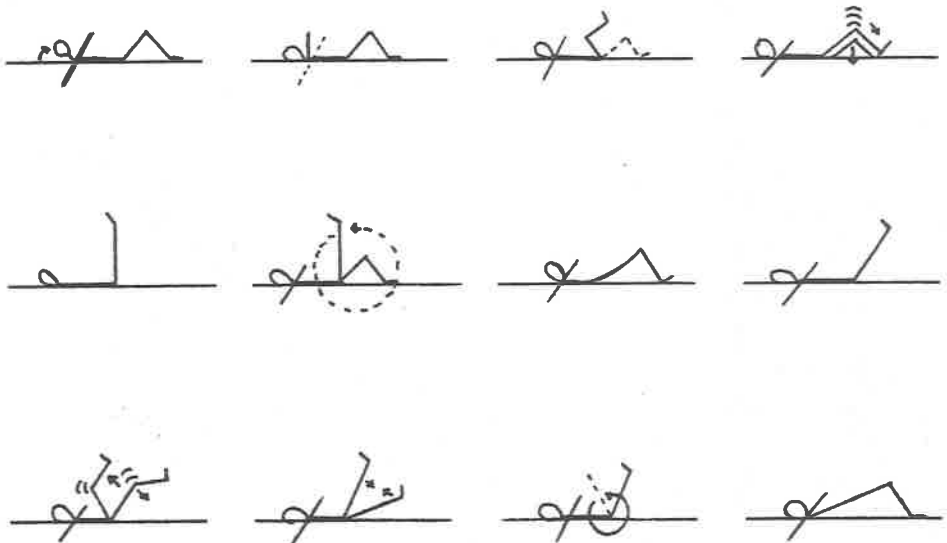
4.33).- Son las dos posiciones más adecuadas en los ejercicios respiratorios para evitar la fatiga _____

4.33).- Longitudinal horizontal y acostaxo dorsal.

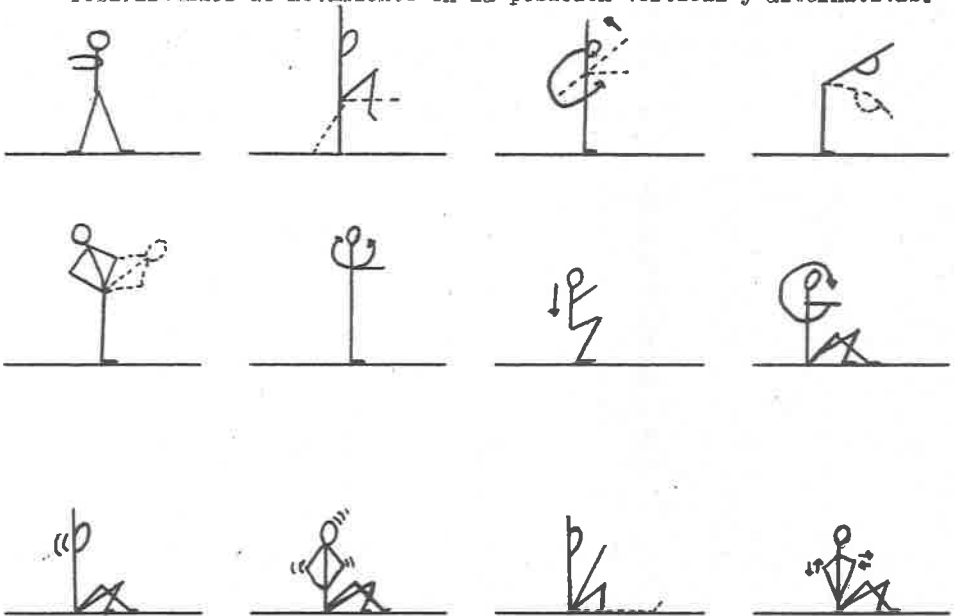
5.- Actividades para lograr un mejor ajuste postural.- Ejercicios en posición vertical, horizontal, inclinados, etc., de independencia o bloqueo de las distintas partes del cuerpo como son: cabeza, extremidades superiores e inferiores y columna vertebral.

A continuación se presentan doce alternativas de posiciones para la ejercitación respiratoria en forma horizontal y otros tantos para practicar ejercicios respiratorios en forma vertical.

Posibilidades de movimientos en posición horizontal y sus alternativas.



Possibilidades de movimiento en la posición vertical y alternativas.



4.34).- Señale las actividades para lograr un mejor ajuste postural _____

4.35).- Indique el número de movimientos de la ilustración en forma horizontal _____

4.34).- Ejercicios en posición vertical, horizontal e inclinados _____

4.35).- _____

AUTOEXAMEN

La finalidad de este autoevaluación es que usted sepa si logró los objetivos del capítulo. Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Al final del autoexamen se proporcionan las respuestas correctas.

4.36).- ¿Qué debe hacer el maestro para corregir errores posturales en el pequeño? _____

- 4.37).- Son las posiciones más recomendables para ensayar ejercicios respiratorios. _____
- 4.38).- ¿Qué necesita un alumno para relajarse plenamente? _____
- 4.39).- Señale las medidas higiénicas más adecuadas para realizar prácticas respiratorias. _____
- 4.40).- Es el objetivo de la relajación el lograr que el alumno se desarrolle en. _____
- 4.41).- Indique cuales son las tres etapas que un niño debe de dominar para lograr la meta del ajuste postural. _____
- 4.42).- El objetivo del ajuste postural es que toda persona adopte posturas correctas en: _____
- 4.43).- Mencione los dos tipos de respiración que se pueden ensayar. _____
- 4.44).- Los niños que viven problemas de cualquier aspecto; ¿Cómo los manifiesta en el trabajo? _____
- 4.45).- ¿En qué se mejora el estudiante cuando se interioriza introspectivamente? _____
- 4.46).- Son las articulaciones corporales que deben de desarrollarse en el individuo. _____
- 4.47).- ¿A través de qué puede un practicante conocer fácilmente las partes que conforman su cuerpo? _____

Respuestas a la autoevaluación:

- 1.- Pelvis vascularizada, espalda recta, hombros atrás y abajo, cuello extendido y mentón recogido.
- 2.- Con agresividad, mala conducta, manifiesta cansancio prematuro.
- 3.- Voluntad.
- 4.- Ejercicios gimnásticos y juegos.
- 5.- La conciencia de sí, el control de sí y la relación de sí con el medio.
- 6.- Hombros, codos, muñecas, falanges, coxofemoral, rodillas, tobillos y columna vertebral.
- 7.- Actividad o reposo.
- 8.- Explicarle las lesiones internas y externas que ocasionan las posturas corporales incorrectas.
- 9.- En su control neuromuscular.
- 10.- Tipo abdominal y torácica.
- 11.- Longitudinal horizontal y acostado dorsal.
- 12.- Fosas nasales limpias y boca sin alimentos.

CAPITULO 5

EL AJUSTE PERCEPTIVO

OBJETIVOS:

Al finalizar este capítulo el lector podrá:

- . Conocer los medios de captación sensorial que relacionan al individuo con el medio exterior (oído, vista, tacto, olfato, gusto y equilibrio.
- . Comprender que toda actividad que realiza el educando sobre el mundo exterior, está sujeta a sensaciones y movimientos.
- . Identificar la intrínseca relación entre el ajuste espacial y temporal.
- . Comprender que para lograr el ajuste perceptivo, el estudiante deberá efectuar prácticas de ubicación, orientación, dirección, dimensión, distancia e intervalos, cantidad y trayectoria.

Si ha logrado estos objetivos y piensa que puede omitir total o parcialmente este capítulo, pase a la página 82 y resuelva la autoevaluación. Los resultados le permitirán evaluar sus conocimientos con respecto al contenido de este capítulo. Si todas las respuestas son correctas, podrá iniciar el capítulo siguiente. Si algunas de ellas están equivocadas deberá estudiar el contenido correspondiente.

1.- El ajuste perceptivo:

Dentro del campo de la educación física, el ajuste perceptivo comprende la captación intuitiva que se realiza en el espíritu del individuo, de las representaciones exteriores, teniendo así conocimiento y conciencia inmediata de las variantes del mundo externo que le rodea. Esta recepción por medio de los sentidos le proporciona la adaptación al niño en sus actitudes y comportamiento en general, originando así un asociamiento de es

tas nuevas experiencias con las viejas ideas, aumentando en esta forma el acrecentamiento de los códigos y estados mentales que se van acumulando en el cerebro a medida que el alumno va educando su esquema corporal, colocándose en esta forma el estudiante en el centro del universo de las percepciones, codificando todas éstas en relación y función de sí mismo.

5.1).- Comprende la captación intuitiva que se realiza en el espíritu del individuo _____

5.2).- Al acrecentar los códigos y estados mentales se coloca en el centro del universo de las percepciones _____

5.1).- El ajuste perceptivo.

5.2).- El estudiante.

Todas las captaciones sensoriales las recibe el pupilo globalmente, a través de la observación directa del medio exterior, valiéndose de la vista, oído, gusto, olfato, tacto y equilibrio.

El área receptiva está formada directamente por la sensibilidad de los sentidos que posee el ser humano, éstos órganos sensoriales actúan, como su nombre lo indica, siendo receptores sensoriales y afectivos, reportando al cerebro todas las percepciones del mundo que le rodea, formando en la masa cefálica una conceptualización dada por la suficiente codificación, colaborando en esta forma con el individuo; ya que el funcionamiento de los órganos de los sentidos está íntimamente ligado a los movimientos del cuerpo, distinguiendo así con certeza que los sentidos son la interacción del niño con el medio.

Los sentidos dan la posibilidad de representación al sujeto, de la conscientización de cada una de las partes que integran su cuerpo y que todas éstas se fundan en un solo ser de estructura activa, física y mental;

que se da a conocer como la captación de signos somáticos internos o de conciencia funcional.

Parte de aquí la importancia de que el infante conozca a fondo el concepto del esquema corporal, el cual está integrado a su estructura perceptiva.

5.3).- El ajuste perceptivo es la relación y función del educando de sí mismo con el medio exterior a través de: _____

5.4).- Los sentidos del tacto, vista, oído, gusto, olfato y equilibrio; están ampliamente ligados al movimiento del: _____

5.3).- Los sentidos.

5.4).- Cuerpo.

Lo anterior es una conducta psicológica muy complicada, de la cual se hace uso para organizar las sensaciones del ser humano y así poder tener conocimiento verdadero de la realidad externa.

Los sentidos son muy importantes, ya que un organismo que carezca de alguno de estos órganos sensoriales difícilmente puede relacionarse en su totalidad con el mundo que le rodea y por consiguiente perderá esa armonía con el exterior.

Toda actividad que realiza el educando sobre el mundo externo está sujeta a sensaciones y movimientos que recibe y opera a través de sus órganos corporales.

Toda acción que el educando efectúa y en la cual forzosamente haga uso de su cuerpo para lograr determinado objetivo, está utilizando en forma imprescindible de la relación del ajuste espacial y temporal. Como se explica a continuación:

5.5).- Son muy importantes, porque al carecer de uno de ellos, difícilmente un organismo se puede relacionar con el medio. _____

5.5).- Los sentidos.

2.- El ajuste espacial:

La conciencia de sí, el control de sí y la relación de sí con el medio en que se desenvuelve el practicante son la representación del yo corporal, conocimiento que se va extendiendo en forma gradual y ascendente a la del cuerpo en movimiento, la captación de espacio y de reacciones espaciales.

La percepción por medio del ajuste espacial organiza las relaciones establecidas en forma recíproca del cuerpo humano, disponiéndolo a integrarse al mundo que le rodea.

Es de vital importancia el conocimiento del esquema postural en cuanto a asimilación del espacio, ya que gracias a éste, cada una de las partes del organismo se ubica en relación con las otras del mismo ser.

El desarrollo de este marco constituye en el esquema postural del sujeto, una preparación para condicionarlo a las partes del cuerpo, al campo de referencia del mundo exterior.

La capacidad física que asimile cada una de las partes del organismo en forma inmediata, ha valido para la adquisición de la apreciación de situación en el espacio, la relación del organismo con los objetos del exterior y entre los seres vivos que conviven con él.

5.6).- El ajuste espacial pretende lograr en el estudiante una estrecha relación del: _____

5.6).- Cuerpo con el mundo exterior en que vive.

Al pequeño de los primeros grados de la escuela elemental, se le de-

be inducir única y exclusivamente en el conocimiento de las partes que conforman su estructura orgánica, los movimientos que pueden realizar con cada una de ellas, mediante la reciprocidad de relación mutua en ejercicios como: arriba, abajo, atrás, adelante, derecha, izquierda, etc.; después de dominar estas actividades preliminares se practica la lateralidad cruzada, que consiste en la combinación de movimientos alternados, ejemplo: hacer ejercicios con los brazos en 8, 16 o 32 tiempos, arriba, al frente, a los lados, atrás, etc. Después de esto, identificar y localizar objetos mediante un punto de referencia señalado en un momento determinado, puede ser un elemento cualquiera, él mismo u otro compañero. Señalando por ejemplo: ¿Qué se encuentra a la derecha del pizarrón?, ¿qué está a mi izquierda?, ¿cuántas bancas están al frente de Antonio?, etc.; así como estas sugerencias hay más alternativas.

5.7).- En los primeros grados de la escuela primaria, primordialmente el alumno conocerá: _____

5.8).- Movimientos que puedan realizar con las partes del cuerpo.

5.7).- Las partes del cuerpo.

5.8).- Arriba, abajo, atrás, adelante, derecha, izquierda, etc.

En la práctica de la educación física, se localiza el espacio en la acción de adaptación a los movimientos que realizan, tomando en cuenta las distancias para que el pequeño logre dominar y ampliar su ajuste espacial; es necesario que efectúe infinidad de ejercicios relacionados con las combinaciones de todos sus órganos móviles, para que cada una de éstas esté apta y capaz, para ser dominada fácilmente por la coordinación perceptiva y neuromuscular de la personal.

Para poder realizar estos movimientos con cada una de las partes del

cuerpo y que a través de ellas se logre un mejor ajuste postural y perceptivo, es indispensable llevar a cabo prácticas que le permitan la apreciación de ubicación, orientación, dirección, dimensión, distancia e intervalos, cantidad y trayectoria.

La primera orientación al educando en relación con el ajuste del espacio es la ubicación y localización, o sea, tomando como punto de partida o referencia su cuerpo y después continuar situándose a través de los objetos del exterior.

Por medio de la percepción del espacio el alumno adquiere el conocimiento de localización y dirección de:

- Ubicar las personas y objetos en relación a él (arriba, abajo, atrás, adelante, cerca, etc.).
- Ubicarse él en relación con otras personas u objetos (dentro, fuera, - cerca, lejos, atrás, adelante, etc.).
- Ubicar la relación de personas o elementos del mundo externo entre sí (arriba, abajo, derecha, izquierda, debajo de, fuera de, dentro de, etc.).

5.9).- Para lograr una coordinación perceptiva se inicia con ejercicios de: _____

5.10).- Son ejercicios de ubicación _____

5.11).- Son movimientos para lograr la localización. _____

5.9).- Ubicación y localización.

5.10).- Colocar objetos arriba, abajo, a la izquierda, derecha, atrás, adelante, con relación a él.

5.11).- Indica que está abajo, arriba, adelante, atrás, lejos, cerca, con

respecto a él.

Una vez dominada la ubicación y la orientación por parte del niño, la siguiente actividad consiste en identificar las direcciones y trayectorias en que él se desplaza; de frente, atrás, arriba, abajo, etc.; después de ver cómo lo hacen otros cuando están en movimiento en los diferentes planos (vertical, horizontal, al frente, atrás, de rebote, con efectos, etc.).

Para que este conocimiento pueda incrementarse favorablemente el estudiante debe estar dispuesto, tener espacio para la movilización y posición de su cuerpo, así como identificar las trayectorias y dimensiones a seguir de los objetos externos que están en movimiento, y que todo elemento que es removido por determinada fuerza lleva una dirección y al desarrollarse ésta, se describe una trayectoria.

5.12).- Dominada ya por el alumno la localización y ubicación se procede a efectuar ejercicios de: _____

5.13).- Cuando algún cuerpo es movido por determinada fuerza lleva una dirección, en la cual se describe una: _____

5.12).- Direcciones y trayectorias.

5.13).- Trayectoria.

Llevando a cabo las orientaciones y recomendaciones citadas anteriormente para el desarrollo del ajuste perceptivo en el educando lo estamos induciendo a una observación crítica constructiva de sus propias acciones o bien una autocrítica y la de sus semejantes; con ello aprenderá a analizar y discriminar conscientemente, logrando así favorecer la creatividad y el intelecto.

Después que el alumno ha ejercitado y aprendido todo lo anterior,

continuará relacionándose con el medio que lo rodea reforzando con este hecho el conocimiento establecido sobre las dimensiones de los cuerpos u objetos, ejemplos: ¿Cómo son?, grandes, chicos, gruesos, delgados, cortos, largos, etc.; cantidades en función de espacio y distancia ejem.: ¿Cuántos son?, muchos, pocos, menos, más, regular, bastantes, etc.; el espacio y lugar que necesitan ejemplo: ¿Dónde están?, cerca, lejos, juntos, distantes, encimados, allá, etc.

5.14).- Adquirida la destreza para ubicar, localizar, seguir direcciones y trayectorias el estudiante continuará con prácticas de: _____

5.14).- Relación con el medio que le envuelve, en cuanto a dimensión de cuerpos, cantidades en función de espacio y distancia.

Cuando el educando ya se ha apropiado las relaciones espaciales, se dice que está capacitado para saber ubicar y determinar la distancia que existe entre él y los elementos que le rodean y viceversa, los elementos del mundo exterior entre sí.

El hombrecito o la mujercita están conscientes que tanto ellos como los demás seres ocupan un lugar en el espacio; que donde está su cuerpo, no puede estar otro objeto en ese mismo lugar.

"El tomar distancia del mundo de los objetos y la integración de los diferentes segmentos del cuerpo, en un esquema corporal capaz de organizar las posibilidades de acción y aprendizaje, son inseparables de una correlativa ubicación de las cosas y del cuerpo, así como de su recíproca orientación" Roger Muchielli. (tomado del Plan y Programas de Estudio para la Educación Primaria). Primera Edición. México 1977.

5.15).- Sobre el ajuste espacial Roger Muchielli opina: _____

5.15).- El tomar distancia del mundo de los objetos y la integración de los diferentes segmentos del cuerpo, en un esquema corporal capaz de organizar las posibilidades de acción y aprendizaje, son inseparables de una correlativa ubicación de las cosas y del cuerpo, así como de su recíproca orientación.

3.- Ajuste temporal:

De este ajuste receptivo temporal principia una era nueva para el ser humano, ya que es merecedor de una especial atención por depender de aquí una excelente o mala coordinación motriz. El concepto de tiempo es desconocido e incomprensible en estos años de vida del niño, por ser un pequeño que vive exclusivamente en el presente; su existencia perceptiva temporal admite solo un inmediato pasado, siempre y cuando haya huellas imborrables que él esté viviendo y un futuro cuando le adelantan acontecimientos para gozarlo, pero a medida que avanza en su desarrollo integral en captaciones hacia el tiempo se va extendiendo y a la vez estructurando un concepto exacto de él, auxiliándose también en la participación de ejercicios específicos perceptivos de apreciación inmediata de un orden sucesivo y organizado apropiados por el niño a través del oído y la adaptación del movimiento, estableciendo así su propio sentido sinestésico como son la duración de sonidos y silencios, intervalos de tiempo y velocidad, estas últimas pueden ser: lenta, media y rápida; e intensidades fuertes y

débiles.

Puede participar activamente en la ejecución dinámica y entusiasta de este tipo de ejercicios específicos fundamentales, así no solamente se obtiene la maduración mental suficiente para poder definir el concepto tiempo bajo las normas establecidas en su área cognoscitiva, sino que organiza patrones mentales (sentido sinestésico), además está incrementando su ajuste postural sin alterar en ninguna forma el cuerpo del pequeño, permaneciendo equilibrado o en otras palabras adquiere conciencia y control de sí mismo y es en este instante cuando el alumno percibe conscientemente todo el mundo que le rodea.

5.16).- Un buen desarrollo de esta área temporal son huellas imborrables en la vivencia del infante, que lo proyecta íntegro en el presente y futuro, merecedor de una excelente: _____

5.17).- A través del oído, el movimiento y clasificando duración de sonidos, silencios e intervalos de tiempo y velocidad el estudiante se forma un patrón mental de conducta llamada: _____

5.16).- Coordinación motriz.

5.17).- Sentido sinestésico.

4.- Ajuste espacio temporal:

Comprende el establecimiento de un patrón de conducta determinado bien fundado, es la adaptación propia del infante al medio ambiente en que se desenvuelve por medio de relacionar su cuerpo y su mente con el espacio y con el tiempo. Esta adaptación requiere de la percepción para la creación de imágenes mentales, las cuales le ayudan a un mejor ajuste de su ser con el mundo exterior y así poder formarse una idea más clara y conceptual de

los objetos con que tiene que familiarizarse hasta el término de su existencia.

5.18).- Cuando el practicante ha logrado relacionar su cuerpo y su mente con el espacio y con el tiempo en que se desarrolla, se podrá señalar que este se ha adaptado al mundo exterior por medio del ajuste... te...

5.18).- Espacio temporal.

Ejercicios que se adaptan al ajuste espacio temporal.

Juegos que se pueden practicar para desarrollar el ajuste perceptivo:

- . Jugar a las comiditas, prueba y adivina ¿qué es?.
- . El teléfono hecho de botes y un cordel e identificar sonidos.
- . ¿De qué color es? (se le presentan figuras y rápidamente se le desaparecen y de inmediato se le pregunta de qué color fué el objeto que se le mostró).
- . ¿Qué es? (identificar artículos materiales que estén ocultos dentro de un saco y conocerlos únicamente con las manos haciendo uso del tacto, si acierta gana o de lo contrario pierde, una recomendación para este tipo de juego es que los objetos deben de ser presentados con anterioridad a los concursantes).
- . Juego del brinco del peleche o avión, caminar sobre una línea dibujada en el piso, sobre una cuerda en el piso o floja, pasar por debajo de materiales sin tocarlos.

Ejercicios y juegos que se pueden practicar para desarrollar el ajuste espacial.

- . Juego de rompecabezas, principalmente el del ser humano, para que identifique las partes del cuerpo o de cualquier esquema animal o cosa.
- . Juego de pelota en distintas formas (lanzar, cachar, botar,).

- . Pronunciar el nombre de elementos que se encuentren alrededor de él, cuando se le pregunte, ejemplo: indica el nombre de elementos que se en cuentren alrededor de él, cuando se le pregunte, ejemplo: indica el nombre de lo que está arriba, abajo, a la izquierda, a la derecha, atrás, después de tí, etc.
- . Que identifique las partes de su cuerpo e indique qué función desempeña en el organismo.

5.19).- Señale algunos de los juegos que se pueden efectuar para lograr el desarrollo del ajuste perceptivo _____

5.19).- Jugar a las comiditas, teléfono, de qué color es, el peleche, rom pecabezas, etc.

Actividades recomendables para el ajuste postural.

- . La conjugación de verbos en todos los modos y tiempos, ejemplo: se le lanza una pelota a uno de los participantes y éste tiene que decir el verbo, ya indicado con anterioridad a conjugar, modo, tiempo y persona correctamente, de lo contrario perderá.
- . El juego del presente, pasado y futuro; ejem.: ¿Qué has hecho?, ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué haré? El participante tiene que indicar actividades en cualquiera de estos tres tiempos al recibir cualquier objeto que le sea lanzado por el maestro o por alguno de sus mismos compañeros.

5.20).- Indique cuáles son las actividades recomendables para el ajuste postural _____

5.20).- La conjugación de los verbos en todos los tiempos y modos, jugar al presente pasado y futuro.

Actividades que se sugieren para la práctica del ajuste espacio temporal.

Saltos de longitud, carreras individuales y de relevos, de obstáculos, aguaciles y ladrones, la gallina ciega, saltos en costales, juego de canicas, de trompo, pelota y salto de cuerda.

5.21).- Indique algunas de las actividades que se realizan para lograr el desarrollo del ajuste espacio temporal. _____

5.21).- Saltos de longitud, carreras individuales, de relevos y de obstáculos.

AUTOEVALUACION

La finalidad de este autoexamen es que usted sepa si logró los objetivos del capítulo. Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Al final de la autoevaluación se le proporcionan las respuestas correctas.

Escriba al final de cada pregunta su respuesta correspondiente.

5.22).- Señale algunas actividades que se sugieren para el ensayo del ajuste postural. _____

5.23).- El área receptiva del ser humano es captada por sus órganos sensoriales que son: _____

5.24).- Actividades recomendables para ampliar el ajuste espacio temporal. _____

5.25).- ¿Qué comprende el ajuste perceptivo? _____

5.26).- Para que el pequeño se desenvuelva mejor en su ajuste postural y perceptivo, es necesario que practique ejercicios de: _____

5.27).- ¿De qué se vale el hombre para relacionarse con el medio externo? _____

5.28).- ¿En qué etapa se le debe de inducir al niño a que conozca las partes de su cuerpo? _____

5.29).- ¿Cuál es la meta del ajuste espacio temporal? _____

5.30).- ¿Cuál es el campo de acción del ajuste temporal? _____

5.31).- ¿Qué ajuste es el que relaciona en forma recíproca el cuerpo integrándolo con el medio ambiente en que vive? _____

Respuestas al autoexamen:

- 1.- La captación intuitiva del alumno de las representaciones exteriores.
- 2.- De captaciones sensoriales.
- 3.- Oído, tacto, gusto, olfato, vista y equilibrio.
- 4.- Ajuste espacial.
- 5.- En los primeros grados de la escuela primaria.
- 6.- Ubicación, dirección, dimensión, distancia e intervalos, cantidad y trayectoria.
- 7.- La relación del alumno con el tiempo presente, pasado y futuro.
- 8.- Relacionar su cuerpo, mente y espacio con el tiempo.
- 9.- Conjugación de verbos y el juego del presente, pasado y futuro.
- 10.- Saltos, carreras, juego de canicas, trompos, pelotas, etc.

CAPITULO 6

EL AJUSTE MOTOR

OBJETIVOS:

- . Conocerá qué partes del cuerpo alcanzan primeramente su estado adulto durante el crecimiento.
- . Comprenderá que es necesario conocer el proceso de maduración del niño.
- . Establecerá que el ajuste motor logra en cada alumno asumir posturas co rrectas, mediante patrones de conducta establecidos.
- . Comprenderá mejor a los estudiantes al analizar la personalidad de cada uno.
- . Conocerá las limitaciones somáticas del individuo, a través de promedios dados.
- . Analizará las etapas en que se fracciona la enseñanza didáctica sobre los desplazamientos.
- . Establecerá que la motricidad es el movimiento que realiza el sistema nervioso central que determina la contracción muscular.

Si ha logrado estos objetivos y piensa que puede omitir total o parcialmente este capítulo, pase a la página 114 y resuelva la autoevaluación. Los resultados le permitirán evaluar sus conocimientos con respecto al con tenido de este capítulo. Si todas las respuestas son correctas, podrá iniciar el capítulo siguiente. Si algunas de ellas están equivocadas deberá estudiar el contenido correspondiente.

1.- El ajuste motor.

Durante las distintas fases del crecimiento tanto de la estructura física como del funcionamiento interno del alumno, que tiende generalmente a realizarse de la cabeza a los pies (cefalocaudal) y del centro a la

periferia (próximodistal). Por lo cual la cabeza es la primera que alcanza el tamaño adulto y las extremidades inferiores al final. Así como también los órganos internos que logran su capacidad de movimiento aunque no necesariamente su tamaño máximo, junto con el desarrollo de éstos también ha logrado el ajuste de su esquema corporal y perceptivo, en dicho crecimiento la motricidad ha estado invariablemente presente: por un lado manifiesta a modo de semicontracción permanente que se denomina "tonomuscular" o también llamada contracción inmóvil, tónica de los músculos y por otro lado los movimientos debido a contracciones bruscas de los mismos.

6.1).- Es la parte del cuerpo humano que alcanza primero su tamaño adulto. _____

6.2).- Son las partes últimas del cuerpo en llegar a su tamaño adulto. _____

6.1).- La cabeza.

6.2).- Las extremidades inferiores.

La educación del esquema corporal es muy necesaria, se hace notar que el movimiento y su control por el niño sigue un proceso de acuerdo con su maduración. Partiendo de este punto de referencia se debe atender profundamente y cuidadosamente lo que se refiere al mejoramiento del tono muscular, principalmente del control de sí, consciente de asumir posturas correctas que indudablemente le van a reportar un incalculable beneficio al utilizar apropiadamente las partes que integran su organismo.

6.3).- Se debe de atender cuidadosamente lo referente al mejoramiento del tono muscular, principalmente del ... _____

6.3).- Control de sí.

La etapa en que se busca el ajuste motor, el maestro estará pendien-

te para motivarlo siguiendo un proceso didáctico, encaminado a lograr en el educando los movimientos debidos a contracciones bruscas o físicas de los músculos; éstas últimas tienen la característica de responder a la voluntad del individuo. Es muy probable que durante la estructuración del esquema perceptivo y corporal haya habido adquisiciones con deficiencias en la formación de algún patrón motriz asimilado, que no corresponda a la pureza de la ejecución deseable.

6.4).- Cuando el alumno busca el ajuste motor; ¿Quién estará pendiente para auxiliarlo en la estructuración de este esquema? _____

6.4).- El maestro.

El objetivo educacional primordial del ajuste motriz es por consiguiente, sofisticar estereotipos dinámicos de patrones de conducta establecidos y lograr mediante éstos la estructuración de otros nuevos modelos motrices, practicando la realización de los más simples, para después lograr la ejecución de los más complejos, efectuando todos estos movimientos con un alto grado de concientización voluntaria, para mediante este esfuerzo obtener en la ejercitación de la imitación a realizar durante la adquisición de la conciencia de sí por el niño en su actividad motriz. Un poco más tarde y en la etapa del control de sí, el educando interioriza sus sensaciones motrices ajustándolas hasta lograr assimilar lo mencionado con anterioridad "recursos de defensa" iniciando de esta manera la organización sistematización dinámica del uso de sí. Todos estos esfuerzos que hace el infante en sus movimientos, en los que intervienen directamente las neuronas son una actividad extenuante, en los ejercicios motrices iniciales; a medida que estas prácticas se van automatizando se exige del cerebro un menor trabajo, en lo que transcurre una estructuración estereotipada de estos nuevos patrones de conducta, asegurándose de realizarlos correcta-

mente, para con ellos constituir una habilidad e inteligencia motriz que perdurará por siempre en el individuo.

6.5).- La meta de este ajuste motor es lograr en el hombre sofisticados patrones de conducta y seguir buscando estructuración de otros, mediante la práctica de movimientos simples, hasta llegar _____

6.6).- Son los órganos que intervienen directamente en el educando al realizar cualquier esfuerzo en el movimiento _____

6.5).- Más complejos.

6.6).- Las neuronas.

La motricidad es inseparable del ser, porque a través de ella se determina el campo de acción de cada sujeto, por ser ésta la expresión de un movimiento reflejo motriz, en el que participan tres componentes básicos involucrados en la formación de la personalidad, que son indudablemente: los ajustes del esquema corporal, perceptivo y motor; ya que toda manifestación de ejecución necesita fundamentalmente integrantes bien definidos y concretos. Estas afloraciones de la personalidad se muestran en una secuencia de acuerdo a como va madurando el niño y el grado de motricidad aprendido; la primera de esta fase educacional del esquema corporal es sin duda; la conciencia de sí, el control de sí, y la relación de sí con el medio. El pupilo debe por lo tanto utilizar su cuerpo con noción del espacio y del tiempo; dominando las coordinaciones de todos los ajustes, buscando que los distintos tipos de aprendizajes, destrezas, que se conviertan automáticamente en un orden deseable o bien de maneras de estereotipos dinámicos, que se van perfeccionando auxiliándose unos con otros en forma recíproca, para constituir lo que comunmente se denomina

"memoria motriz", que es la que permite la combinación en forma diferenciada y alterna, hasta lograr concluir que la imaginación crea las limitaciones que alcanza a adquirir la motricidad de las partes que integran su organismo, según lo define: Vayer, Pierre. "El niño frente al mundo". México, Edit. México Científica, 1974.

6.7).- Es la expresión de un movimiento reflejo motriz, además es inseparable del ser _____

6.8).- En la formación de la personalidad intervienen tres aspectos que son _____

6.9).- Es el perfeccionamiento de los aprendizajes y destrezas de estereotipos dinámicos _____

6.7).- La motricidad.

6.8).- Ajuste del esquema corporal, perceptivo y motor.

6.9).- Memoria motriz.

Tomando en cuenta el conocimiento de los datos anteriores, el profesor en su metodología educacional debe tomar en cuenta varios aspectos de la personalidad del infante, tales como: edad, estatura, peso, constitución física anormal o normal, coeficiente intelectual, intereses, deficiencias de índole diversa, incluyendo el medio ambiente familiar y de la comunidad, etc.; para en base a estos elementos característicos de partida, alcanzar la meta, el logro del ajuste motor, que se adquirirá bajo la ejercitación de una variedad de movimientos específicos, para afianzar de esta forma la firme estructuración de patrones motrices deseables en la conducta del individuo.

6.10).- ¿Qué aspectos debe de tomar en cuenta el maestro de la personalidad del infante en su metodología? _____

6.11).- ¿ Cuál es la meta del ajuste motor ? _____

6.10).- Edad, estatura, peso, constitución física, coeficiente intelectual, intereses y problemas de cualquier índole.

6.11).- **Afianzar la estructuración de patrones deseables en la conducta del individuo.**

A continuación se presenta una tabla de edad, estatura y peso; exponiendo en forma aproximada los patrones promedio de la dirección y secuencia del desarrollo en el sentido fisiológico, ya que generalmente es el mismo en todos los niños de las edades enmarcadas en el cuadro; aunque cada uno tiene características distintas a otro; por ejemplo: un niño puede recoger una moneda del piso más rápido que otro. También es de tomarse muy en cuenta que los principios de crecimiento en unos es mayor y en otros lento, por lo que los promedios de crecimiento que se exponen son aproximados, es una ruta a seguir que ayudará a comprender mejor a los educandos, sirviéndole al mentor para conocer su personalidad y en base a ello tratarlo con una mejor efectividad. No debemos dejar de hacer hincapié en que las tablas promedio no son exactas, sino acercamientos a la realidad; dando margen por lo tanto a conocer las limitaciones somáticas que tiene cada promedio patrón o en otras palabras las excepciones de cada promedio. Según los norteamericanos Ernest H. Watson y George H. Lowrey.

Edad	NIÑO PROMEDIO		NIÑA PROMEDIO	
	Estatura en metros	Peso en kilogramos	Estatura en metros	Peso kilogramos
6	1.18	22.0	1.18	21.9
7	1.24	24.6	1.24	24.8
8	1.28	27.7	1.28	28.1
9	1.35	31.0	1.35	31.6
10	1.41	34.8	1.41	35.5
11	1.45	38.8	1.47	40.1
12	1.51	43.2	1.54	45.6
13	1.57	47.9	1.60	50.2
14	1.65	54.1	1.63	54.5
15	1.71	60.1	1.65	57.5
16	1.75	64.3	1.66	59.2

6.12).- Las tablas promedio de pesos y estaturas de acuerdo a la edad son

...

6.13).- Aproximadamente cuánto debe de medir de estatura una niña de ocho años de edad.

6.14).- ¿Cuál sería el peso de un niño de 12 años de edad?

6.12).- Acercamientos a la realidad.

6.13).- 1.28 m.

6.14).- 43.2 Kg.

El ajuste motor especial, el ajuste motor general, la motricidad y el movimiento con los temas que se derivan del ajuste motor.

2.- El ajuste motor general:

Cuando esta coordinación no exige al practicante un razonamiento especial, sino que se realiza dentro de contextos naturales como resultado de su evolución normal, recibe el nombre de ajuste motor general.

El objetivo espacial de esta coordinación motora general, es sin duda alguna, el ajustar por el alumno toda clase de desplazamientos: caminar, saltar, correr, de costado izquierdo o derecho, caminar en equilibrio, etc.

Varios autores señalan que para llegar al dominio de estos desplazamientos es necesario y recomendable dividirlo en tres etapas didácticas: la primera, en la que trata de lograr la pureza de ejecución de cada uno de los despliegues; la segunda, nos proporciona la oportunidad de constatar el grado de ajuste espacial en fases anteriores a ésta y se les invita a moverse a diferentes lugares y direcciones para ver si hay deficiencias y poder corregirlas adecuadamente; la tercera etapa se encamina a la comprobación del incremento que ha tenido el ajuste temporal por el sujeto al desplazarse.

6.15).- ¿Cuál es el objetivo espacial de esta coordinación motora general?

6.16).- El ajuste motor para su estudio se subdivide en: _____

6.17).- Para lograr el dominio de los desplazamientos es necesario dividirlo en ¿cuántas etapas? _____

6.15).- El ajustar por el alumno toda clase de desplazamientos.

6.16).- Ajuste motor general y especial, la motricidad y el movimiento.

6.17).- Tres etapas.

Primera etapa: Debe concientizarse al niño y hacerle notar que debe tener una impecable coordinación motora al movilizarse, en base a ejecutar

acciones específicas el tiempo suficiente para asimilar el control del ejercicio que tiene en práctica hasta mecanizarlo automáticamente, recibiendo la observación del maestro con la finalidad de marcar los aspectos buenos y malos que se manifiesten al desenvolverse, recibiendo indicaciones, correcciones o consejos; los cuales deben de estar encaminados al desarrollo de metas concretas: flexiones con el tronco, con el cuello, con las extremidades superiores e inferiores, respiración correcta, longitud normal en el peso, en los saltos, etc.; tratando de que el estudiante movilice todos los órganos de su cuerpo y así lograr un verdadero ajuste postural. Esta primera etapa es fundamental dominarla por ser la base de las otras dos. Si se llegara a tener problema con algún educando que no pueda llevar a cabo estas prácticas, el profesor tiene la obligación de investigar el por qué de esta deficiencia física del ejecutor y si está a su alcance resolver dicho problema, le corresponde hacerlo, de lo contrario se solicitará la intervención de un especialista en el caso.

Logrando el desarrollo al 100% del programa señalado para la acreditación de esta primera fase, se puede continuar con las siguientes.

6.18).- ¿Cuál es la meta de esta primera etapa en el niño? _____

6.19).- De las tres etapas; ¿cuál sirve de base a las otras dos? _____

6.18).- Una correcta coordinación motora al movilizarse.

6.19).- La primera etapa.

Segunda etapa; se le hace una especie de investigación para poder ver el grado de motricidad asimilada. Primeramente se le pide al niño que avance en distintas direcciones, con la finalidad de analizar las caractere

rísticas de sus movimientos al desplazarse en las distintas metas que se le indiquen por parte del observador, para darse cuenta si hay desajustes posturales, perceptivos y motores; evitando de artemano la formación y rigidez del individuo, logrando que camine en libertad, sin presiones para poder observarlo como es. Si los ensayos no los realiza con la pureza de seada o bien se notan insuficiencias en los ajustes; esta es la gran oportunidad de corregir sus faltas y orientar en forma adecuada la superación de esas fallas en los desplazamientos.

6.20).- En la segunda fase el instructor solicita al educando moverse en distintas direcciones, trayectorias y velocidades; para valorar si lo hace bien o mal y si hay deficiencias el conductor está obligado a: _____

6.20).- Corregir y orientar de manera adecuada a los alumnos en los despliegues.

Tercera etapa: Se utiliza en este tiempo un análisis de comprobación del incremento del ajuste temporal, en esta prueba el estudiante tiene que desplazarse en diferentes direcciones y velocidades, haciendo uso de distintas cadencias, longitudes de paso o trancada; evitando rotundamente los saltos bruscos en estas movilizaciones, al igual que en las etapas anteriores.

El sujeto toma conciencia o interiorización pacífica de los ejercicios que está practicando y de la velocidad usada, además tomará en cuenta la dirección que se le indique.

Si el infante no manifiesta insuficiencias en la coordinación de los desplazamientos, se puede creer que ha logrado dominar el programa total

en este aspecto del dominio de la motricidad.

El acervo motor y su ejercitación en el niño de los 6 a los 12 o 13 años, debe efectuarse siguiendo una secuencia de prácticas adaptadas a la necesidad e interés de los educandos, planificadas las actividades correctamente para no perder la continuidad de la clase.

6.21).- ¿Cuál es la actividad propia de esta etapa? _____

6.21).- El análisis de comprobación del avance del ajuste motriz en el alumno.

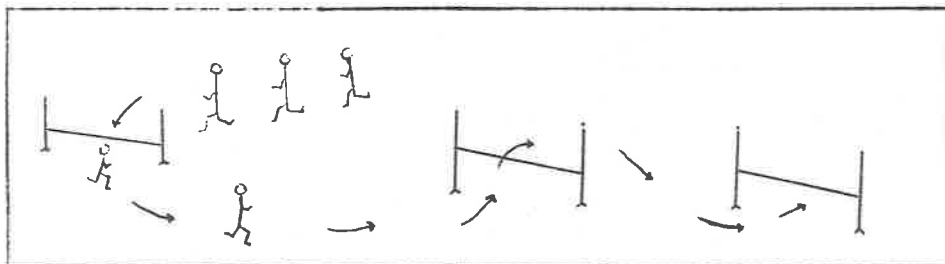
Los ejercicios y juegos que se deben practicar en el ajuste del acervo motor general son los siguientes: saltos, carreras, lanzamientos, desviaciones e intercepciones.

6.22).- Son las actividades recomendables que se deben de practicar para lograr el ajuste motor general _____

6.22).- Saltos, carreras, lanzamientos, desviaciones e intercepciones.

Carreras.- Se requieren principalmente para los niños de edad escolar, se pueden realizar corriendo en fila, persiguiéndose en competencias; tomando en cuenta que el campo de entrenamiento requiere las medidas aproximadas de 25 x 25 metros. Para si se corre en relevos el alumno alcance a tomar conciencia de su actuación.

Las carreras tienen gran cantidad de variantes, pueden ser salvando obstáculos o bien en zig zag, pasando por debajo de obstáculos a la altura de un metro al principio y después reducirla a 0.60 m. Ejem.



Juegos de persecución, de éstos hay gran variedad, como : la roña, los aguaciles y ladrones, blanco y negro, el cazador, lobo ¿estás ahí?, - sálvese quien pueda, los encantados y una incontable selección de este género.

6.23).- Para la práctica de las carreras; ¿Qué medidas requiere el campo de entrenamiento? _____

6.24).- Mencione las variantes que hay en las carreras. _____

6.25).- Señale algunos juegos de persecución. _____

6.23).- 25 X 25 mts.

6.24).- Salvando obstáculos, en zig zag y pasando por debajo de objetos.

6.25).- La roña, aguaciles y ladrones, lobo ¿estás ahí?, etc.

Ejemplos de algunos juegos de persecución:

Provocar y perseguir.- Dos bandos se encuentran enfrentados sobre las líneas de partida. A una voz de mando saldrá el bando provocador, los integrantes del bando contrario extenderán la mano izquierda hacia adelante y colocarán a la derecha en la espalda. El provocador podrá tocar, utilizando todas las fintas que desee, tres veces sobre la mano extendida. Después del tercer golpe saldrá corriendo hacia su casa (que es la línea de la cual partió). Si es tocado por el perseguidor antes de llegar, deberá ir como prisionero del equipo contrario. Podrá jugarse con dos, tres o

cuatro provocadores. Después de cada carrera cambiarán las tareas.

6.26).- Si el perseguido es tocado por el perseguidor éste debe de: _____

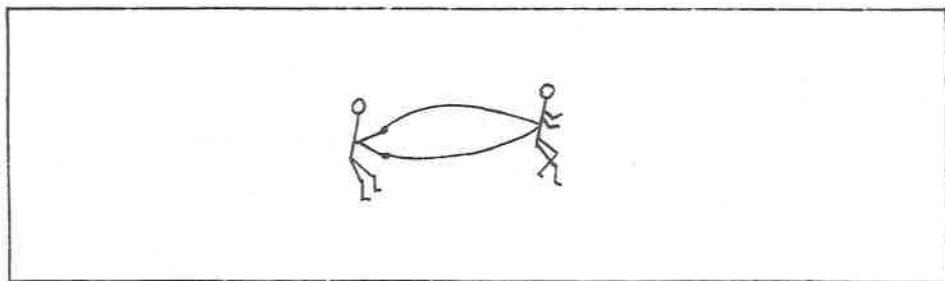
6.26).- Ir como prisionero del equipo contrario.

Ladrón de gansos.- Formar un círculo con número impar de alumnos tomados de la mano. Un niño hará de "ladrón de gansos" y se ubicará en el centro del círculo. La ronda saltará alrededor de él, cuando el ladrón diga alto, todos los participantes formarán parejas y saldrán corriendo para pasar la línea de seguridad. El compañero sin pareja será perseguido hasta ser tocado. El juego se podrá realizar con varias rondas simultáneas, como también podrá haber varios ladrones de gansos, el alumno tocado será el próximo ladrón.

6.27).- Durante el juego; ¿dónde se ubicará el niño que hará el papel de ladrón de gansos? _____

6.27).- En el centro del círculo.

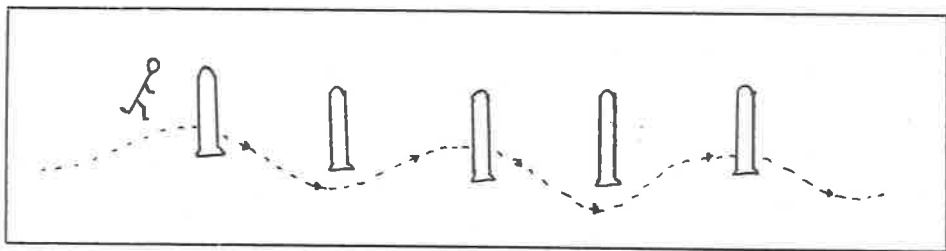
Juego del caballito.- Un compañero le coloca a otro una soga alrededor de la cadera y la sostiene por los dos extremos. El "caballito" se inclina hacia adelante y trata de avanzar con trabajo de piernas. El compañero de atrás lo detiene de tal forma que el avance sea lo más lento posible. Ejemplo:



6.28).- ¿Cuántos niños participan en cada equipo de este juego? _____

6.28).- Dos.

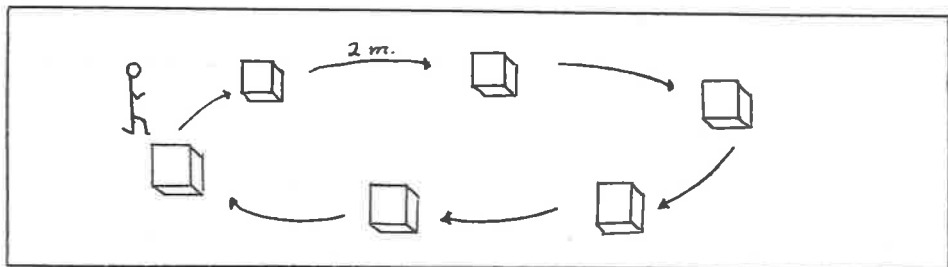
Carreras de slalom en seguícillas.- En el campo de deporte se ubicará una hilera de bastones. El recorrido será de 40 metros, la distancia entre un bastón y otro es de 6-7 m. Pasar esquivando los bastones lo más rápido posible. El que haga menos tiempo es el triunfador, pero sin errores.



6.29).- ¿Qué distancia debe haber entre un bastón y otro? _____

6.29).- De 6 a 7 mts.

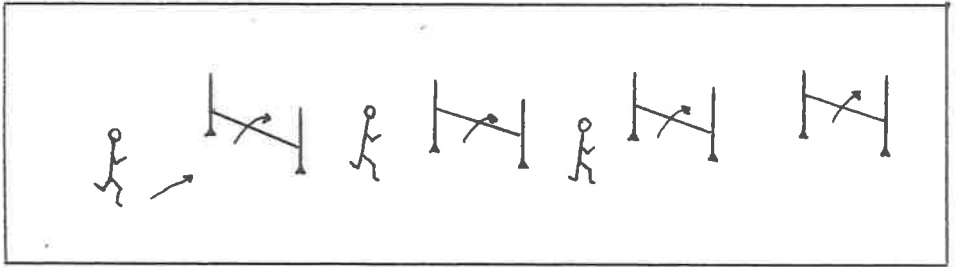
Correr sobre obstáculos. En un círculo se colocarán pequeños cajones o tapas de cajones. El diámetro del círculo será de unos 15 m. los cajones se deberán pasar de tal forma que una pierna apoye sobre el cajón y pique hacia arriba. La caída será con la pierna contraria, en medio de cajón y cajón. El triunfador será el corredor que lo haga en menor tiempo y sin dejar de saltar una sola caja.



6.30).- ¿Cuál es el triunfador de esta carrera sobre obstáculos _____

6.30).- El que lo haga en menor tiempo y sin errores.

Carreras con pasaje de vallas chicas.- En un recorrido de 40 m. se colocarán 4 vallas a distancias parejas de 0.30 m. de altura y con distancia de 6 m. entre una y otra. El triunfador será el que las salte en mayor velocidad y sin tirar ninguna, haciendo menor tiempo.



6.31).- La carrera en parejas de vallas chicas tendrá una longitud de: _____

6.31).- 40 metros.

Los saltos son de suma importancia en el desarrollo motor general del niño, porque al practicarlos el cuerpo se lanza al espacio con el propósito de lograr una altura considerable o bien una longitud amplia. Existe gran variedad de saltos, cada uno de ellos con diferentes objetivos, pero por lo general los saltos se clasifican en: saltos naturales y específicos.

6.32).- Los saltos se clasifican en: _____

6.32).- Naturales y específicos.

Saltos naturales. Son los más comunes en todo individuo, se practican en muchas ocasiones consciente o inconscientemente, se presentan cuando

do una persona espontáneamente brinca de un sobresalto, como defensa innata o bien para librar algún obstáculo en su trayecto, son pues todos aquellos que comunmente utilizamos en la vida diaria y que prácticamente nos cuestan muy poco esfuerzo.

6.33).- ¿Cuáles son los saltos naturales? _____

6.33).- Los que realizamos en forma espontánea e innata o bien para librar algún obstáculo y se requiere poco esfuerzo.

Saltos específicos.- Son aquellos que buscan el logro de una meta, presentan algún grado de dificultad en su práctica, bajo la supervisión estricta y control de un técnico; estos saltos los practican los atletas con fines competitivos en olimpiadas nacionales e internacionales.

6.34).- ¿Con qué fines se practican los saltos específicos? _____

6.34).- Competitivos en olimpiadas nacionales e internacionales.

El salto en el niño es una experiencia que aprende en forma muy especial, ya que por medio de este ejercicio se asimila una coordinación motriz general muy significativa, porque para efectuarse el estudiante hace uso de todos sus ajustes, por ser este un desplazamiento que en un momento dado pierde instantáneamente el contacto con el piso.

En esta etapa del ajuste motor general, el salto no requiere de actividades específicas, ni técnicas; únicamente se busca esta clase de acción para el pequeño, por ser útil en éste, alejándolo de los problemas que se le presentan en la vida diaria.

6.35).- El estudiante que realiza desplazamientos por salto, hace uso de:

6.35).- De todos sus ajustes.

Para evitar accidentes en los campos de entrenamiento, es recomendable despejar el área de elementos que entorpezcan la labor o bien que representen un peligro para el practicante; que el terreno sea plano y firme, que no sea resbaladizo o rocoso.

Las actividades de saltos no deben de ser prolongados, porque este ejercicio es agotador y se estará pendiente para cuando el niño manifieste fatiga, de inmediato suspender.

Por otro lado los alumnos tienen capacidad imaginativa para buscar las diferentes formas de saltar, alternativas a los ejercicios que se les proponen; ya sean en forma horizontal o vertical, con obstáculos, el caballo, etc.

6.36).- Indique las condiciones que requiere el campo de entrenamiento

6.36).- Terreno plano y firme, no resbaladizo o rocoso, ajeno a todo peligro.

Presentamos algunas modalidades del salto y partiendo de éstas se le pueden agregar variantes a iniciativa del aplicador.

"Mancha" saltando.- Los alumnos se mueven o trasladan con "saltos de rana". En el centro del campo del juego (10 x 10) m. se encuentra quien hace de "mancha". Los alumnos deberán cruzar al otro lado sin que la "mancha" los toque y estarán seguros detrás de la línea de marca. Quien sea tocado, será "mancha".

6.37).- Los alumnos se desplazan por medio de: _____

6.37).- Saltos de rana.

El nido está libre. La mitad del total de los alumnos hará 2 "nidos", arrodillados y tomados de la mano. El resto salta con los pies juntos en

forma libre. Cuando se acerque el perseguidor quedará a salvo picando con ambos pies y dando un salto de cualquier "nido". Cuando los que forman el "nido" gritan "afuera", el refugiado estará obligado a salir.

Robar pelotas. En el centro del campo del juego se colocarán 10-20 pelotas. Los equipos o grupos se formarán en las cuatro esquinas del campo. A una orden del profesor los cuatro grupos se acercarán a las pelotas.

¿Cuál de los dos grupos ha obtenido la mayor cantidad de pelotas?

6.38).- ¿En dónde se colocarán las pelotas necesarias para el juego?

6.38).- En el centro del campo de juego.

Otras modalidades de saltos que especifican en los ejercicios sobre las vallas a distancias distintas y a la altura que se indique; pueden saltar en forma individual o por grupos, esto es de acuerdo al número de alumnos que participan en la clase y tomando en cuenta el control sobre los mismos.

Todas estas clases de saltos se pueden empezar a practicar con los niños de los siete años en adelante. No se debe olvidar bajo ninguna circunstancia que los niños de los 8 a 10 años son los más aptos para esta clase de ejercitación.

6.39).- El salto puede ser practicado por todos los alumnos mayores de:

6.39).- Los siete años en adelante.

Los lanzamientos son de gran importancia, porque contribuyen de manera eficaz a la íntegra formación del ajuste motor general y de una manera muy especial desarrolla la coordinación óculo manual. Con la correcta práctica de esta actividad se adquiere además un sorprendente incremento en el esquema corporal y en las relaciones espacio-tiempo que forma

parte de la motricidad global del estudiante.

Con esta clase de movimientos se trata de capacitar todos los músculos, para que éstos logren desempeñarse en toda su plenitud de manera voluntaria o involuntaria por parte del individuo en cualquier actividad recreativa, deportiva o simplemente para la solución de problemas que requieren de su uso en la vida diaria.

En la ejecución de las prácticas de lanzamiento se necesita de la integridad del equilibrio postural, espacio-tiempo y de una respiración adecuada; para que estas movilizaciones tengan éxito en su desempeño.

6.40).- Con los lanzamientos se desarrolla primordialmente la ... _____

6.41).- Los lanzamientos también incrementan en la motricidad las relaciones de: _____

6.40).- Coordinación óculo manual.

6.41).- Espacio - tiempo.

En esta rama del ejercicio se requiere indudablemente de principios técnicos que rijan esta cadena de movimientos y posturas adecuadas, que tratan que cada educando, a base del ensayo metódico, logre la ejecución de lanzamientos perfectos a la distancia y precisión deseada, así como también una potencia muscular que mantenga un equilibrio postural aceptable.

En los ejercicios de lanzamiento es necesario una buena coordinación senso - perceptiva que enmarque con exactitud la acción muscular específica, el elemento de fuerza requerido, la distancia y dirección precisa del lanzamiento.

Los lanzamientos van dirigidos a diferentes rutas; pueden ser: arriba, abajo, atrás, frente, derecha, izquierda, etc.

6.42).- Para los ejercicios de lanzamiento es necesario una buena coordinación _____

6.42).- Senso-percitiva.

Para lograr el aprendizaje didáctico del lanzamiento es indispensable llevar una secuencia, señalando claramente las actividades prioritarias del entrenamiento.

Primeramente se practica una manipulación directa de objetos distintos en peso medida y forma; familiarizarse con ellos, utilizando ambas manos para lograr una mecanización proporcionada en las dos, teniendo así la misma manualidad.

En segundo término se concientiza e incentiva al niño en la creación de formas de lanzamientos, llevándolos a demostración con el grupo, haciendo uso de los móviles con que él esté más familiarizado.

En la tercera fase se efectúan lanzamientos con desplazamiento, en donde a los estudiantes se les da libertad de acción, para que ellos seleccionen y se adapten a la mejor posición de lanzar el móvil: caminando, trotando, corriendo, caminando de costado o bien utilizando una forma alternada. Tomando en cuenta que los lanzamientos se pueden llevar a cabo antes o después del desplazamiento.

Finalmente el practicante culmina su capacitación con lanzamientos diferentes hasta lograr un número de aciertos aceptable. Pero, para atinar en el blanco debe de ejecutar a conciencia los movimientos senso-percitivos, adoptando primero la posición correcta, la fuerza necesaria, la distancia y precisión con que debe efectuarse, ya que pueden variar en dirección, trayectoria y distancia.

6.43).- Para localizar lanzamientos perfectos se requiere de parte del practicante: _____

6.44).- Señala la secuencia didáctica de entrenamiento en los lanzamientos. _____

6.43).- Principios técnicos, movimientos y posturas adecuadas, así como distancia y precisión.

6.44).- 1.- Manipulación de objetos con ambas manos, 2.- incentivar en la creación de formas de lanzamientos, 3.- realizar éstos con desplazamientos y efectuarlos en distinta dirección, trayectoria y distancia bajo normas establecidas.

El procedimiento para trabajar con ejercicios de desviaciones es simple, se obtiene mediante el ensayo suficiente para ampliar el desarrollo de estas habilidades innatas o instintivas del alumno, las naturales que trae desde su formación, pero hay la posibilidad de ser dominadas como destrezas por el sujeto. El entrenamiento consiste en arrojarle objetos al practicante al lugar donde se encuentra, el educando de inmediato reaccionará violentamente usando en forma involuntaria la percepción espacio tiempo y lo primero que hará intuitivamente es adoptar una medida de seguridad o defensa, cubriéndose principalmente la cara con las manos, en otra fase se quitará del curso de la trayectoria que lleva el móvil y en un tercer lugar reaccionará conscientemente y podrá atrapar el objeto en movimiento.

Para adquirir una mejor precisión en este ejercicio se realizará cuantas veces sea necesario, ya que las desviaciones están estrechamente vinculadas al desarrollo de los lanzamientos, elusiones e intercepciones.

6.45).- El ensayo sobre las desviaciones consta de tres fases; ¿Cuáles son? _____

6.45.- Arrojarle objetos inofensivos al niño, eludir la trayectoria del móvil y atrapar el elemento que se le arrojó.

Las elusiones se logran de la misma manera que las desviaciones, únicamente que en éstas no se requiere de atrapar el objeto; solamente alejarse de la trayectoria que lleva éste y no ser tocado por él. Necesita esta práctica de un refinamiento en la autopercepción, para que el alumno tenga la capacidad de medir el tiempo justo para alejarse de la dificultad.

6.46.- Marca la diferencia entre desviación y elusión. _____

6.46.- En la desviación hay que atrapar el móvil y en la elusión alejarse para no ser tocado por éste.

En las intercepciones se requiere de una mejor destreza perceptiva espacio - temporal, ya que el pequeño debe de medir perfectamente la velocidad que trae el móvil en su trayectoria, y aún más agrega la dificultad de salir a su encuentro, calcular la distancia en que se van a encontrar con éste, conocer la dirección con que viene, buscar el ingenio y la pericia para atraparlo.

Se sugiere que durante el transcurso de las prácticas sobre las desviaciones, elusiones e intercepciones, se utilicen móviles suaves, que el infante tenga familiaridad con ellos, otra característica es que al lanzar los se les debe de aplicar poca fuerza, para que la trayectoria sea lenta y el elemento no vaya a lastimar al practicante cuando lo intercepte. Mediante la repetición intensiva de los lanzamientos se va incrementando la velocidad de la trayectoria, hasta que el alumno tenga una destreza aceptable.

El dominio de las desviaciones, elusiones e intercepciones represen-

tan una habilidad de autodomnio más, tanto en la percepción como en la coordinación postural y motora, formando un alto grado de refinamiento en toda la constitución física y orgánica del individuo.

El camino a seguir para la perfección de cada una de las prácticas antes citadas, es adentrarse ineludiblemente en el campo de la especialización, de la cual se encarga la coordinación motora especial.

6.47.- Las intercepciones requieren de una mejor destreza, ya que el niño sale al encuentro del móvil, mide su velocidad y trayectoria para atraparlo, por ello necesita de un autodomnio en : _____

6.48.- ¿ Cómo deben ser los móviles que se utilicen en las prácticas ? .__

6.47.- El ajuste perceptivo, postural y motor.

6.48.- Suaves y que el infante tenga familiaridad con ellos.

3.- Ajuste motor especial.- cuando la coordinación exige movimientos que soliciten de una destreza práctica bien fundamentada y concreta por parte del alumno, así como la presentación de una conducta motriz específica determinada y dominando una serie de reglamentos que se le apliquen, se puede señalar sin lugar a duda, que este educando ha adquirido un adjestramiento en el ajuste motor especial.

La coordinación motriz especial es sobresaliente por la gran cantidad de características que la forman, porque en ella se logra una preparación física excelente y una enseñanza práctica basada en cualquiera de las diferentes disciplinas deportivas; todo esto se alcanza mediante la influencia de la agilidad, fuerza, equilibrio, control, flexibilidad, visión periférica, velocidad, resistencia, voluntad y muchos factores más que varían en complejidad; pero todos ellos se ayudan mutuamente para la

formación de un adiestramiento especializado de patrones motores de conducta físicos del niño.

Cualquier especialización de la coordinación de los patrones motores agrega un número incalculable de reforzamiento a los ajustes ya establecidos o reajustes que se han integrado en una nueva organización motriz.

La iniciación práctica de los programas oficiales de la educación física de la escuela primaria, aseguran que para lograr una progresividad en el desarrollo muscular del pequeño, la ejercitación y el adiestramiento deben ser continuos, sirviéndole ésto al educando para su identificación en los deportes básicos; que, al efectuarlos buscará la especialización de las diferentes formas que estén dentro de lo permitido por las reglas, para practicarlas dentro de su deporte favorito.

6.49.- El ajuste motor especial es el refinamiento del movimiento en cualquier conducta motriz que se forja, mediante la influencia de: _____

6.50.- ¿ Qué aseguran los programas de educación física en la escuela primaria ? _____

6.49.- La agilidad, fuerza, equilibrio, control, flexibilidad, visión periférica, velocidad, resistencia y voluntad.

6.50.- La ejercitación y el adiestramiento deben ser continuos.

La coordinación motriz especial debe ser practicada por los alumnos de cualquier nivel escolar, porque con ello lograrán los pupilos un perfeccionamiento admirable en la ejecución motriz especial, así como una apropiada reajustación de sus esquemas corporal, perceptivo y motor; consideradas en sus manifestaciones como un todo (global) y no en forma aislada, que el estudiante pueda utilizar en los deportes o en la recreación que él quiera.

La coordinación motriz especial implica un comportamiento postural adecuado, es la manifestación estructurada más importante que existe en el ejercicio físico, es la autodominación de las habilidades de origen psicomotriz. Es la culminación del aprendizaje postural, perceptivo y motor; que se señalan en la sofisticada organización de: conocimiento y conciencia de sí, control de sí y relación de sí con el medio.

6.51).- Es la autodominación de las habilidades del esquema corporal, perceptivo y motor. _____

6.51).- La coordinación motriz especial.

En todas las actividades que el alumno realice manifestará las cualidades físicas que posee, con agilidad, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, carácter y destrezas; superiores a otros seres que no recibieron esta excelente especialización de su aspecto motor.

Pero, para que el niño logre adquirir esta especialización en la coordinación motriz especial, necesita ineludiblemente de la orientación del maestro que después de observarlo en las distintas prácticas deportivas y de juegos, le señalará, de sus capacidades registradas, en cual tiene más dominio y basándose en esto tanto el profesor como el alumno, se apoyarán para lograr la especialización de dicho ejercicio.

6.52.- Para poder lograr la especialización específica de un ejercicio en el estudiante es necesario... _____

6.52.- La intervención directa del instructor para analizar cual es la actividad que logró dominar y en ésta especializarlo.

Los objetivos fundamentales de la educación física en la escuela primaria que marca el programa, es que el niño asimile un rendimiento deportivo y recreativo, para que en base a esta manifestación presente de acep

tación, establecer programas especiales en busca de un refinamiento en la coordinación motriz del educando, que proporcionará la captación técnica de las destrezas y sobre todo, las manualidades; porque de esta educación específica puede surgir su profesión.

La edad apropiada que debe tener el estudiante para su enriquecimiento motriz se inicia desde los seis años en la escuela elemental, pero entre los nueve y diez, es donde tiene la mayor probabilidad de aprendizaje en todas las coordinaciones corporales de su refinamiento. Es una edad que no se debe dejar pasar desapercibida en la enseñanza cognoscitiva y física, así como también es aconsejable en ella la práctica de los ejercicios encaminados al desarrollo necesario de una fina coordinación neuromuscular.

6.53.- ¿ Qué es lo que pretende la educación física con su programa en el nivel primario ? _____

6.54.- La motricidad es una coordinación neuromuscular que inicia su enriquecimiento en el alumno desde los seis años, pero la edad más propia para el refinamiento de cualquier habilidad es: _____

6.53.- Un rendimiento deportivo y recreativo.

6.54.- De nueve a diez años.

4.- La motricidad.- es el movimiento realizado por el sistema nervioso central que determina la contracción muscular; o sea la acción de integrar al individuo con el medio que le rodea. Es el conjunto de factores activos mediante los cuales se ordena un trabajo.

Determina las metas de la actividad del ser humano, permite el desenvolvimiento neuromuscular, básico en el desarrollo armónico e integral del niño.

Se manifiesta desde la 16a. semana de vida en el recién nacido y se puede observar cuando éste trata de asir objetos con la mano, al dirigirse hacia algunos elementos visuales distantes y así, a medida que transcurre el tiempo va realizando una gran cantidad de movimientos característicos propios de este periodo al cual pertenece.

Ayuda también al desarrollo de la inteligencia, asegura al pequeño el enriquecimiento de la marcha o desplazamiento, en la edad del ambulante o de la acrobacia.

6.55.- Es la movilización que efectúa el sistema nervioso central, al de terminar la actividad muscular e integrar al individuo al mundo que le rodea, ordena la acción y se presenta en el cuarto mes de vida.

6.55.- La motricidad.

El papel que desempeña en bastantes ocasiones se ve limitado por varios factores como son: la deficiencia mental, las condiciones socioeconómicas (lugares insalubres donde se vive, la nula atención maternal y paternal, la desnutrición, lo reducido de las viviendas, etc.), el estrecho campo de exploración que no le permite el completo desarrollo espacial, no se le deja gatear por el piso porque maltrata la ropa o se lastima, lo cual le trunca su desenvolvimiento psicomotor, obligar al infante a tomar posiciones rígidas en carreclas, portabebés, camas, andaderas, etc., no le dan libertad de movimiento y tanto padres como nanas les prohíben salir al aire libre con el pretexto de que se queman con el sol o pelean con ellos, la contaminación que producen las industrias, coches, basureros, que vuelven el medio ambiente inaccesible para el cuerpo humano, además de estar marginado en su hogar, le desfavorece al infante la convivencia de los posibles amigos que pudiera tener.

La motricidad establece pues, las condiciones favorables para que el educando se encuentre así mismo y después conozca, aprenda progresivamente el mundo exterior, auxiliándose por la afectividad, pertenece ésta a los estados anímicos del ser humano, se destaca en la formación de sensibilidades propioceptivas y la noción del esquema corporal.

6.56.- Señale los factores que limitan el desempeño de las motricidades en la población infantil. _____

6.56.- Deficiencia mental, problemas socioeconómicos, desnutrición, contaminación, falta de libertad de movimiento, etc.

La motricidad y la afectividad se desenvuelven ayudándose mutuamente para el logro del desarrollo pleno de su campo específico, por ejemplo: - para que la primera condicione su campo de acción necesita que el niño posea afectividad psíquica favorable en cuanto a: lo interesante, que se alcanza mediante la motivación y que condiciona al infante a la exploración, lo agradable, la expansión o búsqueda de lo desconocido y lo desagradable que lo hace retroceder o huir de esa clase de prácticas; esto debe servir para que el conductor del programa motive sus clases, las haga interesantes y agradables.

Hablar del desarrollo de este punto, es hacer mención del esfuerzo neuromuscular que permite el condicionamiento del estudiante para sus distintas actividades y destrezas, que lo enriquecerán en todas las manifestaciones de sus habilidades, además le proporcionará la adaptación al ejercicio de cualquier deporte o para resolver los problemas que le presenta su propia subsistencia.

6.57.- Es la que manifiesta los estados anímicos del ser humano y se auxilia con la motricidad en la formación del esquema corporal. _____

6.57.- La afectividad.

El movimiento .- es el desplazamiento de un cuerpo respecto a un sistema de referencia. Por su trayectoria pueden estar sujetos a diferentes direcciones.

Las actividades del movimiento modifican la eficiencia de los niños en los ejercicios que requieren del pensamiento y capacidades perceptuales; pero, para una función y desempeño del movimiento intervienen varios aspectos como:

- 1.- Las actividades motrices, que generalmente exigen una concientización bien definida para poder efectuar las tareas a que se verá obligado a realizar, generalmente empiezan en el hogar y es una excelente medida familiar para que el infante inicie la mecanización de los movimientos.

6.58.- ¿ Qué es el movimiento ? _____

6.59.- ¿ En qué lugar el infante debe iniciar la mecanización de los movimientos ? _____

6.58.- Es el desplazamiento de un cuerpo respecto a un sistema de referencia.

6.59.- En el hogar.

- 2.- Los programas de entrenamiento motriz, tratan definitivamente de alejar las inhibiciones formadas con anterioridad en la endeble personalidad del sujeto, es muy recomendable en esta etapa la ejercitación de la verbalización por medio de la lectura, llevando a cabo tres o cuatro sesiones por semana. Otras tareas que pueden enriquecer la actividad del movimiento pueden ser:

a).- Los juegos atractivos. En los que realmente el pequeño se divierta esplendorosamente, donde aflore toda su alegría, que se utilicen en lugar de clases monótonas u opresoras que limitan la creatividad del estudiante, ya que, mediante la práctica interesante de estos juegos se pueden lograr más fácilmente un mejor rendimiento académico y de esta forma los niños se sienten mejor complacidos en su vida escolar.

6.60.- ¿ Qué tratan los programas de entrenamiento motriz en la personalidad del pequeño ? _____

6.60.- Alejarlo de inhibiciones formadas con anterioridad.

b).- Un enfoque activo para cualquier actividad académica. El maestro debe crear en el grupo una motivación en la que los alumnos se sientan atraídos o involucrados en este dinamismo, que les inspire participar con alegría en todas las tareas que le soliciten, aumentando así su capacidad cognoscitiva.

c).- Cuando todo el todo el cuerpo del discípulo esté en acción. El profesor no debe desperdiciar la situación propia de disponibilidad que presenta el pupilo para la ejecución de tareas que requieran de su atención cualitativa en cualquier trabajo de algunas de las áreas del aprendizaje.

d).- Incentivo a las estrategias de los alumnos. Debemos recibir con agrado las distintas modalidades didácticas y las variantes que nos presenten maestros - alumnos en los avances del aprendizaje durante el ejercicio escolar. De ninguna manera hay que coartar la creatividad manifestada en un momento dado.. Por el contrario, estimularlos como ellos se merecen y así tendremos estudiantes realizados.

Se debe pues conducir sistemáticamente al niño en la realización de actividades del movimiento, tanto para acrecentar su motricidad como para lograr el aprendizaje cognoscitivo. Aunque un elevado porcentaje de los infantes que no acuden a las instituciones adquieren estos conocimientos del medio natural que los envuelve, pueden lograr mejor sus adelantos del movimiento, a través de la imitación o de los trabajos que realicen.

6.61.- Son tareas que enriquecen la actividad del movimiento. _____

6.62.- Actividad que se puede aprovechar al máximo, propia para la asimilación de cualquier área del conocimiento. _____

6.63.- Tarea que sugiere aceptar modalidades didácticas de maestros o alumnos. _____

6.61.- Los juegos atractivos, un enfoque activo para cualquier actividad académica, cuando todo el cuerpo del discípulo esté en acción e incentivo a las estrategias de los alumnos.

6.62.- Cuando todo el cuerpo del discípulo esté en acción.

6.63.- Incentivo a las estrategias de los alumnos.

A U T O E X A M E N

La finalidad de este autoexamen es que usted sepa si logró los objetivos del capítulo. Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Al final de la autoevaluación se le proporcionan las respuestas correctas.

Escriba dentro del paréntesis de la izquierda el número de la respuesta correcta según corresponda.

6.64. () Está presente siempre en todo crecimiento y es inseparable del ser porque determina toda contracción muscular.

- 6.65.() Es el objetivo que busca el ajuste motor especial.
- 6.66.() Son los componentes básicos involucrados en la formación de toda personalidad.
- 6.67.() ¿Cómo se le llama al crecimiento del infante, que va de la cabeza a los pies ?.
- 6.68.() Son tareas que enriquecen el movimiento y a la vez auxilian en el hecho educativo, haciendo las clases más interesantes y aumentan la capacidad cognoscitiva.
- 6.69.() Nombre que recibe el crecimiento del sujeto, que va del centro del cuerpo a la periferia.
- 6.70.() Educar el ajuste motriz con patrones de conducta establecidos es primordial para que el educando siga buscando por su cuenta.....
- 6.71.() El maestro en su metodología debe tomar en cuenta varios aspectos del niño como son:
- 6.72.() Ejercicios que se deben realizar para lograr el acervo motor general.
- 6.73.() Mencione el nombre de los órganos corporales que se forman al final del crecimiento.
- 6.74.() ¿ Qué exige el ajuste motor especial en el niño ?.
- 6.75.() Intervienen en toda clase de esfuerzos directamente y en movimientos que hace el educando.
- 6.76.() Son los subtemas en que se fracciona el ajuste motor para su estudio.
- 6.77.() Las coordinaciones de todos los ajustes, aprendizajes y destrezas constituyen los estereotipos dinámicos que conforman lo que se llama en el individuo...
- 6.78.() Organó humano que alcanza su estado adulto primero que otros.

RESPUESTAS DEL AUTOEXAMEN:

- 01.- Cefalocaudal.
- 02.- Proximodistal.
- 03.- La cabeza.
- 04.- Extremidades inferiores.
- 05.- La motricidad.
- 06.- Nuevos patrones motrices.
- 07.- Las neuronas.
- 08.- Ajuste del esquema corporal, perceptivo y motor.
- 09.- Memoria motriz.
- 10.- Edad, estatuta, peso, coeficiente intelectual, problemas de familia y comunales.
- 11.- Ajuste motor especial y general, motricidad y movimiento.
- 12.- Ajustar en el alumno toda clase de desplazamientos.
- 13.- Carreras, saltos, lanzamientos, desviaciones e intercepciones.
- 14.- Una coordinación motriz especial fundamentada en cualquier disciplina deportiva.
- 15.- Los juegos atractivos, un enfoque activo para cualquier actividad académica, cuando todo el cuerpo del niño esté en acción e incentivo a las estrategias de los alumnos.

CAPITULO 7

LA EDUCACION FISICA COMO AUXILIAR DIDACTICO

Objetivos:

Al finalizar este capítulo el lector:

- . Comprenderá que la educación física incrementa la capacidad formativa e informativa del área cognoscitiva del estudiante.
- . Reconocerá que los juegos estimulan y motivan al niño.
- . Comprenderá que el juego y el trabajo tienen relación.
- . Reconocerá la necesidad de evitar el enfrentamiento del pequeño a temprana edad con el trabajo productivo.
- . Identificará a la educación física como un valioso auxiliar didáctico de las demás áreas que conforman el programa de instrucción primaria.

Si ha logrado estos objetivos y piensa que puede omitir total o parcialmente este capítulo, pase a la página 128 y resuelva la autoevaluación. Los resultados le permitirán evaluar sus conocimientos con respecto al contenido de este capítulo. Si todas las respuestas son correctas, podrá iniciar el capítulo siguiente. Si algunas de ellas están equivocadas deberá estudiar el contenido que se encuentra a continuación:

La educación física como auxiliar didáctico.- esta disciplina, a través de sus medios de aplicación, contribuye eficazmente al desarrollo de la personalidad, ya que por la práctica del juego se incrementan las características formativas e informativas del ciudadano, motivándolo en su capacidad cognoscitiva; porque todo ser humano tiene derecho a ser orientado para cultivar su potencial.

Los juegos activos estimulan al niño, esta tarea lúdica es el punto de partida para proponer actividades útiles al educando, iniciándolo en el trabajo encaminado a un objetivo del programa en cualquier área.

El juego es una actividad motivadora, un medio que proporciona el fá cil desarrollo de un tema (español, matemáticas, ciencias naturales y so ciales, educación artística, tecnológica y para la salud); encausando al alumno a un mejor aprovechamiento en el aprendizaje.

El maestro al planear sus actividades de la lección juego, debe tomar en cuenta las necesidades e intereses de sus estudiantes, porque las tareas enfocadas a éste, incentivan al educando a una mayor comprensión y disposición a la superación.

7.1.- ¿ Qué capacidades del potencial del estudiante se reforsan con el auxilio de la educación física, como material de apoyo en cualquier área del conocimiento ? _____

7.2.- El maestro al planear sus actividades lección - juego, debe tomar en cuenta... _____

7.1.- Cognoscitiva, afectiva y psicomotriz.

7.2.- Necesidades e intereses de los alumnos.

Algunas corrientes estiman que el juego y el trabajo no tienen relación, porque creen que practicar el trabajo por medio del juego es un error, señalan que éste requiere de mayor seriedad, pero el pequeño cuando juega se torna serio, no quiere que nadie le moleste y se consagra de lle no a su actividad. De esto se parte para manifestar que por la diversión se pueden llevar a cabo actividades de enseñanza aprendizaje de la mayor parte del contenido programático de la escuela elemental, es una motivación que auxiliará a una mejor comprensión y fijación de los conocimientos adquiridos.

El estudiante debe distinguir claramente la diferencia que existe en tre el juego y el trabajo; que el segundo requiere de mayor concentración y dedicación, ya que le reporta un beneficio económico indispensable para

Podar vivir, en cambio el juego es una espontaneidad natural que desarro-
lla actividades corporales necesarias para desempeñar mejor el trabajo.

7.3.- Es una actividad espontánea y natural en la que se afloran las ha-
bilidades corporales, capacitando al sujeto para el desempeño de
su trabajo. _____

7.4.- Requiere de mayor seriedad que el juego, reporta beneficios econó-
micos y es indispensable para subsistir. _____

7.3.- El juego.

7.4.- El trabajo.

Hay que evitar el temprano enfrentamiento del niño con el trabajo
productivo, entendiéndolo ya como una obligación para el chico. Claro
que el niño debe ser activo y hacer bien las cosas, no se le permitirá
dejar los trabajos iniciados sino que los termine, pero cuando no quiera
hacerlo, que no lo efectúe, de ninguna manera se le presionará, hay que
dejar que le vuelva ese espíritu de actividad.

Siempre que el infante participe en un trabajo es necesario darle
un estímulo material o apreciativo, resaltando este hecho para que el
chico se sienta halagado y continúe laborando cada día mejor con mayor
esfuerzo.

Como maestros no debemos frenar el interés lúdico del pequeño, sino
fomentárselo y encausarlo satisfactoriamente, porque a través del juego
surgen tentativas al trabajo de parte del educando, que sabiendo aprove-
charlas positivamente se mejoran ellos mismos.

7.5.- Hay que evitar el temprano enfrentamiento del niño con el ... _____

7.6.- Siempre que el pequeño participe en una actividad hay que darle. _____

7.5.- Trabajo.

7.6.- Un estímulo material o apreciativo.

Esta actividad insustituible para el alumno se debe canalizar mediante la pedagogía, para que sirva de material didáctico en todas las a signaturas que integran el programa de educación básica.

7.7.- ¿Cómo auxilia la educación física a las otras áreas del conocimiento?

7.7.- Como material didáctico.

Cabe aclarar que las actividades en las que auxilie la educación fi sica a las demás áreas, serán adaptadas y dosificadas al grado escolar que se apliquen.

La educación física en el español.- con la habilidad que el estudiante adquiriera con la práctica de esta área física, se puede mejorar la capacidad y destreza para manipular y visualizar con equilibrio cualquier movimiento en que se requiera participar.

Aumentará su destreza en redacción, observación, concentración en la lectura, manejo de textos, expresión oral, comprensión de lo leído y escuchado, creatividad, identificación y registrar informaciones recibidas.

Para el logro de cualquier objetivo se requiere del entusiasmo para facilitar el aprendizaje de los educandos, con mayor razón si se va a tratar un tema árido, se debe auxiliar al maestro de un juego que desapa rezca la rutina metódica cotidiana, ejemplo: se les indica a los alumnos : niños a continuación mencionaré palabras que por su acento se clasifican en agudas, graves, esdrújulas y sobre-esdrújulas; le preguntaré a ca da uno de ustedes a que grupo de morfemas pertenece cada una de las que indique; (previa explicación del profesor, esta actividad sería de re-

forzamiento) si la palabra que pronuncie es aguda, levantará el chico previamente escogido el brazo derecho en forma vertical, si la palabra es grave agitará el cuello y la cabeza, si el vocablo pertenece a las esdrújulas levantará el brazo izquierdo verticalmente y si perteneciera a las sobreesdrújulas se pondrá de pie. Si el alumno no acierta, no se le dice nada y si acierta se le felicita.

Esta es una sugerencia que puede ser útil en el área del español, la exponemos como un incentivo para remover la inquietante creatividad del maestro, surgiendo así mayores formas y medios de enseñanza que despierten en el educando un interés vivo por participar y a la vez aprender en una forma más cómoda, creando un ambiente divertido para el niño.

7.8.- ¿ Qué destrezas se aumentan en el individuo con la enseñanza del español por medio de la educación física ? _____

7.9.- Todas las actividades en que se utilicen juegos para evitar la rutina metodológica requieren de: _____

7.8.- Redacción, concentración, comprensión, manejo de textos, expresión oral, lectura, etc.

7.9.- Previa explicación del profesor.

La educación física en las matemáticas.- la seguridad que posee en sí el pequeño, con la ejercitación de esta disciplina influye en el aumento de su capacidad cognoscitiva por lo que el aprendizaje lo capta con mayor facilidad.

Para algunos de los objetivos de aritmética, se sugiere realizar un juego en la suma y resta de números enteros: se colocan montones de objetos a una distancia de unos 10 o 15 metros del estudiantado, luego se da la orden a los niños previamente seleccionados que sumen al conjunto o

resten elementos. Felicitando a los estudiantes que lo hagan bien. Así la comprensión será más objetiva del concepto suma o resta, provocando a la vez un cambio en la rutina del trabajo diario porque se puede realizar al aire libre.

Para fundamentar el conocimiento de los pequeños sobre las fracciones se recomienda manipular bolas de lodo o plastilina hasta lograr darle la forma deseada y después de elaborada una figura se corta o fracciona en mitades, tercios, cuartos, quintos, etc.; posteriormente se unen las partes formándose de nuevo la unidad y efectuando comparaciones equivalentes de las fracciones.

Otra opción que sirve para la comprensión de las medidas de longitud y la geometría, son las de trazar longitudes sobre figuras rayadas en el piso, pueden ser en metros, decámetros, hectómetros, etc.; las cuales el estudiante recorrerá en distintas formas de locomoción, notando indudablemente la diferencia que guarda una medida y otra.

Se pueden trazar también figuras geométricas de determinada forma, medida, área y volumen; al aire libre los de superficie se dibujan en el piso y en los de volumen se acumulan cajas de cartón o de madera no importando el tamaño al fin que hay espacio, logrando así una mayor comprensión de lo que es área y volumen de cualquier figura geométrica.

Para lograr el objetivo del aprendizaje sobre la probabilidad es necesario realizar juegos, atletismo, encuentros deportivos, para determinar las probabilidades que tenía tal o cual sujeto, equipo, dichos pronósticos tendrán después de los encuentros los resultados acerca del triunfo y la derrota de otros, definiendo en esta forma el contenido y uso de este concepto.

Con los mismos juegos o predeportes se puede hacer entender con mayor

claridad, el significado y la aplicación de la estadística; efectuando investigaciones por ejemplo: de cuántos niños juegan determinado deporte o cualquier otro entrenamiento e ir registrando la actividad de cada uno de los investigados y después graficar dichos resultados; tantos juegan esto, tantos juegan lo otro, etc..

Para entender mejor lo que son las trayectorias que siguen los cuerpos, se les otorgan a los estudiantes pelotas, las cuales deben ser lanzadas en distinta forma: arco, línea recta o rebotando, indicando al alumno que cada tipo de lanzamiento es una trayectoria diferente.

Estas mismas pelotas u otros objetos se pueden lanzar al vacío en campo abierto y observar su caída, dando lugar al maestro para dar la explicación sobre las leyes de la inercia; señalando desde luego que unos elementos caen más rápido que otros.

7.10.- Lanzar pelotas al vacío y observar su caída, da lugar al maestro a explicar las... _____

7.11.- ¿ Qué actividad se sugiere para la comprensión de las trayectorias ? _____

7.12.- Para que el estudiante capte mejor el concepto de suma y resta ¿ - Qué se recomienda ? _____

7.10.- Leyes de la inercia.

7.11.- Lanzar pelotas en distinta forma: arco, línea recta y rebotando.

7.12.- Se colocan montones de objetos y luego se le pide al niño que res- te uno, dos o tres elementos o bien que sume al montón.

La educación física en las ciencias naturales.- el ejercicio físico es un gran auxiliar en esta ciencia, con él se integra la constitución armónica del individuo, para que sea capaz de comprender el objetivo general de esta área, que es: el alumno debe ser capaz de aprovechar y conservar

los recursos naturales en beneficio de la humanidad.

Para el conocimiento de las partes del cuerpo, el profesor debe de o rientar a los educandos a realizar movimientos varios, con cada uno de los miembros del organismo, haciendo uso del bloqueo o sea que haga ejercicios específicos con una sola parte del cuerpo sin mover las demás, ejemplo: prácticas únicamente con el cuello y cabeza y no movilizar ningún órgano más.

Para que el estudiante capte el conocimiento sobre el sistema solar debe efectuar lo siguiente: se traza en el piso dentro o fuera del aula, las órbitas de cada planeta alrededor del sol, en lugar de representar los planetas con dibujos substituirlos por niños o niñas tomando en cuenta el tamaño de uno y otro respectivamente, para presentar un planeta chi co, tiene que estar el alumno en la misma proporción, un planeta grande se sustituye por un educando de mayor tamaño y así sucesivamente se pueden ir distribuyendo, estando ya ubicados cada uno en su órbita se les or dena que avance cada quien sobre su camino a seguir, dando en esta forma la oportunidad de explicar el acercamiento y distanciamiento de la tierra en algunas temporadas con respecto al sol, partiendo de esta observación se puede orientar a los pupilos de las cuatro estaciones del año (primavera, verano, otoño e invierno) y las características de cada una de ellas.

7.13.- ¿ Para qué se recomienda el bloqueo de las partes del cuerpo ? _____

7.14.- ¿ Con qué material se pueden representar los planetas en lugar de ilustraciones ? _____

7.15.- Caminando los niños sobre las órbitas marcadas en el piso se aprovecha para que comprendan el por qué del acercamiento y distancia-

miento de la tierra con respecto al sol ocasionando... _____

7.13.- Para el conocimiento de cada una de las partes del mismo y que se puede hacer con cada una de ellas.

7.14.- Con niños grandes y chicos de acuerdo al tamaño del planeta.

7.15.- Las cuatro estaciones del año.

La educación física en las ciencias sociales.- ésta se relaciona con las ciencias sociales en el propósito de sus metas a lograr " la socialización del individuo ".

Estas áreas representan la integración del hombre a cualquier grupo social, a través de algunos ejemplos que a continuación se indicarán.

Se puede fortalecer esta socialización del ser humano con la participación de los alumnos en encuentros recreativos, en su grupo, escuela o con los de otras instituciones; también puede ser otro el motivo del encuentro.

La educación física auxilia en el campo de las ciencias sociales a la historia, antropología, sociología, geografía humana; con la participación y disposición de parte de los educandos a excursiones de los lugares donde hayan quedado vestigios de civilizaciones prehistóricas.

Se pueden desplazar los estudiantes en caminatas a diferentes lugares; a entrevistar a los agricultores, granjeros, ejidatarios, comerciantes e industriales, etc.; con el fin de conocer su organización social, política y productiva. Sirviendo esto para una mejor comprensión de la economía política que se sigue en nuestro país; incitando así al pequeño por la investigación.

7.16.- ¿ En qué forma auxilia la educación física a las ciencias sociales ? _____

7.16.- En la promoción de encuentros deportivos, excursiones a lugares de interés social y centro de trabajo.

La educación Física en la artística.- la primera le sirve de material didáctico a la segunda para el logro de su objetivo general que es: " relacionar los conocimientos y experiencias del mundo afectivo del niño, con los elementos esenciales de la comunicación, mediante el lenguaje del arte popular " .

Para la culminación de estos fines se recomienda la participación de los estudiantes en tablas gimnásticas rítmicas fijas o con desplazamientos, bailes populares, regionales, nacionales e internacionales, en el canto, tocar instrumentos musicales (flauta, violín, guitarra, trompeta, etc.) o de percusión (tambores, maracas, golpear objetos, etc.) obras teatrales, dramas, diálogos, monólogos, etc.; proyectándose de esta forma el ser humano con su comunidad mediante la expresión clara del arte.

7.17.- ¿ Qué actividades físicas se desarrollan en el auxilio de la educación artística ? _____

7.17.- La gimnasia, baile, canto, tocar instrumentos musicales, teatro y drama.

La educación física en la educación tecnológica.- la finalidad que persigue la educación en México, es lograr que los alumnos, al culminar sus estudios sean capaces de transformar y conservar los recursos naturales mediante la utilización de técnicas avanzadas, para obtener así el desarrollo de trabajo productivo que beneficie a la humanidad. Aunque es to sea prematuro señalárselo a los educandos pero es necesario, ya que ellos serán los hombres del futuro.

Se puede ubicar claramente a la educación tecnológica como la práctica de toda la teoría acumulada dentro del campo cognoscitivo del ser humano o sea la culminación de una larga preparación o ensayo, hasta lograr un aprendizaje eficiente y estar apto para mezclarse en la vida productiva; aunque en la escuela únicamente se lleve a cabo a nivel de aula.

Una de las áreas que más colaboran en las actividades prácticas, es sin duda alguna la educación física. Porque es la que prepara en todo el aspecto físico al individuo, lo capacita al desempeño de cualquier trabajo manual, a adquirir constancia en el esfuerzo, responsabilidad y orden, organización en la actividad de equipo a proporcionarse ayuda mutua.

Surge de lo anterior la necesidad de la constante superación dentro del programa del ejercicio físico, en la escuela elemental; con lo cual se cultivará una eficiente formación del equilibrio postural, espacial, perceptivo y motor; que perdurarán por toda la vida del sujeto.

Para lograr tal fin se deben buscar trabajos acordes a las metas de esta área tecnológica, pueden ser: jugar al jardinero, al agricultor, escultor, o cualquier otra actividad manual, que le proporcione al pupilo un aprendizaje más.

7.18.- ¿ En qué forma le sirve la educación al área tecnológica ? _____

7.19.- Cuáles son los trabajos que se pueden realizar en la escuela a manera de juego, como preparación para la productividad en la edad adulta. _____

7.18.- Cultiva la formación del equilibrio postural, perceptivo, espacial y motor del individuo.

7.19.- Jugar con los niños al jardinero, agricultor, escultor, etc.

La educación física en la educación para la salud.- la meta de esta

área es la de: " favorecer el crecimiento y desarrollo del humano, reconocer los problemas de contaminación y accidentes que vive, llevar a cabo medidas de salud individual y colectiva " .

Se manifiesta en el principio establecido de " mente sana en cuerpo sano "; ya que la educación física al desarrollar en el individuo todos los potenciales del ajuste postural, perceptivo y motor; contribuye con esto a favorecer el crecimiento adecuado del hombre.

Con sujetos conscientes de sí y de su relación con la comunidad en que vive, cooperarán para que la población esté ajena a la contaminación ambiental, los accidentes y serán personas capaces de auxiliar a la humanidad en cualquier desastre natural o provocado.

7.20.- ¿ Por qué la educación física auxilia a la educación para la salud ? _____

7.20.- Dado que mente sana en cuerpo sano y una persona con estas características es capaz de auxiliar a la humanidad en cualquier labor social.

A U T O E V A L U A C I O N

La finalidad de este autoexamen es que usted sepa si logró los objetivos del capítulo. Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Al final de la autoevaluación se le proporcionarán las respuestas correctas.

Escriba dentro del paréntesis de la izquierda el número de la respuesta según corresponda.

7.21.- () Es una de las áreas que más colaboran con las actividades tecnológicas, porque prepara al trabajador en consistencia física, constancia, esfuerzo, responsabilidad, orden y organización .

- 7.22.- () El juego es una actividad...
- 7.23.- () ¿ Qué materiales se sugiere usar para moldear figuras y después fraccionarlas ?.
- 7.24.- () ¿ A qué áreas auxilia la educación física en la escuela primaria ?.
- 7.25.- () El área del movimiento ayuda eficazmente en las ciencias sociales a través de encuentros recreativos, excursiones a ruinas, entrevistas; con lo cual se logra su meta ¿ Qué es ?.
- 7.26.- () La educación física con el apoyo de sus medios de aplicación contribuye notablemente al desenvolvimiento de la ...
- 7.27.- () Con la participación del niño en ejercicios rítmicos, gimnásticos, bailes, canto, teatro, etc.; proyectados a la comunidad, esta disciplina artística cumple con su objetivo ¿ Qué es ?.
- 7.28.- () Es una espontaneidad natural que desarrolla actividades corporales.
- 7.29.- () Con el apoyo didáctico de la educación física, las ciencias naturales pretenden lograr su objetivo ¿ Qué es ?.
- 7.30.- () Todas las actividades de cualquier área deben de:
- 7.31.- () Todo ser humano tiene derecho a cultivar su ...
- 7.32.- () Son incontables los beneficios que se obtienen de las materias de estudio elemental, con el auxilio de él, las exposiciones áridas las transforma en alegres.
- 7.33.- () Esta actividad reporta beneficios económicos y es indispensable para subsistir.
- 7.34.- () ¿ Qué es lo más recomendable para el pequeño después de haber realizado un trabajo ?.

Respuestas de la autoevaluación:

- 01.- Personalidad.
- 02.- Potencial.
- 03.- Lúdica y motivadora.
- 04.- El trabajo.
- 05.- El juego.
- 06.- Estimularlo en alguna forma para que se sienta halagado.
- 07.- Adaptarse al grado y necesidad escolar.
- 08.- Español, matemáticas, ciencias naturales y sociales, educación artística, tecnológica y para la salud.
- 09.- Lodo o plastilina.
- 10.- Aprovechar y conservar los recursos naturales en beneficio de la humanidad.
- 11.- Socialización del individuo.
- 12.- Relacionar los conocimientos y experiencias del mundo afectivo del niño, con los elementos esenciales de la comunicación, mediante el lenguaje del arte popular.
- 13.- Educación Física.

CAPITULO 8

LA EVALUACION DE LA EDUCACION FISICA.

OBJETIVOS:

Al finalizar este capítulo el lector podrá:

- . Comprender que la evaluación es un proceso global de apreciación de todos los aspectos integrativos del sistema educativo.
- . Conocer los diferentes tipos de pruebas que se le pueden aplicar a los alumnos practicantes de esta disciplina del movimiento.
- . Proporcionar a los educandos recursos e instrumentos para realizar la evaluación.
- . Interpretar el resultado que arrojen las pruebas.

Si ha logrado estos objetivos y piensa que puede omitir total o parcialmente este capítulo, pase a la página 142 y resuelva la autoevaluación. Los resultados le permitirán valorar sus conocimientos con respecto al contenido de este capítulo. Si todas las respuestas son correctas, podrá iniciar el capítulo siguiente. Si algunas de ellas están equivocadas deberá estudiar este contenido.

La evaluación de la educación física:

Una de las finalidades del sistema educativo nacional, consiste en desarrollar al máximo las aptitudes, capacidades y destrezas de los alumnos.

En base a lo anterior el maestro de grupo o de educación física debe de realizar reconocimientos diarios, semanales, mensuales, semestrales o finales; para comprobar el nivel de aprendizaje de sus educandos, para ser o no promovidos, también con la intención de conocer si las experiencias realizadas en el programa en vigencia, ha sido funcional o será necesaria una reestructuración programática y metodológica para mejorar la pla

neación de los objetivos educacionales en las próximas actividades.

Estas pruebas deben de adaptarse a las metas que persigue la educación física, así como también a los intereses y necesidades evaluativas del ejercicio motriz; por lo que son recomendables a tal efecto las siguientes: pruebas objetivas (complementación, respuesta breve, canevá, opción, correspondencia, identificación, ordenamiento, falso y verdadero), orales, escritas, verbales, de ejecución, individuales, colectivas, mixtas, de actitudes e inclinaciones, de interés y vocación, de adaptación social y de equilibrio, de aptitudes especiales y de ejercicio.

8.1.- Es una de las finalidades del sistema educativo nacional. _____

8.2.- ¿ Cada cuando debe de realizar los reconocimientos evaluativos el maestro instructor de educación física ? _____

8.3.- Son los mecanismos de que se hace uso para conocer el grado de aprendizaje o experiencias adquiridas por un alumno. _____

8.1.- Desarrollar al máximo las aptitudes, capacidades y destrezas de los alumnos.

8.2.- Diarios, semanales, mensuales, semestrales o finales.

8.3.- Pruebas.

Los movimientos que deben evaluarse en esta área dependen indudablemente de la edad, capacidad, medio ambiente, anexos, siendo los que se necesitan para comprobar el nivel de aprendizaje en el juego, atletismo (carreras y saltos), lanzamientos, movimientos gimnásticos rítmicos o no, competencias deportivas, natación, etc.; donde el niño aflore todo el potencial requerido.

Observación: antes de realizar las prácticas evaluativas, el maes--

tro indicará previamente en que consisten los ejercicios motivo de calificación, dándole facilidad al alumno de efectuar ensayos, los que el profesor crea convenientes y anotar el resultado más satisfactorio, en las pruebas prácticas que así lo requieran, anotando la calificación correspondiente en la lista propia para ello. (ver un ejemplo gráfico al final de la unidad). modelo de registro de las evaluaciones.

8.4.- Para evaluar al alumno , se debe de tomar en cuenta. _____

8.5.- Para las pruebas se le dará al estudiante oportunidad de realizar ensayos y el maestro anotará. _____

8.4.- Edad, capacidad, medio ambiente y anexos.

8.5.- El resultado más satisfactorio de los ensayos.

1.- Las pruebas objetivas:

Corresponden a la época moderna y su nombre significa acercamiento a la realidad, son pruebas escritas con respuestas cortas y concretas. - En el momento de otorgar las calificaciones respectivas interviene demasiado la opinión personal del calificador, las respuestas se pueden calificar correctamente sin hacer uso de la apreciación del evaluador.

Las pruebas objetivas por su tipo de respuesta se clasifican en:

- a).- Complementación.
- b).- Respuesta breve.
- c).- Canevá.
- d).- Opción.
- e).- Correspondencia.
- f).- Identificación.
- g).- Ordenamiento
- h).- Falso y verdadero.

A continuación se exponen ejemplos de cada una de estas pruebas objetivas.

a).- Complementación: prueba que estimula el juicio y la reflexión; son enunciados afirmativos transformados en cuestiones intencionalmente incompletas, cuyo mecanismo consiste escribir en el espacio que se encuentra al final de cada aseveración la respuesta correcta. Ejem:

1.- Es el órgano humano que termina su formación primero que todos los demás. la cabeza

2.- Es la actividad lúdica que más le gusta al niño. el juego

b).- Respuesta breve: se plantean al alumno en forma interrogativa y sus respuestas son cortas, se usan para preguntar fechas, nombres y lugares; por de lo contrario las contestaciones se prestarían a diversidad de opiniones. Ejemplo:

1.- ¿ En que fecha se instaló en la sorbona el primer Comité Olímpico Internacional ? en junio de 1894

2.- ¿ En qué año se realizaron los Juegos Olímpicos en Moscú ? en 1980.

8.6.- ¿ Qué estimulan las pruebas de complementación ? _____

8.7.- ¿ Para qué se utilizan las pruebas de respuesta breve ? _____

8.6.- El juicio y la reflexión.

8.7.- Para preguntar fechas, nombres y lugares.


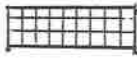

c).- Canevá: es una prueba demasiado memorística, que exige mucha precisión en las respuestas, parecida a la de complementación con la diferencia que el canevá lleva espacios al principio, en medio y al final de la cuestión. Ejemplo:

1.- El crecimiento del ser humano tiende generalmente a realizarse de la

8.10.- ¿ Qué se presenta en cada columna de estas pruebas de correspondencia ? _____

8.10.- En la izquierda van los sujetos y en la derecha los predicados y al final de éstos un paréntesis donde va el número o la letra de la respuesta o sujeto.

f).- Identificación: tiene parecido con la de correspondencia únicamente que ésta, al lado izquierdo lleva ilustraciones o mapas y a la derecha los nombres de las partes que las conforman o identifican y después de éstos el paréntesis o una línea al final donde va la letra o número que tiene la respuesta. Ejemplo:

			Cancha de voleibol..... (E)
			Silvato..... (D)
			Bat..... (B)
			Red..... (C)
			Balón de futbol..... (A)

8.11.- ¿ En qué son diferentes las pruebas de identificación y correspondencia ? _____

8.11.- En que las de identificación a la izquierda lleva ilustraciones o mapas y a la derecha los nombres de las partes que las conforman.

g).- Ordenamiento: son pruebas de tipo exacto y riguroso, se recomienda para ordenar procesos, arreglar el orden de fenómenos en forma sucesiva. Ejemplo: anotar el número uno dentro del paréntesis a lo que suceda primero, el dos, tres, cuatro, a lo que ocurra después.

Tercera infancia.....(3)

Primera infancia.....(1)

Segunda infancia.....(2)

Niñez.....(4)
 Preadolescencia....(5)
 Vejez.....(9)
 Edad madura(8)
 Juventud(7)
 Adolescencia(6)

8.12.- Estas pruebas de ordenamiento; ¿ Para qué actividades se recomiendan ? _____

8.12.- Para ordenar procesos y fenómenos en forma sucesiva.

h).- Falso y verdadero: serie de cuestiones afirmativas, unas falsas y otras verdaderas; con una proporción en cada caso del 50%, procurando que estas aseveraciones sean 100% falsas o verdaderas; puede escribirse al principio o al final de cada enunciado como respuesta sí o no, o bien v= verdadero y una f= falso. Ejemplo:

v La educación física auxilia en la enseñanza aprendizaje a otras áreas.

f No es recomendable conocer los problemas de los estudiantes.

8.13.- ¿Cuáles son las características propias de las pruebas objetivas de falso y verdadero ? _____

8.13.- Deben ser afirmaciones falsas o verdaderas al 100% y en una proporción al 50% de cada una.

2.- Pruebas orales: son en las que los examinados responden de viva voz las preguntas hechas de la misma manera por el interrogador. Se hacen para explorar algunos de los aspectos de la personalidad, pero hay la tendencia de aplicarla como un método de enseñanza más que como técnica de evaluación.

03.- Pruebas escritas: Son aquellas en las que los examinados responden con lápiz y papel a las preguntas hechas de la misma forma por el examinador. Una ventaja es que queda plasmado por escrito la respuesta el tiempo que se quiera. Se califica mejor que las orales. Estas pruebas escritas pueden ser de cualquier forma como se explicó en las pruebas objetivas.

8.14.- Son pruebas escritas en las que los examinados responden con lápiz y papel. _____

8.14.- Pruebas escritas.

04.- Pruebas verbales: su modalidad es oral y solo se le pueden aplicar a los estudiantes que sepan leer y escribir, que dominen el idioma, no así a los pequeños y anormales. Como ejemplo de estas pruebas están los Test de Ballard para la medida de la inteligencia general y Army Alpha Test.

05.- Pruebas de ejecución: para resolverlas el sujeto solamente necesita realizar movimientos físicos que le ordene el examinador, particularmente estas pruebas se aplican para medir la habilidad mecánica del alumno. Ejemplo: armar rompecabezas, separar figuras iguales de un montón, etc.; de esto se encarga Minnesota Mechanical Assembly Test.

8.15.- Se aplican solo a personas que saben leer y escribir. _____

8.16.- ¿ Qué se mide con las pruebas de ejecución ? _____

8.15.- Pruebas verbales.

8.16.- La habilidad mecánica del alumno.

06.- Pruebas individuales: exigen una delicada técnica de aplicación so-

lamente lo pueden hacer especialistas destacados en la materia, únicamente se administran de uno en uno de los estudiantes, las respuestas deben ser cuidadosamente analizadas, interpretadas y registradas por los expertos.

- 07.- Pruebas colectivas: la ventaja de éstas radica principalmente en que solo se administran a grupos de educandos en una misma sesión, su técnica no es muy especializada, es económica en tiempo, material y personal; como ejemplo está el Army Alpha Test.
- 8.17.- Solo se administran a grupos de estudiantes. _____
- 8.18.- Para su aplicación se requieren personas especializadas en la materia. _____
- 8.17.- Pruebas colectivas.
- 8.18.- Pruebas individuales.
- 08.- Pruebas mixtas: pueden ser aplicadas en forma individual o colectiva o viceversa; primero se aplica una y después la otra.
- 09.- Pruebas de actitudes e inclinaciones: evalúan algún aspecto de la personalidad, los resultados revelan las preferencias de los individuos, sus gustos o disgustos, grupo de sujetos e instituciones, maestros, etc.; ejemplo: Thurstone y Remmers son los autores de un test para evaluar los aspectos de la personalidad.
- 8.19.- Estas pruebas pueden aplicarse en forma individual o colectiva. _____
- 8.20.- ¿ Qué evalúan las pruebas de actitudes e inclinaciones ? _____
- 8.19.- Pruebas mixtas.
- 8.20.- Cualquier aspecto de la personalidad, como gustos o disgustos.
- 10.- Pruebas de intereses y vocaciones: están encaminadas a evaluar al-

gún aspecto de la personalidad, tienen por objeto revelar las preferencias de los educandos por determinada vocación, actividad física, trabajo, juego, etc.; para evaluar esta aplicación hay varios test; como los de Strong y Kuder.

11.- Pruebas de adaptación social y equilibrio emocional: califica cualquier aspecto de la personalidad, averigua hasta que punto el alumno examinado está ajeno a conflictos de carácter social o de aprendizaje, como ejemplo de estos test están los de California, de Bell y Rogers.

8.21.- Averigua en el examinado hasta que punto está ajeno a conflictos de carácter social o de aprendizaje. _____

8.22.- ¿ Qué revela la prueba de intereses y vocaciones ? _____

8.21.- Prueba de adaptación social y equilibrio emocional.

8.22.- La preferencia del educando por determinada actividad o vocación.

12.- Pruebas de aptitudes especiales: evalúan la habilidad de los estudiantes para determinada actividad vocacional o educacional, para ello están los siguientes test: de habilidad mecánica de Mac Quarrie, para talento musical de Scashore y el de vocacional de Minnesota.

13.- Pruebas de ejercicio: el maestro explica con detalle la forma de efectuar cada ejercicio, normas, puntuación, tiempo, etc.; y a continuación el mismo o un monitor hace una demostración práctica de lo indicado, ya que en esta área los alumnos aprenden practicando ejercicios.

El propósito de esta evaluación del ejercicio, no es la explorar su rendimiento sino con el objeto de ofrecerles una oportunidad de aprendi-

zaje; es decir como recurso didáctico más que como evaluación.

8.23.- ¿ Qué evalúan las pruebas de aptitudes especiales ? _____

8.24.- Consisten en explicar con detalle su ejecución y además hacer una demostración práctica por el monitor. _____

8.23.- La habilidad de los estudiantes para determinar actividad vocacional o educacional.

8.24.- Pruebas de ejercicio.

El maestro enfrenta un grave problema para otorgar las calificaciones a sus alumnos después de haberles practicado los exámenes, de ahí surge la necesidad de cada profesor investigue por su cuenta los distintos mecanismos que existen para este propósito.

A continuación se mencionan los nombres de cada uno de ellos, mas no el procedimiento: (tomados de la Psicotécnica Pedagógica, teoría y práctica de Editorial Porrúa, S.A. por Víctor Matías Rodríguez Rivera).

Evaluación tradicional:

1.- Procedimiento absoluto.

2.- Procedimiento relativo.

Evaluación moderna:

3.- Procedimiento de porcentajes.

4.- Procedimiento estadístico largo.

5.- Procedimiento estadístico breve.

6.- Manejo de rasgos porcentiles.

Los resultados obtenidos mediante los aparatos y técnicas de evaluación se pueden presentar si se quiere en distintas formas gráficas como son: diagrama de barras, histograma y polígono de frecuencias; con la finalidad que el alumno al ver los resultados de la evaluación expresados

en estas gráficas que pueden ser llamativas por su colorido, lo motiven para acercarse y así pueda interpretar el resultado de su esfuerzo realizado en las pruebas de las cuales fue objeto.

La enciclopedia Técnica de la Educación, Tomo V de la Editorial Santillana, cita una ficha donde se deben de registrar los datos personales del alumno, pruebas y evaluaciones de aptitudes generales. Así como también una tabla promedio de las pruebas y marcas del distintivo de aptitud física primaria; que servirá al profesor cuando éste efectúe las evaluaciones correspondientes.

8.25.- Mencione los procedimientos en que se basa la evaluación moderna.

8.26.- Señale las distintas formas gráficas que existen para presentar el resultado de la evaluación de los alumnos.

8.25.- Procedimiento de porcentajes, estadístico largo y breve y el de manejo de rasgos percentiles.

8.26.- Diagrama de barras, histograma y polígono de frecuencias.

AUTOEVALUACION

La finalidad de este autoexamen es que usted sepa si logró los objetivos del capítulo. Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Al final de la autoevaluación se le proporcionarán las respuestas correctas.

Escriba dentro del paréntesis de la derecha la letra que complementa el enunciado según corresponda.

A-Complementación 8.27.- Tipo de pruebas que sirve para ordenar procesos y sucesos.....()

B-Respuesta breve 8.28.- Son enunciados afirmativos en que al final de la aseveración va la respuesta.....()

- C-Canevá 8.29.- Es un proceso, que a través de él se otorgan calificaciones a los educandos..... ()
- D-Opción 8.30.- Son preguntas que se hacen en forma interrogativa.....()
- E-Correspondencia 8.31.- Están integradas por una o varias preguntas que se aplican a los educandos.....()
- F-Identificación 8.32.- Son cuestiones totalmente afirmativas o totalmente negativas()
- G-Ordenamiento 8.33.- Al lado izquierdo lleva ilustraciones o mapas y al derecho sus nombres para identificarlos.....()
- H-Falso y verdadero()
- I-Verbales 8.34.- Prueba que se presenta en dos columnas, en la izquierda los sujetos y a la derecha van los predicados y paréntesis.....()
- J-Evaluación()
- K-Orales 8.35.- Estas cuestiones llevan sus respuestas al principio, en medio o al final ()
- L-Pruebas 8.36.- Es una pregunta acompañada de varias respuestas, de las cuales se selecciona la correcta... ..()
- LI-Colectivas()

Complemente las siguientes preguntas:

- 8.37.- Para resolverla necesita efectuar movimientos corporales. _____
- 8.38.- Pruebas que se presentan al alumno y éste las resuelve con papel y lápiz. _____
- 8.39.- Señale los nombres de los aparatos evaluativos tradicionales y modernos; que se pueden utilizar en la escuela primaria. _____

- 8.40.- Averigua hasta que punto el sujeto está ajeno a los problemas sociales o de aprendizaje. _____
- 8.41.- Se le aplican a un solo alumno y se requiere de examinadores expertos en la materia. _____
- 8.42.- Se le aplican a grupos, ahorrándose tiempo, material y personal. _____
- 8.43.- Está encaminada a investigar la preferencia del estudiante, en cuanto a: trabajo, juego, deporte, etc.. _____
- 8.44.- Son la variedad de gráficas más comunes en la escuela primaria en las que se pueden plasmar los resultados de las evaluaciones de los educandos. _____
- 8.45.- En ella tanto examinado como interrogador preguntan y contestan de voz viva. _____
- 8.46.- Solamente se pueden aplicar a personas que sepan leer, escribir y hablar el idioma, mas no a pequeños o anormales. _____

Respuestas al autoexamen:

- 01.- Pruebas escritas.
- 02.- Pruebas individuales.
- 03.- Pruebas orales.
- 04.- Pruebas colectivas.
- 05.- Pruebas de ejecución.
- 06.- Pruebas verbales.
- 07.- Pruebas de adaptación social y equilibrio emocional.
- 08.- Pruebas de intereses y vocaciones.
- 09.- Diagrama de barras, histograma y polígono de frecuencias.
- 10.- Procedimiento absoluto y relativo, de porcentajes, estadístico largo y breve y manejo de rasgos percentiles.

Alumno _____	Fecha de nacimiento _____
Centro o escuela _____	

DATOS

FECHA	CURSO	EDAD	TALLA	PERIMETRO	PULSACIONES T R (1)

PRUEBAS

TEORIA	CARRERA	SALTOS		PESO	NATA CION	GIMNA SIA.	JUEGOS DEPOR.	EJERCI CIOS U TILES	CLASIFICA CION.
		ALT.	LONG.						

CALIFICACION DE APTITUDES GENERALES

APTITUDES	1o.	2o.	3o.	4o.	5o.	6o.	7o.	8o.	OBSERVACIONES
Agilidad									
Flexibilidad									
Resistencia (3)									
Coordinación									
Equilibrio									
Velocidad									
Fuerza									
Progreso general									

(1) Tiempo de recuperación T.R.

(2) Según peso, talla, edad y resultados obtenidos en las pruebas.

(3) Hasta niños de 12 - 13 años es poco significativo.

PRUEBAS Y MARCAS DEL DISTINTIVO DE APTITUD FISICA PRIMARIA (BREVET DEPORTIVO)			
	10 - 11 AÑOS	12 - 13 AÑOS	14 - 15 AÑOS
VELOCIDAD	40 m. 8" 4/10	50 m. 8" 7/10	60 m. 9"
	50 m. 9"	60 m. 9" 7/10	80 m. 11" 5/10
ENDURECIMIENTO	300 m. 1.5"	500 m. 1.55"	1,000 m. 3.45"
	3,500 marcha 1 hora	4,000 marcha 1 H.	5,000 marcha 1 hora
SALTOS	Altura: 0.95 m.	Altura: 1.05 m.	Altura: 1.20 m.
	Long: 2.80 m.	Long: 3.40 m.	Long: 4.00 m.
LANZAMIENTO	peso 3 Kgs. 6 m.	Peso 4 Kgs. 6.5 m.	Peso 4 Kgs. 7.60 m.
	Peso 4 Kgs. 5 m.	Peso 5 Kgs. 5.80 m.	Peso 5 Kgs. 7.00 m. Peso 6 Kgs. 6.30 m.
NATACION	25 o 33 m.	50 o 66 m.	100 m.
	(Todas las pruebas de natación, a estilo libre, sin tiempo mínimo).		

CAPITULO 9

TRATAMIENTO A LOS NIÑOS PROBLEMA DENTRO DEL CAMPO DE LA EDUCACION FISICA.

OBJETIVOS:

Al finalizar este capítulo el lector:

- .- Comprenderá que todos los profesores de grupo o de educación física, deben de conocer la personalidad de cada uno de sus alumnos.
- .- Comprenderá que algunos estudiantes presentan deficiencias psíquicas y físicas.
- .- Conocerá los rasgos que identifican la anormalidad del individuo.
- .- Interpretará el tratamiento a su alcance, que se pueda dar a los educandos que presenten alguna irregularidad física o psíquica.

Si ha logrado estos objetivos y piensa que puede omitir total o parcialmente este capítulo, pase a la página 165 y resuelva la autoevaluación. Los resultados le permitirán evaluar sus conocimientos con respecto al contenido de este capítulo. Si todas las respuestas son correctas, podrá evitar la lectura. Si algunas de ellas están equivocadas deberá estudiar el contenido correspondiente.

Tratamiento a los niños problema dentro del campo de la educación Física.

Características y tratamiento:

Se consideran normales los problemas de los alumnos que surgen dentro del desarrollo de las clases de educación física, que en gran parte se deben a la heterogeneidad de los grupos, porque se considera imposible que exista en éste homogeneidad en cuanto a necesidades e intereses del alumnado.

Algunos de estos problemas no son de gravedad, por su ligereza pue-

den ser pasajeros, otros si requieren de un tratamiento especial, donde interviene directamente el maestro de grupo o de la especialidad.

Para conocer a fondo la personalidad del sujeto, se respalda en una serie de métodos, siendo los más comunes en este tipo de investigaciones: el genético, patológico y comparativo.

9.1. El maestro se respalda en una serie de métodos de investigación; ¿ -

Para qué ? . _____

9.1.- Para conocer a fondo la personalidad del sujeto.

El método genético proporciona datos desde el nacimiento del pequeño hasta el momento que se desee, dándonos todos los rasgos hereditarios que se requieran para el conocimiento de la naturaleza del infante.

El método patológico ayuda para que a través de él la ciencia de la medicina se auxilie, mediante sus procedimientos de investigación de todo tipo de enfermedades que aquejen a la comunidad humana; ayudándonos a conocer cada una de ellas con sus características propias; básicas para los mentores por atender con frecuencia alumnos con estos trastornos.

El método comparativo, como su nombre lo indica, nos ayuda a detectar las diferencias básicas que hay entre los individuos. Para poder medir a las personas es necesario conocerlos en los aspectos siguientes: psíquico, físico, moral, edad, sexo, actitudes, intereses, salud, etc.; la palabra medida en la psicología no es un patrón ya establecido, sino es una comparación de un niño en relación a otro, tomando en cuenta los rasgos que se les considere normales dentro de los señalamientos antes citados (psíquicas, físicas, etc.).

Después de esta comparación de comportamientos en todos los aspectos se pueden detectar la normalidad o anormalidad de algún alumno.

Cuando el profesor responsable de la conducción de la práctica fisi-

ca tenga problemas con estudiantes que presenten alguna anomalía y crea que el caso es delicado, indudablemente que tiene la necesidad de solicitar apoyo al organismo especializado en este ramo.

9.2.- ¿ En qué método se basa el investigador para conocer los rasgos hereditarios del chico ? _____

9.3.- Con su procedimiento auxilia a la medicina a detectar todo tipo de enfermedades. _____

9.4.- Señala los aspectos que se deben de conocer de cada uno de los individuos. _____

9.2.- Genético.

9.3.- El método patológico.

9.4.- Psíquico, físico, moral, edad, sexo actitudes, intereses, salud, etc.

La inadaptación escolar puede diagnosticarse en el educando a consecuencia de lo inhospitalario del plantel educativo, de sus instalaciones, del maestro, la disciplina, de sus compañeros, etc..

Estos problemas que atañen a los niños pueden ser personales o sociales. Los primeros son los que son aceptados como propios por el individuo, provocando una forma de vida incompleta. Los segundos son la irregularidades que confronta un grupo con una comunidad y pueden ser de carácter político, social, económico, etc..

Dentro de estas alteraciones emotivas y físicas que aparecen en algunos alumnos, se pueden señalar las deficiencias físicas y psíquicas, los complejos, la torpeza, la zurdía, la pereza y el temperamento.

9.5.- Los problemas de inadaptación que atañen al niño pueden ser: _____

9.6.- Los desajustes de tipo social de un individuo son de carácter: _____

9.5.- Personales y sociales.

9.6.- Políticos, sociales y económicos.

1.- Deficiencias físicas y psíquicas.- estos desequilibrios los presentan un número reducido de estudiantes en cada grupo, pero aún así son de importancia para el maestro; porque estas anomalías hacen sentirse en ocasiones al sujeto inadaptado.

Dentro de las anomalías físicas se ubican los lisiados (alteraciones y mutaciones en el cuerpo), defectos visuales, auditivos y problemas de expresión oral.

De acuerdo a la Psicología y Educación del Niño de J. Leif J. Delay tomo 2; en el aspecto psíquico se presentan dos alternativas de deficiencias mentales las verdaderas y las ligeras. Las verdaderas son en las que existe alguna lesión cerebral y en las ligeras, se pasa a veces inadvertida dicha lesión o alteración pasajera.

9.7.- ¿ Cuáles son las deficiencias físicas más comunes en los alumnos?._

9.8.- En el aspecto psíquico; ¿ Cuáles son los problemas que presentan ?.

9.7.- Lisiados, defectos visuales y auditivos, de lenguaje, etc.

9.8.- Deficiencias mentales verdaderas y ligeras.

2.- Complejos.- conjunto de representaciones o de ideas provistas de una fuerte carga afectiva, derivadas de experiencias infantiles reprimidas en el inconsciente y que determinan en forma compulsiva la conducta del individuo frente a situaciones específicas. Los complejos son comportamientos que se clasifican en dos: de inferioridad y superioridad.

9.9.- Los complejos se clasifican en: _____

9.9.- De inferioridad y superioridad.

El complejo de inferioridad es un hecho que se fundamenta en el sentimiento de aislamiento o marginación. Sus causas pueden residir en una insuficiencia mental, física, real o imaginaria, la pobreza económica, problemas familiares, timidez, sexo, tartamudez, estado de salud, etc..

En la incapacidad mental influyen varios factores como son: la falta de atención a los demás, mala o nula retención del aprendizaje, la deficiencia en la coordinación e hilaridad en el lenguaje; que vienen a agudizar más este comportamiento.

Los desequilibrios físicos o corporales alteran el estado emocional del sujeto en sus actuaciones, provocando la desubicación del infante.

Las incapacidades llegan a presentarse en el escolar de manera real o imaginaria. La primera es cuando en realidad existe una actuación anormal y la otra es ficticia, falsa a modo de sugestión psicológica, donde le anticipan a determinada persona o se autovalora que no está apta para efectuar tal o cual actividad, se deja influenciar y acepta estos errores sin saber realmente si puede o no lograr cualquier objetivo si se lo propone.

La situación económica también estragos en la formación intelectual del educando, reflejándose en él una humildad y un alejamiento de los demás compañeros o del grupo; haciéndose a la idea de que únicamente el valor material tiene sentido en la existencia del ser humano.

La timidez, vergüenza, torpeza, problemas de expresión en el lenguaje, el estado de salud en que se encuentre, la vivencia de relaciones anormales que se presente en los padres del infante; todo esto limita indudablemente el desenvolvimiento integral del mismo.

9.10.- ¿ En qué consiste el complejo de inferioridad ? _____

9.11.- Señala las causas que alimentan el complejo de inferioridad . _____

9.10.- En el sentimiento de aislamiento o marginación.

9.11.- Insuficiencia mental, física, real o imaginaria, problemas económicos, familiares, timidez, sexo, problemas de expresión oral, estado de salud, etc..

El complejo de superioridad.- comportamiento caracterizado por mostrar actitudes desmedidas en grandeza, jactancia, manifestando una conducta agresiva, déspota; para compensar los sentimientos de inferioridad.

Los alumnos que afloran estas manifestaciones tratan de aparentar que superan a los demás compañeros de trabajo, sintiéndose los mejores, a los que se les debe proporcionar una atención especial, se sienten merecedores de todos los premios; pero realmente es solo una vanidad. Según lo indica la obra Bases psicológicas de la educación de M. L. Bigge y M. P. Hunt. Una persona que posee esta conducta incorrecta está proyectando lo que le falta ser, lo que desearía realizar; para compensar los sentimientos de inferioridad que está viviendo.

9.12.- ¿ Cómo se identifican los alumnos que presentan el complejo de superioridad ? . _____

9.13.- ¿ Por qué reflejan esa conducta ? . _____

9.12.- Se muestran como los mejores, son agresivos, déspotas, etc.

9.13.- Para compensar los sentimientos de inferioridad que vive.

3.- La torpeza.- se presenta en el individuo como una falta de habilidad, rudo, tardo para comprender, que no se mueve con libertad y ligereza.

Todo ser viviente para poder subsistir hace uso de las facultades que la naturaleza le ha dotado. Pero, algunos de éstos no pueden desarro-

llar dichos movimientos con regularidad, por lo que se les denomina torpes.

La torpeza es una causa orgánica, intelectual o constitucional, que trae como consecuencia una limitada movilidad psicomotriz.

El origen de esta anomalía es por tener deficiente funcionamiento en las áreas sensitivas o carecer por completo de ellas (vista, oído, tacto, gusto, olfato y equilibrio).

Deficiencias en la regularización del cerebelo, que provoca alteraciones en el equilibrio, al igual que una mala ejecución de los movimientos, la no coordinación del sistema muscular con la voluntad del cerebro.

9.14.- ¿ Qué es la torpeza ? _____

9.15.- ¿Cuál es el origen de la torpeza ? _____

9.14.- Es una causa orgánica intelectual o constitucional, que trae como consecuencia una limitada movilidad psicomotriz.

9.15.- Mal funcionamiento de los sentidos y sistema neuromuscular.

La torpeza se da a conocer al adquirir el aprendizaje de una actividad nueva, cabe indicar que toda persona normal o no , presenta algún grado de dificultad en el inicio de cualquier práctica desconocida, pero logra automatizarla a medida que une la regularización orgánica y funcional que lo constituye, esto ocurre en el sujeto normal. En el anormal los progresos de mecanización del desarrollo de dicho trabajo son más reducidas y en ocasiones nulas.

9.16.- ¿ Cómo son las ejecuciones mecánicas que presentan los sujetos torpes ? _____

9.16.- Reducidas o casi nulas, desordenadas e inadecuadas.

La duda en la ejecución, un alumno realiza actividades en que prácticamente no necesita de toda su concentración, por la seguridad que siente en sí mismo al ejecutarlas. Cosa que el torpe no efectúa con esa misma facilidad motriz, sino que lo hace muy lentamente o con el paso vacilante, mal tino, dejando caer los objetos que manipula, cuando camina se tropieza, todo le sale alterado, aunque él tenga interés de presentar un buen trabajo.

El vicio de la actividad cortical.- Wallon observa una forma propia de este caso en la apraxia, que consiste en que el enfermo, puesto frente a un sombrero, lo nombra correctamente, lo describe, explica su uso, pero invitado a colocárselo en la cabeza realiza ademanes que parecen extravagantes o descabellados. " Hay, en ese caso - dice Wallon, impotencia de ordenar los impulsos motores en conjuntos que respondan a la noción de un objeto o una situación ". Advirtamos en esta impotencia que se encuentra también, sin que tenga el mismo origen orgánico, en los emotivos cuyo trastorno mental induce a movimientos inapropiados y en los impulsivos cuyo arranque es demasiado brusco, lo que se proyecta por medio de ejecuciones intempestivas y ademanes desmesurados, no adaptados exactamente a su objetivo.

9.17.- ¿ En qué consiste la apraxia ?.

9.17.- Cuando un torpe se coloca frente a un sombrero, el cual puede describir pero no ponérselo porque hace movimientos inapropiados.

Interferencias en el aparato motor, de influencias ajenas al movimiento.- es la sensibilidad que manifiesta un educando, cuando es foco de atención de un extraño. El enfermo realiza una actuación difusa ante quien lo está viendo, presenta nerviosismo que no le permite pensar, le

sobresalta una agitación que le altera todos los miembros de su cuerpo que está utilizando en ese momento por ser vigilado; ejemplo: si el maestro le ordena a un chico con este tipo de problema a que lleve materiales y éste sienta sobre él las miradas de los interlocutores, es muy probable que el torpe tire inconscientemente lo que está manipulando en ese instante, por la timidez que vive en ese momento.

9.18.- ¿ Cuándo actúa en el sujeto la interferencia en el aparato motor?

9.18.- Cuando es foco de atención de un extraño.

Torpeza del distraído.- se caracteriza por que el estudiante no le da importancia a la actividad mecanizada, ejecuta movimientos con desgaño, sin presentar ningún interés, indiferencia a la elección de manipulaciones que pudiera desarrollar.

9.19.- ¿ Cómo se caracteriza la torpeza del distraído ?.

9.19.- En la indiferencia a las manipulaciones que pudiera desarrollar.

4.- La zurdería.- es la preferencia por el empleo de la mano izquierda, pie y ojo del mismo lado.

La zurdería ocasiona trastornos de carácter, manifestados por la inestabilidad, desatención, tics, enuresis, tartamudeo, engendra inhibición, timidez, sentimiento de inferioridad (Robin, Les difficultés scolaires chez l'enfant, pág. 88).

De estos fenómenos los más frecuentes en el desarrollo son los sentimientos de inferioridad que muestran algunos niños; originados por la mofa de sus compañeros de trabajo, al verles operar con su mano, pie u ojo izquierdo. La otra alternante es cuando el individuo que es zurdo constitucional, quiere actuar de manera contraria a su naturaleza propia

usando un miembro opuesto al más ampliamente capacitado, empleando la lateralidad incompatible (diestra o bien ambidestra); provocando por consiguiente torpeza al hacer los movimientos con los miembros que no es tan familiarizados para dichas actividades, motivando con ello la burla del grupo al que pertenece. (se advierte que no todos los fenómenos de zurdería causan problemas en los alumnos).

9.20.- ¿ Cómo se define a la zurdería ? _____

9.21.- ¿ Cómo es la torpeza del zurdo constitucional ? _____

9.20.- Es la preferencia por el empleo de la mano, pie y ojo izquierdo.

9.21.- Cuando una persona es zurda y no quiere usar su miembro más capacitado sino el contrario, provocando así su torpeza.

5.- La pereza.- es negligencia, tedio, descuido en las cosas que estamos obligados a hacer, apatía al trabajo, escasa iniciativa, realización de movimientos insuficientes y lentos.

La pereza es la ausencia de motivación en el trabajo, del estímulo al esfuerzo, de la improvisación de las actividades, indisciplina y mala organización de los grupos y clases.

Según Joseph Leif y Jean Delay. En su obra Psicología y Educación del niño. Tomo II señala que la pereza se principia en:

a).- Incapacidad intelectual.- donde el alumno no puede resolver por sí solo los problemas que se le presenten, únicamente reproduce lo aprendido, carece de iniciativa, necesita de un modelo semejante con la respuesta dada para poder emitir una solución a cualquier si tuación igual al modelo.

b).- Insuficiencia de motivación.- es cuando se le presenta al niño un

un determinado ejercicio que no va de acuerdo a sus necesidades e intereses, provocando en él un abstencionismo práctico, cambiando esa actividad por una buena siesta, mientras los demás trabajan.

c).- Ensoñación.- en este fenómeno el infante ocupa su tiempo en la construcción de castillos imaginarios, paisajes, se aleja del grupo activo para forjar sus deseos o fracasos de la acción física o de cualquier otra que le llame la atención.

d).- El niño se ha replegado sobre sí.- manifestación que presentan los individuos cuando se sienten aburridos o fastidiados por los demás que le rodean, por la falta de motivación en la clase, vuelve a la actividad después de percatarse que le interesa el ambiente laboral.

9.22.- ¿ Qué es la pereza ?.

9.23.- Señale como se manifiesta la incapacidad intelectual en el estudiante.

9.24.- Explique qué es lo que provoca en el niño el abstencionismo en el trabajo, cuando ésta no va de acuerdo a sus intereses.

9.25.- ¿ Cómo son los alumnos que presentan el problema de la ensoñación.

9.22.- Es la ausencia de motivación en la actividad y del estímulo al esfuerzo.

9.23.- Para resolver un problema necesita de que antes le planteen y contesten otro igual al modelo como ejemplo.

9.24.- La motivación.

9.25.- Ocupan su tiempo en fantasías.

e).- El educando está inhibido afectivamente.- es cuando el sujeto está indeciso de realizar tal o cual ejercicio y prefiere no llevarlo a

cabo, para no quedar en ridículo si le sale mal, evitando así la crítica, les da temor ponerse a prueba de saber o no si son capaces y caen en la flojera.

- f).- Caída de tensión de la energía.- la manifiesta el pupilo en las ocasiones que está cansado o enfermo, también por sobre entrenamiento físico, moral y psicológico; provocándole inercia.
- g).- Sujetos de excesiva lentitud en la ejecución.- se observa en los estudiantes que constitucionalmente se encuentran enfermos y anémicos, los cuales obran en su mayoría con mucha cautela; tratando de economizar energías. No pretenden lograr hazañas sobresalientes, pero en lo que sí resaltan de los demás es en el acabado que le dan a sus obras, son lentos pero bien hechos por lo que no se les debe de tildar de perezosos.
- h).- Sujetos intelectuales bien dotados.- niños inteligentes que encuentran rápidas soluciones a los problemas encomendados, pero si en respuesta a su actividad no se les otorga un estímulo agradable, perderán el interés por el trabajo. Incitándolos de esta forma a la holganza.
- i).- Sujetos reprimidos por ellos solos.- alumnos conformistas que están contentos con lo ya poseído, no les interesa mejorar su condición física e intelectual, dándole preferencia a la vida tranquila sin preocupaciones, aunque estén viviendo en una situación precaria.

9.26.- Escriba el nombre de la desviación que presenta un estudiante al no realizar trabajos por temor a hacerlos mal y ser criticado. _____

9.27.- Son los niños lentos en las ejecuciones pero que hacen las actividades bien, por lo tanto no son perezosos sino que se encuentran:

9.25.- Son los alumnos que aunque vivan en situaciones lamentables física e intelectual, no les interesa mejorar su condición mostrando conformismo.

9.26.- Inhibición afectiva.

9.27.- Anémicos y enfermizos.

9.28.- Sujetos reprimidos.

El temperamento.- es la constitución particular de cada individuo.- se considera actualmente que depende sobre todo del grado de desarrollo de algunos sistemas orgánicos.

El temperamento en sí no es un problema directo que impida la aplicación de la educación física en la escuela primaria. Pero, es necesario conocer estos rasgos, por parte del maestro para evitar posibles trastornos, que repercutirían en el mal funcionamiento de las actividades educativas.

Para dar libre curso a la motricidad intervienen dos factores: el nivel del tono nervioso y el grado de inhibición. Por medio de la combinación de esos dos factores se hallarán definidos cuatro tipos, que se describen así:

- 1.- El tipo impulsivo o sanguíneo.- personas de piel rosada, pletóricos, fácilmente congestionables, se expresan o manifiestan con tono nervioso, turbulento, irritable, gusto por la conquista, ambicioso, dispuesto al trabajo y la acción: (las manos preceden al pensamiento primero actúa y después analiza), mente repentina e inquieto.
- 2.- El tipo tenso o bilioso.- de los oscuros de la piel y predispuestos a las dispepsias, tendencia a los tics nerviosos, calma aparente con la posibilidad de estallar, potencia canalizada, capacidad para la a

tención y concentración, carácter difícil, intransigente, presenta hermetismo, trabaja aislado, planifica muchas actividades aunque no las lleve a la práctica.

3.-El tipo estático o linfático.- enfermiso y de evolución retardada en el ritmo, tono nervioso deficiente, actitud sedentaria, temor a los problemas de toda índole, indolente, prudente, iniciática limitada, sensato, actúa con buen juicio y más especulativo que activo.

4.-El tipo sensitivo o nervioso.- sujeto del sistema nervioso muy excitable, completamente inhibido (no le gusta expresarse en público), con un alto grado de sensibilidad, esencialmente receptivo, susceptible, se fatiga fácilmente, se adapta con rapidez a cualquier medio, presenta hermetismo (no acepta ideas de los demás), platica poco y más apto para el arte que para la técnica. Como lo afirma P. R. Bize, " La motricidad representa el exutorio típico del potencial energético acumulado en nosotros " (L'évolution psycho - physiologique de l'enfant, pág. 120).

9.29.- ¿ Qué es el temperamento ?.

9.30.- Es el tipo que primero actúa y después analiza.

9.31.- Sujeto irritable, completamente inhibido no le gusta hablar en público.

9.32.- De acuerdo a su temperamento los seres humanos se clasifican en cuatro grupos que son:

9.29.- Es la constitución particular de cada individuo.

9.30.- El tipo impulsivo o sanguíneo.

9.31.- El tipo sensitivo o nervioso.

9.32.- El tipo impulsivo y sanguíneo, tenso o bilioso, estático o linfático y el sensitivo o nervioso.

Sugerencias para tratar a los problemas antes citados:

1.- Deficiencias físicas y psíquicas:

Algunos de éstos no representan ningún trauma, pero los que sí, requieren de una atención especial sin llegar al mimo. A los lisiados por ejemplo se les hace entender que no deben de sentirse marginados por sus defectos, tienen los mismos derechos al igual que todos los demás. De igual forma se orientarán a los que poseen alguna anomalía psíquica.- Insistirles a estos inadaptados en hacer caso omiso a las mofas de los compañeros o de cualquier otra persona.

Es obligación del mentor dirigirse a todo el grupo a su cargo o al alumnado de toda la escuela, para exponerles las consecuencias que pueden ocasionar con las burlas manifestadas a los sujetos que presenten esta clase de deficiencias. Invitarles a proporcionarles ayuda sin ser ésta excesiva, limitada solamente a lo normal.

Ya dentro de la actividad con todo el estudiantado hay que dar trabajo a estos sujetos anormales, desarrollando ejercicios que sí pueden realizar como : pasar lista a los educandos, cuidar el material de trabajo, tomar el tiempo, registrar resultados, arbitrear encuentros deportivos, capacitarlos como jueces, etc..

9.33.-¿En qué forma tiene que dirigirse el maestro a los alumnos que presentan este rasgo ? _____

9.34.- ¿ Por qué el profesor tiene que dirigirse al grupo en estos casos cuando haya alumnos con esta manifestación ? _____

9.35.- ¿ Qué actividades pueden desarrollar los lisiados y los deficientes psíquicos ?.

9.33.- Hacerles entender que no tienen que sentirse marginados ya que tienen los mismos derechos que todos los demás.

9.34.- Para exponerles las consecuencias que pueden ocasionar con las burlas a los deficientes físicos y psíquicos.

9.35.- Pasar lista, cuidar materiales, registrar resultados, arbitrear, como jueces, etc..

2.- Complejos de inferioridad y superioridad:

En ambos casos el tratamiento terapéutico que proporcionará el maestro dentro del trabajo a estos problemas, es una atención especial, haciendo labor de convencimiento. El que manifieste complejo de inferioridad concientizarlo a que se integre y manifieste sus ideas ante los demás, al grupo; proporcionarle actividad donde se sienta él útil a su comunidad en general.

A los que se sienten con determinado grado de superioridad, orientarles correctamente en cuanto a la igualdad de derechos humanos existentes así como también de los deberes que tenemos que cumplir con la sociedad en que vivimos, como: cívicos, sociales, morales, religiosos, etc.; hasta hacerles comprender que toda persona necesita de los demás.

9.36.- ¿ Qué tratamiento terapéutico se les dará a los alumnos que presenten estos problemas ?.

9.36.- Hacer labor de convencimiento en ambos casos para que se integren a la comunidad escolar.

3.- La torpeza:

Las alteraciones que presentan estos alumnos requieren al igual que las otras anormalidades físicas o psíquicas una adecuada orientación para encausarlos a una experiencia más funcional.

Estas deficiencias se superan mediante el desarrollo de los movimientos en los cuales presente dificultad el chico, ensayarlos con constancia hasta adquirir una mecanización de dicha práctica con determinado miembro del cuerpo.

Es así como se puede vencer a la torpeza, ir automatizando uno a uno de los ejercicios de todas las fibras musculares del organismo.

Es necesario e indispensable el juego lógico, para regular las deficiencias del cerebelo, desarrollar el área sensitiva (oído, vista, olfato, gusto, tacto y equilibrio), con todas las alternativas de ensayo que sean afines a este campo perceptivo.

9.37.- ¿ Qué actividades son propias para superar la torpeza ? _____

9.37.- Hacer movimientos con cada una de las partes del cuerpo hasta automatizarlas; con juegos lógicos y donde utilice los sentidos.

4.- La zurdería:

No es recomendable convertir un zurdo a diestro o viceversa, le causaría a la persona trastornos psicológicos.

Se le orientará al zurdo en el saludo, procurando que lo haga con la diestra, también en movimientos que usualmente se realizan con la mano derecha, normas sociales convertidas en tradición; por ejemplo: al tomar los alimentos la forma en que se usan los cubiertos, el saludo de mano ya mencionado, etc.; si el niño no progresa en estas orientaciones, hay que dejarlo en paz y canalizar su tratamiento a otra dependencia autorizada en la especialidad.

Si el problema de la zurdería es muy agudo en el infante, es necesario que éste sea tratado por un especialista en neuropsiquiatría u otra persona capacitada.

Muy eficiente es la recomendación dada al zurdo, sobre la crítica de que pueda ser víctima, encausarle a no tomar en cuenta estas conductas despectivas.

9.38.- ¿ Qué se recomienda hacer con un zurdo ? _____

9.38.- Orientarle en que hay cosas que no pueden hacer con esa mano, sino con la derecha, como saludar, el uso de cubiertos al comer, etc.

5.- La pereza:

Su nacimiento en el individuo proviene de varias fuentes. Pero la que más influye es la ausencia de motivación por parte del mentor en las clases, organización del grupo, de los materiales y del estímulo al esfuerzo.

9.39.- ¿ Por qué se presenta la pereza en el individuo en las clases ?

9.39.- Por la ausencia de motivación, materiales y estímulos.

5.- El temperamento:

El instructor de educación física, debe tener capacidad para tratar a los niños nerviosos, mentirosos, tímidos, inadaptados, perversos, de mal vocabulario, etc.; estas posibles irregularidades presentadas requieren un tratamiento fundamentado en programas psicológicos, procurando darles satisfacción propia a cada educando que manifieste esta anomalía. Fortificando los sentimientos de su amor propio continuamente. Se va atenuando así de esta forma considerablemente la crisis y poco a poco estos sujetos se van acercando a la normalidad.

9.40.- ¿ Qué tratamiento se dará al educando que presente problemas de temperamento ?.

9.40.- Fortificando los sentimientos de su amor propio continuamente, hasta que con estos atenuantes llegue a la normalidad.

A U T O E X A M E N

La finalidad de esta autoevaluación es que usted sepa si logró los objetivos del capítulo. Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Al final del autoexamen se proporcionan las respuestas correctas.

Escriba en el paréntesis de la derecha el número que corresponda a la respuesta respectivamente.

9.41.- ¿ Cómo debe tratar el maestro a los alumnos con deficiencias físicas y psíquicas.....()

9.42.- Indica alguna forma de tratar a los niños con complejo de inferioridad()

9.43.- ¿Cuál sería el tratamiento adecuado a los estudiantes que presentan complejo de superioridad ?.....()

9.44.- Señala la terapia requerida para el problema de la torpeza...()

9.45.- La zurdería en sí no es un trastorno, únicamente se trata de orientarle al niño ciertas normas establecidas por tradición como:()

9.46.- Describa la forma de conducción de parte del profesor hacia los alumnos que muestren desajustes en el temperamento()

Respuestas del autoexamen:

1.- Concientizarlos para que se integren y manifiesten sus ideas, hacerle resaltar sus actividades para que se sienta estimulado.

- 2.- Orientarles sobre la igualdad de derechos humanos y que todos necesi-
tamos de todos.
- 3.- Realizar ejercicios de mecanización en los cuales presente dificul-
tad el educando, hasta automatizarlos y juegos lógicos.
- 4.- Procurar darle satisfacción a cada uno, e ir encausándolo poco a po-
co a la normalidad.
- 5.- El saludo con la diestra, tomar los cubiertos correctamente, etc.;
si no hay progreso dejar en paz al sujeto.
- 6.- Dirigirse al grupo para evitar burlas, integrarlos al grupo. orien-
tarlos en actividades que puedan ayudar, como pasar lista, tomar
tiempo, cuidar materiales, etc.; para que no se sientan marginados.

Escribe dentro del paréntesis de la izquierda el número que corres-
ponda a cada pregunta.

- 9.47.() ¿ Cómo se define a la zurdería ?.
- 9.48.() Los complejos para su estudio se clasifican en:
- 9.49.() El temperamento se clasifica en cuatro tipos, ¿ Cuáles son ?.
- 9.50.() ¿ Qué clase de complejo puede llegar a ocasionar la zurdería ?
- 9.51.() Son los tres métodos que auxilian al maestro, para el conoci-
miento de la personalidad del infante.
- 9.52.() Son deficiencias físicas que pueden tener algunos estudiantes.
- 9.53.() ¿ Quien ocasiona el complejo de inferioridad ?.
- 9.54.() Indica los aspectos que conforman la pereza.
- 9.55.() Escriba las alteraciones emotivas y físicas que aparecen en de
terminados alumnos.
- 9.56.() Son características del complejo de superioridad.
- 9.57.() ¿ Qué es la pereza ?.

- 9.58.() ¿ De qué depende el temperamento ?.
- 9.59.() Mencione las características de la torpeza .
- 9.60.() Señale algunas de las deficiencias psíquicas de los humanos.
- 9.61.() Indique los elementos que ocasionan la torpeza.

Respuestas a la autoevaluación:

- 01.- Método genético, comparativo y patológico.
- 02.- Deficiencias físicas y psíquicas.
- 03.- Lisiados, defectos auditivos, visuales y de lenguaje.
- 04.- Deficiencias mentales verdaderas y ligeras.
- 05.- De superioridad e inferioridad.
- 06.- Insuficiencia mental y económica, sexo, timidez, problema lingüísticos, etc..
- 07.- Muestran actitudes de grandeza, jactancia y son agresivos.
- 08.- Falta de habilidad física y mental.
- 09.- Causa orgánica, constitucional e intelectual.
- 10.- Es la preferencia por el empleo de la mano, pie y ojo izquierdo.
- 11.- De inferioridad.
- 12.- Es la ausencia de motivación en el trabajo.
- 13.- Incapacidad intelectual, insuficiencia en la motivación, ensoñación, caída de tensión de la energía, sujetos de excesiva lentitud en la ejecución, sujetos intelectuales bien dotados y sujetos reprimidos por ellos mismos.
- 14.- Del grado de desarrollo de algunos órganos.
- 15.- Tipo impulsivo o sanguíneo, tenso o bilioso, estático o linfático y el sensitivo o nervioso.

G L O S A R I O

ACROBACIA.- f. profesión y oficio del acróbata.

AFECTIVIDAD.- f. Desarrollo de la propensión de querer.

AJUSTE ESPACIAL.- m. mejora la relación recíproca del cuerpo humano con el mundo exterior que rodea al individuo y la ubicación de las partes del cuerpo en relación a las otras del mismo.

AJUSTE ESPACIO TEMPORAL.- m. patrón de conducta establecido de acuerdo al medio ambiente que rodea al individuo relacionándolo con el espacio y el tiempo.

AJUSTE MOTOR.- m. atiende las distintas fases de crecimiento tanto en la estructura física como el funcionamiento interno del sujeto.

AJUSTE MOTOR ESPECIAL.- m. es la presentación de una destreza fundamentada en una conducta motriz específica.

AJUSTE MOTOR GENERAL.- m. es el ajuste de la evolución normal en los desplazamientos por el alumno, dentro del contexto natural.

AJUSTE PERCEPTIVO.- m. modular la captación intuitiva del educando de las representaciones exteriores, teniendo así conocimiento de las variantes del mundo externo en que vive.

AJUSTE POSTURAL.- m. adecuar la figura, situación o modo en que está puesta una persona.

AJUSTE TEMPORAL.- m. ayuda a la captación del presente, pasado y futuro de la vida del estudiante.

APRAXIA.- f. impotencia para ordenar los impulsos motores en conjuntos que respondan a la noción de un objeto o una situación.

BILIOSO.- m. sujeto que se altera fácilmente, ocasionando la segregación abundante de bilis producida por el hígado.

BLOQUEO.- ejercicios específicos con una sola parte del cuerpo sin mover

las demás.

CADENCIAS.- f. movimientos que se suceden de un modo regular o medido.

CEFALOCAUDAL.- crecimiento que se efectúa de la cabeza a los pies, por lo que el cerebro alcanza primero su tamaño adulto y las extremidades inferiores al final.

CODIGOS.- m. recopilación de experiencias que aumentan el acrecentamiento cognoscitivo del educando.

COGNOSCITIVO.- adj. dicese de lo que es capaz de conocer.

COMPLEJO DE INFERIORIDAD.- m. comportamiento basado en el sentimiento de inferioridad. Sus causas pueden residir en una incapacidad real o imaginaria, física o intelectual, o en la existencia de unas relaciones anormales con los padres durante el período de la infancia.

COMPLEJO DE SUPERIORIDAD.- m. comportamiento caracterizado por una actitud de jactancia o una conducta agresiva para compensar sentimientos de inferioridad.

CONCEPTUAL.- adj. idea clara que concibe o forma el entendimiento.

CONCIENTIZACION.- propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus atributos esenciales y en las modificaciones que en sí mismo experimenta. Conocimiento interior del bien que debemos hacer y del mal que debemos evitar.

CONGESTIONABLE.- adj. acumulación excesiva de sangre en alguna parte del cuerpo, que provoca en el sujeto una reacción irritable.

CONSTITUCIONAL.- naturaleza y relación de los sistemas y aparatos orgánicos, cuyas funciones determinan el grado de fuerza y vitalidad de cada practicante.

CONTEXTOS.- m. orden de composición o tejido de ciertas obras. Compaginación, disposición y unión respectiva de las partes que, juntos, compo

nen un todo.

CONTRACCION.- f. acción y efecto de contraer o contraerse del cuerpo.

CONTRACCION INMOVIL.- f. sujeto que se contrae y no se mueve.

CORPORALES.- adj. perteneciente al cuerpo.

CREATIVIDAD.- adj. criar, producir algo de la nada, hacerla nacer o darle vida a una idea u obra.

DEPORTES.- n. pasatiempo, diversión practicada por lo común al aire libre. En el mismo que ejercitan la fuerza física y la agilidad, tanto como la inteligencia, la astucia y el compañerismo. Existen dos modalidades: el de aficionados o amateurs, y el profesional; en el primer caso los practicantes lo son por mero placer y satisfacción personal, mientras que en el segundo el deportista, por su calidad de tal, tiene una retribución pecuniaria; también pueden dividirse los deportes según el número de sus participantes, y así existen deportes individuales y colectivos, o en equipo.

DESCONTRACCION.- acción y efecto de no contraerse.

DESEQUILIBRIO.- hacer perder el equilibrio.

DISPEPSIAS.- f. enfermedad crónica caracterizada por la digestión labiosa o imperfecta.

DOSIFICADA.- adj. graduar, determinar la cantidad proporcional de cualquier actividad física.

EDUCACION FISICA.- f. es aquella parte de la actividad que, desarrollando por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica, moral y social, mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre.

ELUSION.- huir de la dificultad, o salir de ella con algún artificio.

ESPECULATIVO.- adj. registrar, mirar con atención una cosa. Meditar, contemplar y reflexionar.

ESTATICO.- adj. Parte de la mecánica que estudia las leyes del equilibrio. Que no se mueve, permanece en el mismo sitio o estado.

ESTEREOTIPADA.- repetición involuntaria e intempestiva de un gesto, acción o palabra, propio de ciertos dementes.

ESTRUCTURACION.- distribución o disposición de las distintas partes de un todo.

EVALUACION.- estimar, apreciar el valor de las cosas no materiales.

FISIOLOGICO.- adj. de la fisiología (trata de los fenómenos vitales comunes de todos los seres vivos).

FLEXIONES.- f. acción y efecto de doblar.

GIMNASIA.- f. arte de desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ejercicios con aparatos o sin ellos, atendiendo a previas reglas.

GLOBAL.- tomado o considerado en conjunto.

HERMETISMO.- adj. impenetrable, cerrado, aun tratándose de cosas inmateriales.

INACCESIBLE.- adj. no accesible, impenetrable, cerrado.

INCENTIVO.- adj. que mueve a desear o hacer una cosa.

INCOMPATIBLE.- f. repugnancia que tiene una cosa para unirse con otra, o de dos o más personas entre sí.

INDOLENTE.- adj. que no se afecta o conmueve. Flojo, perezoso.

INERCIA.- f. flojedad, inacción.

INHIBICIONES.- adj. disminución de la actividad de una neurona, de una fibra muscular o de una célula secretora por la acción de una corriente nerviosa o de una hormona. Oposición inconsciente a la realización de tendencias consideradas como condenables, las cuales permanecen --

luego latentes en el espíritu.

INNATA.- adj. connatural y como nacido con el mismo sujeto.

INTELECTO.- m. entendimiento o inteligencia.

INTERCEPCION.- apoderarse de una cosa antes que llegue al lugar o a la persona que se destina. Detener una cosa en el camino.

INTUITIVA.- f. percepción inmediata y directa, sin la ayuda de otros conocimientos. La intuición sensorial nos permite ser receptivos a las sensaciones; la intuición interna a la existencia de nuestra conciencia; y la intuición racional a las verdades trascendentes.

JUEGO.- m. acción y efecto de jugar. Ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde.

LATERALIDAD.- adj. perteneciente o que está al lado de una cosa.

LINFATICO.- adj. referente a la linfa: ganglios, vasos linfáticos. Apático co que tiene pocos nervios, indolente: temperamento linfático.

LISIADO.- adj. baldado, lesión en alguna parte del cuerpo.

LOCOMOCION.- traslación de un punto a otro.

LUDICO.- adj. perteneciente o relativo al juego.

MANUAL.- adj. que se ejecuta con las manos, casero, de fácil ejecución.

MECANICA.- f. combinación de órganos propios para producir un movimiento.

MEMORIA MOTRIZ.- f. facultad del hombre de conservar en sus estados de conciencia la acción del sistema nervioso central, que determina la contracción muscular aprendida en el pasado.

METODO COMPARATIVO.- m. procedimiento que detecta las diferencias básicas que hay entre los individuos, o sea la comparación de un sujeto con otro.

METODO GENETICO.- m. procedimiento que conduce al conocimiento del individuo en todos sus rasgos hereditarios, desde que nace a la fecha.

- METODO PATOLOGICO.**- m. procedimiento auxiliar de la medicina en la investigación de enfermedades que aquejan a la humanidad.
- MOTRICIDAD.**- f. acción del sistema nervioso central, que determina la -
contracción muscular.
- MOVILES.**- adj. movable. Que no tiene estabilidad o permanencia.
- NEURO-MUSCULAR.**- unidad funcional del sistema nervioso y muscular del -
ser.
- NEURO-PSIQUIATRIA.**- referente a las enfermedades mentales.
- OBJETIVOS DE ADAPTACION SOCIAL.**- m. lograr la dignidad humana que debe ≠
poseer cada persona, espíritu cooperativista en la convivencia con -
sus semejantes.
- OBJETIVOS DE ADAPTACION Y RESPETO A LAS NORMAS DEL DEPORTE.**- m. proyecta
al escolar el respeto por las normas del deporte en que participe.
- OBJETIVOS ESTETICOS.**- m. lograr en el practicante el embellecimiento del
esquema corporal y muscular.
- OBJETIVOS FISICOS.**- m. la integración armónica y formativa del educando.
- OBJETIVOS ESPECIFICOS .**- m. logra en el individuo el mejoramiento de la
salud. " mente sana en cuerpo sano ".
- OBJETIVOS INTELECTUALES.**- m. ayudan al fortalecimiento del conocimiento
humano, vinculado en la recíproca relación entre los aspectos psiqui-
co y fisiológico.
- OBJETIVOS MORALES.**- m. constituyen en los educandos hábitos y valores mo
rales, refuerza y educa el carácter y la voluntad.
- OCULO.**- adj. perteneciente a los ojos o que se hace por medio de ellos.
- OLIMPICO.**- m. juegos de la olimpiada.
- PATRONES.**- adj. modelo que sirve de muestra para sacar otra cosa igual.-
serie de conductas establecidas.

PERCUSION.- método de exploración consistente en golpear las paredes de una cavidad para apreciar, por medio del sonido, el estado de los órganos.

PEREZA.- f. negligencia, tedio o descuido en las cosas que estamos obligados. Flojedad o tardanza en las acciones o movimientos.

PLETHORICCS.- adj. que tiene plétora: constitución pletórica. Lleno rebosante.

POTENCIAL TEMPERAMENTAL.- que tiene potencia o pertenece a ella en su constitución particular de cada individuo.

PREMATURO.- adj. que no está en razón. Que ocurre antes de tiempo.

PRICRITARIAS.- f. anterioridad, anticipación, necesidad de una cosa con respecto a otra.

PROFILAXIS.- f. conjunto de las medidas que individual o colectivamente se adoptan para preservarse de las enfermedades.

PROXIMODISTAL.- es el crecimiento del ser humano que va del centro del mismo a la periferia.

PRUEBAS OBJETIVAS.- f. acercamiento a la realidad.

PSIQUICO.- adj. relativo o perteneciente al alma.

REFINAMIENTO.- operación mediante la cual se purifica y hace más fina una materia.

RELAJACION.- aflojar, laxar o ablandar. Esparcir o divertir el ánimo con algún descanso.

REPRIMIDOS.- adj. sujeto contenido, refrenado, templado o moderado.

RESPIRACION.- f. acción y efecto de respirar. Aire que se respira. Intercambio gaseoso que entablan los seres vivos con el medio ambiente, por el cual absorben oxígeno y expelen al exterior anhídrico carbónico.

RESPIRACION ABDOMINAL.- f. es cuando la fase inspiratoria altera el volumen notablemente sobre el nivel del vientre del sujeto.

RESPIRACION BUCAL.- f. acción y efecto de respirar por la boca.

RESPIRACION NASAL.- f. acción y efecto de realizar el intercambio gaseoso con el medio ambiente por la nariz.

RESPIRACION TORAXICA.- f. es cuando al efectuarse la función inspiratoria aumenta el volumen de la región del tórax.

RITMICAS.- adj. proporción guardada entre el tiempo de un movimiento y el de otro.

SANGUINEO.- adj. relativo a la sangre. Dicese de la compleción caracterizada por la riqueza de sangre y la dilatación de los vasos capilares que da un color rojo a la piel.

SEDENTARIA.- adj. que se hace sentado o con poco movimiento, que le gusta poco salir.

SEMICONTRACCION.- acción y efecto parcial de contraer o casi contraerse del cuerpo.

SENSORIALES.- adj. relativo a la sensibilidad. Facultad de sentir.

SENTIDO SINESTETICO.- m. es la apreciación inmediata de un orden sucesivo y organizado, captado por el sujeto a través de sus sentidos.

SOFISTICADO.- adj. desprovisto de naturalidad. artificioso, afectado.

TEMPERAMENTO.- m. constitución particular de cada individuo. Se considera actualmente que depende sobre todo del grado de desarrollo de algunos sistemas orgánicos. Se han definido los temperamentos: sanguíneo, personas de piel rosada, pletóricos y fácilmente congestionables; bilioso, de los oscuros de piel y predispuestos a las dispepsias; nervioso, de sistema nervioso muy excitable; y linfático, enfermizo y de evolución retardada en el timo.

TENSION.- f. estado de un cuerpo sometido a fuerzas de tracción o compresión.

TERAPEUTICO.- adj. parte de la medicina que sistematiza el tratamiento de las enfermedades.

TONO MUSCULAR.- energía, vigor, fuerza de los músculos de un organismo para ejercer las funciones que le corresponden.

TORPEZA.- f. falta de destreza, pesadez, necedad, falta de inteligencia.

TRAJECTORIA.- f. línea formada por las sucesivas posiciones que adopta un punto material en su movimiento. Curva descrita por un proyectil lanzado por un impulso inicial. Esta línea aparece como una parábola deformada debido a la resistencia que ofrece el aire al movimiento del proyectil.

VERBALIZACION.- m. propensión a fundar el razonamiento más en las palabras que en los conceptos. Procedimiento de enseñanza en que se cultiva con preferencia la memoria verbal.

ZURDERIA.- adj. que utiliza ojo, pie y mano izquierdo del modo y para lo que los demás sujetos usan la derecha.

BIBLIOGRAFIA

- ARIAS, Almonzor Camilo y Manuel Gomora Parra. Historia general de la educación, primera edición; México; Ediciones Oasis S.A., 1962.
- BIGGE, M.L. y M.P. Hunt. Bases psicológicas de la educación, segunda edición; Argentina; Editorial Kapelusz, 1968. (dos tomos)
- CONSEJO, Nacional Técnico de la Educación. Planes y programas de estudio para la escuela primaria, primera edición; México; Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos, 1977. (de lo. a 6o. grados)
- CONSEJO, Nacional Técnico de la Educación. Planes y programas de educación básica para primer grado, primera edición; México; Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, 1980.
- CONSEJO, Nacional Técnico de la Educación. Planes y programas de educación básica para primero y segundo grados, segunda edición; México; Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, 1981.
- CRATTY, Bryant J.. Desarrollo intelectual, primera edición; México; Editorial Fox, 1977.
- DEL POZO, Sánchez Hugo. Recreación escolar, primera edición; México; Editorial Avante, 1985.
- HILDEGARD, Hetzer. El juego y los juguetes, primera edición; Argentina; Editorial Kapelusz, 1978.
- HUISMAN, Denis. Psicología y pedagogía, segunda edición; España; Floza & Jones S.A., 1978.
- KOCH, K. Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental, segunda edición; Argentina; Editorial Kapelusz, 1973.
- LARROYO, Francisco. Didáctica general contemporánea, sexta edición; México; Editorial Porrúa S.A., 1979.
- LEIF, Joseph y Jean Delay. Psicología y educación del niño, primera edición; Argentina; Editorial Kapelusz, 1968. (dos tomos)
- LEMUS, Luis Arturo. Evaluación del rendimiento escolar, primera edición; Argentina; Editorial Kapelusz, 1978.
- MARTIN, del Campo Concepción. Técnica de la enseñanza, primera edición; México; Ediciones Oasis S.A., 1969.
- MOREHOUSE, Laurence E.. Fisiología del ejercicio, cuarta edición; Buenos Aires; Editorial El Ateneo, 1978.
- PENICHE, Patrón. Para el maestro, segunda edición; México; Ediciones A-

- vante, 1969. (de lo. a 6o. grados).
- RAMIREZ, Rodríguez Roque. Higiene escolar , segunda edición; México; Ediciones Oasis S.A., 1964.
- REYES, Rosales J. Jerónimo y Humberto Quezada Arce. Orientaciones para - dirigir la escuela primaria , primera edición; México; Ediciones Oasis S.A., 1969.
- RODRIGUEZ, Rivera Víctor Matías. Psicotécnica pedagógica teoría y práctica , primera edición; México; Editorial Porrúa S.A., 1974.
- SANCHEZ, Ramírez Emma. Psicología evolutiva , segunda edición; México; - Ediciones Oasis S.A., 1967.
- SANTILLANA, S.A. Enciclopedia técnica de la educación , primera edición; España; Ediciones Elfo, 1975. (tomos I,II y V)
- VAYER, Pierre. El niño frente al mundo , primera edición; México; Editorial Médico Científica, 1974.