



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

La educación física como factor de  
desarrollo armónico de la personalidad  
del niño en la escuela primaria

SABAS NAJERA RUBIO

Durango, Dgo., 1988

I.M.M. 28/IX/54

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

La educación física como factor de  
desarrollo armónico de la personalidad  
del niño en la escuela primaria

SABAS NAJERA RUBIO

Investigación documental presentada para  
optar por el título de  
Licenciado en Educación Primaria

Durango, Dgo., 1988

**A mi familia, con cariño:  
por su apoyo en todo  
y por todo.**

**A mis compañeros: fuente  
inagotable de amistad**

**A mis maestros e instituciones,  
por su incansable lucha  
desinteresada por preparar  
hombres de bien.**

## TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
<b>I. INTRODUCCION</b>	5
<b>II. ¿QUE ES LA EDUCACION FISICA?</b>	
A. Antecedentes	7
B. Concepto general	12
C. La educación física y el deporte	13
D. La educación física moderna	14
<b>III. OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA</b>	
A. Objetivos personales	16
B. Objetivos en relación con los aspectos del alumno	18
C. Objetivos sociales	21
D. Objetivos generales	22
<b>IV. ACTIVIDAD TONICA Y ACTIVIDAD CINETICA</b>	
A. Ajuste postural	26
1. Relajación	26
2. Postura	27
3. Respiración	28
B. Ajuste perceptivo	29
1. Ajuste espacial	30
2. Ajuste temporal	31
3. Ajuste espacio temporal	32
C. Ajuste motor	33

## **V. IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA**

<b>A. Educación física en el desarrollo del ser humano</b>	<b>36</b>
<b>B. Programa propuesto para niños de 5 a 14 años</b>	<b>39</b>
<b>1. Actividad física para niños de 5 a 8 años</b>	<b>40</b>
<b>2. Edad: 9 a 10 años</b>	<b>41</b>
<b>3. Edad: 11 a 12 años</b>	<b>41</b>
<b>4. Edad: 13 a 14 años</b>	<b>42</b>

## **VI. MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA**

<b>A. Aspectos teóricos del ejercicio físico</b>	<b>43</b>
<b>B. Aspecto psicofisiológico</b>	<b>44</b>
<b>C. Ramas de la educación física</b>	<b>45</b>
<b>D. El juego y predeportes</b>	<b>47</b>
<b>E. Deportes</b>	<b>49</b>
<b>F. La educación física en la mujer</b>	<b>50</b>
<b>G. La educación física en la preparación profesional</b>	<b>51</b>

## **VII. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

<b>A. Conclusiones</b>	<b>53</b>
<b>B. Sugerencias</b>	<b>54</b>
<b>Glosario</b>	<b>56</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>58</b>
<b>Anexo 1</b>	<b>60</b>
<b>Anexo 2</b>	<b>61</b>

## I. INTRODUCCION

La preocupación por despertar el interés en mis compañeros maestros sobre la importancia que tiene la educación física como formadora de hábitos y destrezas en el educando, fue el motivo para abordar el tema, que lleva por título: "La educación física como factor de desarrollo armónico de la personalidad del niño en la escuela primaria", dicho tema abarca capítulos de interés para maestros y alumnos y están sacados de libros, documentos, revistas, enciclopedias, etc., de autores reconocidos que hablan de la importancia que tiene la educación física para el desarrollo armónico de la personalidad del individuo, ya que lo capacita para el estudio y el trabajo, ocupando también en forma adecuada su tiempo libre.

El presente trabajo contiene antecedentes de la educación física, desde que el hombre aplica el ejercicio físico para sobrevivir, hasta los métodos y técnicas más modernos aplicados a la gimnasia, juegos y deportes; siendo éstas las ramas de que se vale la educación física para preparar al sujeto a ver, oír y manipular objetos del medio que lo rodea. Los objetivos que persigue la educación física están contemplados desde el punto de vista personal, social y general. También encontraremos temas importantes, como son: ajuste postural, relajación y respiración, que bien aplicados, son de suma importancia para una buena formación corporal; en general, se explica en qué consiste el ajuste perceptivo, útil para que el alumno aprenda a situarse en el medio que lo rodea, facilitando así el aprendizaje de los conocimientos que se le imparten en la escuela; para tal caso, se da un programa de actividades de educación física

por edades que van desde 3 a 15 años. Se dan a conocer los medios de que se vale la educación física para saber su aplicación útil en la escuela primaria, a nivel profesional y a nivel general. Al final se dan algunas conclusiones y sugerencias de vital importancia para los maestros que laboran en la escuela primaria, para quien va dirigido el presente trabajo, esperando despertar el interés por la educación física y su aplicación al grupo que atienden, basados en los programas vigentes de educación primaria en el país, ya que en la práctica se observa que la mayoría de los maestros no damos la importancia que merece la educación física como formadora de hábitos y destrezas, que se desarrollan mediante ejercicios, juegos y deportes. Considerando que en algunos casos influye la edad, el sexo o la apatía por el juego, deportes y ejercicios físicos en general, o por el desconocimiento de la importancia de la educación física como formadora de la personalidad del individuo.

Encontraremos en el trabajo términos y conceptos, unos entrecomillados y otros a renglón seguido, algunos se explican por sí solos y otros se darán a conocer en el glosario, sólo cabe aclarar -- que en el capítulo I encontramos que no se resalta de esta manera -- lo que dice Jean Le Boulch en su obra, por considerar que no es más que una explicación de cómo se trató el problema de la educación física en ese tiempo.

Después de un recorrido hablando sobre el tema, queda hacer -- una interrogante; ¿Será la educación física un factor de desarrollo armónico de la personalidad del individuo?

## II. ¿QUE ES LA EDUCACION FISICA?

### A. Antecedentes

La educación física, como una actividad desarrollada por el hombre, tiene antecedentes tan remotos como el hombre mismo. El acto de lanzar un palo con punta para cazar animales sirve como antecedente al lanzamiento de la jabalina; en el acto de lanzar una piedra, encontramos el antepasado del lanzamiento de la bala, de los saltos y de las carreras, es fácil encontrar su origen, ya que ésto fue lo más usual antiguamente.

Posteriormente, fueron los griegos quienes dieron a estas actividades físicas el carácter de atléticas; las usaron para demostrar sus habilidades con fines competitivos y comprendieron la gran importancia que tienen estas actividades para el desarrollo del cuerpo y la mente, ya que consideraban que una persona, mentalmente sana, es aquella capaz de hacer frente en forma constructiva a los problemas que pueda encontrar en la vida, conservando al mismo tiempo una actitud serena con las personas que lo rodean y para sí mismo; tal persona tiene entusiasmo por la vida.

Saliendo de aquí el pensamiento: "Mente sana en cuerpo sano", que dijera Juvenal, el satírico romano. (1) Y en honor a Zeus, instituyeron los juegos olímpicos desde 776 hasta la fecha, realizándose se cada cuatro años y durante doce siglos.

---

(1) Juvenal, el satírico romano, Nueva enciclopedia temática. Vol. 4, Pág. 53.



Los Romanos, al conquistar a Grecia, cambiaron el carácter de los juegos olímpicos, así como el de los ejercicios corporales; se concretaron a preparar soldados y, en lugar de juegos, organizaban luchas de gladiadores y luchas entre hombre y fieras en los circos romanos.

En la edad media no se descuidaron los ejercicios físicos, pero siempre encaminados a preparar guerreros; lo mismo sucedió durante el siglo XV donde se implantaron, junto a los juegos, rondas, que también merecen el calificativo de atléticas.

Rousseau y John Locke coinciden en seguir dando importancia al ejercicio físico para desarrollar sus facultades y órganos, o sea, sus medios de actuar, de palpar la vida, de vivir.

La educación natural es una educación general en la que el cuerpo y el espíritu se ejercitan a la vez, encontrándose el ideal Griego: "El hombre debe reunir la fuerza del cuerpo y la del alma, la razón de un sabio y el vigor de un atleta". (2)

En Suiza, Pestalossi analiza los movimientos complejos, los descompone en movimientos analíticos simples, que propone como base de una gimnasia racional.

En Alemania, la educación física adopta un carácter militar nacional, Fichte y Jahn concuerdan en preparar a los jóvenes Alemanes como ejemplo de raza tipo para toda la humanidad e invitan a todo el pueblo a templarse físicamente, naciendo así, el primer método de educación física que consistía en adoptar aparatos para -

(2) Jean Jacques Rousseau, Enciclopedia autodidáctica Quillet, Tomo III, Pág. 446.

realizar algunos ejercicios gimnásticos.

En Inglaterra, Thomas Arnold no practicó pedagogía, no inventó ningún método, sólo dio libertad a todo mundo de realizar sus ejercicios físicos y sus deportes favoritos, distinguiéndose los británicos por su entusiasmo por recopilar reglas para implantarlas en sus juegos; también introdujeron el juego limpio en las competencias, es decir, la lealtad entre miembros del mismo equipo y también entre sus adversarios.

En Suecia, Pedro Ling, "demuestra que con la gimnasia se da al cuerpo un máximo de salud, de gracia y de fuerza", implantando el método de gimnasia sueca. (3)

Los estudios y concepciones acerca de la educación física han ido evolucionando y plantándose de diferente manera, aunque con el mismo fin; tenemos que, dentro de una concepción moderna de la educación física, el juego tiene una gran importancia porque es el ejercicio natural por excelencia de muchas actividades del ser humano, porque está demostrado que, con el ejercicio se fortalecen los huesos, músculos y se templan los nervios.

Posteriormente, la educación física por sí misma, se hizo notar como una necesidad en la formación integral de la personalidad del individuo y, paulatinamente, al irse formalizando la educación, se fue incluyendo en los programas de enseñanza primaria, por ejemplo; en el período presidencial del Lic. Adolfo López Mateos, siendo Secretario de Educación Pública el Lic. Jaime Torres Bodet, en los programas que se editaron estaba incluida el área de activida-

---

(3) Ling. Pedro., Enciclopedia autodidáctica Guillet tomo XII, P.446

das creadoras, que tenía como metas principales la organización de juegos, práctica de la danza, del dibujo, el gusto por el cuento y el interés por las obras de teatro.

Así como en Europa se le dió importancia a la educación física, también en nuestro país adquiere reconocimiento como formadora de la personalidad del individuo y, tenemos que, en la gestión del Lic. Victor Bravo Ahuja (1970-1976), hace una reforma a los programas de educación primaria, integrando dentro de las siete áreas de conocimiento, a la educación física como parte fundamental para el desarrollo integral del educando al lado de todos los conocimientos adquiridos en su casa o en la escuela.

Según Jean Le Boulch en su obra Educación por el Movimiento, hasta 1972, se habían realizado importantes esfuerzos tendientes a que las actividades físicas que se practicaban en la escuela primaria cumplieran una función auténticamente eficaz. En especial, los diversos centros de educación física y deportiva, escuelas normales, así como pedagogos, se esforzaron por proveer a los maestros de adecuados medios de trabajo, si los resultados no estuvieron a la altura de esos esfuerzos se atribuye a las dificultades de formulación motivadas por la educación física tradicional.

Los programas propuestos estaban constituidos por series de ejercicios que amenazaban convertirse en un fin de sí mismos de modo que al maestro le resultaba difícil apreciar su relación con el conjunto de la tarea educativa. Por tanto, se considera que la educación física no ocupará el lugar que le corresponde mientras el maestro no la tome como factor de desarrollo armónico de la persona

lidad del individuo, permitiendo un aprendizaje más fácil en todas las áreas de conocimiento que marca el programa de educación primaria en el país.

El desarrollo armónico de la personalidad infantil se adquiere por medio de la adecuada planeación de la educación física que, en algunos casos, se descuida en la escuela primaria, ya sea por la edad del maestro, por el sexo o, simplemente, por la apatía a los juegos y deportes o a la práctica del ejercicio al aire libre o ejercicio físico en general, en algunos casos, se considera pérdida de tiempo, quizá porque se desconocen las ventajas que tiene dicha educación en la formación del educando.

En algunos casos no se promueven competencias deportivas a nivel escolar porque la atención se presta a otros concursos que, en ocasiones, sólo ponen de manifiesto la personalidad del alumno, del maestro y de la escuela en general.

En la práctica se observa que la educación física no se atiende como se merece, ya que algunos ignoramos que es formadora de hábitos y destrezas en todos los momentos de la vida; por tal razón, el presente trabajo tiene como finalidad dar a conocer en forma simple y lo más claro posible, la importancia que tiene dicha educación en la formación del ser; con ella se educa, se instruye y se capacita para el estudio y el trabajo; ocupando también de manera adecuada, el tiempo libre, ya que toda educación por lo general, se adquiere escuchando, observando y haciendo; por lo que es necesario recurrir a la educación física para preparar al alumno a ver, escuchar y manipular mediante el ejercicio al aire libre, con juegos y deportes, -

facilitando así la adaptación del educando al medio que lo rodea, -- como son: sus compañeros, sus maestros, salón escuela y, en general, todo el ambiente escolar donde se desenvuelve.

### B. Concepto general.

No es tan sencillo expresar en forma clara y breve qué es la educación física; sólo puede entenderse en su sentido exacto como un aspecto de la educación general; como un factor fundamental del desarrollo integral y armonioso del individuo; por tanto no puede separarse de otros aspectos de la educación.

La educación física atiende, sobre todo, el aspecto corporal -- del hombre, pretende el desarrollo y perfeccionamiento de las calidades naturales, tomando en cuenta que, en este proceso intervienen tanto la naturaleza del individuo como el medio ambiente donde se desenvuelve.

A esto se añade lo adquirido en el transcurso de su vida, en cuanto se refiere a higiene, fisiología, anatomía, costumbre, etc. que es de lo que se sirve la educación física para una eficaz labor. Los ejercicios y movimientos son sus medios propios y tienen una base científica.

Hay que entender que la educación física se extiende a otros sectores de la personalidad humana, intentando influir no sólo en el cuerpo sino también en lo moral y espiritual. Esto supone una base filosófica y ética a la que debe acudir el educador. La psicología y la psico-fisiología se adentran en la relación cuerpo y espíritu, completando así, la contribución de la ciencia a la educación física.

De entre muchas definiciones que se han dado de educación física se elige la siguiente por estimarla más acordada con las dimensiones corporal y moral del hombre: 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 una mejor personalidad del futuro hombre. (4)

La educación física es una actividad que, mediante el juego, el ejercicio al aire libre, deportes y gimnasia, contribuyen al desarrollo armónico de la personalidad del individuo, preparándolo para el estudio, el trabajo y la utilización del tiempo libre, siempre que tome en cuenta su anatomía, sus aptitudes físicas y psíquicas, además de su adaptación al medio social.

### C. La educación física y el deporte.

Al tomar este apartado, es con la finalidad de dejar más clara la idea de la educación física.

Hebert considera al juego y al deporte como un apartado del método general de educación física, otros, en cambio, consideran que no deben confundirse ambos términos por abarcar campos, medios y fines diferentes. El hecho de que en España, por ejemplo, la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes se denomine así, es un reconocimiento a esta separación.

Algunas características comunes y diferentes entre educación física y deportes. La primera se sirve para sus fines, de movimientos espontáneos y precisos que pueden corregir, modificar y mejorar

(4) Giuliano S. Enciclopedia Técnica de la Educación. Vol. V, Pág. 17.

El ejercicio, con la voluntad de mejorar la condición física, - es el medio para trabajar con la educación física; el que realiza - con la finalidad de conseguir victoria, con ideas de competencia en - tra de lleno en el deporte.

#### D. La educación física moderna.

La principal característica consiste en sistematizar los métodos deportivos, naturistas, culturistas y científicos en forma de - métodos eclécticos, o sea, tomaron únicamente los aspectos positi - vos de cada una de las tendencias anteriores.

Los movimientos son ahora de tipo aislado y no totales, por lo que, los educadores de la educación física actual se centran en uno o varios aspectos, por ejemplo:

La sueca Elia Falk, inspectora de escuela primaria, introduce la gimnasia infantil adecuada para niños, optando por el principio de economía de esfuerzo en los ejercicios favorables únicamente para el funcionamiento de los órganos internos.

Elli Bjoerksten, irlandesa (70-74) aporta la gimnasia femenina y rítmica, sus ejercicios de caracterizan por buscar la belleza -- plástica, con una armonía en el conjunto de los movimientos.

El danés, Niels Bukh (1880-1950), representa a la gimnasia de movilidad, incluye a los adultos buscando una mayor flexibilidad.

El francés, René Sudaun, resume: Los efectos que la teoría moderna atribuye al ejercicio físico en higiénico auténtico utilita - rio, social, intelectual y nervioso, basado en los principios de -- que ningún aspecto de la personalidad de educación física debe ser descuidada, debe apoyarse en la ciencia y en la pedagogía, debe con

siderar lo nuevo a medida que aparezca en la vida utilizando la experiencia pedagógica haciendo uso de las experiencias en un gran número de sujetos.

Tomando en cuenta las teorías y principios anteriormente expuestas que ya fueron puestas en práctica, se puede afirmar que en el desarrollo armónico de la personalidad del niño en la escuela primaria, la educación física es una de las ramas que mayor contribución tienen para el desarrollo integral del educando.



### III. OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA.

#### A. Objetivos personales.

El hombre debe adaptarse continuamente a las exigencias que le impone el medio en que vive. En este proceso de adaptación, una educación racional no debe olvidar o desatender los aspectos esenciales, y tendrá que buscar las condiciones más adecuadas al desarrollo de los individuos en su medio natural y social.

De tal manera que, el principal objetivo de la educación física debe ser ayudar a que cada individuo desarrolle sus posibilidades personales, particularmente las facultades físicas, pero sin olvidar el contenido social que todo proceso educativo lleva consigo.

Para Mario González Viana, la educación física tiene por objeto crear un hombre sano, proporcionado y fuerte. La salud se consigue al realizar una vida de acuerdo con la naturaleza, sin transgredirla. La belleza o las proporciones equilibradas apuntan a la armonía de movimientos, gestos y actitudes. Y, por último, la fuerza no sólo alude a la dimensión física, sino a los aspectos moral y psíquico del hombre. (1)

Un análisis detenido permite determinar, dentro de este apartado, unos objetivos o metas más concretas.

1. Higiénicos. Se quiere ayudar al crecimiento natural del cuerpo y a mantener o recobrar la salud, mediante una acción adecuada sobre el organismo.

2. Estéticos. El ejercicio físico quiere también mejorar los aspectos de corrección y belleza armónicos en los movimientos y actitudes.

(1) GONZÁLEZ Viana Mario, enciclopedia técnica de la educación. Tomo V, Pág. 22.

corporales.

3. Intelectuales. Dada la estrecha relación entre los aspectos psíquicos y fisiológicos, el desarrollo adecuado o la capacidad intelectual debe tener una base firme en el estado general de nuestro organismo, especialmente en el sistema nervioso. Dice el profesor francés L. Delhoux:

La facultad de adaptación nerviosa se vuelve lenta después de los dieciséis años, precisamente cuando la fuerza muscular inicia su gran desarrollo. Así, debutar a los dieciséis años en el aprendizaje de coordinaciones complejas, en concreto de la gimnasia y ciertos ejercicios deportivos, es haber dejado pasar la hora en que se afirman fácilmente los reflejos de base sin los cuales los progresos futuros son casi imposibles. (2)

4. Morales. Sobre este aspecto hay abundancia de opiniones que coinciden en afirmar que la educación física y los deportes son una escuela de hábitos morales, por las circunstancias especiales, en las que las cualidades humanas, los sentimientos altruistas, etc, tienen prioridad sobre los valores utilitarios y egoístas.

El Papa de Roma, Pío XII ponía de relieve que, el deporte en general, despierta el interés por el sentido del orden y educa en el conocimiento y dominio de sí mismo. Su fin trasciende la mera robustez física y conduce a la fuerza y grandeza morales.

El adecuado ejercicio físico mejora el potencial temperamental, refuerza y educa la voluntad y el carácter, contribuye a crear una personalidad perfeccionada, proporciona además, los medios y el deseo de ser útil, de llegar a más en un afán continuo de supera---

(2) DELHOUX L. Enciclopedia técnica de la educación. Volumen V. Pág. 22.

ción. De esta manera, el individuo satisface una de sus necesidades físicas: Conocerse a sí mismo, sentirse dueño de sus posibilidades, logrando la aceptación propia y el autodomínio.

La dedicación, el sacrificio, el entrenamiento en los actos de decisión que exige la práctica del deporte deben ser útiles cada uno como objetivos personales de la educación física en un programa de alcance formativo.

Por otra parte, los ejercicios físicos sirven de recreo y distracción a los alumnos, dando oportunidad de que manifiesten libre y espontáneamente su voluntad y talento.

La educación física tiene eficacia "terapéutica" sobre el comportamiento infantil y juvenil, muchos casos de timidez ocasional, falta de confianza o temor, que pueden desembocar en ridículos, se evitan o mejoran mediante el adecuado ejercicio físico en cuanto que, éste, supone una exteriorización de las energías psíquicas hasta entonces latentes.

## B. Objetivos en relación con los aspectos del alumno.

1. En relación con el aspecto biológico la educación física ha de contribuir:

a) Al desarrollo integral y armónico del organismo, a la conservación de la salud.

b) A la corrección de defectos estructurales o de aquellos vicios de conformación que los alumnos tienen o adquieren en su vida escolar.

c). A la adquisición de fuerza, velocidad y resistencia como elementos siempre útiles en la vida, tanto en situaciones normales

como de emergencia.

d) Al desarrollo de la simetría, control de los movimientos y la gracia en los movimientos corporales.

2. Objetivos en relación con las destrezas y habilidades, la educación física debe contribuir:

a) Al adiestramiento en general, de las facultades y capacidades corporales, que se traducen en eficiencia en el movimiento, con el menor gasto de energía, que determina que el cuerpo ejecute con destreza lo que la mente y la voluntad ordenen.

b) Al adiestramiento de capacidades fundamentales, como son -- las que se requieren para correr, saltar, lanzar, etc.

c) Al logro de la mejor coordinación muscular, que permite la apreciación correcta de distancia, velocidad o altura, en tiempo y reacciones adecuadas.

d) A la adquisición de la capacidad que se necesita para pensar y actuar con rapidez.

e) Dar oportunidad al alumno para la expresión libre de su personalidad como descarga emocional útil, tanto para la higiene mental, como para el desarrollo del carácter del alumno.

3. Objetivos en relación con el aprendizaje de conocimientos, formación de hábitos y actitudes, la educación física ha de contribuir -- al aprendizaje de las reglas básicas de los juegos que forman parte de la clase, (1o. o 4o. grados) en 5o. y 6o. grados el aprendizaje de los fundamentos de los deportes básicos: Volibol, basquetbol, -- atletismo y natación.

En 5o. y 6o. grados contribuirán al aprendizaje de las reglas básicas de los deportes antes mencionados. A la formación de hábitos

de disciplina, consciente, de orden y de perseverancia; de actitudes traducidas en ideas y pensamientos favorables a los diversos valores sociales y morales que se desprenden de la educación física.

4. Objetivos en relación con el desarrollo del carácter y personalidad del alumno, la educación física ha de contribuir a crear cualidades sociales:

a) De naturaleza individual, para que el alumno tenga seguridad de sí mismo, sea íntegro, confiable, respetuoso de las reglas del juego, considerado y modesto para con los demás.

b) Naturaleza colectiva, (relacionado con el grupo) para que el alumno sea leal, respetuoso de los derechos de los demás, caballeroso, cortés, con espíritu de cooperación, dispuesto a trabajar y esforzarse por el bien del grupo.

c) De adaptación, para que el alumno sea atento en la clase, dispuesto a la acción, cumplido y formal.

d) Otras cualidades, que se interese al alumno en el liderazgo con fines e ideas nobles, que tenga iniciativa, perseverancia, valor personal, espíritu de lucha, que no se afecte con la adversidad, facultad para dar ánimo a los demás, sentido responsable para aceptar la derrota con valor y gozar del triunfo sin alarde; que sepa controlarse ante la provocación, lo que determinará dominio de sí mismo para que no tenga tendencia al envalentonamiento peligroso y agresivo.

5. En relación con objetivos culturales, la educación física ha de contribuir:

a) A crear hábitos de recreación saludables.

b) A crear hábitos higiénicos.

c) A fortalecer la actividad mental que determina que el alumno acepte sin resabio que sólo es deportista el que es a la vez -- buen estudiante; que no puede ser, ni llamarse deportista, quien no se conduzca con caballerosidad, cortesía y demás cualidades que se derivan del deporte.

En base a los objetivos antes mencionados, se concluye lo siguiente:

Debe tenerse en cuenta que la educación física no sólo es una cuestión limitada de actividad muscular, sino que en su esencia es una verdadera proyección al interior de las funciones psíquicas; que desarrolla e intensifica cualidades tan importantes para el desarrollo armónico de la personalidad como las que se han señalado y que, impartidas correctamente, hacen realidad el propósito de que nuestra educación sea integral. La educación física produce aumento de potencias tanto de orden biológico, como moral y social. Estas potencias y capacidades a veces se manifiestan como recursos de lucha deportiva, pero siempre están presentes en todo género de tareas útiles para el individuo y la comunidad en general. (3)

### C. Objetivos sociales.

El proceso de socialización del individuo exige que éste desarrolle su dimensión social durante la etapa de escolaridad, si no lo hace a esta edad, puede suceder que mas adelante encuentre las obligaciones sociales como una carga que no va a aceptar fácilmente y las verá como carentes de sentido.

La educación física es un medio magnífico para que los alumnos se inicien en sus deberes sociales mediante el ejercicio colectivo, ya que invita a poner en práctica los ideales de ayuda mutua, de esfuerzo común y de cooperación, aspectos éstos fundamentales para

(3) AMADOR Cháirez Estrada, CARRASCO Navarrete Julián, Profs. de Educación física, Esc. Normal J. Ope. Aguilera, Dgo. (apuntes) Pág. 3.

cualquier tipo de convivencia social.

Estos objetivos sociales son consecuencia del trabajo colectivo, a través del cual se consigue que el alumno se adapte a un ambiente en el que toma conciencia de sí y de los demás, y se siente integrado al grupo, aceptado por los demás y contento de realizar tareas comunes para todos. Los deportes colectivos son de sumo interés porque se tienen que aceptar reglas que deben ser cumplidas, formando hábitos y sentido de responsabilidad, de cooperación con los demás, de compañerismo, de lealtad con el contrario, de justicia que se vive en la práctica deportiva.

Resultaría indispensable buscar lo que el deporte puede hacer -y con qué condiciones, comprendida la de transformar-- se para responder plenamente a los grandes problemas que amenazan a los jóvenes de hoy; luchar contra la despersonalización desencadenada por la civilización técnica; encontrar valores e ideales dignos de entusiasmo; y, en un tiempo en el que se ha alargado la duración de la juventud, comenzar creadoramente esta especie de vacío con que rodea ahora a nuestros jóvenes el laxismo de los adultos, según los términos de los expertos de la U.N.E.S.C.O. (4)

#### D. Objetivos Generales.

1. Contribuir, junto con el desarrollo intelectual, emocional y de adaptación social, al ensauche del desenvolvimiento integral de todas las potencialidades que forman una personalidad armónicamente constituida.
2. Perfeccionar la capacidad motriz general del alumno en formación constituyéndose en el agente primordial y más eficaz para cubrir los objetivos de la evolución psicomotriz.

(4) BOUET Michel, enciclopedia Téc. de la Educación. Pág. 24.

3. Influenciar positivamente el crecimiento y desarrollo armonioso del organismo, mejorando las características biológicas de los educandos.
4. Propiciar la adquisición de conocimientos, hábitos y cualidades motrices necesarias para el aumento de la capacidad de trabajo del organismo y una mejor adaptación a las exigencias de actividades físicas, que tienen una profunda significación educativa.
5. Incrementar el desarrollo de la capacidad de practicar actividades físico-recreativas, ocupando el tiempo libre (ocio), con finalidades compensatorias, higiénicas y de exhalación.
6. Aporte, en suma, la formación básica que requiere el hombre para el desempeño de sus actividades laborales, recreativas y estéticas, dentro del marco de los objetivos generales de la educación.
7. Desarrollar las condiciones necesarias para mantener actitudes posturales equilibradas.
8. Ajustar la estructuración de su esquema corporal al relacionarlo con elementos espacio-temporales.
9. Ajustar sus estructuras espacio-temporales al transferirlas a situaciones motrices.
10. Ajustar sus estructuras espacio-temporales al transferirlas a situaciones motrices generales y específicas.
11. Aplicar sus habilidades psicomotrices en actividades psicomotricas, en actividades habituales, recreativas y deportivas.
12. Incrementar las características motrices necesarias para aumentar la capacidad de trabajo propio de un organismo, y adaptarse a las exigencias y necesidades del medio.
13. Relacionar los aprendizajes psicomotrices con los contenidos de



113901

113901



las otras áreas que contemplan su formación integral.

14. Utilizar las actividades físico-recreativas para ocupar positivamente su tiempo libre.

En base a los objetivos anteriores, cabe mencionar lo que dijo Rousseau: "Dirigid al niño de modo que descubra por sí propio lo posible, permitidale buscar y dejadale el placer íntegro del descubrimiento y la transformación." (5)

---

(5) EN LA FUENTE García Luis. Días. sobre actividades creadoras y prácticas. Pág. 19.

#### IV. ACTIVIDAD TONICA Y ACTIVIDAD CINETICA

Para fines exclusivos de estudio, ya que en la realidad es imposible dividir a la educación física, tanto como es imposible dividir al niño, la identificaremos como:

**Actividad tónica:** que se traduce en actitudes y posturas

De nuestra experiencia deducimos que el acompañamiento muscular del funcionamiento mental no es una mera coincidencia, sino casi una condición de ese funcionamiento mental en la medida en que precisamente esos dos órdenes de fenómenos, tensión psicológica y tensión muscular, son dos términos, dos dimensiones de una misma función energética ligada a lo más profundo de nuestro funcionamiento psíquico ...el cuerpo no contiene el psiquismo, él es psiquismo. (1)

**Actividad cinética:** que se genera durante el movimiento; esta actividad no se puede separar de la actividad tónica que sirve de fondo a la acción.

Evolucionando sobre un fondo tónico, los movimientos están muy unidos a la evolución de tonicidad y no se hacen eficientes hasta que no están ligados a la empresa tónico-frenatriz, el juego tónico equilibrado de los agonistas-antagonistas que permiten el acto con un desarrollo ordenado. La melodía cinética no es posible mientras no exista una libertad discriminativa de los movimientos parciales con relación a una forma global de funcionamiento. (2)

En base a esta división que, aparentemente se restringe sólo al concepto material del cuerpo, se ubican los tres aspectos que integran el programa de educación física que, en conjunto, más la participación del profesor, señalan su misión a través de sus acciones y relaciones totales y no sólo físicas.

(1) P. GEISSMANN y R. DURAND de Bousingen, El niño frente al mundo de PIERRE Vayer, Pág. 20.

(2) J. DE AJURIAGUERRA, El niño frente al mundo de PIERRE Vayer, -- Pág. 21.

Se entenderá por ajuste a la integración consciente por el niño, de los elementos que posee y la relación de éstos con elementos nuevos y diferentes, y como adaptación al proceso de socialización del niño, en que el profesor juega un papel de vital importancia, - pues él tiene en la metodología el camino más adecuado para esta tarea.

#### A. Ajuste postural

Está relacionado con la actividad tónica, que no es otra cosa que la vivencia y representación corporal. Incluye los temas de relajación, postura y respiración que, desde el punto de vista funcional, se relacionan entre sí.

##### 1. Relajación.

Los esfuerzos mentales se manifiestan muy frecuentemente en el niño por un estado continuo e irregular de hipertensión muscular.

El niño no será capaz de concientizar la acción muscular de su cuerpo, mientras no logre una relajación total. El ambiente escolar crea en el niño estados de tensión por diversas causas y es más palpable entre más pequeño es.

La relajación se refiere al sistema neuromuscular del organismo, y su control sigue las leyes de la maduración nerviosa en el niño.

Se debe explicar al niño la importancia de la relajación y, -- que sólo se puede realizar por medio de la voluntad.

Para obtener buenos resultados en la relajación se deberá enseñar al niño la diferencia entre contracción y decontracción muscular.

La situación que nos permite conducir al niño a la relajación es inducirlo hacia un diálogo con su cuerpo, a través de la interiorización hacia sí mismo. Al respecto, Ajuriaguerra dice lo siguiente:

Por medio de la válvula de escape representada por la disminución de la tensión muscular, la relajación permite al niño sentirse más a gusto en su cuerpo, con el consiguiente beneficio para el conjunto de su conducta tónico-emocional. Nuestro propósito no es el de suprimir el soporte tónico necesario para la acción, sino tan sólo el de eliminar la agotadora hipertonia muscular que subyace en todo estado de tensión y que, por ende, repercute sobre la conducta. (3)

## 2. Postura

Está comprobado que el niño en edad escolar adopta malas posturas al sentarse, pararse, caminar e incluso al dormir.

Independientemente que ellos lo consideran como su propia comodidad, nosotros los adultos, en ocasiones, no tenemos el cuidado de explicarles qué tan nocivo puede ser en su vida presente y futura el asumir malos hábitos posturales.

Como padres y como maestros nos conformamos con insistirles -- con frases sin sentido, como: "párate derecho", "séntate bien", o, con voces de mando, sin explicarles en forma detallada en qué consiste cada una de estas actitudes.

Cualquier actitud postural debe ser racionalizada. De aquí nace la importancia de la educación física para formar buenos hábitos posturales.

---

(3) LE Boulich Jean, Educación por el movimiento. Pág. 139.

### 3. Respiración

Es la entrada y salida de aire a los alveolos pulmonares para la oxigenación de la sangre. Se puede considerar como una de las más importantes funciones del cuerpo, porque de ella depende el buen funcionamiento de los demás órganos del cuerpo.

La respiración es la inspiración cuando entra el aire y el fin es la espiración salida del mismo.

Si logramos que el niño respire correctamente comprenderá la importancia que tiene para el buen funcionamiento de su cuerpo durante toda la vida.

El acto de respirar se realiza por la dilatación y contracción de la caja torácica.

Hay dos clases de respiración: abdominal y torácica, que siempre se acompañan una de la otra con pequeñas contracciones, ya sea del abdomen o del tórax. Según lo expresa Schultz, el niño "debe dejarse prender y llevar por su respiración, abandonándose a su movimiento, como un nadador se deja llevar por las olas". (4)

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

A través de la relajación y de situaciones sin desplazamientos, logrará el niño concientizar la acción de su cuerpo, de no ser así, tendrá dificultades respecto a la relajación, a la adopción de posturas correctas y a la respiración, sobre todo, en los primeros años de su aprendizaje.

(4) Le Boulch Jean, Op. Cit. Pág. 149.

En la medida que el niño adquiere buenos hábitos en la elaboración de su esquema corporal, será capaz de relajarse, adoptar buenas posturas y respirar en situaciones motrices con desplazamientos.

Paralelamente con la concientización en el niño de la acción de su propio cuerpo, el ajuste postural fortalece su sistema muscular total a través de ejercicios gimnásticos especiales.

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

Por la gran importancia que tiene el ajuste postural para evitar malformaciones en el cuerpo del niño, es necesario que, el maestro conozca a todos sus alumnos en cuanto a costumbres, al sentarse dentro del salón, caminar, correr, etc., para, de este modo, corregirlos a tiempo. Esto debe hacerlo mediante la concientización de las funciones que tienen sus órganos internos y externos.

Las indicaciones deben ser en base a explicaciones con precisión y no con órdenes o regaños sin sentido, ya que de ser así, se caerá en el error del desconocimiento técnico que dichas posturas tienen para el buen funcionamiento del cuerpo humano; esto es basándose en las actividades que marcan los programas en cuanto a educación física se refiere.

### B. Ajuste perceptivo

También está relacionado con la actividad tónica y cinética e incluye el ajuste espacial, ajuste temporal y ajuste espacio-temporal.

Todo lo que percibimos los humanos por medio del sentido del -

gusto, del olfato, del tacto, de la vista y del oído, recibiendo el nombre de percepciones sensoriales.

En todos los casos los sentidos funcionan como receptores sensoriales, los que pasan al cerebro, recogiendo estímulos sensoriales y afectivos, creándose en la corteza cerebral códigos para cada uno de ellos; por tal razón, se los llama estímulos mentales.

La codificación de las percepciones en el cerebro permiten al individuo distinguirlos y reconocer su naturaleza. A este proceso se le llama conceptualización. El niño va adquiriendo éstos códigos a través de la educación de su esquema corporal, ubicándose desde el punto de vista perceptivo como el centro del universo. Todas las percepciones las codifica en relación de sí mismo.

La acción sobre el mundo exterior del niño, está hecha de sensaciones y movimientos y sea cual fuere el objetivo perseguido implica el uso de su cuerpo por el niño y este uso se realiza obligadamente en un contexto espacial-temporal.

#### 1. Ajuste espacial

La percepción del "yo" corporal se va extendiendo en forma progresiva a la del cuerpo en movimiento, la noción de espacio y de relaciones espaciales.

La orientación en el niño de 6 a 7 años, se concentra sólo en su cuerpo, empieza a dominar las nociones: adelante-atrás, arriba-abajo, y a uno y otro lado, para más adelante integrarse a su lateralidad cruzada, que consiste en identificar la lateralidad cruzada de los demás.

En educación física, el espacio se percibe en función de la acción, o sea la adaptación del movimiento a distancias determinadas

El niño logrará integrar su ajuste espacial mediante su participación en actividades que involucren percepciones como: Direcciones (arriba-abajo, adelante-atrás), dimensiones (alto-bajo, grande chico), trayectorias (recta, parabólica, de rebote), cantidades (poco, mucho, nada).

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. (5)

## 2. Ajuste temporal

El ajuste temporal merece una atención especial en el niño, porque cumple una función primordial en la ejecución motriz, de una buena acción en el ajuste temporal, depende el desarrollo de una buena coordinación motriz.

El tiempo es de difícil comprensión para los niños pequeños. Fácilmente confunden el ayer con el mañana.

Conforme madura, el niño va integrando sus conceptos temporales con exactitud. La percepción del tiempo consiste fundamentalmente en la percepción de lo que sigue o de lo que pasa.

El tiempo, dentro de la educación del esquema corporal, consiste en la percepción y apreciación de un orden sucesivo de tiempos, el niño lo manifiesta a través del oído y de la percepción del movimiento.

El oído no localiza sino muy vagamente en el espacio mientras que su capacidad para localizar la duración es admirable... es por excelencia el sentido que permite apreciar tiempo, sucesión, ritmo y medida. (6)

(5) MUCCHIELLI Roger, Programa educación primaria. Pág. 116.  
(6) PIERON, Educación por el movimiento, LE Boulch Jean, Pág. 194.



La estructura temporal se logra en el niño por medio de ejercicios específicos. Durante los cuales es sometido a patrones mentales de duración de sonidos y silencios, por este conducto el niño logra ajustar su sentido temporal a la ejecución motriz, esto lo podemos comprobar en desplazamientos a pie firme o sobre la marcha, - pues como dice GUYON: "adecuamos la velocidad de nuestra representación al ritmo de nuestros pasos". (7)

Las relaciones temporales que se aprecian con los ejercicios de la percepción inmediata son: Velocidades (lenta, media rápida), intensidades (fuerte, débil), lo anterior se observa por ejemplo: - Al poner una tabla rítmica, donde se debe poner atención al ritmo - para que todos los elementos que la integran lo hagan al mismo tiempo, con la misma intensidad.

### 3. Ajuste espacio temporal

Es la adaptación integral del niño al medio ambiente a través de la relación de su cuerpo con el espacio y el tiempo, que requiere la creación de imágenes mentales.

Con respecto a la orientación espacio-temporal, la estructuración del espacio-tiempo representa el resultado de un esfuerzo suplementario con miras al análisis intelectual de los datos inmediatos de la orientación. (8)

Antes de abordar este nivel (hacia los 7-8 años) es indispensable que el niño haya logrado el cabal dominio de los problemas de orientación, los que ya no deben plantearle problemas en el plano de lo vivido, esto quiere decir que ya no se concretará a organizarse en función de su propio cuerpo, ahora debe hallarse en condicio-

(7) LE Boulch Jean, Op. cit. Pág. 196, según GUYON.

(8) MUCCHIELLI, en el libro de LE Boulch Jean, Op. cit. Pág. 223.

nes de recurrir a personas y objetos como puntos de referencia para centrar su acción. Esta nueva posibilidad aparece cuando el niño es capaz de efectuar la transposición de las nociones de derecha-izquierda hacia los demás, y, posteriormente, ya no serán propiedades absolutas del objeto, sino que estarán sujetas a transformación por obra de la propia acción. Le Boulch señala que: "a nivel de la experiencia vivida, la buena adaptación escolar en el momento de aprender a leer y escribir depende en parte de la orientación espacio-temporal". (9)

Muchos problemas de conducta escolar tienen su origen en una perturbación de esta función.

Por otra parte, toda acción o intento de adaptación de la conducta con referencia a un medio dado, exige una exacta y veloz apreciación de la situación del sujeto en relación con los objetos y personas que lo rodean, y, en ocasiones, la aptitud de imaginar una estructura dinámica cuyas partes se mueven o desplazan.

En la práctica esta aptitud se observa en la conducción de un vehículo, percepción de un obstáculo imprevisto, percepción de un objeto en movimiento.

Resulta obvio que la cabal percepción de todas estas relaciones da lugar a gestos más precisos, permitiendo así, falsas maniobras que causan accidentes.

### C. Ajuste motor

Está relacionado directamente con la actividad cinética que se

(9) LE Boulch Jean, Op. cit. Pág. 224.

traduce como el compromiso del "yo" en la acción, incluye los temas de: ajuste motor general y ajuste motor especial.

Notricidad es acción, movimiento. Por medio de la notricidad se evidencia la integración del organismo con el medio.

El movimiento es la expresión de un acto reflejo notriz, en el que participan siempre tres componentes: el sensitivo, el sensorial y el notriz.

La debilidad mental que corresponde al campo notriz se traduce en torpeza del comportamiento general.

El movimiento y su control por el niño sigue un proceso de acuerdo con su maduración, lo que confirma que, también en este aspecto, el niño requiere de la educación de esquemas corporal para lograr su coordinación notriz, adquiriendo conciencia, control y relación de sí con el medio. Cuando el niño adquiere conciencia de sí, su mayor actividad notriz se refiere a la imitación.

Con el control de sí, ajusta sus sensaciones notrices a adquirir recursos de defensa, e inicia la organización dinámica del uso de sí.

En su relación de sí con el medio, el niño logra adaptar las diferencias espaciales, utilizando el movimiento de su cuerpo, al mismo tiempo adaptará las referencias temporales en base a su propio concepto cinestético.

Los movimientos voluntarios tienen como característica principal la coordinación, como resultado de una especie de ajustes previos.

Cuando esta coordinación no exige al niño un razonamiento especial, sino que se realiza dentro de contextos naturales, como resul

tado de su evolución normal, se le llama ajuste motor general y -- cuando requieran un razonamiento concreto, como obediencia a reglamentos, se llama ajuste motor especial.

Por otro lado, se le llama coordinación motriz gruesa a aquella en que el niño se mueve globalmente, sin tomar conciencia de -- los movimientos específicos que la componen.

La coordinación motriz fina es el refinamiento de movimientos gruesos y proporcionar al niño destrezas manuales.

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

La función del maestro es proporcionar al niño situaciones lo más variables posibles, para que vaya logrando, poco a poco, su ajuste motor.

## V. IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA

### A. Educación física en el desarrollo del ser humano

El continuo desarrollo físico y psíquico es la característica que más interesa estudiar, ya que en el transcurso de la infancia, - tiene lugar en el sujeto una serie de transformaciones de diversa índole.

En el campo de la educación física todos los esfuerzos didácticos y metodológicos, en un principio se centraron en el crecimiento de órganos; mas tarde se vio la necesidad de tener presentes los -- factores psíquicos, como los intereses, contactos sociales, formas de aprendizaje, etc.

Se debe entender que en una educación física adecuada ha de tenerse en cuenta el conocimiento de las condiciones físicas y psíquicas en el desarrollo del niño y del adolescente.

Idea clara del fin que se pretende, o sea el tipo humano que - la educación quiere conseguir.

Desde que se nace hasta los tres años, es la primera infancia, se caracteriza por el rápido crecimiento en talla y peso.

Edad pre-escolar de tres a seis años, coinciden con la segunda infancia, es el momento de iniciación de la educación física.

Estas etapas tienen sus características específicas, pero las que más interesan para el trabajo presente son las edades comprendidas entre los seis y catorce años, que comienza con la entrada obligatoria del niño a la escuela y termina con los primeros síntomas - de la pubertad, de once a doce años para las niñas y de doce a trece años para los varones.

Durante esta edad continúa el crecimiento, pero ahora el aumento en el peso y anchura, dando proporciones físicas más favorables, mejores relaciones de fuerza, con gran excedente de energía, todo ello convierte a esta época de la evolución en una edad muy indicada para la educación física.

De la etapa anterior sigue el desarrollo del niño, las necesidades alimenticias son mayores. Por ello, deben evitarse los ejercicios muy violentos o prolongados, que exceden las posibilidades energéticas del alumno, aunque muchas veces sea éste quien reclame el ejercicio.

En esta edad tendrá que prestarse más atención a la región del tronco: pecho, espalda y abdomen, con ejercicios flexibles que supongan poca dificultad y que estén de acuerdo a la edad del niño.

El crecimiento de músculos, huesos y articulaciones facilita el movimiento, que es ahora fluido y armonioso con gran variedad de matices que permiten y ayudan a nuevas aptitudes motrices.

La primera infancia es la etapa de mayor aprendizaje del niño; el sentimiento del propio poder que se acrecienta con la educación física, su espíritu emprendedor, ya que el niño no se desanima fácilmente en los procesos iniciales, el afán de conocer cosas, su incansable actividad, etc., todas estas características lo convierten en un sujeto propicio y abierto a la enseñanza. Cuestión que busca cada enseñante.

Este es el momento para iniciarle a practicar ejercicios gímnicos y deportivos; se logrará así que el niño se familiarice con los deportes y aprenda las técnicas elementales.

En los primeros momentos de esta etapa:

La misión de la educación física consiste en facilitar - la transición del pírvalo al niño escolar, en compensar por medio del movimiento libre la obligación de quedarse sentado, y por el juego la actitud del trabajo. Según -- Seybold Brunnhuber Annemarie. (1)

Hacia los 8-9 años, las condiciones cambian un poco. Hay cam-- bios en los rasgos de sexo, lo cual requiere un tratamiento espe-- cial para las niñas, sin renunciar a actividades físicas conjuntas (juegos, bailes, danzas). En esta edad ya hay amistades duraderas y pueden formarse grupos deportivos; pero el profesor debe procurar - no ser demasiado estricto en la aplicación de las reglas de juego, dejando un amplio margen de libertad.

Al varón interesa sobrenanera la fuerza, resistencia y agili-- dad; la niña, además de la ejecución de los movimientos, tiene aspi-- raciones estéticas.

Más adelante, 10-11 años, el niño mide su capacidad, la compa-- ra con otros compañeros y valora el resultado. Es el momento de la competición. Los movimientos pierden la gracia anterior, son más -- pausados y rígidos, y hay cierta economía de esfuerzo.

Las niñas llegan a la pubertad antes que los varones y, en oca-- siones, los aventajan en aptitudes físicas; ello da lugar a situa-- ciones de enfrentamiento, típicas de esta edad.

Adolescencia, 12-18 años; entre 12 y 15 años corresponde a una etapa crítica, con rasgos muy marcados y en la que se da, por un la-- do , menor relación entre el volumen y peso pulmonar con el peso y la talla de todo el cuerpo; y, por otro, un menor crecimiento medio

---

(1) Enciclopedia Técnica de la Educación. Vol. V. Pág. 32.

del corazón.

En consecuencia, siguen siendo inadecuados los ejercicios violentos o prolongados: carreras de fondo, natación de largas distancias, etc. Quizá sea ésta la etapa en que este tipo de ejercicios -- perjudique más al joven, pues su capacidad de rendimiento es menor relativamente que en otras edades.

Es muy importante también tener en cuenta la creciente actividad glandular: hipófisis, tiroides, sexuales, etc., con cambios fisiológicos que originan trastornos físicos y psíquicos.

El crecimiento se nota más en las piernas, mientras el tronco se mantiene igual. Esta desproporción es la causa de falta de dominio y precisión en los movimientos, con arritmia y gestos torpes. Estos hechos pueden originar cierto desánimo en el alumno hacia la educación física, que el profesor debe compensar con prudencia y habilidad. Los juegos y deportes ayudarán a sostener el gusto y la -- afición por la educación física, ya que pueden ofrecer muchos ejercicios provechosos. A continuación se darán ejemplos propios para -- cada edad en lo que se refiere a ejercicios adecuados.

#### B. Programa propuesto para niños de 6 a 14 años.

Dentro de la educación física se considera un método psicocinético que emplea el movimiento humano como medio para educar la personalidad en todas sus dimensiones. Utiliza los problemas que el niño debe enfrentar para su ajuste al medio con el propósito de ayudarlo a resolverlos, prescindiendo de la repetición o adiestramiento y recurriendo, en cambio, al desarrollo de sus aptitudes básicas. El niño en situación escolar debe aprender a leer, escribir y expre



sarse verbalmente, y este aprendizaje se ve facilitado con la práctica de determinados ejercicios.

Propone una serie de ejercicios educativos que para el niño -- tienen el valor de una tarea concreta o utilitaria, a la que debe adaptarse mediante la práctica de determinado gesto o movimiento; -- también ofrece una serie de ejercicios, a menudo basados sobre el principio de los modelos analógicos, con el fin de facilitar determinados aspectos de la estructuración perceptiva. Por último, propone situaciones de juego libre en las cuales el niño puede expresarse y crear con total espontaneidad.

La elección de estas diferentes situaciones educativas debe -- responder en máximo grado a las necesidades del grupo de alumnos de que se trate.

Son muchos los educadores que estiman que el ejercicio -- global de la motricidad brindado por la "educación natural" es todo cuanto el niño necesita en materia de educación de los movimientos. (2)

A continuación se proponen actividades propias para cada edad, resumidas por varios autores, entre ellos: Annemarie Seybold-brunnhuber, Marazzo, Rafael Chaves y C. Eric Pearson.

#### 1. Actividad física para niños de 5 a 8 años

Ejercicios en que intervengan las diferentes partes del cuerpo sin utilizar ejercicios de fuerza o resistencia, alternando y limitando ejercicios, para cuidar diversas regiones: columna vertebral, tórax, hombros, etc., que todo se haga en una forma progresiva, de acuerdo con el desarrollo fisiológico, con periodos cortos, con can

---

(2) LE Boulch Jean, Op. cit. Pág. 37.

bios frecuentes, por inestabilidad de la atención; a partir de aquí se aplicarían reglamentaciones como horario, lugar, programas, etc. El juego debe ser el eje de la actividad deportiva, paseos, cantos, bailes con danzas inventados, utilizando instrumentos de percusión.

Ejercicios básicos: correr, saltar, trepar, esquivar, etc. ejercicios de representación y a base de imitaciones (lección-cuento) con atención a equilibrios, elasticidad, destreza y coordinación, - realizar juegos en grupos pequeños, con gran libertad de acción, -- que permitan crear o inventar. Identificarse con las cosas y personas, trabajos como: serrar, clavar. Utilizar elementos variados: -- zancos, escaleras, cuerdas, árboles.

Finalidad: Orientación física general y perfeccionamiento de las asociaciones psicomotrices.

## 2. Edad: 9 a 10 años.

Ejercicios naturales, que copien lo que el niño hace de forma espontánea, realice actividades básicas: correr, saltar, rodar, trepar, equilibrios, combinado también; correr y girar, rodar y empujar, ejercicios suaves de fuerza y agilidad, realice ejercicios variados, rítmicos, por parejas y grupos; bailes, danzas, paseos, excursiones, marchas, natación, alternar en clase actividades diversas que atraigan la atención.

Finalidad: En los chicos, formación física general, favorecer el desarrollo, fuerza y actuación. En las niñas, formación física, pero también preocupan los fines estéticos: ritmo, música y danza.

## 3. Edad: 11 a 12 años.

En esta edad debe haber fluidez en la educación física, la -- gimnasia debe ser educativa, de ejercicios naturales que impliquen

actividades más intensas, sin llegar a la fatiga, los ejercicios de ben tener cierta complicación con combinaciones de movimientos; las actividades deben ser separadas para niñas y niños, pero también -- pueden ser conjuntas: danzas, parejas, etc.; ya deben introducirse los juegos de cooperación: balonvolea, baloncesto, adaptados a su edad; a esta edad ya puede colaborar en el planeamiento, dirección y control de resultados, también puede participar en actividades en que el grupo sea protagonista y obtenga reconocimiento como tal.

Finalidad: En los chicos, formación física general e inicia--- ción a los deportes, de manera elemental. En las niñas, además, la formación estética y rítmica: gracia de movimientos.

#### 4. Edad: 13 a 14 años

Las actividades físicas en esta edad deben ser con esfuerzos -- menos violentos, con chequeos médicos continuos, las costumbres de ben ser más sanas e higiénicas, se deben descartar anhelos de record la gimnasia debe ser educativa, de contenido fundamentalmente diná mico, con pausas mínimas de relajación muscular consciente, proveca da por el profesor, se deben incluir juegos pre-deportivos, con ini ciación a las diferentes técnicas deportivas, prácticas de endureci miento y de aplicación general al deporte, los deportes deben ser -- de corta duración, en equipos; ya debe participar en torneos a dife rentes niveles.

## VI. MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA

Todas las capacidades y disposiciones con que nace el hombre se pueden desarrollar mediante ejercicios adecuados que requiera cada uno de ellos. En educación física el movimiento o ejercicio físico es el principal medio con que se cuenta. Por lo tanto, es preciso hacer un estudio profundo de los aspectos biológico, mecánico, fisiológico y psicológico.

El ejercicio físico puede definirse como una liberación espontánea de energía, tanto física como psíquica, ambas con tan estrecha relación que si falta una, quedaría alterado e incluso, inhibido.

Dada la enorme variedad de formas que adopta el movimiento es imposible reunir todas en un programa de educación física. Se impone una variedad de ejercicios que más interesan para aumentar la vitalidad y la experiencia motriz del educando, mayormente si éste los realiza sólo en forma ordinaria y ocasional. Lógicamente, la selección de ejercicios debe hacerse sobre aquellos ejercicios que produzcan los resultados acordes con los fines que se pretenden, ya sean educativos y que reúnan las mejores condiciones prácticas para su enseñanza.

### A. Aspectos teóricos del ejercicio físico.

Este aspecto supone un primer acercamiento a los tipos y características de los ejercicios. Dentro de éstos, hay que considerar dos clases fundamentales:

10. Ejercicios analíticos; parten del estudio detallado de los huesos, articulaciones, músculos, etc., que intervienen en cada movimiento. Pretenden una educación física mediante la acción separada de cada elemento del cuerpo, originando una gimnasia mecánica, fisiológica y estética, que exige una gran atención.

20. Ejercicios sintéticos; se componen de ejercicios naturales y espontáneos en los que el sujeto se manifiesta libremente, o hace trabajar su sistema nervioso. Más que a una parte del cuerpo, se dirige al sujeto entero sin dividirlo artificialmente, constituyendo -- así, el medio más adecuado para la educación física de pequeños y jóvenes en edad escolar.

Hay otras clases de ejercicios que, según distintos criterios, puede hablarse de: ejercicios individuales o colectivos, naturales o académicos, localizados o generales, blandos o moderados, de desarrollo o de aplicación; además de los ejercicios combinados que pretenden ser un poco de todos.

### B. Aspecto psicofisiológico

En los movimientos del cuerpo humano no puede ignorarse el componente neurofisiológico. El movimiento consiste en una reacción motora ante una excitación interna o externa. Aprovechándose así, de propiedades importantes de los músculos; su excitabilidad y su poder de contracción. Para que haya contracción, debe haber un estímulo capaz de excitar la fibra muscular al contraerse ésta y actuar sobre los huesos en que se inserta, se produce el movimiento.

La corriente nerviosa es el estímulo natural y llega a los músculos a través de los nervios motores cuyas terminaciones se expan-

den por las superficies musculares con el nombre de placas motrices. Pero no siempre es la corriente nerviosa el estímulo que actúa sobre los músculos, ni todos los movimientos se realizan bajo la coordinación de las zonas motoras de nuestra corteza cerebral. Según los centros nerviosos que intervienen y el tipo de enlace entre excitación y respuesta, se originan los siguientes movimientos: Directos, en los que no interviene el sistema nervioso; Neuromusculares, en este movimiento se excita el nervio motor que participa en esta función; Reflejos e instintivos que no son conscientes; en los movimientos impulsivos encontramos que son espontáneos, automáticos y voluntarios, en ellos hay una participación mayor o menor en las zonas corticales superiores.

### C. Ramas de la educación física

La práctica de ejercicios físicos adopta diversas formas, incluidas todas ellas en las tres ramas fundamentales de la educación física: gimnasia, juegos y deportes. Aunque se estudie por separado cada una de ellas, su utilización conjunta y armónica dará mayor utilidad y atractivo a la clase de educación física. (1)

A continuación se dará a conocer en qué consiste cada una de las ramas de la educación física.

1. Gimnasia: recibe este nombre el conjunto de ejercicios metódicos y progresivos que cubren distintas finalidades, según sea:

a) Gimnasia general: Se dirige a todo el organismo e intenta influir favorablemente en la formación física del individuo, dotándolo -

---

(1) SANCHEZ Cerezo Sergio, Enciclopedia técnica de la educación. -- Volumen V, Pág. 28.

de mayor flexibilidad y desarrollo muscular así como coordinación y armonía en los gestos. Busca también mantener la forma física del individuo durante el mayor tiempo posible e influir sobre las calidades morales. Se incluye la gimnasia educativa, de mantenimiento, etc.

b). Gimnasia especial o aplicada: Tiene fines más concretos, destacando entre ellos las siguientes modalidades: gimnasia pre-deportiva o de aplicación a los deportes, que prepara mediante ejercicios para diferentes deportes; gimnasia deportiva, cuyo fin es preparar al sujeto para la ejecución de varios tipos de ejercicios dirigidos a un deporte en especial.

c). Gimnasia de aplicación profesional: Que pretende preparar físicamente al individuo para que pueda ejecutar las tareas de su profesión con la mayor economía posible de esfuerzo.

d) Gimnasia correctiva: Se utiliza para corregir o disminuir anomalías físicas, anatómicas o fisiológicas.

e). Gimnasia rítmica: Busca la educación armoniosa de gestos y actitudes mediante ejercicios en los que intervengan el ritmo, la música y objetos varios. Son aplicados especialmente en la educación física femenina.

f). Gimnasia educativa: Pretenden preparar y perfeccionar la asociación motriz del niño; parte de posiciones y movimientos sencillos, para conseguir gradualmente coordinaciones más complejas.

Por tal razón, la gimnasia es el primer paso en la educación física de los niños, cuyos reflejos y habilidades no trices están en desarrollo. A esta edad el niño no tiene

dificultad para hacer ejercicios sencillos, que más tarde irán adquiriendo un grado más complejo para realizarlos.  
(2)

Para seleccionar la gimnasia educativa se debe tener en cuenta lo siguiente:

Los movimientos deberán ser de interés general, los movimientos irán aumentando de dificultad, no abusando del ejercicio para que no se vuelva tedioso y pueda perder interés en el alumno, al realizar los movimientos que le indique el maestro.

#### D. El juego y predeportes

Nada permite decir con certeza si un comportamiento es verdaderamente un juego y si un objeto es efectivamente un juguete. Es muy difícil encontrar el límite entre el juego y la actividad normal del individuo. Ni siquiera podemos tomar como punto de referencia el juego de los animales en donde todo es teatro, regido por la ley de no lastimar al contrincante. Los animales se persiguen, se atrapan y se muerden sin que jamás salga herido el "enemigo"; no así cuando la actividad real pone al animal en situación de caza o de defensa. En cambio, el mal llamado juego del hombre lo rigen a veces otras reglas; a menudo está mezclado con pasiones e intereses que desvirtúan la palabra JUEGO. ¿Qué es el juego entonces? El francés Roger Caillois hace un intento de definición universal del juego dando las siguientes características de esta actividad:

El juego debe ser libre: el jugador no puede ser obligado sin que pierda su carácter de diversión atractiva y gozo-

---

(2) SANCHEZ Cereso Sergio, Op. cit. Pág. 29.



sa. El juego es incierto: el desarrollo y el final no pueden fijarse de antemano, dejando al jugador la iniciativa y la necesidad de inventar, de improvisar creativamente. El juego es separado: la realización se lleva a cabo en espacio y en tiempo precisos, sin mezcla de otras actividades. El juego es improductivo, su ejercicio no crea bienes ni riqueza, ni elementos nuevos materiales, salvo las experiencias, satisfacciones, habilidades y destrezas adquiridas durante el juego. El juego debe ser reglamentado con reglas convencionales aceptadas libremente por los participantes. El juego es ficticio: su ejecución no corresponde a una realidad declarada; tiende a una irrealidad en relación con la vida ordinaria. (3)

Frente a este esfuerzo de describir el juego como un objeto, se encuentran otros enfoques psicológicos que tratan de presentar al juego como una necesidad de evolución individual.

Henry Bett, dice: Los juegos son el resurgimiento involuntario de los instintos vitales. Para Jean Piaget: El juego es la expresión y condición del desarrollo del niño. Freud emparenta el juego con otras actividades fantásticas del niño, en especial, con el sueño. Para él, la función del juego resulta ser la reducción de las tensiones nacidas de la imposibilidad de realizar los deseos.

Sea lo que sea, el hombre crece y se desarrolla en el juego. Si las costumbres, las manipulaciones y los compromisos sociales llegan a degenerar al verdadero juego, sobre todo en los adultos, toca a los educadores mantener saneado el juego de los niños. No hay que extrañarse de que el juego en la sociedad sirva para desahogar libremente las fuerzas reprimidas y sea una válvula de seguridad vital. El juego colectivo constituye un factor de comunicación más amplio que el lenguaje verbal, abre el diálogo entre individuos de orígenes lingüísticos, culturales o sociales distintos; el niño aprende a situarse, a percibir el grupo en relación consigo mismo y

(3) FERNÁNDEZ Pérez Luis Ramón (escuela: la revista del maestro. --

con otros grupos; en el grupo se realiza, se valora, se asocia y se asume un papel; también un medio diferente a su familia en donde aprende otra clase de vida social que le enseña a madurar fuera del seno familiar.

Los juegos infantiles guiados por un experto educador pueden -- constituir una fuente viva de invención y de progreso. Puede enseñar al niño a realizarse, a tomar su verdadera dimensión, en fin, -- pueden capacitar al hombre para vivir plenamente como verdadero hombre. Los predeportes que son una continuación del juego sirven para sustituir las prácticas deportivas, consisten en juegos de competición adecuados a cortas edades, en las que se acentúa la vigilancia del profesor y se tienen en cuenta los límites físicos del alumno. Sirven de iniciación al deporte para familiarizar al sujeto con las características de las competiciones deportivas sin el riesgo que -- éstas llevan consigo.

#### E. Deportes

Las notas más destacadas y características de los deportes se manifiestan en la actividad muscular; en la lucha que supone riesgos; en cierto placer en su práctica y en el hecho de buscar siempre una progresión o victoria.

Las especialidades deportivas son numerosas y pueden ser practicadas en forma profesional o de aficionados, que es a la que nos estamos refiriendo, sin descartar, por ningún motivo, lo que dice -- Annemarie Seybold sobre la enseñanza de los deportes.

La enseñanza del deporte en la escuela primaria tiene que depurarse de todos los contenidos que optimizan el comportamiento competitivo del alumno. Pertenecen a ellos todas

las competencias destinadas a vencer y por ende discriminar. (4)

Lo anterior no parece justificado desde un punto de vista pedagógico, puesto que la emulación pertenece a la vida de movimiento de los niños y jóvenes.

En general los deportes se clasifican, atendiendo al número de competidores, en individuales y colectivos.

La realización de las pruebas deportivas exige un esfuerzo violento del organismo. Esto requiere ciertas condiciones en el deportista. Forma física: Es inútil conseguir un buen deportista sin una previa formación física general, centrada sobre todo en los músculos, huesos, articulaciones, pulmones, corazón y sistema nervioso. Esta predisposición no se puede encontrar en sujetos de corta edad, sin la base orgánica suficiente.

Conseguida la preparación física general, cada deporte necesita también ciertas cualidades especialmente desarrolladas: resistencia, velocidad, potencia, etc.; o combinaciones de ellas. El entrenamiento adecuado tendría que ser el medio para conseguirlo, siguiendo la técnica más apropiada cuyo fin es ayudar a que se realicen los movimientos corporales necesarios con mayor perfección y, al mismo tiempo, con economía de esfuerzo. Debe hacerse con táctica, que pretende señalar la forma más adecuada de llevar a cabo la defensa o el ataque frente al adversario.

#### F. La educación física en la mujer

También la educación física favorece el desarrollo psicofísico

---

(4) SEYBOLD Annemarie, Principios didácticos de la Educ.Fca.Pág.125

lógico de la mujer, quien, por sus características anatómicas, fisiológicas y psíquicas, es diferente al hombre. Por lo general, los huesos de la mujer son más débiles que los del varón. Las inserciones musculares menos determinadas, la columna vertebral más móvil, los miembros menos resistentes, la presión arterial es inferior; -- por lo general, la cavidad torácica más reducida, sus pulmones también son menores, etc., por ello, es necesario que los ejercicios sean adecuados a las particularidades del sexo femenino.

A continuación se darán a conocer algunas características que debe tener el trabajo físico en la mujer.

1. Deben evitarse los esfuerzos violentos y, en especial, al llegar a la pubertad, debido a los cambios fisiológicos propios de la mujer.
2. Debe buscarse la gracia y la ligereza en los movimientos.

#### G. La educación física en la preparación profesional

El ejercicio de una profesión o práctica laboral requiere, en ocasiones, unas condiciones especiales en las características físicas del individuo. Puede exigir una mayor potencia muscular, reflejos coordinados, precisión de movimientos, resistencia en sus extremidades.

Con la mecanización del trabajo ya no se practica tanto ejercicio, el cual hace falta para el fortalecimiento del cuerpo, y tonificante para la salud en general. El trabajo en grandes fábricas -- presenta ciertas condiciones negativas que perjudican al trabajador, por ejemplo: falta de luminosidad, humos y polvos en exceso, falta de higiene, etc., aparte de que los movimientos ya son automatiza--

dos, siempre iguales y realizados en la misma posición, y las partes del cuerpo que están en movimiento se desarrollan en veces en una forma exagerada en relación con las demás partes del cuerpo.

El trabajo intelectual también repercute en las condiciones orgánicas del individuo por el cansancio psíquico, que dan lugar a bajo rendimiento de la actividad en general. Este tipo de trabajo es sedentario y no hay actividad física de mantenimiento, por tal razón, los músculos pierden su fortaleza, las articulaciones se endurecen y, en general, las funciones fisiológicas tienden a atrofiarse con graves alteraciones psíquicas.

Cada industria o cada centro de trabajo debe preparar con ejercicios adecuados a los empleados para que desempeñen su trabajo con eficacia y con el mínimo de esfuerzo.

La educación física de los alumnos de primaria debe llevarse de tal manera que mejore el futuro rendimiento profesional, prevenga anomalías como: malas posturas, inmovilidad de ciertas partes del cuerpo, que traen como consecuencia deficiencias respiratorias, en la circulación de la sangre o de locomoción. Para ello, se deben crear hábitos que compensen y corrijan esas posiciones defectuosas sobre todo en la columna vertebral.

Para el mejor rendimiento profesional debe evitar la aparición de la fatiga laboral, psíquica o muscular, fortaleciendo las partes del cuerpo que más van a intervenir en el desempeño de la profesión.

Un tipo especial de fatiga nerviosa se produce por las condiciones del trabajo, las que se compensan con gimnasia rítmica y alegre de diez minutos dos veces al día.

## VII. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

### A. Conclusiones

Al terminar el presente trabajo, y haciendo un análisis, se --  
llegó a las siguientes conclusiones:

Que la educación física debe ocupar un lugar de privilegio en el edificio escolar, especialmente en la escuela primaria.

El principio fundamental de la educación moderna es la búsqueda de resultados óptimos al desarrollo del niño como ser social.

La escuela debe contribuir a asegurar el fortalecimiento de la personalidad individual, absteniéndose de inculcar a los alumnos -- una educación abstracta, que, en la mayoría de los casos, es puramente verbal, y tratar, por el contrario, de afianzar su desarrollo total a la luz de la función que deberán cumplir en la sociedad donde se desenvuelven.

El objetivo concreto de la escuela no es tan sólo el de permitir al individuo salir bien de exámenes y competencias, sino, por -- sobre todo, el de prepararlo para cumplir con sus obligaciones humanas en la vida cívica, trabajo y ocio. De ahí, que los métodos tendientes a lograr un mejor ajuste de la conducta humana a condiciones concretas, con miras a la asunción de autonomía y responsabilidad -- en el marco de la vida social, deben gozar de preferencia con respecto a las tradicionales métodos didácticos. He aquí, el motivo -- por el cual, durante el transcurso de la enseñanza primaria y junto con las materias básicas de lectura, escritura y aritmética, se debe conceder un lugar de primera categoría a la educación fundada en

el movimiento y la actividad del individuo, siendo ésta el área de educación física.

La actividad escolar no difiere de la actividad laboral; tanto en la vida del escolar como en la del obrero necesitan equilibrar trabajo y ocio. Así, para complementar el aspecto programado de la educación física, es preciso prever actividades recreativas de tipo compensatorio (relajación y reposo), juego y actividades culturales como danza, deporte, etc.

La educación física, asociada con juegos y deportes, constituye un medio educativo esencial que debería ocupar un lugar especial en la enseñanza de los niños de seis a catorce años.

Debe mencionarse que, a medida que pasa el tiempo, se van haciendo reformas educativas, quedando atrás métodos que no han sido eficaces y debido a las necesidades actuales, es importantísimo el empleo de la educación física en la escuela primaria, para buscar el desarrollo integral y armónico de la personalidad del niño.

## B. Sugerencias

Al tratar de alcanzar los objetivos no debemos perder de vista la influencia que tiene la educación física con respecto a las demás áreas de aprendizaje.

Para que la educación sea democrática, en el área de educación física, es necesario la participación de todo el grupo, por lo tanto, se recomienda que los ejercicios sean lo más accesibles a la diversidad de características y capacidades que surgen de las diferencias individuales de los alumnos.

Por lo anterior, las actividades del programa son flexibles, y no está adaptado a grupos minoritarios o escogidos.

Sólo por razones sanitarias o de peligro inminente de violación a la integridad física y por prescripción médica, algunos alumnos podrían ser objeto de un trato especial, en cuanto a la participación en la clase de educación física.

Debe procurarse que la clase de educación física sea puramente recreativa, para que los niños no se fastidien, y haga perder el interés por esta actividad.

Debemos tener en cuenta la gran importancia que tiene la educación postural, que no implica la inmovilidad prolongada del alumno, sino que debe lograrse tomando como base el movimiento.

Las clases de educación física deben ser agradables y atractivas, para que den como resultado vivencias placenteras, ya que si se le presentan ejercicios que no puede hacer, formaríamos traumas y frustraciones, provocando reacciones evasivas.

Por último, se sugiere que no descuidemos el área de educación física, ya que si somos apáticos al ejercicio, tendremos más problemas para que los niños aprendan a leer, escribir y contar, ya que todos sus sentidos estarían en un estado latente y no sabrán escuchar, ver, oír y manipular los objetos del mundo que los rodea; tampoco tendrán idea de espacio y tiempo.



## GLOSARIO

- actitud. Postura del cuerpo, disposición de ánimo.
- ajuste. Que una cosa acomode con otra, conformar, que una cosa aco-  
ple con la otra.
- altruista. Que tiene esmero y complacencia en el bien ajeno. Amor  
al prójimo.
- alude. Se refiere a algo sin nombrarlo, hacer referencia.
- antagonista. Persona o cosa opuesta o contraria a otra, contrario,  
enemigo.
- armónico. Perteneciente o relativo a la armonía, dícese de la aso-  
ciación de organismos en equilibrio.
- armonioso. Que tiene armonía entre sus partes.
- cinético. Por contraposición a la estética, estudia el equilibrio.
- codificación. Colección sistemática y ordenada de leyes de una mis-  
ma clase, reunida en un solo cuerpo.
- conceptualizar. Formar conceptos de una cosa, juzgar, estimar, --  
apreciar.
- cortical. Relativo o perteneciente a la corteza. Capa externa que  
rodea ciertos órganos.
- ecléctico. Yuxtaposición de tesis conciliables de diferentes doc-  
trinas o sistemas.
- emulación. Pasión que excita a imitar y aun a superar las acciones  
ajenas.
- fisiológico. Función lógica de las partes del cuerpo.
- frenatris. Reprensión de algo.
- gesto. Expresión del rostro según los diversos afectos del ánimo.  
Movimiento exagerado del rostro por hábito o por enfermedad.
- hipertensión. Tensión excesivamente elevada de la sangre en las ar-  
terias.
- integral. Dícese de la parte que es necesaria para la integridad -  
de un compuesto. Signo que indica la integración.

- perceptivo. Que se da cuenta de objetos externos mediante los sentidos.
- personalidad. Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra.
- postural. Situación o modo en que está puesta una persona, animal o cosa.
- prioridad. Que se debe hacer primero, que debe ser antes que los demás.
- progresiva. Acción de avanzar o proseguir una cosa.
- relajación. Acción y efecto de relajar o relajarse. Disminución de la tensión.
- resabio. Sabor desagradable de una cosa. Vicio o mala costumbre - que se toma o adquiere.
- tedioso. Fastidioso, fatigoso, que causa asio, desgano, repugnancia.
- terapéutico. Parte de la medicina que estudia el tratamiento de las enfermedades, curativo.
- tonicidad. Grado de tensión en los órganos del cuerpo vivo. Estado normal de tensión y vigor del organismo.
- trasposición. Poner a una persona o cosa más allá, en lugar diferente del que ocupaba.
- utilitario. Que sólo propende a conseguir lo útil; que antepone la utilidad a todo.

## BIBLIOGRAFIA

- ARISTIDES Quillet, Enciclopedia Autodidáctica,  
Buenos Aires, Grolier, 1975, Núm. de páginas 526
- BAENA Paz Guillermina, Manual para elaborar trabajos de investigación documental, México, Editorial Libro de México, 1977, Núm. de páginas 124.
- BOSCH García Carlos, La técnica de la investigación documental, México, Editorial Trillas, 1985.
- BRIONES Guillermo, Métodos y técnicas para las ciencias sociales. México, Editorial Trillas, 1982, Núm. de páginas 188.
- CANO Palacios Celerino, La Orientación, México, Consejo Nacional Técnico de la Educación, 1960, Núm. de páginas 223.
- CARNEIRO Leao A, Adolescencia, sus problemas y su educación, México, Editorial Hispano Americana, 1979, Núm. de páginas 255.
- DE LA FUENTE García Luis, Didáctica sobre actividades creadoras y prácticas, México, Editorial Oasis, S.A. 1967, Núm. de páginas 301.
- DUNSTAN I. I. y otros, Cómo crear buenos hábitos y aptitud física en el alumno, Buenos Aires, Editorial Paidós, 1969, Núm. de páginas 161.
- FERNANDEZ Pérez Luis Ramón, Escuela la revista del maestro, México, Fernández Editores, 1983, Núm. de páginas. 106.
- FILINGER Franz. Gimnasia en grupos, emulación para el rendimiento, Buenos Aires, Editorial Kapelus, 1978, Núm. de páginas 118.
- H. WALLON, La evolución psicológica del niño, México, Editorial Grijalvo, 1968, Núm. de páginas
- LE BOULCH Jean, Educación por el movimiento en la escuela primaria, Buenos Aires, Editorial Paidós, Núm. de páginas 284
- MURGUIA Satarain Irma, José Manuel Salcedo, Técnicas de investigación documental, México, Editorial U.P.N., 1981.

- NADAL Gustau, La educación física en la escuela,**  
Barcelona, Editorial Laia, 1980.
- NUEVA Enciclopedia Temática, Panamá, Editorial Richards, 1983, Núm.**  
**de páginas 549.**
- PARDINAS Felipe, Metodología y técnicas de investigación en cien---**  
**cias sociales, México, Editorial Siglo XXI, 1976.**
- PASCHEN Konrad, Planes y clases de educación física para la educa---**  
**ción primaria, Buenos Aires, Editorial Kapelusz, --**  
**1978, Núm. de páginas 183.**
- PIERRE Vayer, El niño frente al mundo,**  
Barcelona, Editorial Científica Médica, 1973, Núm. de  
páginas 296.
- ROJAS Soriano Raúl, Guía para realizar investigaciones sociales,**  
México, Editorial U.N.A.M., 1982.
- ROJAS Soriano Raúl, El proceso de la investigación científica,**  
México, Editorial Trillas, 1981.
- SANCHEZ Cereso Sergio, y otros, Enciclopedia técnica de la Educa---**  
**ción, España, Editorial Santillana, 1975, --**  
**Núm. de páginas 476.**
- SEYBOLD Annemarie, Principios pedagógicos en la educación física, -**  
Buenos Aires, Editorial Kapelusz, 1964, Núm. de  
páginas 127.
- SCHULTZ Helmut, Educación física y natrogimnasia I,**  
Buenos Aires, Editorial Paidós, 1978, Núm. de Pági-  
nas 110.
- SCHULTZ Helmut, Educación física infantil y natrogimnasia 2,**  
Buenos Aires, Editorial Kapelusz, 1978, Núm. de pá-  
ginas 85.
- TAMAYO T. M., El proceso de la investigación científica,**  
México, Editorial Linusa, 1981.

#### TEXTOS, ANEXOS Y ALBUM

- Programas de estudio de la escuela primaria, Primer grado, Núm. de**  
**páginas 217.**
- Album de actividades creadoras de Amador Chaires y Julián Carrasco**  
**Navarreta, Profesores de educación física de la Escuela Normal Rural**  
**J. Guadalupe Aguilera, Dgo., Núm. de páginas 77.**
- Anexo de educación física III, SEP, Dirección General de Educación -**  
**Normal, Curso de Licenciatura, Núm. de páginas 47.**

## CLASE PRACTICA DE EDUCACION FISICA

1. Ponerse de pie, sentarse, pararse, 2 o 3 veces, luego pasar al espacio sólo entre los mesabancos.
2. Hacer tensión sobre los dedos de los pies 5 veces.
3. Saltar sobre los dos pies diez veces.
4. Saltar sobre un pie cinco veces y cambio.
5. Respirar por la nariz lentamente y soltarlo por la boca.
6. Levantar las manos, abrir y cerrar con fuerza 10 veces, hacer lo mismo con los brazos extendidos lateralmente y a los costados.
7. Se hace lo mismo que en el ejercicio 6, pero ahora girar las caderas.
8. Como descanso se simula levantar pesas hacia el pecho con los brazos y se sueltan hacia abajo.
9. Dar vuelta el brazo derecho hacia adelante y luego hacia atrás, igualmente el izquierdo.
10. Luego los dos brazos, primero hacia adelante y luego hacia atrás, 10 veces en los tres ejercicios anteriores.
11. Alternando los brazos hacia el frente y a los costados 5 veces.
12. Mover la cabeza con torsión derecha, izquierda, abajo, arriba y a los costados.
13. Torsión de la cintura, derecha, izquierda, forzándola con ayuda de los brazos.
14. Hacer palmeras, ejercicio propio para la cintura 10 veces.
15. Doblarse de la cintura doblando los brazos hacia el piso.
16. Hacer 5 sentadillas
17. Trotar en su lugar
18. Hacer respiraciones profundas
19. Poner algún juego recreativo (carreras con estafetas)

Tiempo provable: 30 a 45 minutos.

La prevalencia de las reacciones motrices con respecto a los elementos perceptivos nos lleva a presentar las diferentes secciones que contienen la descripción de los ejercicios, de acuerdo con el orden siguiente:

I. Ejercicios globales de coordinación motriz

II y III. Conocimiento del "propio cuerpo", educación del "esquema corporal" y ajuste postural.

IV. Percepción temporal

V. Estructuración espacio-temporal

VI. Juegos y actividades libres

I. Ejercicios de coordinación

1) Ejercicios de coordinación ojo-mano

Destreza de manos (dextérité) y precisión.

Estos ejercicios son muy importantes cuando el niño aprende a escribir. Es bien manifiesta, por otra parte, la importancia del desarrollo de la destreza y precisión durante el aprendizaje de labores manuales.

2) Ejercicios de coordinación dinámica general

Constituyen en estas edades verdaderos ejercicios problema en tanto recurren a praxias tales como:

- saltar y franquear obstáculos (volteos)
- lanzar y tomar pelotas y objetos
- desplazarse en equilibrio elevado
- cuadrupedia y agilidad en el suelo
- trepar

II. Ejercicios de estructuración del esquema corporal

1) Afirmación de la lateralidad y orientación del esquema corpo

ral.

- 2) Conocimiento y toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo a partir de una postura global fácil de mantener
  - Miembros superiores
  - Eje corporal
  - Cintura escapular
  - Cintura pelviana y miembros inferiores
- 3) Toma de conciencia de la globalidad de las actitudes asociadas con desplazamientos segmentarios.
- 4) Asociación de la concienciación segmentaria en posición acostada con trabajo respiratorio y relajación.

### III. Ejercicios de ajuste postural

Estos ejercicios representan el punto culminante de la educación del "esquema corporal" y requieren el juego de los reflejos de equilibrio, así como también una buena regulación del tono muscular y suficiente flexibilidad (souplesse) de las articulaciones.

Dos tipos de ejercicios:

- ejercicios de actitud
- ejercicios de equilibrio en su lugar con interiorización

### IV. Ejercicios de percepción temporal

- 1) En relación con la percepción de duración
- 2) En relación con la percepción de estructuras rítmicas.
- 3) Aplicación a las danzas folklóricas.

### V. Ejercicios de percepción del espacio y estructuración espacio-temporal.

- 1) Base para la construcción del espacio: orientación y localización de los objetos en el espacio, apreciación de trayec-

torias y velocidades. Aquí nos encontramos a nivel de la experiencia vivida.

2) Ejercicios de estructuración del espacio de acción del niño

- En el mundo de los objetos
- En el mundo de las personas (cooperación con otros niños que integran un grupo).

Los ejercicios de estructuración del espacio implican la necesidad de tomar distancia con respecto a la situación, condición indispensable para el juego de los mecanismos intelectuales.

VI. Actividades libres y juego

Apropiados para satisfacer la "necesidad de movimiento" así como también para las actividades expresivas. En esta parte de la labor se puede abordar la expresión corporal sobre un tema musical.

Observaciones sobre la forma de presentación de los ejercicios que integran el programa.

1 Determinados tipos de ejercicios fueron clasificados en dos grupos de dificultad creciente, en función de la edad. Así fue posible presentar ejercicios de coordinación motriz y estructuración espacio-temporal para dos niveles distintos, a saber: de 6 a 8 y de 9 a 12 años.

Esta distinción no pudo hacerse, en cambio, con respecto a los ejercicios de percepción temporal, educación del esquema corporal y ajuste postural.

Los ejercicios de percepción temporal presentan transiciones rigurosamente progresivas, de manera que su agrupación por edades hubiera constituido una arbitrariedad. Corresponde, por tanto, al



maestro ajustarse a las posibilidades de sus alumnos.

En cuanto a la educación del "esquema corporal" y al ajuste postural, hemos preferido presentar los ejercicios en forma unitaria a fin de destacar sus enlaces.

Antes de ofrecer la nómina de ejercicios, explicitaremos algunas referencias cronológicas para facilitar su aplicación en función de las distintas edades.

### B. Organización de las sesiones.

La función del educador no es la de administrar en forma imperativa, y siguiendo un orden preestablecido, los ejercicios señalados por la "didáctica", sino la de elegir aquellos que, en su opinión, resulten más adecuados para el desarrollo de las capacidades fundamentales del grupo de alumnos, teniendo en cuenta su nivel y sus necesidades.

Sabemos que la función de la psicocinética en la infancia es la de asegurar:

Estructuración del esquema corporal

percepción temporal

1) La estructuración perceptiva

Estructuración espacio-temporal

percepción y estructuración del espacio

	coordinación oculomaneual	
		Saltoe
		Agilidad
2) Mejoramiento de la coordinación global en cuanto atañe a	Coordinación diná mica general	Equilibrioe
		Lanzamientoe
		Trepar

Las sesiones pueden adoptar tres formas distintas, según el lugar:

- sesiones al aire libre
- sesiones en el aula
- sesiones en un local equipado

#### I. Ejemplos de sesiones para los grados preparatorio y elemental

##### 1o. Sesiones al aire libre

Conviene que el maestro organice sesiones diarias de 30 a 40 minutos de duración que permitan el máximo aprovechamiento de las condiciones atmosféricas favorables.

Durante las sesiones conviene equilibrar los ejercicios de percepción y de coordinación por cuanto exigen distintas formas de atención.

Ejemplos de sesiones:

##### Sesión Tipo 1.

###### 1) Calentamiento - Evoluciones

- Distribución de los alumnos en el campo
- Correr esquivando obstáculos
- Ejercicios rítmicos con tamboril
- Evoluciones diversas en columnas (hileras) con dispensión y reagrupamiento

## 2) Ejercicios de percepción (con pelotas de tenis)

### a) Orientación - noción derecha-izquierda

Una pelota de tenis para cada alumno:

- Colocar la pelota en la mano derecha
- En la mano izquierda
- Juego de manos (malabarismos); lanzar la pelota con la mano derecha y tomarla con ambas manos.
- Juego de manos: lanzar la pelota con la mano derecha y tomarla con la derecha, etcétera.

### b) Apreciación de distancias en relación con ejercicios de lanzamiento.

Un aro y una pelota para dos niños. El primero tiene la pelota y se ubica de 4 o 5 metros de distancia del aro; el segundo se coloca detrás del aro.

- Arrojar la pelota justamente delante del aro.
- Arrojar la pelota justamente detrás del aro.
- Arrojar la pelota a menor distancia, es decir, dentro del aro
- Convertir varios lanzamientos (pelota dentro del aro)
- Cambiar de lugar y comenzar nuevamente.

Observación: El compañero debe tomar la pelota después del primer rebote.

## 3) Ejercicios de coordinación dinámica general

### Saltar la cuerda elástica

- El niño se coloca frente a la cuerda de lado derecho del lado izquierdo
- Debe improvisar distintos modos de saltar la cuerda (método de ensayo y error).

- Salto de frente, indicando el pie de impulso.

#### 4) Recuperación

Observación. El instructor compondrá sus sesiones utilizando un mismo plan y alternando los ejercicios de percepción con:

- uno o más ejercicios de organización temporal
- uno o más ejercicios de organización espacial
- uno o dos ejercicios de coordinación dinámica.

#### Sesión Tipo 2

Posibilidad de reemplazar el ejercicio de coordinación dinámica con un juego.

##### 1) Calentamiento -dispersión

- Carrera ritmada esquivando obstáculos
- Formación en hileras
- Evoluciones diversas en hileras.

##### 2) Ejercicios de percepción

###### a) orientación

- Correr, apoyando el pie derecho o el pie izquierdo sobre una línea.
- Salto con pies juntos
  - hacia adelante
  - hacia atrás
  - hacia la derecha
  - hacia la izquierda

###### b) Apreciación de trayectorias

- Hacer rodar una pelota en el suelo, en dirección al compañero
- Lanzar una pelota hacia el pecho del compañero

Lanzar una pelota con suavidad (trayectoria curva) más allá -- del compañero. Este debe desplazarse para colocarse en la trayectoria de la pelota.

- 3) Juego (Ejercicio de organización del espacio cercano al alumno).

El gavilán (L'Epervier)

### Sesión Tipo 3

Si el instructor dispone de un espacio adecuado (césped) puede incluir ejercicios de percepción del propio cuerpo.

- 1) Calentamiento

- 2) Ejercicios de percepción

- a) Percepción del propio cuerpo.

- El niño se acuesta de espaldas; control respiratorio

- Ejercicios abdominales con piernas flexionadas

- Vuelta carnero (concienciación de la curvatura de la espalda y dorso redondo).

- b) Apreciación de velocidades

- Correr despacio

- Correr más rápidamente

- Dos alumnos corren uno al lado del otro y a la misma velocidad. Uno de los alumnos corre más rápido que el otro.

- 3) Coordinación dinámica general. Aprovechar el césped para -- ejercicios de agilidad en el suelo.

- Diversas modalidades de cuadrupedia (gateo)

- ¿Cuál permite desplazarse con mayor rapidez?

- Pequeña competencia de cuadrupedia.

4) Recuperación. Respiración, tendido de espaldas.

## 2o. Sesiones en el aula

En los cursos preparatorio y elemental conviene organizar breves sesiones diarias en el aula, de 20 minutos de duración. Comprenderán fundamentalmente dos tipos de ejercicios:

- ejercicios de percepción temporal
- Ejercicios de educación del "esquema corporal"

lateralización

ejercicios de concienciación segmentaria, en particular de los miembros superiores

ejercicios de concienciación del carácter global de las posiciones sentada y de pie.

## Ejemplo de Sesión

1) Ejercicios de percepción del "propio cuerpo"

- Manipulación de pelotas pequeñas prestando atención al trabajo de los dedos.
- Ejercicios de concienciación de los movimientos de la mano y de los dedos.
- Concienciación de la posición sentada, en especial del equilibrio de la pelvis.

2) Ejercicios de percepción temporal

- Escuchar un tema musical
- Descubrir la cadencia, acompañarla con percusión
- Ejercicios de cadencias con intervalos de silencio
- Ejercicios de percepción de estructuras rítmicas con transcripción gráfica.

3) Lección de silencio. 30 segundos.

## II. Las sesiones de psicocinética en los grados medios.

Disminuiré el número de sesiones en el aula con respecto a -- los grados preparatorio y elemental. Las sesiones al aire libre o en el gimnasio pueden ajustarse a la misma estructura establecida para los períodos precedentes. Como a esta edad los alumnos son ca-- paces de una atención más sostenida, los ejercicios serán menos va-- riados.

Dos tipos de sesiones nos parecen importantes a esta edad.

### 1°) Sesiones centradas en ejercicios-problema

En el curso de estas sesiones el maestro propone a los alun-- nos problemas concretos relacionados con ejercicios de:

- coordinación dinámica general
- estructuración del espacio: acciones colectivas contra ad-- versarios ("juegos" colectivos)
- sincronización sobre un tema musical, o aprendizaje de dan-- sas folklóricas.

Así por ejemplo, el educador preparará:

Tipo de sesión con ejercicios-problema:

#### 1) Ejercicio de coordinación dinámica general

Saltar tres obstáculos consecutivos, ubicados a igual distan-- cia entre sí, con igual número de pasos entre uno y otro.

2) Ejercicios de lanzamiento en pareja con acompañamiento mu-- sical.

3) Pases entre 10 jugadores, dentro de zonas, con trabajo de demarcación.

### 2°) Sesiones para "llenar lagunas"

Cuando en las sesiones precedentes el maestro verifique la --