

340

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
SUBSECRETARIA DE EDUCACION BASICA  
DIRECCION GENERAL DE CAPACITACION Y MEJORAMIENTO PROFESIONAL  
DEL MAGISTERIO

161  
87082

DIRECCION DE LICENCIATURAS PARA MAESTROS EN SERVICIO  
LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA.

*[Handwritten signatures and stamps]*  
09-X-71  
SEP



✓ "EL PROGRAMA DE LA EDUCACION FISICA COMO MEDIO PARA LOGRAR EL AJUSTE POSTURAL DEL NIÑO, EN EL PRIMERO Y SEGUNDO GRADOS DE LA ESCUELA PRIMARIA".

INVESTIGACION DOCUMENTAL  
que para obtener el título de:  
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA  
P R E S E N T A  
HILDA MORALES PEREZ

Morelia, Mich.,

1978.

A MIS PADRES

A MIS HERMANOS

A MIS MAESTROS Y COMPAÑEROS

I N D I C E :

Página

Prólogo.

Problema e Hipótesis.

Objetivos.

CAPITULO	I.- EVOLUCION HISTORICA DE LA EDUCACION FISICA.	1
CAPITULO	II.- ¿QUE ES LA EDUCACION FISICA?	12
CAPITULO	III.- OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA.	18
	a) Objetivos generales de la Educación Física.	
	b) Objetivos generales de la Educación Física en la escuela primaria.	
CAPITULO	IV.- LOS AJUSTES EN EL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA - DEL NIVEL PRIMARIO.	23
	a) El Ajuste Postural.	
CAPITULO	V.- ANALISIS DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA EN EL 1o. y 2o. GRADOS DE LA ESCUELA PRIMARIA.	37
	CONCLUSIONES.	51
	PROPOSICIONES.	52
	BIBLIOGRAFIA.	53

## P R O L O G O

El presente trabajo, ha sido realizado con la finalidad de efectuar un breve estudio sobre la evolución, contenido y objetivos de la Educación Física, desde sus inicios, hasta nuestros días; dirigidos, especialmente, al análisis - del programa de la Educación Física en el Primero y Segundo- grados de la escuela primaria, para concluir en la importan-cia que en él se da, al logro del asentamiento de las bases- del Ajuste Postural, tan indispensable en el desarrollo evo-lutivo del niño, ya que viene a formar parte de su integra- ción al mundo que le rodea.

TEMA:

EL PROGRAMA DE LA EDUCACION FISICA COMO MEDIO PARA --  
LOGRAR EL AJUSTE POSTURAL DEL NIÑO, EN EL PRIMERO Y --  
SEGUNDO GRADOS DE LA ESCUELA PRIMARIA.

PROBLEMA:

¿SE LOGRA EL AJUSTE POSTURAL DEL NIÑO EN EL PRIMERO Y  
SEGUNDO GRADOS DE LA ESCUELA PRIMARIA, MEDIANTE LA CO  
RRECTA APLICACION DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA?.

HIPOTESIS:

AL CONCLUIR EL NIÑO EL 1°. Y 2°. GRADOS DE LA EDUCA -  
CION PRIMARIA, SE LOGRARIA LA ASIMILACION DE LOS FUN-  
DAMENTOS DEL AJUSTE POSTURAL, CUANDO HUBIESE RECIBIDO  
DURANTE EL TRANCURSO DE LOS MISMOS, UNA CORRECTA --  
APLICACION DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA.

## O B J E T I V O S .

- 1.- Conocer el origen y avance de la Educación Física a través de las distintas épocas de la humanidad.
- 2.- Obtener datos sobre el contenido de la Educación Física, como componente del acervo cultural.
- 3.- Delimitar cuál es el campo de la Educación Física dentro del ámbito educativo.
- 4.- Aprender qué objetivos persigue la Educación Física, tanto en lo general, como en lo referente a la escuela primaria.
- 5.- Comprender de una manera profunda en qué consiste el Ajuste Postural, y su contribución al correcto desarrollo del niño.
- 6.- Analizar el contenido del programa de educación física en el Primero y Segundo grados de la escuela primaria, para saber qué porcentaje de su contenido se refiere al Ajuste Postural.
- 7.- Investigar la importancia que el profesor de educación primaria, concede a la Educación Física, dentro del programa escolar.

## CAPITULO I

### EVOLUCION HISTORICA DE LA EDUCACION FISICA

La práctica de la educación física es tan antigua como el hombre, y al tratar de descubrir sus orígenes debemos remontarnos a la aparición de éste sobre la tierra, el cual en ese momento se encuentra solo e inerme frente a la naturaleza, y para poder sobrevivir en este medio vemos -- que únicamente logran este propósito los más fuertes, los -- que poseen más desarrolladas sus aptitudes sensoriales y -- mejores habilidades físicas. Es así como desde un principio el medio ambiente va a condicionar las formas de cultura y -- consecuentemente la evolución de los fines de la educación -- física.

Desde las épocas más remotas una de las preocupa -- ciones fundamentales del ser humano, teniendo como base la -- familia, ha sido la de preparar a las generaciones jóvenes -- para el cumplimiento satisfactorio de sus deberes, el lega -- do que transmitían de padres a hijos y que constituía su -- cúmulo de experiencias para poder subsistir, era principal -- mente de carácter físico: darles a conocer los medios para -- obtener su alimentación, cuya fuente principalmente era la -- caza y la búsqueda de frutos y raíces comestibles que lo -- ocupaban durante la mayor parte del día; conseguir su veg -- tido, convivir con los demás, etc., centrado ésto en la base

del ataque y la defensa, encontrándonos al final conque al-  
tratar sobre el hombre primitivo, es indispensable referir-  
nos a la educación física, la cual va avanzando conforme el  
hombre evoluciona su conocimiento sobre lo que le rodea.

Más tarde, habiendo empezado el hombre a obtener-  
con más facilidad lo que desea del medio ambiente puesto -  
que se ha unido en pequeños grupos, ya no requiere tanto -  
del esfuerzo físico para su subsistencia, al descubrir és -  
to, parte de su tiempo lo dedica a la creación de ideas y -  
sistemas religiosos, para tratar por medio de ellos, contro-  
lar a la naturaleza y lo encontramos realizando ofrendas y -  
determinados actos a los cuales les imprimía un sentido ri-  
tual y simbólico que conservaban cuidadosamente en sus cere-  
monias, y, al no obtener los resultados deseados e ir adqui-  
riendo más conocimientos sobre lo que se encuentra a su al-  
rededor su cultura va aumentando y su inteligencia se en -  
cuentra ávida de saber, y es así como el hombre primitivo -  
observa, investiga, descubre e inventa y con todo ésto, la-  
educación física deja de ser la única cultura hasta enton-  
ces existente y pasa a convertirse en una parte de la educa-  
ción del hombre.

Las personas dedicadas al estudio y cultivo de la  
educación física, han llegado a la conclusión de que para -  
el desarrollo de dicha disciplina se debe tener como base -



la gimnasia educativa; se tienen noticias de que, en el año 2,000 antes de Cristo, los chinos consideraban los ejercicios gimnásticos como un medio indispensable para robustecer el cuerpo. No obstante fueron los griegos los primeros en considerar la gimnasia como parte importante en la educación de la juventud. Se ha sabido que los antiguos espartanos daban más importancia a la gimnasia que al estudio, lo que se explica por su ideal de vida, basado en el culto del desarrollo físico.

También los antiguos romanos, entre otros pueblos de aquellos tiempos, dieron gran importancia a la gimnasia, la cual consideraban como el mejor medio para la preparación de soldados fuertes y valientes. Parece que los romanos fueron los primeros en usar un aparato especial para la gimnasia: "el petro", aparato sobre el cual ejecutaban ejercicios para reforzar el pulso y para estudiar posiciones aptas para el combate ecuestre.

Desde la caída del imperio romano (año 476) hasta el siglo XVIII la gimnasia fue completamente hecha a un lado. La iniciativa de algunos educadores del siglo XV de dar a los jóvenes también una educación física no tuvo seguidores.

Tenemos pues, que se han cubierto desde el gimnasio griego a nuestros días distintas etapas y dentro de - -

ellas, han existido diferentes corrientes que en el siglo - XIX hicieron posible la educación física moderna.

En primer lugar tenemos la obra publicada en - - Prusia en 1793 por Gut Muths titulada "Gimnasia para los jóvenes", en la cual hace resaltar la importancia de los ejercicios gimnásticos, tanto para el individuo como para la sociedad, los cuales deberían ser realizados de preferencia - por las mañanas al levantarse, al aire libre, tomando en - cuenta la diferencia de sexo, edad, constitución y profesión de los individuos. Pero más que ejercicios disciplinados, los alumnos de Muths practicaban juegos, siempre al - aire libre, los que se dividían en tres tipos: el salto, la carrera y la lucha, los cuales servían para desarrollar la fuerza; la natación, el escalamiento y el equilibrio, para lograr agilidad; la danza, la esgrima y la equitación, para la gracia de movimientos.

El iniciador y principal representante de la corriente científica fue el médico sueco Pedro Enrique Ling - (1776-1839), su principal obra fue "Bases generales de la - gimnasia". En la cual establece cuatro razones principales de la gimnasia: la. pedagógica (que viene a ser la actual - gimnasia educativa), 2a. militar, 3a. médica (para fines terapéuticos) y 4a. estética (en la que incluye el ballet, la danza, etc.).

Pero la innovación más importante de Ling fue de- que como era médico, basó la gimnasia en precisas nociones- de anatomía y de fisiología, y realizando profundos estu -- dios, trató de descubrir qué ejercicios gimnásticos y qué - tipo de aparatos estaban en condiciones no sólo de lograr - el robustecimiento de los diferentes músculos, sino también de mejorar la salud de todo el cuerpo. Extendió sus riguro- sas observaciones a numerosos ejercicios: lucha, carrera, - juegos con pelota, levantamiento de pesas, etc.. Cada movi- miento era analizado, descompuesto y repetido infinidad de- veces para poder observar sus efectos. A continuación, los- gimnastas eran sometidos a constantes revisiones y por este medio se podían controlar los cambios verificados en sus - cuerpos. Es a Ling a quien se debe la famosa "gimnasia sue- ca" que más tarde llegó a practicarse en el mundo entero y- por medio de la cual es posible curar incluso varias enfer- medades como son: debilitamiento del sistema nervioso, de- formación de articulaciones, mala circulación sanguínea, -- etc.

Entre los principios básicos de su método desta- can los que se refieren a la progresión y gradación en la - intensidad y dificultad de los ejercicios, y la considera- ción que hacía de que se debe desarrollar en forma armónica el cuerpo humano en todas sus partes. Uno de los grandes - aciertos de Ling, lo fue la recomendación de que junto a -

los ejercicios físicos "puros" se practicara la danza y los bailes populares.

Su obra fue como el acta de nacimiento de la primera gimnasia basada en principios científicos: la gimnasia médica.

En la corriente empírica, es necesario mencionar al alemán Federico Luis Jahn (1778-1852) maestro de la es - cuela de Berlín y considerado el padre de la moderna gimna - sia alemana, fue quien ideó nuevos aparatos. En aquel tiem - po sólo se conocía el "petro", y él añadió la "barra fija" - y el "pórtico", aparato que todavía se usa, para la subida - por cuerdas o maromas. Para éstos y otros aparatos que poco - a poco fue ideando, Jahn señaló una serie de ejercicios - bien graduados. El valor de su innovación, consiste en que - los ejercicios ejecutados con los aparatos que él ideó ayu - dan al desarrollo de todos los músculos del cuerpo. Y éste - representaba una gran ventaja con respecto a la gimnasia - antigua. Ya que los griegos y romanos usaban aparatos (dis - cos de hierro, jabalinas) que desarrollaban determinados - músculos del cuerpo.

Jahn decidió restaurar el espíritu patriótico de la juventud de su país, valiéndose de la educación física - como medio de lograr el vigor y la unidad alemana ante la - invasión de las tropas de Napoleón.

En su libro "Los torneos alemanes" (1815) recoge el método de los ejercicios al aire libre y en él propone la gimnasia calificada de "patriótica y popular" cuya misión habría de consistir en "restablecer el equilibrio -- entre el cuerpo y el espíritu que la civilización moderna-- ha roto".

Jahn da una gran importancia al maestro de educación física, cuyo papel es considerado patriótico y educativo.

Dentro de esta corriente podemos colocar a Thomas Arnold (1795-1842), teólogo y educador inglés, que inicia en el colegio de Rugby su sistema de ejercicios corporales que se basan ante todo en los deportes, especialmente en el fútbol y el tenis.

Se debe a Arnold el que se haya dedicado dentro de los "Colleges" de Inglaterra un terreno propio para las prácticas deportivas. Pero su contribución más importante, consistió en introducir el sistema de la autonomía escolar, en el cual los alumnos eligen democráticamente a sus representantes y así la organización deportiva en manos de los estudiantes pasaba a ser, una escuela práctica de la sociedad.

La principal falla de su sistema consistió en -- que, más que un sistema o método de educación física, es --

una actividad complementaria de aquél.

En Francia encontramos la corriente ecléctica y su principal representante es el valenciano Francisco Amorós (1770), quien a causa de sus ideas liberales, tuvo que exiliarse a Francia, país en donde creó su "Manual de educación física", dicho método tiene cuatro principios: a) Sencillez para ser aplicado a todos; b) Empleo de dos métodos de enseñanza, el primero urgente y preventivo de peligros o defectos y el segundo definitivo y completo; c) Un sistema con recursos generales y particulares, el cual se podía aplicar a las diferentes profesiones; d) Consideraba el carácter del alumno, ya que siempre se debe buscar su educación moral.

Amorós trató de adaptar su método al carácter y personalidad individuales y con esto se oponía a Jahn, que prestaba atención sobre todo a la fuerza, así mismo a Lingel el cual uniformizaba hasta el extremo el gesto con sus ejercicios. Unidos a la gimnasia usó los juegos y deportes con lo cual pretendía una educación física racional, humana y elegante, así pues en la educación francesa, se cree siempre que el deporte de equipos debe desarrollar las cualidades morales e intelectuales y crear un espíritu nacional.

El siglo XIX fue la época de las grandes emigraciones europeas a América, lugar en el que se iban formando grandes ciudades dedicadas a la industria. Entre los emigrantes encontramos también cultores de gimnasia y de la vida al aire libre, quienes traían sus inquietudes al nuevo continente. En los Estados Unidos de América se verifica una fusión de las tendencias militaristas alemanas con las médicas de los suecos, en la que los ingleses contribuyeron con su pasión por las fiestas campestres, por los juegos y por las pruebas. De toda esta unión de hábitos nació el deporte. La gimnasia no desapareció, pero se convirtió en un medio indispensable de preparación para la práctica de cualquier deporte.

El siglo XX se ha caracterizado principalmente por la sistematización de los diferentes métodos: deportivos, naturistas (ejercicios naturales), culturistas (relajación, elongación) y científicos (análisis del movimiento), los cuales van sintetizándose hasta formar un método ecléctico, el que toma los factores positivos de cada uno de ellos.

Ahora los movimientos no son totales como los anteriores sino de tipo aislado. Los cultivadores de la educación física, se centran en uno o varios aspectos que pueden ser: la gimnasia infantil, la gimnasia femenina y rítmica, la gimnasia de movilidad, etc.

Estas teorías modernas sobre la educación física - según el francés René Suaudeau, se basan en los siguientes principios:

a) No debe descuidarse ningún aspecto de las posibilidades de la educación física.

b) La ciencia y la pedagogía deben servir de apoyo a la educación física.

c) Conforme vayan apareciendo en la vida nuevos aspectos de la ciencia, éstos deben ser tomados en cuenta.

d) Todas las experiencias pedagógicas que se hayan tenido en el pasado deben ser utilizadas siempre.

e) Al adoptar determinado procedimiento se debe tener como base numerosas y repetidas experiencias que deben haber sido llevadas a la práctica por un gran número de sujetos.

Vamos pues, que el estudio de la historia presta perspectiva a la importancia de la actividad física desde los tiempos de la antigua Grecia hasta nuestros días, destacando los diferentes cambios habidos en los programas de enseñanza y la importancia concedida a las diferentes actividades. Las escuelas filosóficas del idealismo, el naturalismo y el pragmatismo, brindan principios y valores. Las funciones biológicas, sociales e integradora de la educación física son analizadas en la base de las inquisiciones relativas a la naturaleza y la misión de las sociedades democráticas.



## CAPITULO II

### ¿QUE ES LA EDUCACION FISICA?

Al tratar de formular una definición sencilla y breve sobre qué es la educación física, nos enfrentamos a cierto problema, ya que no debemos olvidar que forma parte de la educación general y por lo tanto no podemos aislarla de otros aspectos de la educación como son: el intelectual, estético, moral, cívico, profesional, etc., por lo tanto se llega a la conclusión de que el hombre es uno y precisamente a esa unidad ha de atender la educación, claro que dando enfoque a diferentes puntos de vista, pero teniendo presente que la formación del ciudadano, no es función que realiza una sola institución, como tampoco es efectuada en una determinada etapa de su desarrollo evolutivo, sino que dicho proceso educativo tiene características de proceso permanente durante toda la vida del ser humano. Así mismo, esta formación responde a una serie de ámbitos que van ejerciendo una influencia decisiva en el hombre. Dado el principio de la formación integral, el ser humano asimila, ya sea de una manera consciente o inconsciente, las influencias y las aportaciones de una gran variedad de instituciones y factores que por complementación y correlacionados entre sí llegan a compartir la tarea educativa. Así pues, la educa -

ción busca integrar al individuo al mundo que lo rodea, cuya base se viene a lograr a medida que el niño se identifica a sí mismo, y es reconocido por los demás como persona. Dicha identificación se logra en forma íntima a la concepción que el niño establece de su propio cuerpo, a la cual se le denomina "distinción corporal". Los diferentes niveles evolutivos que se presentan en el niño, van de acuerdo con la elaboración progresiva de la imagen corporal, la cual da origen al sentido existencial, o ego, en el niño, dicho esquema corporal es la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior.

El niño logra la elaboración progresiva de la imagen de su propio cuerpo a través de la actividad motriz, la cual implica las dos vertientes señaladas por H. Wallon:

- La primera, orientada hacia sí mismo; que viene a ser la actividad tónica que forma la base donde se inscriben las actitudes y posturas.
- La segunda, orientada hacia el mundo exterior, está compuesta por los movimientos propiamente dichos que es la actividad cinética.

Por esto, nos encontramos con que la educación física atiende sobre todo el aspecto corporal del hombre, pero -

pretendiendo el buen desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades naturales, sin olvidar que en este proceso toma parte activa el medio ambiente y podemos afirmar que el me- dio que nos rodea constituye un factor inseparable para - - nuestro trabajo y que cuanto mejor conozcamos y aproveche - mos los recursos que nos ofrece dicho medio, más grata y - provechosa resultará nuestra labor educativa, por lo tanto, recordemos que es un factor que toda educación ha de consi- derar por su influjo y, por lo que aquí respecta, en su for- mación física. Así pues, la educación física tiene en cuen- ta a la naturaleza y al medio.

Además de estos factores, hay que añadir los lo- gros científicos relacionados con el cuerpo humano: higie- ne, fisiología, anatomía, etc., de los que se sirve la edu- cación física para lograr una más adecuada y eficaz labor.- Los ejercicios y movimientos que son los medios propios de que se vale esta disciplina, tienen en consecuencia una ba- se científica.

Pero el campo de la educación física, no sólo se concreta única y exclusivamente al aspecto corporal y fisio- lógico del ser humano, ya que no hay duda de que cualquier mejora de lo físico repercutirá en lo psíquico. Por lo tan- to, debemos entender a la educación física como un concepto que no se encierra en sí mismo, sino que abarca otros secto-

res de la personalidad humana, no sólo en la envoltura corporal, sino también en lo que respecta a lo moral y aspiritual, a fin de lograr el pleno desarrollo de las facultades físicas, intelectuales y espirituales, bases éstas, filosófica y ética a las que debe recurrir el educador.

La educación física no descuida los resultados en el orden mental, emocional y social, sino que les asegura una principalísima prioridad; llegando a la conclusión de que es posible advertir una cantidad sorprendente de disciplinas en el trabajo de los especialistas que se ocupan de las bases que sustentan la educación física.

Así llegamos a la definición de la educación física como una disciplina social, biológica e integradora en la que el ser humano por medio de la actividad del cuerpo tiende a desarrollar la esfera fisiológica, psíquica, moral y social y a mejorar el potencial temperamental, reforzando y educando el carácter contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre.

La función social de la educación física, consiste en transmitir valores y normas acordes a las necesidades y los ideales de la sociedad; la función biológica estriba en desarrollar una aptitud física correcta (aptitud física-

formada por un bienestar mental, social, emocional y físico), y la función integradora que sirve para coordinar un programa de desarrollo pleno, por medio de movimientos de actividad muscular intensa y destrezas neuromusculares.

La integridad disciplinaria de la educación física, se basa en el movimiento del hombre y esta relación es como una expresión de función sistemática, como una modalidad de la comprensión y la ejecución humanas y como un agente en el proceso educacional, y por referirse al estudio de dicho movimiento mediante esta modalidad busca apreciar, comprender, pronosticar y controlar el diseño vital.

La educación física está interesada también en la integridad funcional, una propiedad del individuo que permite y engrandece el movimiento. Dicha integridad, está fomentada por medio de actividades que implican fuerza, agilidad, flexibilidad, esfuerzo y coordinación. Se relaciona esta capacidad con toda la persona, y reconoce que cada orden funcional del ser humano afecta todas las demás funciones.- Esta integridad abarca no sólo los aspectos biológicos sino también el social y psíquico.

También el juego es un factor importante el cual es tomado en cuenta por la educación física, ya que representa uno de los grandes desarrollos culturales del hombre-

y puede muy bien ser el modo básico de la transmisión cul-  
tural, el cual es un ejercicio de preparación para la vi-  
da, ya que lo realiza el niño en situaciones que se aseme-  
jan a la realidad. El juego es importante para el conoci-  
miento humano, ya que abarca aspectos múltiples del hom -  
bre educado, especializado y físicamente entrenado.

Así pues, el principal objetivo de la educación-  
física debe ser ayudar a que cada individuo cultive sus -  
posibilidades personales, particularmente su desarrollo -  
físico, social, emocional y mental por medio de la activi-  
dad física.

### CAPITULO III

#### OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA

El hombre debe adaptarse continuamente a las exigencias que le son impuestas por el medio en que vive. En este proceso de adaptación, una educación racional no de - be pasar por alto o desatender los aspectos esenciales, - por lo tanto, tendrá que buscar las condiciones más ade - cuadas al desarrollo de los individuos en su medio natu~~---~~ral y social.

Los bojetivos de la Educación Física, se consideran en función de la aprotación de las actividades físi - cas, a los resultados básicos de la enseñanza.

Los aspectos físicos del programa son los medios para poder lograr los objetivos, más no son fines. Sus -- principales componentes están dedicados a proporcionar -- comprensión de la índole de las actividades físicas, de - las capacidades propias y de conceptos tales como el jue - go limpio, la comprensión y respeto a los demás, etc. Re - sumiéndose concluimos que en los objetivos de la Educa - - ción Física se subraya el desarrollo físico, social, emo - cional e intelectual del individuo.

a) OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACION FISICA:

Dentro de los objetivos generales de la Educa ---  
ción Física podemos encontrar entre otros:

- El que contribuye, aunado al desarrollo intelectual, -  
emocional y de adaptación social, al encauzamiento del-  
desarrollo integral de todas las potencialidades que ca  
racterizan una personalidad armónicamente constituida.
- Otro de los objetivos de la Educación Física es, ayudar  
al proceso del crecimiento natural del cuerpo, influen-  
ciándolo positivamente para que su desarrollo sea armo-  
nioso; así también, como a mantener o recobrar la sa --  
lud, por medio de una acción adecuada sobre el organis-  
mo.
- También se desea, contribuir al perfeccionamiento de la  
capacidad motriz de la persona en formación, tornándose  
en el agente más eficaz para que logre una correcta evo-  
lución psicomotriz.
- La práctica de la Educación Física, conduce a la adqui-  
sición de conocimientos, hábitos y cualidades motrices,  
las cuales son útiles para lograr el aumento de la capa-  
cidad de trabajo del organismo y que se encuentre mejor  
adaptado a las exigencias de actividades físicas, las -



cuales tienen un gran significado educativo.

- Así mismo, aumenta el desarrollo de la capacidad en la práctica de actividades físico-recreativas y deportivas que ocupen el tiempo libre del individuo, por lo cual la Educación Física debe motivarlo para la actividad deportiva de tal modo, que, dicha motivación perdure aún después de la escuela. Debe crear las bases para la posterior dedicación a los deportes desarrollando las cualidades motrices básicas de fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, creando y ejercitando los modelos fundamentales de las técnicas deportivas.
  
- En suma, uno de los principales objetivos de la Educación física, debe ser ayudar a que cada individuo desarrolle sus posibilidades personales, en particular las facultades físicas que, aunadas con las anteriores contribuyen a la formación básica que requiere el ser humano para el desempeño de sus actividades laborales, recreativas, deportivas y estéticas, tratadas dentro del marco de los objetivos generales de la educación.

b) OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA.

En lo referente a los objetivos generales de la Educación Física para la escuela primaria, el contenido -

del programa pretende lograr entre otros, los siguientes:

a) Desarrollar, en el alumno, un acondicionamiento necesario para que pueda mantener actitudes posturales equilibradas.

b) Ya que el niño percibe el mundo de los objetos como mundo de los demás, y es a través de su cuerpo que es el origen de todo conocimiento y además el medio de relación y comunicación con el mundo exterior, la Educación Física persigue el ajuste de la estructuración del esquema corporal que se ha formado el niño, al relacionarlo con los elementos espacio-temporales.

c) Puesto que el esquema corporal lo constituye la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con el mundo exterior, el programa de Educación Física en la escuela primaria trata de que el niño ajuste sus estructuras espacio-temporales, al aplicarlas a situaciones motrices ya sean éstas generales o específicas.

d) Como la educación psicomotriz es una educación general del ser a través del cuerpo, se desea que el alumno aplique sus habilidades psicomotrices en las actividades que realiza habitualmente, así como en las recreativas y deportivas.

e) Se persigue, el incremento de las características motrices necesarias, que servirán para lograr un su-

mento en la capacidad de trabajo de su organismo, así como también, adaptarse a las necesidades y exigencias del me - dio en que se desarrolla.

f) Buscar la relación de los aprendizajes psico - motrices, con el contenido de las diferentes áreas que to - man parte en su formación integral.

g) El empleo de las actividades físico - recreati - vas, en la ocupación positiva de su tiempo libre.

CAPITULO IV

LOS AJUSTES EN EL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA DEL NIVEL  
PRIMARIO.

Al participar en el proceso educativo, el cual es de duración permanente durante toda la vida del ser humano, la Educación Física escolar, presenta como fin principal, contribuir al desarrollo integral y armónico del niño, que se realiza durante una de las etapas más importantes que viene a ser la cimentación de las bases de su desarrollo evolutivo.

Para ello, es necesario que el maestro al planear su enseñanza, tome en cuenta las necesidades, intereses y características de sus alumnos, para poder así, proporcionarles los medios que les sean útiles para lograr el ya mencionado desarrollo integral y armónico, que beneficiará a ellos mismos.

Así pues, nos damos cuenta del grado de avance en los diferentes niveles de evolución que el niño va alcanzando, al identificarlos con la elaboración progresiva que se va formando de la imagen corporal, la cual da origen al sentido existencial en el niño. Dicha elaboración progresiva de la imagen de su propio cuerpo, la logra a

través de la actividad motriz que se derive en:

Actividad Tónica: que se traduce en actitudes y posturas y,

Actividad Cinética: que se genera durante el movimiento.

Tomando como base la división anterior, tenemos tres aspectos que integran el programa de Educación Física, en base a los ajustes, que vienen a ser, la integración consciente por el niño de elementos que posee y la relación de éstos con elementos nuevos y diferentes, y como adaptación al proceso de socialización del niño.

Estos ajustes son:

El ajuste postural: Que se relaciona directamente con la actividad tónica, que no es otra que la vivencia y la representación corporal. Esto es, la conscientización de la acción del cuerpo a través de la relajación, postura y respiración, en situaciones sin desplazamiento para fortalecer su sistema muscular. En este ajuste el individuo adquiere conciencia de sí.

El ajuste motor; Se refiere a las distintas posibilidades de movimiento, mediante las cuales el niño va logrando su ajuste motor. Aquí se logra el control de cuerpo.

El ajuste perceptivo: Se encuentra relacionado - simultáneamente con la actividad tónica y cinética ya que, por un lado, estimula percepciones en el niño a través de sus sentidos, para adaptarse al mundo existente y, por - - otro lado, le ayuda a ir adquiriendo el compromiso de su - "yo" durante la acción dentro del conjunto espacio tiempo. En este ajuste se realiza una relación de sí con el medio.

a) EL AJUSTE POSTURAL.

Como hemos visto anteriormente, en el ajuste postural se encuentran interrelacionados los temas de relajación, postura y respiración. A continuación se tratará cada uno, para conocer su campo de acción.

RELAJACION:

En la relajación encontramos que, con cierta regularidad, al ser sometido el niño a la realización de esfuerzos mentales, éstos se manifiestan mediante un contínua e irregular estado de hipertensión muscular. Por lo - cual, el niño no tendrá la capacidad suficiente para adquirir conciencia sobre la acción muscular de su cuerpo, hasta que pueda alcanzar la relajación total. Ahora que, centrándonos en el ambiente escolar, observamos que éste es - propio para crear estados de tensión en el niño, principalmente en los más pequeños, los cuales pueden ser producidos por diferentes causas.

Sabemos que, los sistemas muscular y nervioso son dependientes uno del otro, y que cualquier alteración o cambio que se llegue a producir en el sistema nervioso, tendrá sus consecuencias en el sistema muscular. Además, únicamente en la etapa de relajación se lleva a cabo el proceso de oxidación. Cuando esta etapa falta, o es realizada con insuficiencia, el ácido se mantiene sin alteración alguna y como consecuencia de ello sobreviene el cansancio.

La relajación se refiere, siempre, al sistema neuromuscular del organismo, y su proceso a semejanza de la formación del esquema corporal, sigue paso a paso las leyes de la maduración nerviosa del niño. Por lo tanto, es necesario explicar constantemente al niño los medios y causas de la relajación y hacerle comprender que sólo es posible lograrla por medio de la voluntad.

Los primeros pasos que se deben seguir para poder obtener buenos resultados en lo referente a la relajación, serán; explicar al niño, en qué consisten la contracción y descontracción muscular, haciéndole notar la diferencia entre una y otra, lo cual le servirá de ayuda eficaz en la formación de su esquema corporal, al aplicarlos a las distintas partes de su cuerpo.

No es necesario que las situaciones que usemos - para llevar al niño al logro de su relajación, sean única mente de origen muscular, ya que en los niños más pequeños se logra la relajación muscular, en forma global, por me - dio de la relajación mental, ésto es, relacionándonos - - nosotros los profesores, en forma debida, a la esfera afec tiva de su personalidad, podemos lograr que en nuestra cla se, el niño pequeño haga a un lado las diferentes tensio - nes nerviosas que lo acosan, y en forma tranquila y descan sada, entable un diálogo con su cuerpo, por medio de la in teriorización hacia sí mismo, estado éste que viene a lla - marse concientización.

#### POSTURA:

En el trato cotidiano que tenemos con niños en -- edad escolar, es frecuente observar la adopción que hacen -- de malas posturas, ya sea al sentarse, ponerse de pie, ca - minar y aún cuando se encuentra acostado, ahora que, según ellos, estas posturas les producen una mayor comodidad y, - nosotros los adultos adoptamos un papel pasivo al no expli carles las consecuencias que ésto les puede acarrear en su vida, tanto presente, como futura, puesto que únicamente - nos concretamos a decirles "siéntate bien", "párate dere - cho", y en ocasiones con voces de mando, como: "firmes", - sin llegar a explicarles cuál es la forma correcta de adop - tar estas actitudes, el niño no conocerá "cómo" pararse de



recho, sentarse bien o adoptar la posición de firmes. Para hacerles comprender al niño el "cómo", es necesario que entienda que toda actitud de su cuerpo es controlada por la mente.

Habiendo dicho antes, que la relajación viene a ser la principal condición que requiere el niño para interiorizar la noción de su cuerpo, así como la acción de éste, vemos que cualquiera que sea la actitud postural que imprimamos a nuestro cuerpo debe ser racionalizada primero. Por lo cual, es tan importante lograr que el niño conozca, primero, su propio cuerpo, para así poder después enseñarlo a aplicar tensión a determinado músculo que intervenga en la postura deseada. Esto nos crea la obligación de reflexionar sobre la necesidad de ayudarlo al fortalecimiento de su sistema muscular.

Para poder conseguir este fortalecimiento, es necesario que el niño ejercite sus músculos, primeramente, en situaciones que no requieran de desplazamiento, para evitar acciones que no le permitan la concientización de su trabajo muscular, y ésto se logrará a través del bloqueo de las partes de su cuerpo que no vayan a ser utilizadas en determinado ejercicio, y la concentración en la acción de su cuerpo durante la realización de éste.

La contracción muscular sin desplazamiento, nos proporciona beneficios de dos tipos: se recupera, restablece, mejora o mantiene el tono y la capacidad dinámica del músculo, y se mejoran las condiciones fisiológicas del mismo, en lo que a circulación y metabolismo se refiere. Al realizarse en una forma "mantenida", en vez de intermitente, esta contracción ejerce una acción perjudicial al control activo de las posturas.

Aún cuando han sido probados los beneficios que reditúa en la prevención de deficiencias musculares, la contracción sin desplazamiento ha sido muy criticada porque es de poco rendimiento dinámico, pero no se quiere comprender que requiere de un esfuerzo, tanto físico como psíquico, y es necesario usarla sin producir agotamiento en el músculo y la voluntad.

Al tratar de detectar una mala postura, encontramos puntos que nos sirven de referencia para todos los individuos, tales como: la curvatura de la columna vertebral, con relación a la posición de la pelvis; el control del abdomen, en relación con el ángulo costal; el centro de gravedad del cuerpo, con relación a la forma en que cae el peso de éste sobre los pies, y la forma en que el cuerpo es sostenido por los pies.

Al observar estos aspectos en forma separada, ya llevan en sí cierta importancia, pero al observar el conjunto, adquiere mayor relevancia, ya que por razones fisiológicas, que son conocidas como de equilibrio funcional, la lesión o mal hábito en alguna de ellas produce consecuencias en las demás.

Cuando tratamos de posturas es de vital importancia que sepamos distinguir las causas, del efecto, ya que suele ser muy factible que las condiciones que van unidas a una mala postura sean las causas de la misma, y no el resultado de ella.

Para evitar equivocaciones debemos estar alerta ante la presencia de un caso dudoso, y canalizarlo para que reciba atención médica. Esta medida de seguridad es muy importante, ya que nos pueden llegar alumnos que presenten problemas que a primera vista provengan del resultado de una mala postura funcional, pero que tratados médicamente, se les descubra alguna enfermedad que los esté afectando. Claro que en la mayoría de los casos, es en situaciones normales en las que desempeñamos nuestra labor docente, y será la acción de las masas musculares la que viene a sustentar y sostener una determinada postura.

Entre los ejercicios que encontramos para lograr el fortalecimiento de los músculos que intervienen en la

adopción de las diferentes posturas, están los siguientes:

- 1.- Ejercicios de flexibilización de la columna vertebral.
- 2.- Ejercicios de fortalecimiento del tono.
- 3.- a) De los músculos abdominales.  
b) De los músculos extensores del raquis.  
c) De los músculos fijadores de los omóplatos.
- 4.- Ejercicios de equilibrio.

En los ejercicios mencionados se deberá tener - siempre presente las fases de la enseñanza de la adopción- de posturas por el niño: a) Fase correspondiente a la eje- cución global; ésto es, el niño se sienta, se acuesta o se mantiene en pie. b) Fase de concientización de la acción - de determinada parte del cuerpo, en la cual se hace neces- aria la atención interiorizada del niño. c) Fase de concien- tización global de una actitud. d) Fase final, que viene - a ser la culminación de la educación del esquema corporal, y que identificamos en el control responsabilizado, concien- tizado por el niño, de su propio cuerpo.

#### RESPIRACION:

La presencia del aire en nuestro planeta es una- de las maravillas en la que muy pocas veces hemos pensado, y de la cual la mayoría de las personas jamás se han dado- cuenta. Para ello basta saber que sin el aire el hombre no podría existir en la tierra, ya que es esencial para la vi- da, pues debido a él es posible que efectuemos una de las-

funciones esenciales de nuestra existencia, que es la res-  
piración.

Consiste esta función en la entrada y salida del  
aire en los alveolos, para mantener el suministro de oxíge  
no alveolar y eliminar el bióxido de carbono que se va - -  
acumulando. En su medio natural el hombre no necesitó de -  
instrucciones para respirar correctamente; ya que éste lo -  
hacía de una forma natural. Pero al transcurrir el tiempo, -  
y avanzar el hombre en sus progresos, su adelanto en la ci-  
vilización lo priva de los elementos naturales que poseía -  
en un principio para realizar y fortalecer su respiración, -  
y así encontramos que en la actualidad el porcentaje de in-  
dividuos que respiran correctamente es muy bajo.

Ahora que, dicha civilización ofrece al hombre -  
actual solamente un medio para fortalecer su respiración, -  
el cual es la actividad física. Por lo que debemos hacer -  
comprender al niño la importancia funcional de la respira-  
ción, así como crearle correctos hábitos respiratorios, --  
que serán en beneficio propio.

La respiración es considerada como el principio -  
y el fin de toda la función circulatoria: Esto viene a - -  
constituir todo un ciclo de vida, ya que en ella se realiza  
un proceso completo de oxigenación.

La función respiratoria se lleva a cabo por la dilatación y contracción de la caja torácica, en la que se encuentran contenidos los pulmones, el esternón, al frente; el raquis atrás, y a los lados las costillas. El diafragma viene a ser el más importante músculo respiratorio.

La respiración se produce por dos fenómenos mecánicos: La inspiración y la espiración.

La inspiración, o entrada del aire en los pulmones, se origina por el aumento de volumen de la cavidad torácica, lo que se realiza por la contracción del diafragma (músculo que separa el tórax del abdomen) y por la contracción de varios músculos situados en las paredes del tórax.

Al contraerse el diafragma, se mueve hacia abajo, y por la contracción de los músculos del tórax las costillas se mueven hacia arriba y afuera, lo cual determina que el tórax aumente de volumen.

Estos movimientos son causa de que la presión del aire dentro de los pulmones disminuya. En virtud de la mayor presión del aire exterior, éste entra por las vías respiratorias y llega a los pulmones que, debido a su elasticidad, se dilatan dentro de la cavidad torácica. Produciéndose así la inspiración, en donde los músculos principales son: el diafragma, los intercostales (externos) y -

los del cuello.

Poco después cesa la contracción del diafragma y de los músculos del tórax, y las costillas vuelven a su posición primitiva, así como los pulmones, por efecto de su propia elasticidad. Entonces aumenta la presión del aire en el interior de estos órganos, el aire es expulsado y sale por las vías respiratorias. Este movimiento respiratorio es la espiración, y los principales músculos que en ella intervienen son los abdominales y, en menor medida, los intercostales (internos).

Para lograr el fortalecimiento de estos músculos, así como una correcta función respiratoria, es necesario seguir ciertos hábitos higiénicos, tales como, hacer siempre la inspiración del aire por las fosas nasales, efectuar a menudo inspiraciones profundas, mantener el cuerpo en una postura correcta al caminar, al estar sentado y cuando se duerme, pues una inclinación excesiva del cuello y la cabeza, así como el encorvamiento del tórax, impiden el libre funcionamiento de los músculos respiratorios, traen consigo opresión en los pulmones y dificultan su aireación. Las malas posturas del cuerpo en los niños son causa muy frecuente de un deficiente desarrollo de los pulmones y del tórax y malformaciones o desviaciones de la columna vertebral.

Se ha dado en clasificar la respiración en dos tipos: la respiración de tipo abdominal y la respiración de tipo torácico; consistiendo la primera en que, al realizarse el movimiento respiratorio, en el momento de la inspiración, se nota exteriormente por una ampliación marcada sobre todo al nivel del vientre; y la segunda, cuando en el movimiento respiratorio, también en el momento de la inspiración, se presenta exteriormente por una ampliación marcada al nivel del tórax. Aunque en forma definitiva no existen tipos de respiración pura, ya que en general son de tipo mixto, pues la respiración abdominal va unida a una ligera expansión del tórax, y viceversa.

Al realizar el niño la función respiratoria, requiere de su introspección que viene a lograr la concientización de la función y de la acción de su propio cuerpo. Para facilitar la concientización en el niño, es conveniente que practique la respiración en el plano horizontal, ya que además de ser menos cansado, facilita su práctica y podemos prologar la duración y continuidad de sus esfuerzos. Otro argumento es el que trata de la dificultad que nos presenta el niño pequeño de conservar una postura correcta cuando se encuentra de pie, porque sus músculos se fatigan y su atención se distrae, optando entonces por asumir una actitud viciosa.



Ahora que, el plano horizontal en el cual colocamos al niño, desempeñar el papel de contrapresión, ayudándonos a percibir si los movimientos que realiza son correctos.

Al lograr el niño controlar, mediante una práctica correcta, su respiración, en la posición de acostado dorsal, estará preparado para tomar conciencia de la misma en otras posiciones.

Por todo lo anteriormente citado, no debemos dejar a un lado en la enseñanza, lo referente a la función respiratoria, sino por el contrario, hacerle comprender al niño la importancia que esta acción reviste, como uno de los aspectos que toman parte en su correcto desarrollo.

CAPITULO V

ANALISIS DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA EN EL PRIMERO Y  
SEGUNDO GRADOS DE LA ESCUELA PRIMARIA.

A continuación se realiza un análisis del programa detallado de Educación Física, en el Primero y Segundo-grados de la escuela primaria, enfocado principalmente en los objetivos específicos, para tratar de indagar qué porcentaje del contenido programático está encaminado a sentar las bases para el logro del Ajuste Postural.

PRIMER GRADO

UNIDAD 1

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Tomará conciencia de las diferentes actitudes que puede imprimir a las partes de su esquema corporal.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Objetivo 1.1

Diferenciará: Movimiento, de inmovilidad; estiramiento, de relajación; contracción, de descon-  
tracción; tensión global, de relajación.

(Ajuste Postural).

UNIDAD 2

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 2.1

Distinguirá las partes de su cuerpo: cabeza y - tronco, y extremidades superiores e inferiores. (Ajuste Postural).

Objetivo 2.2

Distinguirá las partes de su cabeza (cara-cráneo) y cuello (nucal). (Ajuste Postural).

Objetivo 2.3

Distinguirá las partes de su cara. (Ajuste Postural).

Objetivo 2.4.

Distinguirá las partes del tronco: caja torácica, cintura y caja pélvica. (Ajuste Postural).

Objetivo 2.5

Distinguirá las partes que componen su caja torá cica (cintura escapular, costillas, pecho, estóma go, espalda). (Ajuste Postural)

Objetivo 2.6

Distinguirá las partes que componen su caja pél-  
vica (adbdomen-cadera o pelvis, y nalgas).

(Ajuste Postural).

Objetivo 2.7

Distinguirá las partes que componen su extre-  
dades superiores (hombro, brazo, codo, ante-bra-  
zo, muñeca, mano y dedos).

(Ajuste Postural).

Objetivo 2.8

Distinguirá las partes que componen sus extre -  
midades inferiores (articulación coxofemoral, -  
muslo, rodilla, pierna, tobilla, pie y dedos).

(Ajuste Postural).

UNIDAD 3

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 3.1

Diferenciará las posibilidades de movimiento de-

la cabeza, el tronco y las extremidades superiores e inferiores.

(Ajuste Postural)

Objetivo 3.2

Diferenciará las posibilidades de movimiento de su cabeza.

)Ajuste Postural)

Objetivo 3.3

Diferenciará las posibilidades de movimiento de su cara (movilidad gestual)

(Ajuste Postural)

Objetivo 3.4

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

(Ajuste Postural).

Objetivo 3.5

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

(Ajuste Postural).

Objetivo 3.6

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

(Ajuste Postural)

Objetivo 3.7

Diferenciará las posibilidades de movimiento de las partes de sus extremidades inferiores.

(Ajuste Postural)

UNIDAD 4

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Será capaz de inmovilizar una o varias partes de su cuerpo para mover otras, siendo consciente de ambas acciones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 4.1

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

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.2

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

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.3

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

diente su lado izquierdo.

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.4

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

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.5

Bloqueará las extremidades inferiores, para movilizar en forma independiente la pelvis (vascu -  
lación pélvica).

(Ajustes Postural)

Objetivo 4.6

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

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.7

Bloqueará los brazos, para movilizar en forma independiente la columna vertebral, y viceversa.

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.8

Bloqueará la parte inferior de su cuerpo, con -  
respecto al eje horizontal, para movilizar en -  
forma independiente la parte superior, y vice --  
versa.

(Ajuste Postural)

UNIDAD 5

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 5.1

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

(Ajuste Postural)

Objetivo 5.2

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

(Ajuste Postural)

Objetivo 5.3

Realizará ejercicios para independizar los movi-mientos de las extremidades superiores con res-pecto al eje vertical.

(Ajuste Postural)

Objetivo 5.4

Realizará los ejercicios para independizar los -



SEGUNDO GRADO

UNIDAD 1

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 1.1

Adoptará la postura correcta en diferentes posiciones, manteniendo: pelvis vasculada, espalda - recta, hombros atrás y abajo, cuello extendido, - mentón recogido. (Elementos de equilibrio postu-  
ral).

(Ajuste Postural).

UNIDAD 2

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 2.1

Integrará los elementos de equilibrio postural -  
en los cambios posturales.

(Ajuste Postural)

UNIDAD 3

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 3.1

Aumentará la flexibilidad articular de hombros,-  
codos, muñecas, falanges, articulación coxofemo-  
ral, rodillas, tobillos.

(Ajuste Postural)

Objetivo 3.2

Aumentará la flexibilidad de la columna verte -  
bral, para lograr su equilibrio postural.

(Ajuste Postural)

UNIDAD 4

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo -  
de la presente unidad, el alumno: Controlará conscientemen

te su función respiratoria, coordinándola con sus movimien  
tos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 4.1

Controlará conscientemente los músculos que in -  
tervienen en la respiración torácica.

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.2

Controlará conscientemente los músculos que in -  
tervienen en la respiración abdominal.

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.3

Controlará conscientemente su función respirato  
ria integral (torácico-abdominal)

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.4

Coordinará su respiración al realizar ejercicios.

(Ajuste Postural)

Objetivo 4.5

Recuperará su ritmo respiratorio después de si -  
tuaciones de sofocación o fatiga muscular.

(Ajuste Postural)

UNIDAD 5

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivo 5.1

Realizará ejercicios para fortalecer los múscu - los abdominales.

(Ajuste Postural)

Objetivo 5.2

Realizará ejercicios para fortalecer los múscu - los fijadores de los omóplatos.

(Ajuste Postural)

Objetivo 5.3

Realizará ejercicios para fortalecer los múscu - los extensores del raquis.

(Ajuste Postural)

Al haber realizado el análisis anterior a los programas del Primero y Segundo años de la escuela primaria, encontramos que, en los primeros grados se dan gran importancia al Ajuste Postural, ya que un 100% de los objetivos que lo componen, tanto en el Primer grado como en el Segundo, se refieren a dicho ajuste.

Por lo que, al ser aplicado el programa de Educación Física de una manera consciente por los profesores a cargo del Primero y Segundo grados de la educación primaria, el niño debe haber logrado la asimilación de los fundamentos del Ajuste Postural, los que continuará afirmando y ampliando, conforme vaya superando las distintas etapas evolutivas y educativas.

Aunque desafortunadamente, el panorama que nos presenta la realidad educativa nos muestra todo lo contrario, pues al haber realizado una encuesta entre profesores de diferentes escuelas, localizadas en distintos medios, encontramos que casi la totalidad presta muy poca atención a esta área, relegándola a un segundo plano, y de la cual se sirven para utilizarla en ocasiones como "relleno" del tiempo a cubrir en el horario de clases; o como descanso para ellos mismos, resumiendo la Educación Física en "juego libre" para los alumnos cuando se dispone de extensio -

nes de terreno y no distraigan a los demás grupos; o con -  
cretándose a ejercicios de marcha; cuando más les dan no -  
ciones de los deportes que sean del agrado del maestro.

En muy pocas escuelas se cuenta con maestro de -  
Educación Física, pero como tiene que atender todos los -  
grupos, no sólo de una determinada escuela, sino de varias  
a la vez, su trabajo se concentra en preparar equipos de -  
portivos, o tablas de gimnasia, así como a que los alumnos  
realicen de una manera correcta los ejercicios de marcha, -  
todo ésto conducente a la imposibilidad de aplicar él so -  
lo, a los distintos grados y de una forma minuciosa, el -  
contenido del programa de Educación Física.

Pero así como menciono la apatía de muchos pro -  
fesores, debo asentar que también existen otros, para - --  
quienes la Educación Física representa un medio eficaz y -  
valioso que contribuye al desarrollo integral y armónico -  
del futuro hombre.

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

- 1.- La Educación Física no ha permanecido estática, sino que ha logrado un notable desarrollo desde la aparición del hombre sobre la Tierra, hasta nuestros días; ampliándose, tanto el contenido, como el significado del concepto que de ella se tenía.
- 2.- El programa de Educación Física se encuentra organizado en función de las características evolutivas de los niños. Su desarrollo físico, social, emocional e intelectual, determina esencialmente la ubicación de las actividades por grados.
- 3.- La Educación Física tiene una gran responsabilidad - en lo que concierne a la adopción de una buena postura por parte del niño.
- 4.- En el contenido programático de la Educación Física, en el Primero y Segundo grados de la escuela primaria, se encuentran asentadas las bases para que el niño logre el Ajuste Postural; las que adquirirá, al recibir una aplicación correcta de dicho programa.
- 5.- Un gran número de profesores de enseñanza primaria, no conceden la debida importancia a la Educación Física.

PROPOSICIONES.

- 1.- Que la Dirección de Educación Física, realice reuniones a nivel de zona escolar, para que con personal debidamente capacitado, se oriente a los profesores de educación primaria, sobre el contenido y aplicación del programa de Educación Física.
- 2.- Crear conciencia en los profesores de educación primaria, para que concedan la importancia que merece, a la correcta aplicación del programa de Educación Física.
- 3.- Pagar porque el profesor del nivel primario, comprenda los beneficios que proporciona al desarrollo integral del niño, la ejecución de las actividades que nos sugiere el programa de Educación Física.
- 4.- Que los supervisores escolares, al llegar al grupo, no sólo constaten los avances logrados por el niño en matemáticas, español, ciencias naturales y ciencias sociales, sino que también tengan presente a la Educación Física en el momento de supervisar.



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

- 1.- Beltrán Enrique. BIOLOGIA, Primer curso, Edit. Porrúa. México, 1965.
- 2.- Comisión de Normas Educativas de la Asociación Nacional de Educación y la Asociación Norteamericana de Administradores de Escuelas. EDUCACION FISICA ESCOLAR. Edit. Pax-México. México, 1974.
- 3.- Cruz Lirón Juan Manuel. LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA. Ediciones Oasis, S. A. - México, 1967.
- 4.- Moncada García Francisco. ASI JUEGAN LOS NIÑOS Edit. Avante, S. de R. L. México, 1965.
- 5.- Publex. ENCICLOPEDIA ESTUDIANTIL. (Tomo XI). - Edit. Publex, S. A. México, 1962.

- 6.- Santillana. ENCICLOPEDIA TECNICA DE LA EDUCACION.  
(Tomo III). Ediciones Santillana, S. A.  
Madrid, 1972.
- 7.- Secretaría de Educación Pública. APROVECHAMIENTO  
DE LOS RECURSOS AMBIENTALES EN LA EDUCACION FISI  
CA. Edit. Educación Física. México, 1973.
- 8.- Secretaría de Educación Pública. EDUCACION FISI -  
CA III (Anexo), Curso directo del programa de Li-  
enciatura en Educación Primaria. Edit. del Magis  
terio "Benito Juárez", México, 1977.
- 9.- Secretaría de Educación Pública. EDUCACION FISI -  
CA I-II-III. (Información), Curso directo del pro  
grama de Licenciatura en Educación Primaria, - -  
Edit. del Magisterio "Benito Juárez". México, 1977
- 10.- Secretaría de Educación Pública. PROGRAMAS 1o. -  
EDUCACION PRIMARIA. México, 1977.
- 11.- Secretaría de Educación Pública. PROGRAMAS 2o. -  
EDUCACION PRIMARIA. México, 1977.

12.- Seybold Annemarie. PRINCIPIOS DIDACTICOS EN LA  
EDUCACION FISICA. Edit. Kapelusz. Buenos Aires,  
1976.

13.- Vayer Pierre. EL NIÑO FRENTE AL MUNDO, Edit. -  
Científico-Médica. Barcelona, 1977.