



Sistema de Educación a Distancia

UNIDAD SEAD 261



El desarrollo de las cualidades motrices
agilidad, equilibrio, flexibilidad
y fuerza en el segundo grado
de educación primaria

TAVITA MARTINEZ REYES

Hermosillo, Sonora., 1982



Sistema de Educación a Distancia

UNIDAD SEAD 261



El desarrollo de las cualidades motrices
agilidad, equilibrio, flexibilidad
y fuerza en el segundo grado
de educación primaria.

ÁVITA MARTINEZ REYES

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

Hermosillo, Sonora., 1982

A mi esposo:
Ing. Rubén Flores Leyva

A mis hijas:
Luz Ofelia y Sofía Lizbeth

A mis padres:
Fidencio Martínez y Ma. Jesús
R. de Martínez

A mi hermana:
Profra. Ma. Luisa Martínez R.

Al asesor pedagógico

INDICE

	Pág
INTRODUCCION	4
I.MARCO TEORICO	6
A.Educación	6
B.Educación física	6
1.Objetivos de la educación física	7
C.La educación física en la escuela primaria	8
1.Objetivos de la educación física en la escuela primaria	9
2.Relación de la educación física con las otras áreas del programa	10
D.Movimiento	11
E.Desarrollo de las cualidades motrices	13
1.Desarrollo de la agilidad	13
a)Análisis de la serie de actividades correspondientes a la agilidad	14
2.Desarrollo del equilibrio	16
a)Análisis de la serie de ejercicios correspondientes al equilibrio	16
3.Desarrollo de la flexibilidad	17
a)Análisis de la serie de ejercicios correspondientes a la flexibilidad	18
4.Desarrollo de la fuerza	21
a)Análisis de la serie de ejercicios corespon-	

dientes a la fuerza	21
II.MARCO REFERENCIAL	24
III.POBLACION, PROBLEMATICA Y METODOLOGIA	31
IV.LA APLICACION DEL PLAN DE TRABAJO	36
V.RESULTADOS	47
Febrero	57
Marzo	62
Abril	69
Mayo	76
Registro de estaturas	84
Variaciones en el peso	90
VI.CONCLUSIONES	96
1.Desarrollo de la agilidad	96
2.Desarrollo del equilibrio	97
3.Desarrollo de la flexibilidad	97
4.Desarrollo de la fuerza	98
B.Para la toma de medidas antropométricas	99
C.La ficha socioeconómica y antecedentes familiares	100
D.La serie de ejercicios adaptada a segundo grado	101
BIBLIOGRAFIA	
GLOSARIO	
APENDICES	
ANEXOS	

INTRODUCCION

El presente trabajo de titulación tiene como finalidad mostrar los resultados de un estudio exploratorio en el campo de la educación física en la escuela primaria.

El objetivo del estudio exploratorio fue aplicar una serie de ejercicios destinados a mejorar en los niños las siguientes cualidades motrices: agilidad, equilibrio, flexibilidad y fuerza; e investigar si son graduados y adecuados a la población estudiada; así como también registrar los resultados que se obtendrían de media hora diaria de aplicación de los ejercicios, durante cinco meses aproximadamente.

Aclaración: en ningún momento esta serie de ejercicios contradice el programa oficial; se tomó en cuenta el objetivo general y el particular del área de educación física y, para efectos de este trabajo de titulación, se cambiaron los objetivos específicos.

En la aplicación de la serie de ejercicios intervinieron dos grupos: uno experimental que recibió educación física diariamente y el grupo de control que se utilizó únicamente en las evaluaciones diagnóstica y mensuales.

Para mayor conocimiento de la población, se hizo una con

centración de fichas antropométricas de cada niño que intervino en el presente estudio.

La aplicación de la serie de ejercicios se realizó a pesar de la falta de material adecuado, espacio, tiempo, limitaciones propias de los niños y de asesoría técnico-didáctica por parte de la Unidad SEAD 261, que carece de especialistas en la materia; otra gran limitación fue la bibliografía; ni la biblioteca de la Unidad SEAD 261, ni en la escuela donde se realizó el estudio tienen libros especializados. Se tuvo la necesidad de recurrir a otras dependencias y principalmente a maestros de educación física.

A pesar de no ser maestras especializadas en esta rama, pero tratando de cumplir con una de las áreas de la educación y profundamente preocupadas por este aspecto, se intentó una primera aproximación para conocer mejor la problemática relacionada con la educación física de nuestros niños; con el propósito de dar a conocer los resultados obtenidos y el deseo de que las sugerencias y observaciones en la aplicación de los ejercicios, sirvan para futuros estudios.

Este trabajo de titulación se elaboró en equipo: se utilizó el mismo diseño, se intercambiaron ideas, experiencias y opiniones. Pero los resultados obtenidos se refieren a grupos de distinto grado escolar y situados en diferentes medios.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

A. Educación

Educación es el proceso de adquisición, formación, desarrollo y perfeccionamiento de los valores del patrimonio cultural de la generación adulta a una nueva generación, con el fin de a asegurar la continuidad de la cultura que permita transformar la sociedad en el medio en que se desenvuelve.

Se considera proceso porque el ser humano adquiere, desarrolla y transforma los bienes culturales producto de la sociedad y que son comunes a todos; pero el acceso a ellos es individual, por lo tanto la educación pretende conducir al individuo al desarrollo de sus intereses. (1)

B. Educación física

Educación física es la parte de la educación general del individuo que activa el desarrollo físico, intelectual, emocional y de adaptación social, conduce al desenvolvimiento de to-

(1) Consejo Nacional Técnico de la Educación. Compilación y adaptación de Amador Jiménez Alarcón. Filosofía y política de la educación 3er. curso de Licenciatura - en Educación Pre-escolar y Primaria. México, Ed. Bufe te editorial, 1976 (c1976) p 17

das las potencialidades que configuran una personalidad, mejorando el temperamento y educando el carácter. (2)

1. Objetivos de la educación física

Se fundamentan en los aspectos: biológico, psicológico y social.

El aspecto biológico, atiende a la formación corporal del individuo y al perfeccionamiento de las cualidades naturales mediante el uso adecuado del movimiento, que le permita lograr una completa capacidad física.

El aspecto psicológico, es el logro de la autonomía y formación armónica de la personalidad, indispensables para afrontar positivamente los problemas.

El aspecto social, comprende, elementos formativos y de interrelación social, como el compañerismo, responsabilidad, relaciones, aspiraciones y vivencias consecuencia del aprendizaje, pero necesarios en la convivencia. (3)

(2) Enciclopedia Técnica de la Educación. Tomo V. Educación física, artística y del tiempo libre. Madrid.

1975. p 17

(3) Secretaría de Educación Pública. Dirección General de Educación Física. Programas y guías didácticas de educación física. 1973, p 8

C. La educación física en la escuela primaria

La educación física en la escuela primaria, es una actividad pedagógica formativa, que activa las esferas psicomotriz, afectiva y cognoscitiva.

Contribuye a la educación integral por medio del desarrollo psicomotriz, que, teniendo como agente el movimiento, traducido en una serie de ejercicios, racionalmente dispuestos, - tiende a fortalecer el funcionamiento normal del cuerpo del niño y le ayuda en la adquisición de movimientos armónicos y e--quilibrados.

El área afectiva, se enfoca al comportamiento del niño en la sociedad, respecto a sus compañeros y maestros, ya que, por medio de las actividades físicas organizadas, el niño aprende a convivir con su grupo o equipo, situación que contribuye a - la adaptación social.

El área cognoscitiva se refiere a la adquisición y evocación de los conocimientos. (4)

(4) Secretaría de Educación Pública. Dirección General - de Educación Física. Memoria III curso de superación profesional. México. Ed. Editores asociados Luis G. Urbina. 1958 p 65

1. Objetivos de la educación física en la escuela primaria

- "Desarrollar las condiciones necesarias para mantener actitudes posturales equilibradas.

- Ajustar la estructura---ción de su esquema corporal, al relacionarlo con elementos espacio-temporales.

- Ajustar sus estructuras espacio-temporales, al transferirlos a situaciones motrices generales y específicas.

- Aplicar sus habilidades psicomotrices en las actividades habituales, re-creativas y deportivas.

- Incrementar las características motrices necesarias, para aumentar la capacidad de trabajo propio de su organismo y adaptarse a las exigencias y necesidades del medio.

- Relacionar los aprendizajes motrices con los contenidos de las otras áreas que contemplan su formación integral.

- Utilizar las actividades físico-recreativas, para ocupar positivamente su tiempo libre. (5)

(5) Secretaría de Educación Pública. Consejo Nacional Técnico de la Educación. Plan y programas de estudio para la Educación Primaria, segundo grado. México. Ed. Comisión Nacional de los libros de texto gratuitos. 1977, p 109

2. Relación de la educación física con las otras áreas del programa.

La educación física se relaciona esencialmente dentro del área de las ciencias naturales en sus ramas de anatomía, fisiología e higiene.

En la anatomía, estudia la estructura de los seres organizados, en este caso, el ser humano, dentro de las estructuras comprende el desarrollo de los tejidos muscular, óseo y epitelial. De los aparatos respiratorio, circulatorio y digestivo. Conocimientos que ayudan al niño a elaborar su esquema corporal.

En la fisiología comprende el buen funcionamiento del organismo.

En las ciencias sociales, está relacionada con la adaptación del niño a su medio social: grupo, equipo, amigos, maestros, con quienes participará en sus actividades físicas.

En matemáticas, tiene aplicación como en el uso de las medidas de longitud y de tiempo.

En español, por la comunicación oral, uso del lenguaje y términos propios de educación física.

En la educación artística, la educación física, va implícita en algunas actividades relacionadas con esta área, como ejercicios bien preparados para desarrollarse al ritmo de la música como la danza y los bailables.

Así también, en educación tecnológica, influye desarrollando en el niño habilidades manuales correspondientes a la fuerza, al equilibrio y a la flexibilidad.

D. Movimiento

El movimiento del cuerpo humano, es la facultad de cambiar de posición ciertas partes del cuerpo, así como trasladarse de un lugar a otro; obedece a la interacción de la contracción muscular, la atracción gravitacional y las aplicaciones externas.(6)

Se consideran tres valores del movimiento: el valor funcional, el valor convencional y el valor intrínseco.

El valor funcional es aquél en el cual el entrenador, el jugador y el juego tienen que sujetarse a ciertas reglas, por ello, se puede decir, que es un valor limitado.

El valor convencional, pertenece al dominio de los bailari

(6)Rasc-Burke. Kinesiología y Anatomía aplicada. Buenos Aires. Ed. Ateneo, 1961 p 101

nes y de los gimnastas de alto rendimiento, quiénes le atribuyen una expresión corporal a sus ejecuciones.

El objetivo del valor intrínseco es el desarrollo de las --
cualidades físicas como lo son la agilidad, el equilibrio, la --
flexibilidad y la fuerza. Este valor no depende del nivel cultu--
ral, del estado de ánimo de las personas ni se sujeta a reglas.
(7)

La educación del movimiento se ajusta a a las necesidades -
naturales del niño, como es el deseo de moverse, tomando concien--
cia de sus habilidades físicas y el uso racional de las mismas -
en las actividades que realiza: el juego, el trabajo y la expre--
sión creativa; destrezas y conocimientos que el alumno adquiere
únicamente mediante su propia actividad.(8)

La educación del movimiento se basa en los siguientes prin--
cipios: de la salud, de la sobrecarga, de la adecuación de la -
actividad al desarrollo evolutivo y en el principio de la ale--
gría.

El principio de la salud implica que se debe educar para
lograr la formación corporal, el buen funcionamiento orgánico,
basada en una educación física de acuerdo a la edad del niño.

(7) Muska Mosston. Gimnasia dinámica. México. Ed. Pax-Mé--
xico, 1968. p 4 y 5

(8) Secretaría de Educación Pública. Dirección General de
Educación Física. Memoria III cursos de superación --
profesional. Op.Cit. p 70

El principio de la sobrecarga está relacionado con la salud y con la planificación de cada clase de acuerdo al nivel de maduración de los alumnos; dosificando la actividad, ir de lo simple a lo complejo, porque el ejercicio físico en todas las edades, y especialmente en los niños y jóvenes, debe dosificarse para evitar lesiones en órganos internos y del aparato motor.

El principio de la adecuación al desarrollo evolutivo se refiere a que las actividades de educación física, se deben seleccionar de acuerdo al desarrollo del niño.

La clase de educación física, deberá causar alegría al niño, presentando actividades que lo estimulen positivamente, combinando autodisciplina y solidaridad grupal. (9)

E. Desarrollo de las cualidades motrices

1. Desarrollo de la agilidad

La agilidad es la habilidad que se tiene de mover el cuerpo en el espacio, es una cualidad que requiere combinación de fuerza y coordinación motora, para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra o desplazarse fácilmente. (10)

(9) Oscar A. Zapata y Francisco Aquino. Psicopedagogía de la motricidad. Etapa del aprendizaje escolar México, Ed. Trillas; 1980 (c 1979) p pp 32,33,34 y 35

(10) Muska Mosston. Op. Cit. p 33

a) Análisis de la serie de actividades correspondientes a la agi-
lidad

Serie No. 1 Su objetivo fundamental es mejorar la agilidad en los niños, por medio de saltos verticales; se ejecutan con la parte delantera de la planta de los pies.

Requieren en su ejecución de coordinación motriz general.

Serie No. 2 Cambios de dirección: con la práctica de estos ejercicios se pretende desarrollar la agilidad, en el dominio del espacio, la velocidad, la fuerza y el equilibrio.

Los giros de 360 grados presentan mayor dificultad, por ser los menos comunes en la vida diaria del niño.

Serie No. 3 Variaciones en las caídas: lo integran una sucesión de saltos largos y cortos con avance al frente, a la derecha y a la izquierda. (11)

Requiere como todos los ejercicios de saltos, fuerza en las piernas y una mayor concientización de la postura, del movimiento de impulso de brazos y piernas, la longitud del salto y

(11) Vasil Ludskanov. Terminología de ejercicios a manos libres. Posiciones, movimientos y su ejecución. Gimnasia Básica. México, Ed. Ediciones de la editorial deportiva mexicana, 1965 p 210

la utilización correcta de los pies en el control de las caídas.

Al desplazarse en distintas direcciones, el niño va adquiriendo dominio sobre su espacio y toma conciencia de sus posibilidades de ejecución.

Serie No. 4 Caídas en posiciones nuevas: estos ejercicios se diferencian de los anteriores 1 a y b* en que al salto se le agrega la variante en la caída, tienen la finalidad de que el niño desarrolle la facultad de caer con seguridad, guardar el equilibrio y mantener la postura requerida.

Serie No. 5 Cambios de postura en el aire: este conjunto de ejercicios son una combinación de saltos con elevaciones y flexiones de rodillas; se ejercitan las articulaciones y los músculos de las piernas.

Serie No. 6 Empleo de varillas: comprende una secuencia de actividades tendientes a desarrollar la agilidad mediante la coordinación motora, combina saltos en el piso, con saltos de altura, mediante ellos se desarrolla la capacidad de concentración y fuerza para franquear sin tirar el obstáculo.

Serie No. 7 Empleo de llantas: esta serie de ejercicios tienen como finalidad, no solamente mejorar la agilidad, sino

* Ver anexo

que también el equilibrio, la fuerza y la coordinación motora.

2. Desarrollo del equilibrio

El equilibrio corporal es la capacidad de asumir y soste--
ner la posición del cuerpo contra la ley de la gravedad, esto -
es posible, gracias al centro del equilibrio situado en el cere
bro y el proceso neuromuscular que transmite las órdenes de --
los músculos en acción; otro órgano importante del equilibrio -
en el hombre es el laberinto membranoso del oído interno.(12)

El equilibrio es muy importante para el desempeño de las -
tareas cotidianas, para las ejecuciones atléticas y para cual--
quier tipo de deporte.

Se puede mencionar tres tipos de equilibrio: durante el mo
vimiento, en una determinada posición y la recuperación del e--
quilibrio al caer. (13)

a)Análisis de la serie de ejercicios correspondientes al equili-
brio

Serie No. 1 Saltos de un lugar alto a un lugar bajo: única
mente son saltos los ejercicios a y b*, en ellos se combina la

(12) Gran diccionario enciclopédico ilustrado. Barcelona,
Ed. Industrias gráficas; 1972 p 210

(13) Muska Mosston. Op. Cit. p 210

* Ver anexo

agilidad, la fuerza y el equilibrio.

Los ejercicios d, e, f y g* tienen como objetivo mantener las posturas al caminar sobre líneas, varillas, cuerdas, bancos y plano inclinado.

Los ejercicios i, j, consisten en paradas de cabeza con apoyo de manos y cabeza; al ejecutar estos ejercicios, el niño está dando su máxima manifestación de control de su cuerpo, al mantener dicha postura.

Serie No. 2 Posturas mixtas: las posturas mixtas vienen a realizarse en dos posiciones iniciales: parado y sentado.

El ejercicio 2a, se ejecuta en posición de parado, con flexión del tronco al frente, elevación de la pierna derecha hacia atrás, se trabajan los músculos abdominales; recto abdominal, oblicuo abdominal interno y externo, transverso abdominal, músculos de la cintura torácica como el deltoides y el trapecio y las articulaciones de la cintura pélvica.

Los ejercicios c, d, e, f, g* se refieren al equilibrio en posición de sentado con elevación, flexión y extensión de las piernas.

3. Desarrollo de la flexibilidad

*ver anexo

Flexibilidad es la capacidad de extensión y flexión de las articulaciones y la habilidad para volver a la posición normal por medio de los músculos flexores y extensores.

El grado de amplitud puede determinarse por la estructura de las articulaciones, la dirección del movimiento y el principio de fijación. (14)

Para un buen desarrollo de la flexibilidad se debe tomar en cuenta lo siguiente: aprender a relajarse, inclinaciones lentas y uniformes del tronco hacia los pies; esto ayuda a adquirir flexibilidad en la espalda, piernas y brazos.

Los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad están estrechamente interrelacionados con las articulaciones, siendo las más importantes las de bisagra (codos y rodillas), las de rótula (cintura torácica y brazo), la de pivote (cabeza y antebrazo) y las deslizantes (las vértebras). (15)

a) Análisis de la serie de ejercicios correspondientes a la flexibilidad

Serie No. 1 Las articulaciones del hombro: los ejercicios

(14) Muska Mosston. Op. Cit. pp 204 y 205

(15) Charles A. Bucher. Tratado de educación física y de deportes. 4 ed., Bogotá, 1978 pp 13, 14, 43

* Ver anexo

a,b,c,d* son lanzamientos de balones con un brazo y con los dos brazos; hacia atrás, con los brazos hacia arriba; lanzamientos de balones pesados con distintas direcciones y ángulos.

Estas actividades tienen como finalidad ejercitar las articulaciones de los hombros, mediante ellas, se desarrolla la --- coordinación motriz global. En forma muy especial la coordina-- ción óculo-manual; se trata de capacitar al niño en la resolu-- ción de situaciones de tipo motor y en aquellas que en la vida diaria requieren la educación psicomotriz.

Para la ejecución de lanzamientos es necesario integrar equilibrio postural, espacio y tiempo.

La práctica de lanzamientos desarrolla la potencia muscular y en cada uno de ellos cambiará la posición del cuerpo, requiere adoptar y transferir a la acción muscular la fuerza y -- coordinación sensoperceptiva. (16)

Del ejercicio e al ejercicio r* tienen la finalidad de desarrollar las articulaciones del hombro con la diferencia de -- que estos son especialmente giros en posiciones de parado y sen tado.

(16) Secretaría de Educación Pública. Taller de educación física. Tercer curso directo de Licenciatura en Educación primaria. México, 1979 p 89

* Ver anexo

Serie No. 2 Articulaciones de la espina dorsal y de la pelvis: la flexibilidad de las articulaciones de la columna vertebral desempeñan una función muy importante en el equilibrio general del cuerpo, por esa razón es recomendable la práctica de ejercicios destinados a este fin.

Los movimientos de la espina dorsal se logran gracias a -- los músculos que la cubren y a los músculos que cubren el tronco, que permite equilibrar el peso sobre las vértebras en posiciones de sentado y de pie. (17)

Los ejercicios para las articulaciones de la espina dorsal y de la pelvis vienen a efectuarse en dos posiciones iniciales: parado y acostado.

Para los ejercicios a, b, c, d, g, h, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s* se ejercitan además de las articulaciones de la pelvis y la columna, también los músculos de la espalda: trapecio, redondo mayor, redondo menor, gran dorsal y músculos de la cintura pélvica.

En posición inicial de acostado, se ejecutan los ejercicios d y f* trabajan los mismos músculos y articulaciones que en los ejercicios anteriores y además el recto abdominal y el transversal abdominal. (18)

(17) Ibid (ibidem) p 71
* ver anexo

4. Desarrollo de la fuerza

Fuerza es la capacidad para mover un objeto que ofrezca resistencia, es la habilidad de ejecutar trabajos o de moverse en contra.

Se puede clasificar la fuerza en fuerza corporal y fuerza viva; la fuerza corporal es la que permite vencer la resisten--cia y la fuerza viva son ejercicios de fuerza aprovechando el -impulso. (19)

Para desarrollar la fuerza es necesario mantener el cuerpo en condiciones adecuadas y para conservarla se necesita reali--zar ejercicios continuados.(20)

a)Análisis de la serie de ejercicios correspondientes a la fuer za

Serie No. 1 Los ejercicios a, b,c* son saltos, requieren -fuerza en las piernas: músculos triceps crural, gemelos, sóleo, largo extensor de los dedos y tendón de aquiles. También se --ejercitan las articulaciones de las rodillas.

(18)Catherine Parker Anotony y Norma Jane Kolthoff. Ana-
tomfa y fisiología. 9 ed., Tr. por el Dr. Santiago
Sapiña Renard, México, 1977 p 132

(19)J,Manuel Cuesta. Gimnasia deportiva. Madrid, Ed. --
Doncel, 1966 p 125

(20) Charles A. Bucher Op. Cit. p 43

* Ver anexo

Los ejercicios e, t y u* se ejecutan en la barra fija, y - el ejercicio f* subir por una cuerda. Se ejercitan los músculos de los brazos, y el flexor y extensor común de los dedos.

En el ejercicio k*, se ejercitan los músculos de las piernas, muslo, cadera, brazos y cintura pélvica y las articulaciones de bisagra, rótula, deslizantes y de pivote.

Con las elevaciones del tronco se ejercitan los músculos pectorales, brazos, abdominales y las articulaciones deslizantes, de bisagra y de pivote.

El ejercicio q* desarrolla fuerza en los brazos, piernas, abdominales y los del cuello (escaleno medio y anterior) y las articulaciones.

El ejercicio r* se ejercitan los músculos del abdomen, -- piernas y muslos.

El ejercicio s* se ejercitan los músculos abdominales, brazos, piernas y muslos.

Conclusiones

El propósito de investigar en fuentes bibliográficas, definiciones de algunos términos empleados en educación física, como el concepto mismo de educación, educación física y desglosar

las cualidades motrices, fue para obtener teorías que se llevarían a la práctica y darle una base científica a la aplicación de la serie de ejercicios.

La teoría es una estructura de ideas cuya finalidad es explicar y fundamentar el trabajo de campo, y para conocer en que forma la educación física contribuye al desarrollo integral y armónico del niño; así cómo y por qué es necesaria la educación física en los niños de la escuela primaria.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

En la colonia Las Granjas, situada en la parte noreoeste de la ciudad de Hermosillo, Sonora, se encuentra ubicada la Escuela "Hnos. Flores Magón" perteneciente al sistema federal.

El edificio que ocupa la escuela es de tipo prefabricado; como anexo para actividades deportivas y recreativas cuenta únicamente con una cancha y un patio insuficientes para realizar otro tipo de actividades relacionadas con educación física.

A esta escuela acuden niños de diferentes colonias y de familias de distinto nivel socioeconómico y social. Es por eso -- que las clases sociales son muy notorias: con frecuencia se forman pandillas de niños que a la hora de recreo se dedican a molestar a los demás niños, golpeándolos, quitándoles el dinero, las golosinas, etc.

En el grupo de segundo año "A", había niños con un nivel socioeconómico bueno; mientras que en el segundo año "C" (mi grupo) había niños de diferentes medios socioeconómicos en el que era frecuente criaturas con problemas como los siguientes: vocabulario pésimo, se decían palabras muy ofensivas; lento aprendizaje; psicológicos, el caso de un niño con tumor en la cabeza, deformaciones en los pie, problemas de lenguaje y sobre

todo mucha indisciplina.

El grupo a mi cargo era el segundo año sección "C" con 27 niños y 20 niñas, cuyas edades fluctúan entre los 7 y los 11 años.

El 80% de los alumnos proviene de familias que están pagando su casa, el 15% viven en casa propia y el 2% en casa prestada.

En el 85% de los casos el sostén económico es el padre, en un 8% trabaja la madre únicamente o algún familiar y el 7% trabaja el padre y la madre.

El ingreso familiar varía de los \$6,000.00 a los \$12,000.00 mensuales, únicamente 8 familias obtienen ingresos superiores a \$12,000.00.

La alimentación de los alumnos es básicamente tortillas de harina o de maíz, frijoles, huevos, a veces carne de res, puerco o pollo, consumen poco pescado y frutas. Acostumbran consumir refrescos embotellados para acompañar las comidas y en muy pocos casos, la madre prepara refrescos en casa, siendo los más usuales la horchata, la limonada y la cebada.

Estos datos fueron sacados de la entrevista que realicé de 15 al 23 de mayo de 1981. (ver apéndice 3).

Aspectos registrados durante el año lectivo que especifican un poco la conducta del grupo

1. Colabora activamente en los trabajos de equipo.
2. Demuestra interés en la elaboración de trabajos que se le encomiendan.
3. Realiza sus trabajos de acuerdo a las condiciones establecidas.
4. Elabora su trabajo con limpieza y orden.
5. Manifiesta creatividad en la realización de sus trabajos.
6. Expresa sus ideas con claridad.
7. Aplica su aprendizaje a la solución de problemas cotidianos.
8. Revela habilidad en el manejo de herramientas e instrumentos de trabajo.
9. Cuida su aseo personal.
10. Coopera en las actividades cívico-sociales de la escuela.

ESCALA

de evaluación.-(MB) muy bien (R)Regular. (N.S) No suficiente

En los siguientes cuadros 1, 2, 3 y 4 es notable el bajo nivel de comportamiento de los hombres del grupo experimental comparado con el grupo de control

Cuadro No.1 Observaciones del comportamiento de los hombres del grupo experimental

Alumnos	A S P E C T O S									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	R	R	R	R	R	R	R	MB	MB	R
2	R	R	R	MB	R	R	R	MB	MB	MB
3	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
4	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
5	R	R	R	R	R	R	R	R	MB	R
6	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
7	R	R	R	NS	NS	NS	NS	R	MB	MB
8	R	R	R	R	R	R	R	MB	MB	MB
9	MB	MB	R	MB	R	R	R	MB	MB	MB
10	R	R	R	R	R	R	R	R	MB	R
11	R	R	R	R	R	R	R	R	MB	R
12	R	R	R	R	R	R	R	R	MB	R
13	R	R	R	R	MB	MB	R	R	MB	R
14	R	R	R	R	MB	MB	MB	MB	MB	MB
15	R	R	R	R	R	MB	R	R	R	R
16	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
17	NS	NS	R	R	NS	R	R	R	MB	MB
18	R	R	R	R	R	MB	MB	R	MB	MB
19	R	R	R	R	R	MB	R	R	MB	R
20	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
21	MB	MB	R	R	R	MB	R	R	MB	MB
22	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
23	MB	R	R	MB	R	MB	MB	MB	MB	MB
24	NS	R	R	R	R	R	R	MB	MB	R
25	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
26	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
27	R	R	R	R	R	MB	MB	R	MB	MB

Cuadro No. 2 Observaciones del comportamiento de las mujeres del grupo experimental

Alumnos	A S P E C T O S									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
2	R	R	R	MB	MB	MB	R	R	MB	MB
3	R	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
4	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
5	R	R	MB	MB	R	MB	MB	MB	MB	MB
6	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
8	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
9	MB	?	R	R	R	MB	MB	R	MB	MB
10	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
11	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
12	R	R	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
13	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
14	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
15	MB	MB	MB	MB	MB	R	MB	MB	MB	MB
16	NS	NS	NS	NS	R	MB	R	R	R	R
17	R	R	R	R	MB	R	MB	MB	R	MB
18	R	R	MB	R	R	MB	R	R	MB	MB
19	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
20	MB	R	R	R	R	R	R	MB	MB	MB

CAPITULO III

POBLACION, PROBLEMATICA Y METODOLOGIA

A. Población

Los alumnos de segundo año sección "C" inscritos en la escuela primaria federal "Hermanos Flores Magón".

A. Problemática

Para efectos de este trabajo de titulación se aplicó una serie de ejercicios, con el objetivo de incrementar las siguientes cualidades motrices: agilidad, equilibrio, flexibilidad y fuerza.

Para la realización de este trabajo no se contó con la ayuda de un especialista en educación física, no se recibió ninguna orientación especial, en la escuela mencionada se carece de bibliografía sobre esta área y de las últimas reformas que se han efectuado en la materia. Por otro lado, la educación física es indispensable para que el alumno reciba una educación lo más completa posible, por ello, en ningún momento se olvidaron los objetivos generales y particulares del programa vigente.

No se propone el planteamiento operacional del problema -- porque es un estudio exploratorio, cuyos objetivos son:

1. Registrar los resultados de la aplicación de una serie de ejercicios (ver anexo 1) en el grupo de segundo año "C" de la escuela "Hnos. Flores Magón", con la finalidad de conocer:

a) Si las actividades están graduadas.

b) Si son adecuadas a la población.

c) Si las cualidades propuestas son las apropiadas o si existen otras cualidades básicas que se deban considerar.

d) Si es preferible trabajar las cualidades que se pretenden desarrollar, separadamente o si es mejor combinarlas.

e) Conocer las ventajas y limitaciones de la serie de ejercicios.

2. Analizar los resultados que se obtendrán mediante la práctica de media hora diaria, en días hábiles, durante un lapso de cinco meses aproximadamente.

3. Obtener la mayor experiencia posible de los errores y aciertos, para que la educación física en la escuela primaria, sea un campo permanente de investigación.

Como se trata de un trabajo exploratorio, no se propone - hipótesis de trabajo, se trabaja únicamente con objetivos.

D. Metodología

1. Estudio

Se intenta un estudio exploratorio, que pueda servir para definir más acertadamente el problema y para proporcionar información de cómo aproximarse al fenómeno "la educación física en la escuela primaria".

2. Objetivos

- a) Conocer la funcionalidad de la serie de ejercicios.
- b) Conocer que efectos produce, es decir, cuantificar la variable dependiente, únicamente limitada al (aspecto biológico), a cuatro cualidades motrices: agilidad, equilibrio, flexibilidad y fuerza.

Se usará por lo tanto, un grupo experimental y uno de control.

3. Control de variables

a) Independiente

1. Cómo se obtuvo la serie de ejercicios: fueron elaborados por un maestro de educación física.
2. Cómo se aplicó y controló: ver capítulo IV, la aplicación del plan de trabajo.

b) Dependiente

1. Evaluación diagnóstica a los dos grupos, con una doble finalidad: conocer el estado inicial y, si los dos grupos arrojan más o menos los mismos resultados, suponer la homogeneidad de los mismos.

2. Medición

El grupo experimental trabajó un mes, diariamente, en días hábiles, 30 minutos.

Al finalizar el mes, se aplicó medición a los dos grupos.

El grupo experimental volvió a trabajar durante un mes diariamente, 30 minutos y se volvió a aplicar medición a los dos grupos, y así, durante cuatro meses.

Instrumentos

Para medir el tiempo en que se realizaban determinados ejercicios, se usó un cronómetro especial. Para medir distancias, se usó cinta métrica. Para registrar el tiempo, número de veces, participación, intensidad del ejercicio; se usó una hoja de control individual (ver apéndice 2).

4. Los resultados se presentan en porcentajes y gráficas.

C. Intervinientes

1. Ficha antropométrica (ver apéndice 3)

2. Ficha socioeconómica (ver apéndice 1)

3. El campo donde se realizaron los ejercicios fue el que bajo las circunstancias, proporcionó la escuela (ver marco referencial).

4. El equipo que se requiere para la aplicación de la serie de ejercicios, fue responsabilidad del maestro.

CAPITULO IV

LA APLICACION DEL PLAN DE TRABAJO

El presente capítulo se desarrollará tomando en cuenta las siguientes cualidades motrices: agilidad, equilibrio, flexibilidad y fuerza. Se describirá cada una de éstas por serie de ejercicios, siguiendo el orden del plan de trabajo de educación física.

Se hará una recapitulación de cada serie de ejercicios, basados en los siguientes aspectos: desarrollo de la clase, descripción del ejercicio, limitaciones y problemas que se presentaron en la aplicación de cada serie de ejercicios y como fruto se hacen sugerencias para el profesor que se interese en la aplicación de estos mismos ejercicios en su grupo.

A. Desarrollo de la clase

La clase de educación física fue una sesión de trabajo didáctico de acuerdo al plan de trabajo, y se buscó siempre alcanzar los objetivos. En ella se produjo la influencia recíproca - maestro-alumno y se desarrolló el proceso enseñanza-aprendizaje.

B. Diversas formas en que se organizó la clase

1. División de los alumnos en la clase: individual, grupal, por parejas.
2. La clase fue dirigida por la profesora del grupo que -- realiza el presente trabajo.
3. Se ordenó la clase en hileras; con desplazamientos a doble intervalo.
4. Estructura de la clase: en la clase de 30 minutos se distribuyó el tiempo de la siguiente manera:

Ejercicios de precalentamiento (fase inicial) 5 minutos.

Ejercicios de calentamiento y motivación. 5 minutos.

Parte central de la clase. 15 minutos.

Ejercicios finales. 5 minutos.

Se procuró establecer un ritmo respiratorio desde la fase inicial.

Ejercicios de precalentamiento: trote, caminar libremente, con la punta de los pies, con la parte interna y externa del --

pie, caminar sobre los talones, caminar como gigantes, como ena-
nos.

Ejercicios de calentamiento: correr libremente, correr con
pasos cortos, largos, elevando las rodillas, con las manos so-
bre la cabeza o cualquier parte del cuerpo.:

Parte central de la clase: varía de acuerdo a la cualidad
motriz de la serie de ejercicios propuesta como plan de traba-
jo.

Los ejercicios finales, menos intensos que los de la fase
inicial, con la finalidad compensatoria y de relajación. Es im-
portante que al término de la clase el niño quede satisfecho.

C. Desarrollo de la agilidad

1. Descripción del ejercicios (a), b),c), d),e),f)

Limitaciones: la escasa educación física que reciben los
niños en la escuela primaria; la falta de experiencia previa,-
fue una de las principales limitaciones.

Problemas: la ropa y el calzado inadecuado de algunos alum-
nos.

Sugerencias: esta serie se puede empezar con muelleo y po-

co a poco ir despegando los pies del piso, aumentando gradualmente altura y velocidad.

Es importante asegurarse que los alumnos ejecuten los saltos correctamente, explicando verbal y objetivamente, la técnica de saltar únicamente sobre la punta de los pies.

Es recomendable tener cuidado en no prolongar demasiado la actividad de saltos, pues es un ejercicio agotador, por esa razón se debe cambiar de actividad cuando se perciba fatiga en los alumnos.

2. Cambios de dirección a), b), c)

Limitaciones: la dificultad de algunos alumnos para realizar los ejercicios.

Sugerencias: pueden ejecutarse previamente ejercicios de 2 orden como flanco derecho (izquierdo) y relacionarlo con el giro de 90 grados y media vuelta con el giro de 180 grados. Para el giro de 360 grados, se puede relacionar con la descripción de un círculo en el aire.

De esa manera los niños se formarán un modelo de la estructura del movimiento que se desea ejecutar y se familiarizará con la dirección que se desea imprimir al movimiento.

3. Variaciones en las caídas: a), b), c), d).

Limitaciones: falta de un lugar adecuado para realizarlos.

Sugerencias: para que los alumnos aprendan a impulsarse se puede ejecutar previamente algunos ejercicios simples de intensidad media practicados sobre distancias cortas o en el mismo lugar.

El grupo puede organizarse en dos filas opuestas (de espaldas); a la señal de salida, todos avanzan al frente, avanzando cada vez lo más lejos que puedan; al llegar al límite de la cancha o patio, cada niño ejecuta una media vuelta y espera la señal para continuar el ejercicio.

Para 3b) se puede seguir la misma forma anterior, pero tomando una medida previamente marcada.

En 3c), procurando que el espacio personal sea suficiente, ejecutar salto largo y corto (media vuelta); salto largo y corto (flanco derecho); salto largo y corto (flanco izquierdo); y así se dirigirá la clase de acuerdo al espacio de que se disponga.

4. Caída en posiciones nuevas: a), b), c).

Limitaciones: dificultad para adoptar las posturas requeridas.

das.

Sugerencias: previa a esta serie de ejercicios se pueden -- realizar otros con el fin de que el niño consiga dominar las -- posturas requeridas al caer; se pueden realizar ejercicios en -- el lugar, con los pies juntos, separados o con las piernas fle- xionadas; indicando al niño la forma correcta de la caída. Ya -- que el niño adquiere soltura en sus movimientos le será más fá- cil adoptar la postura requerida.

5. Cambio de postura en el aire: a), b), c), d), e), f), g) h).

Limitaciones: dificultad para realizar algunos ejercicios de esta serie; presentaron mayor dificultad los ejercicios f), g).

Sugerencias: seguir el orden del plan de trabajo, es decir empezar de 5a y no pasar al siguiente ejercicio, hasta reafir- mar éste, ya que es la base para realizar los siguientes con ma- yor facilidad.

6. Empleo de varillas a), b), c), d), e), f), g)

Limitaciones: falta de espacio y material adecuado.

Problemas: en algunos ejercicios se sustituyó las varillas

por cuerdas, indisciplina.

Sugerencias: Las cuerdas pueden ser de bastante utilidad, amarrando la cuerda a dos postes y que éstos queden bien sujetos a una base. Para la ejecución de los ejercicios los niños se pueden organizar en fila y cada niño puede ir realizando el ejercicio al tocarle su turno.

7. Empleo de llantas: a), b), c), d), e), f)

Limitaciones: falta de espacio, clima caluroso.

Problemas: indisciplina. Los ejercicios c, d, e no son adecuados para aplicarse a niños de segundo año, porque se les presenta la dificultad para alcanzar el hoyo de la llanta.

Sugerencias: se pueden sustituir las llantas por aros de 50 cms. de diámetro.

D. Desarrollo del equilibrio

1. Saltos de un lugar alto a un lugar bajo a), b), c), d), e), f), g), h), i), j), k).

Limitaciones: carencia de material requerido.

Problemas: indisciplina

Sugerencias: es importante que previamente los niños dominen la posición "en cuclillas", esto puede lograrse mediante -- ejercicios en el lugar: pararse y bajar a la posición "en cuclillas: jugar al resortito (subir y bajar), (estirarse y encogerse).

Para los ejercicios i), j), no es tan importante la altura sino que el niño adquiera seguridad al caminar sobre elementos. Debe tenerse cuidado que el lugar donde se realicen las actividades sea un terreno firme.

Los ejercicios i),j) requieren especial cuidado. Es importante que los niños aprendan a cuidarse, para ello, el ejercicio puede realizarse por parejas, un niño realiza el ejercicio y el otro niño le ayuda, hasta que adquiera la suficiente práctica para realizarlo solo, pueden realizarse previamente ejercicios más fáciles como caminar en cuatro puntos de apoyo.

2.Posturas mixtas a),b),c),d),e),f),g),h)

Limitaciones: carencia de material.

Problemas: indisciplina, dificultad de algunos niños para realizar algunos ejercicios.

Sugerencias: en la aplicación de los ejercicios se debe basar en el grado de dificultad, ir de lo fácil a lo difícil, do-

sificando tiempo y número de veces de ejecución.

Es importante que en algunos casos el maestro practique -- con los alumnos.

E. Desarrollo de la flexibilidad

1. Las articulaciones del hombro a) hasta r).

Limitaciones: la coordinación motriz.

Problemas: indisciplina.

En los lanzamientos, va implícito el juego, para la ejecución de éstos, se puede aprovechar con una doble finalidad: la educación de la flexibilidad y satisfacer sus necesidades lúdicas.

Para los giros de los hombros, mientras el niño practica los ejercicios se pueden seguir diferentes ritmos o canciones.

2. Descripción del ejercicios: articulaciones de la espina dorsal y de la pelvis: a) hasta s).

Limitaciones: falta de material.

Problemas: indisciplina, dificultad para ejecutar las fle-

xiones.

Sugerencias: las flexiones de la espina dorsal es recomendable realizarlas lentamente y sin peso, evitando movimientos bruscos y sin forzar la espalda, llevando un control marcado -- por el maestro y que el alumno se adapte a él; también se puede ejecutar al ritmo de alguna música suave o alguna canción; los ejercicios de flexibilidad también pueden aplicarse como juegos organizados.

F. Desarrollo de la fuerza

de a), b),c),r).

Limitaciones: carencia de material.

Problemas: indisciplina.

Sugerencias: el ejercicio elevación del tronco, puede realizarse previo a las lagartijas.

Al ejecutar las lagartijas es importante que el niño adopte una posición correcta.

El ejercicio subir por una cuerda suspendida, puede realizarse a manera de juego: sube Juan, sube.

Para los lanzamientos de objetos pesados, se pueden rellenar pelotas de distintos tamaños, con la finalidad de graduar la actividad.

Conclusión: Para la aplicación de la serie de ejercicios se encontró con algunas limitaciones; en algunos casos se tuvo que hacer ajustes y cambios en la secuencia de las actividades, sin embargo, gran parte de los ejercicios sí son aplicables a niños de segundo año. Pero sería conveniente que todos los ejercicios se ejecutaran a base de juegos.

CAPITULO V

RESULTADOS

Enero

Ejercicios de evaluación diagnóstica

Agilidad:

- 1a) Parados, con las piernas ligeramente separadas. Caiga en la posición en que salió, brinque y caiga en la misma posición varias veces.
- 1b) Salte a la altura mínima que pueda.
- 1c) Salte lo más alto que pueda.
- 1d) Alterne lo mínimo con lo máximo.
- 1e) El principio de escalera, empiece con lo más mínimo y vaya aumentando la altura.

Equilibrio:

- 1a) Parados sobre una mesa, brincar al frente y caer "en cuclí--

11as "quieto".

1b) Saltar sobre una varilla y caer en cuclillas "quieto".

1c) Caminar sobre una cuerda con los brazos laterales.

Flexibilidad:

1a) Lanzamiento de un balón con un brazo.

1b) Lanzamiento de balones hacia atrás, con los dos brazos.

Fuerza:

1a) Brincando con los dos pies juntos por tres tiempos, el cuarto tiempo se flexionan las piernas y se ejecuta un salto.

1b) Saltos con el pie derecho.

En los siguientes cuadros 5 y 6 se observa un mayor porcentaje de participación del grupo de control.

Cuadro No. 5 Evaluación diagnóstica del grupo experimental.

Tiempo segundos	clase	veces	participación
25	Agilidad 1a	38	87%
32	" 1b	42	87%
30	" 1c	40	78%
27	" 1d	61	80%
47	" 1e	51	87%

Tiempo promedio 32 segundos; veces prom. 46

7	Equilibriola	4	95%
5	" 1b	6	95%
45	" 1c	3	100%

Tiempo promedio 18 segundos; veces prom: 4

5	Flexibilidad 1a	4	95%
4	" 1b	2	100%
3	" 1c	3	95%

Tiempo promedio 4 segundos; veces prom: 3

15	Fuerza 1a	3	100%
30	" 1b	3	95%

Cuadro No. 6 Evaluación diagnóstica del grupo de control

Tiempo segundos	clase	veces	participación
30	Agilidad 1a	41	97%
35	" 1b	45	97%
28	" 1c	38	97%
30	" 1d	63	100%
41	" 1e	58	100%
Tiempo promedio: 32 segundos Veces promedio: 45			
7	Equilibrio 1a	4	100%
3	" 1b	6	100%
45	" 1c	3	97%
Tiempo promedio: 18 segundos Veces promedio: 4			
5	Flexibilidad 1a	4	93%
4	" 1b	2	93%
3	" 1c	3	93%
Tiempo promedio: 4 segundos Veces promedio: 3			
15	Fuerza 1a	3	100%
30	" 1b	3	97%
Tiempo promedio: 22 segundos Veces promedio: 3			

Febrero

Ejercicios practicados por el grupo experimental

Desarrollo de la agilidad

1e) Saltos: se empieza con lo mínimo para ir aumentando poco a poco la altura.

1f) Empleando el mismo sistema, disminuir la altura desde la máxima hasta la mínima.

Desarrollo del equilibrio

1a) Parados sobre una pila de sacos, mesa, etc. brincar al frente y atrás, cayendo en cuclillas, quieto.

1b) Saltar sobre una varilla, y caer en cuclillas, quieto.

En lugar de varillas se utilizó cuerda.

En la ejecución del ejercicio, se colocó la cuerda a 30 cm. de alto.

Duración del ejercicio por grupo: 6 minutos 25 segundos.

1c) Caminar sobre una cuerda, con los brazos laterales,

En este ejercicio se empleo una cuerda.

Duración del ejercicio por grupo: 3 minutos 08 segundos.

Desarrollo de la flexibilidad

1g) Giros de los hombros utilizando el método de escalera, ir a cortando la distancia entre las manos hasta donde sea posible.

Duración del ejercicio: por grupo: 30 segundos.

1h) Colocando las manos sobre los hombros, se harán girar los co dos, lo más ampliamente posible.

Desarrollo de la fuerza

1c) Saltos con elevación de rodillas, alternando.

Ejecución: se salta de manera que en el aire, las piernas se flexionen y las rodillas se eleven, alternadamente en el aire los brazos pueden adoptar varias posiciones.

1d) Saltos con elevación de rodillas, tres saltos con los pies juntos y un salto con las rodillas juntas.

Ejecución: este ejercicio se diferencia de los anteriores, únicamente porque son tres saltos con los pies juntos y un salto con las rodillas juntas.

El ejercicio se realiza a cuatro tiempos.

=53=
Febrero

Ejercicios de evaluación

Desarrollo de la agilidad

2) Cambios de dirección

a) Utilizando los saltos de salida desde la letra a) hasta e) salte y gire 90 grados, ya sea a la derecha o a la izquierda en el aire.

P.I. Parado

Término: saltos flexionados, separados, repetidos.

Ejecución: estos saltos se diferencian en que las piernas en el aire se separan lateralmente.

b) Giros de 180 grados

P.I. Parados

Término: saltos repetidos, con medio giro hacia la derecha.

Desarrollo del equilibrio

1d) Caminar sobre una escalera en el suelo.

1e) Caminar sobre una escalera en plano inclinado.

Desarrollo de la flexibilidad

1e) Giros del hombro hacia el frente y hacia arriba.

1f) Giros del hombro con una barra tomada de las puntas, lo más

ampliamente posible.

Desarrollo de la fuerza

1c) Saltos con elevación de rodillas, alternando.

1d) Saltos con elevación de rodillas, tres saltos con los pies juntos y un salto con las rodillas juntas.

Evaluaciones
(febrero)

En los siguientes cuadros 7A y 7B se observa una mayor participación en el grupo de control.

Cuadro 7A

Grupo experimental

Tiempo			Clase	Intensidad	veces	participación
min	seg	/100				
	24		agilidad 2a	poco intenso	6	100%
	17		" 2b	"	6	100%
3	00	00	equilibrio d	"	4	100%
6	00	00	" 1e	"	4	95%
			Flexibilidad			
	15		1e	media	4	93%
	20		1f	"	20	93%
	30		Fuerza 1c	muy intenso	50	100%
	24		" 1d	"	12	100%

Evaluaciones (febrero)

Cuadro 7 B

Grupo de control

tiempo		clase	intensidad	veces	participación
min	seg				
	24	agilidad 2a	poco intenso	6	100%
	17	" 2b	"	6	100%
3	00	equilibrio 1d	"	4	10%
6	00	" 1e	"	4	100%
	15	flexibilidad 1e	medianamente int.	20	100%
	20	" 1f	"	20	100%
	30	Fuerza 1c	muy intenso	50	100%
	24	" 1d	"	12	100%

MARZO

Ejercicios practicados por el grupo experimental

Agilidad:

3a) Saltos al frente cayendo lo más lejos del punto de partida.

Duración: 40 segundos

15 saltos

3b) Saltos altos, cayendo a una distancia determinada.

Duración: 38 segundos

12 saltos

3c) Saltos largos y cortos en distintas direcciones.

42 segundos

30 saltos

Equilibrio:

1g) Caminar sobre bancos hechos de madera.

1h) Caminar sobre un tubo haciéndolo girar.

Flexibilidad:

2e) Parado con las piernas juntas, flexionar el tronco hasta tocar con las manos la punta de los pies.

Duración: 34 segundos

25 veces

2h) Igual que el anterior, pero ahora, colocando la punta de -- los pies juntos y los talones separados.

Duración :20 segundos

12 veces

2i) La misma posición anterior pero ahora colocando los talones juntos y la punta de los pies separados.

Duración: 23 segundos

13 veces

Fuerza:

1h) Lagartijas normal, cerrada y más cerrada.

Duración: 40 segundos

6 lagartijas

MARZO

Ejercicios de evaluación

Agilidad:

3. Variaciones de las caídas:

a) Saltos al frente cayendo lo más lejos del punto de partida.

Término: Salto con avance al frente.

Ejecución: P.I. Parados.

1. Estos saltos se ejecutan con los pies juntos y brincando sobre las puntas de los pies.
2. Los saltos se ejecutan seguidos, avanzando al frente.

3b) Saltos altos, pero cayendo a una distancia determinada.

Ejecución: P.I. Parados.

1. Estos saltos se diferencian de los anteriores únicamente porque se tiene que caer a una distancia de--terminada.

Equilibrio:

1i) Pararse de cabeza con apoyo de manos y cabeza.

Ejecución: 1. Codos rectos.

2. Hombros levantados. (mientras se levanta el cuerpo del piso).

3. Las rodillas extendidas.

4. La punta de los pies estiradas.

1f) Caminar sobre bancos contruídos de madera.

Ejecución: Parados.

1. Caminar

Flexibilidad:

1i) Parados con las piernas un poco separadas y los brazos elevados lateralmente, se harán girar los hombros ampliamente.

Ejecución: P.I.A horcajadas, los brazos levantados a la altura de los hombros, estire ligeramente los brazos hacia atrás.

1. Repita lo anterior con los brazos elevados un poco más altos que el nivel de los hombros, al mover los brazos de adelante para atrás y de atrás para adelante conservando el cuerpo recto.

1j) Sentados, los brazos ejecutan movimientos circulatorios con los puños cerrados, hacia atrás y hacia adelante.

Ejecución: P.I. Sentados, brazos extendidos lateralmente, puños cerrados.

1. Mover los brazos hacia atrás y hacia adelante.

Fuerza:

1e) Ejercicios en la barra fija con las manos juntas, normal y -- abiertas.

Ejecución: P.I. Parados, brazos arriba.

1. Suspender los brazos un poco separados.

1g) Lagartijas normal, abierta y más abierta.

Ejecución: P.I. Cuerpo recto, las palmas en el piso a lo ancho de los hombros.

En los siguientes cuadros 8 A y 8 B se observan los mismos resultados en ambos grupos, únicamente varía la participación, siendo el porcentaje de participación más alto en el grupo de -- control.

Cuadro 8 A Evaluaciones del grupo experimental

Tiempo		clase de ejercicio		intensidad	veces	participación
min	seg					
15		Agilidad	3a	media	2	97%
5		"	2b	"	2	100%
30		Equilibrio	1f	"	1	100%
3		"	1i	poco intenso	1	100%
30		Flexibilidad	1j	muy intenso	20	100%
31		"	1j	"	21	100%
18		Fuerza	1e		1	93%
35		"	1g	"	15	97%

Cuadro 8 B Evaluaciones correspondientes al grupo de control

Tiempo min seg	Clase de ejercicio		Intensidad	veces	participación
15	Agilidad	3a	media	2	100%
5	"	3b	"	2	100%
3	Equilibrio	1f	"	1	100%
3	"	1i	poco intenso	1	100%
30	Flexibilidad	1i	muy intenso	20	100%
31	"	1j	"	21	100%
18	Fuerza	1e	"	1	100%
35	"	1g	"	15	100%

ABRIL

Ejercicios practicados por el grupo experimental

Agilidad:

4b) Saltos con caída con los pies separados a los lados.

Duración: 37 segundos

37 saltos

4c) Saltos con caída con los pies separados al frente.

Duración: 25 segundos

25 saltos

4d) Saltos con caída de piernas flexionadas y separadas

Duración: 34 segundos

28 saltos

Equilibrio

2b) Sentados en el suelo, elevar las piernas y los brazos al mismo tiempo guardando el equilibrio.

Duración: 43 segundos

20 veces

2c) Igual que el anterior, pero flexionando las piernas.

Duración: 20 segundos.

12 veces

Flexibilidad:

1o) Sentados, ejecutar giros del tronco con los brazos.

Ejecución: P.I. Sentados.

1. Giro del tronco a la derecha.

2. Giro del tronco a la izquierda

1p) Parado, ejecutar giros del tronco con los brazos.

Ejecución: P.I. Parados.

1. Giro del tronco a la derecha.

2. Giro del tronco a la izquierda.

1q) Lanzamiento de balones:

Por arriba de la cabeza.

Hacia atrás.

Hacia el frente.

Fuerza:

1 1) Lanzamiento de objetos pesados hacia el frente (piedras).

...Abril

Ejercicios de evaluación

Agilidad:

4a) Saltos con caída con los pies juntos.

(Estos saltos se ejecutan seguidos, en el mismo lugar y sobre la punta de los pies).

4b) Saltos con caída con los pies separados a los lados.

P.I. Parado separado.

1. Salto al frente

Equilibrio:

1j) Pararse de cabeza, apoyarse solo con las manos y con los pies en la pared.

Ejecución: impulsarse con el peso hacia adelante y colocando la rodilla derecha sobre el brazo derecho un poco encima - del codo y su rodilla izquierda sobre el brazo izquierdo.

1. Sostener su peso sobre los brazos y la cabeza, poco a poco enderezar las piernas hacia arriba apoyándose en la pared.

2a) Parados, flexionar el tronco hasta que quede en posición hori

zontal, elevando una pierna extendida; colocando los brazos lateralmente.

Ejecución: P.I. Parados.

1. Flexión del tronco, los brazos laterales y elevando una pierna.

2. P.I.

Flexibilidad:

1j) Sentados, los brazos ejecutan movimientos circulatorios con los puños cerrados, hacia atrás y hacia adelante.

Ejecución: P.I. Parados, brazos laterales.

1. Ejecutar movimientos circulatorios hacia adelante y hacia atrás.

1k) Ejecutar el mismo movimiento anterior en distintos ángulos.

Ejecución: P.I. Sentados.

Este ejercicio se diferencia del anterior en que los brazos se deben mantener formando ángulos de 90 y 45 grados.

Fuerza:

1g) Lagartijas normal, cerrada y más cerrada.

Ejecución: P.I. Tendido ventral, cuerpo recto, palmas en el piso, colocadas a lo ancho de los hombros.

1. Elevar las caderas sin mover los pies cuando se recorren las manos.

1h) Jalón de llantas

Ejecución: Al alumno se le da una cuerda amarrada a una llanta lo más pequeña posible y éste deberá correr a rrastrándola.

En los siguientes cuadros 9 A y 9 B es notoria una total participación tanto del grupo experimental como del grupo de control.

Cuadro 9 A Evaluaciones del grupo experimental

Tiempo segundos	clase	intensidad	veces	participación
14	Agilidad 4a	media	3	100%
12	" 4b	"	20	100%
30	Equilibrio 1j	"	2	100%
30	" 2a	"	4	100%
31	Flexibilidad 1j	Muy intenso	42	100%
32	" 1k	"	40	100%
30	Fuerza 1g	media	10	100%
26	" 1j	"	1	100%

Cuadro 9 B evaluaciones del grupo de control correspondientes al mes de abril

Tiempo segundos	clase	intensidad	veces	participación
14	Agilidad 4a	Media	3	100%
12	" 4b	"	20	100%
30	Equilibrio 1j	"	2	100%
30	" 2a	"	4	100%
31	Flexibilidad 1j	Muy intenso	42	100%
32	" 1k	"	40	100%
30	Fuerza 1g	"	10	100%
26	" 1j	"	1	100%

Mayo

Ejercicios practicados por el grupo experimental.

Agilidad:

5e) Salte y flexione las piernas hacia atrás y eleve las manos.

5g) Salte y flexione las piernas hacia atrás y toque con las manos los talones.

7a) Colocar una serie de llantas en fila, tratar de caminar sobre ellas, pisando la parte gruesa de la llanta o sobre los bordes.

Ejecución: Se colocaron diez llantas en fila.

Duración: en una vuelta 3 minutos.

7b) Igual que el anterior pero ahora corriendo.

Duración: 1 minuto 15 segundos

7c) Igual que el anterior pero ahora caminando sobre los huecos.

Duración: 2 minutos 8 segundos.

7d) Igual que el anterior pero ahora corriendo

Duración: 1 minuto 6 segundos.

7e) Colocando las plantas un poco separadas, saltar dentro de ellas en un solo pie, después en el otro.

Equilibrio:

2f) Caminar sobre dos líneas paralelas con un objeto sobre la cabeza.

2i) Caminar sobre dos líneas paralelas sosteniendo un bastón de punta sobre la palma de las manos.

Flexibilidad:

2a) Parados con las piernas separadas y un balón en las manos, los brazos extendidos sobre la cabeza, flexionar el tronco hasta tocar con la pelota el piso.

Ejecución: P.I. Parados.

1. Flexión del tronco al frente.

2. P.I.

Duración: 30 segundos.

Veces: 35

2b) Parados con las piernas separadas y un balón en las manos, los brazos extendidos sobre la cabeza, flexionar el tronco hasta pasar el balón por entre las piernas lo más profundamente posible.

Ejecución: P.I. Parados, piernas separadas.

1. Flexión del tronco al frente.

Duración: 45 segundos

Veces: 40

Fuerza:

11) Lanzamiento de objetos pesados con las dos manos hacia arriba.

1j) Jalón de llantas.

1s) Elevaciones en la barra fija.

, Mayo

Ejercicios de evaluación

5a) Saltos con elevación moderada de rodillas.

Término: saltos repetidos con elevación de rodillas (alternando).

Ejecución: P.I. Parados.

1. Salte y eleve la rodilla derecha.

1. Salte y eleve la rodilla izquierda.

5b) Saltos con elevación profunda de rodillas.

Ejecución: Igual que el anterior, pero elevando más profundamente las rodillas.

Equilibrio:

2b) Sentados en el suelo, elevar las piernas y los brazos al mismo tiempo guardando el equilibrio.

Ejecución: P.I. Sentados

1. Elevación de piernas y brazos hasta la posición de sentado equilibrado.

2. P.I.

2c) Igual que el anterior, pero ahora flexionando las piernas.

Flexibilidad:

1m) Sentados, ejecutar flexiones del tronco al frente tratando - de tocar con las manos la punta de los pies, pero sin forzar la espalda, la flexión durará cinco segundos.

1n) Acostado, en posición decúbito ventral, ejecutar elevaciones del tronco sosteniendo la posición durante tres segundos.

Fuerza:

1m) Lanzamiento de objetos pesados con las dos manos hacia arriba.

1n) Lanzamiento de objetos pesados con las dos manos hacia atrás.

En los siguientes cuadros 10 A y 10 B correspondientes a la evaluación del mes de mayo aplicada a los dos grupos, se observa idénticos resultados.

Cuadro 10 A Evaluaciones correspondientes al grupo experimental

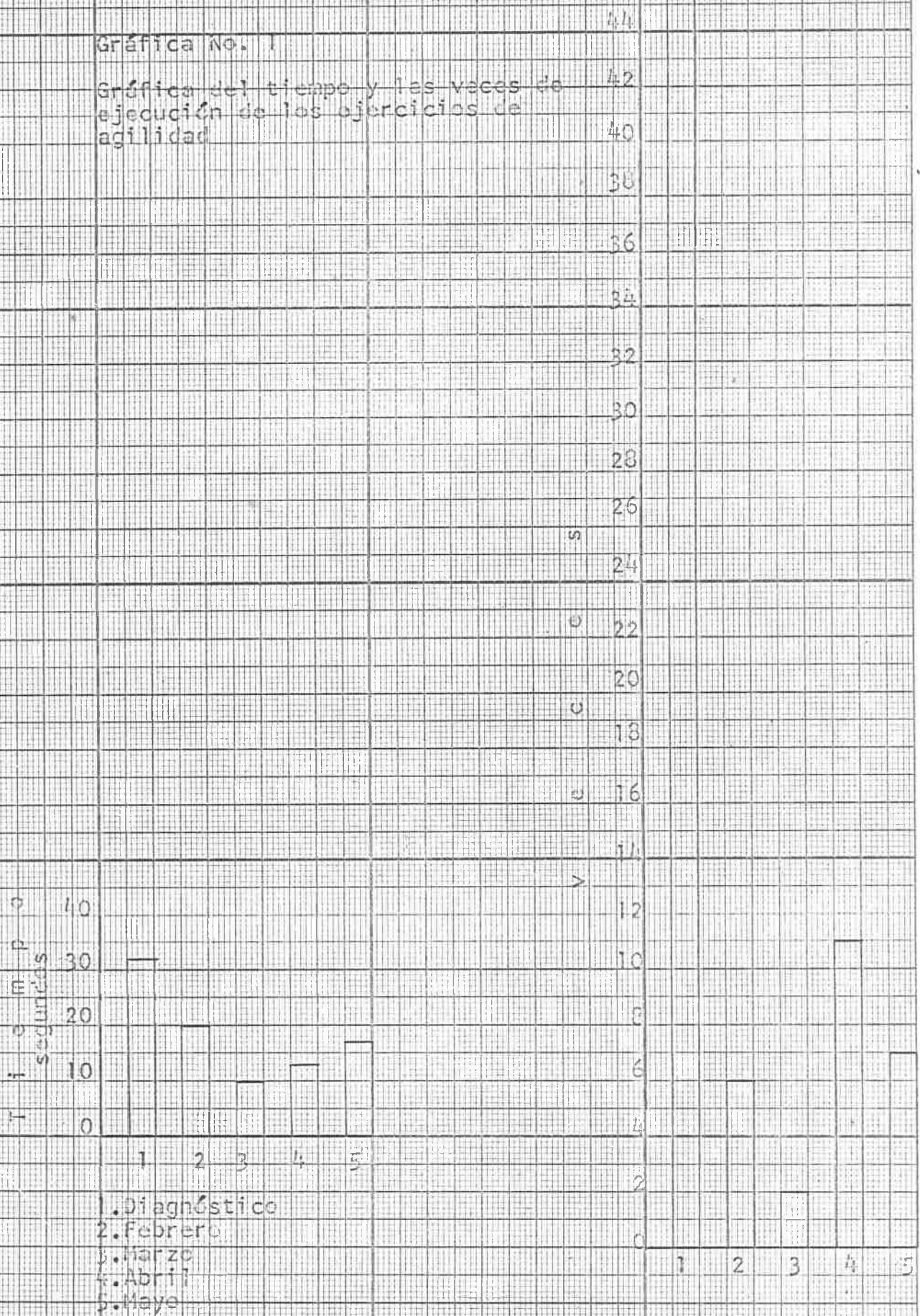
Tiempo segundos	clase		Intensidad	veces	participación
15	Agilidad	5a	muy intenso	4	100%
20	"	5b	"	10	100%
29	Equilibrio	2b	"	2	100%
23	"	2c	"	2	100%
10	Flexibilidad	1m	media	2	100%
3	"	1n	"	2	100%
6	Fuerza	1m	poco intenso	2	100%
4	"	1n	"	2	100%

Cuadro 10 B Evaluaciones correspondientes al grupo de control

Tiempo segundos	clase		intensidad	veces	participación
15	Agilidad	5a	muy intenso	4	100%
20	"	5b	"	10	"
29	Equilibrio	2b	"	2	100%
23	"	2c	"	2	100%
10	Flexibilidad	1m	media	2	100%
3	"	1n	"	2	100%
6	Fuerza	1m	poco intenso	2	100%
4	"	1n	"	2	100%

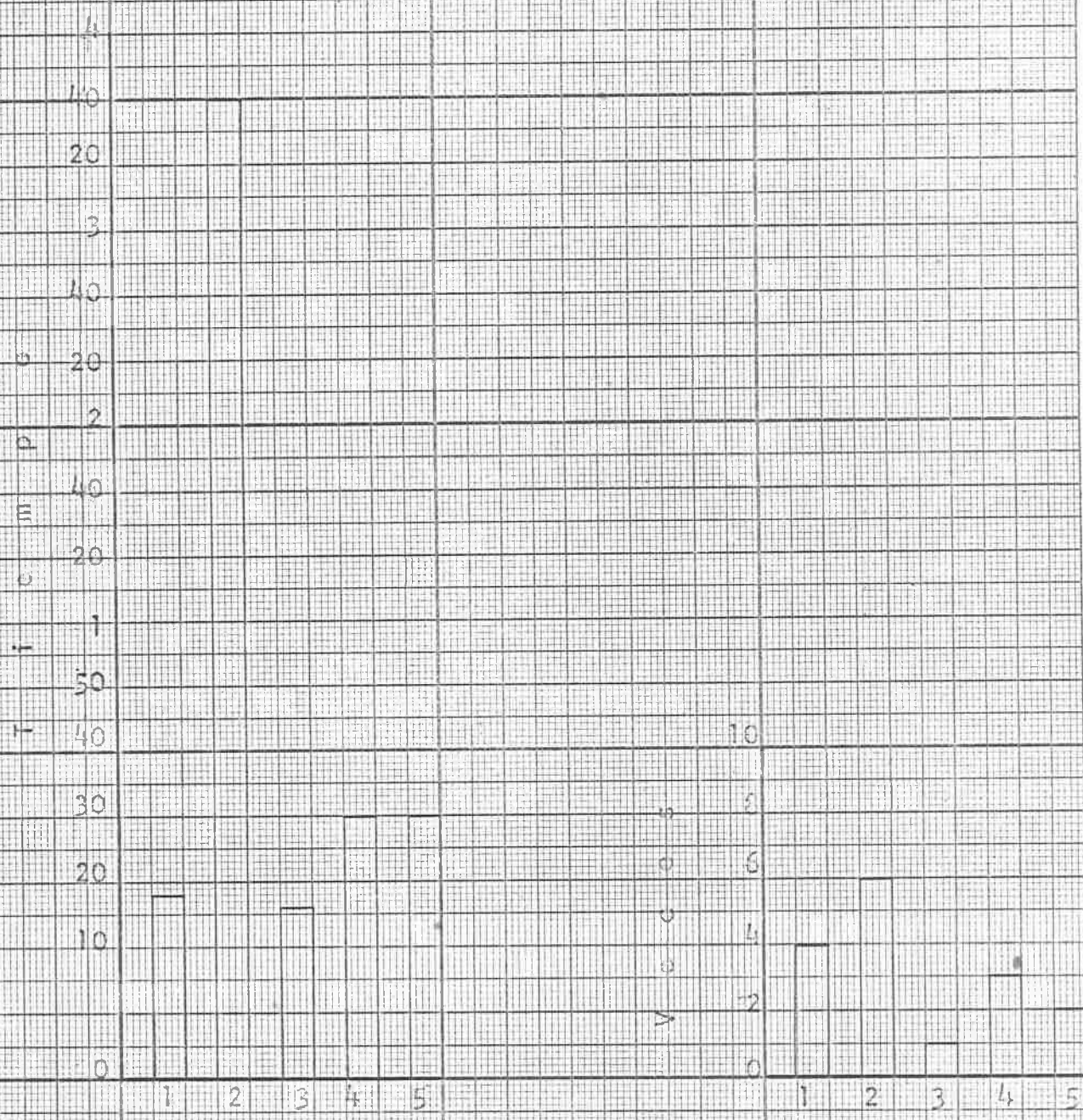
Gráfica No. 1

Gráfica del tiempo y las veces de ejecución de los ejercicios de agilidad



Gráfica No. 2

Gráfica del tiempo y las veces de la ejecución de los ejercicios de equilibrio

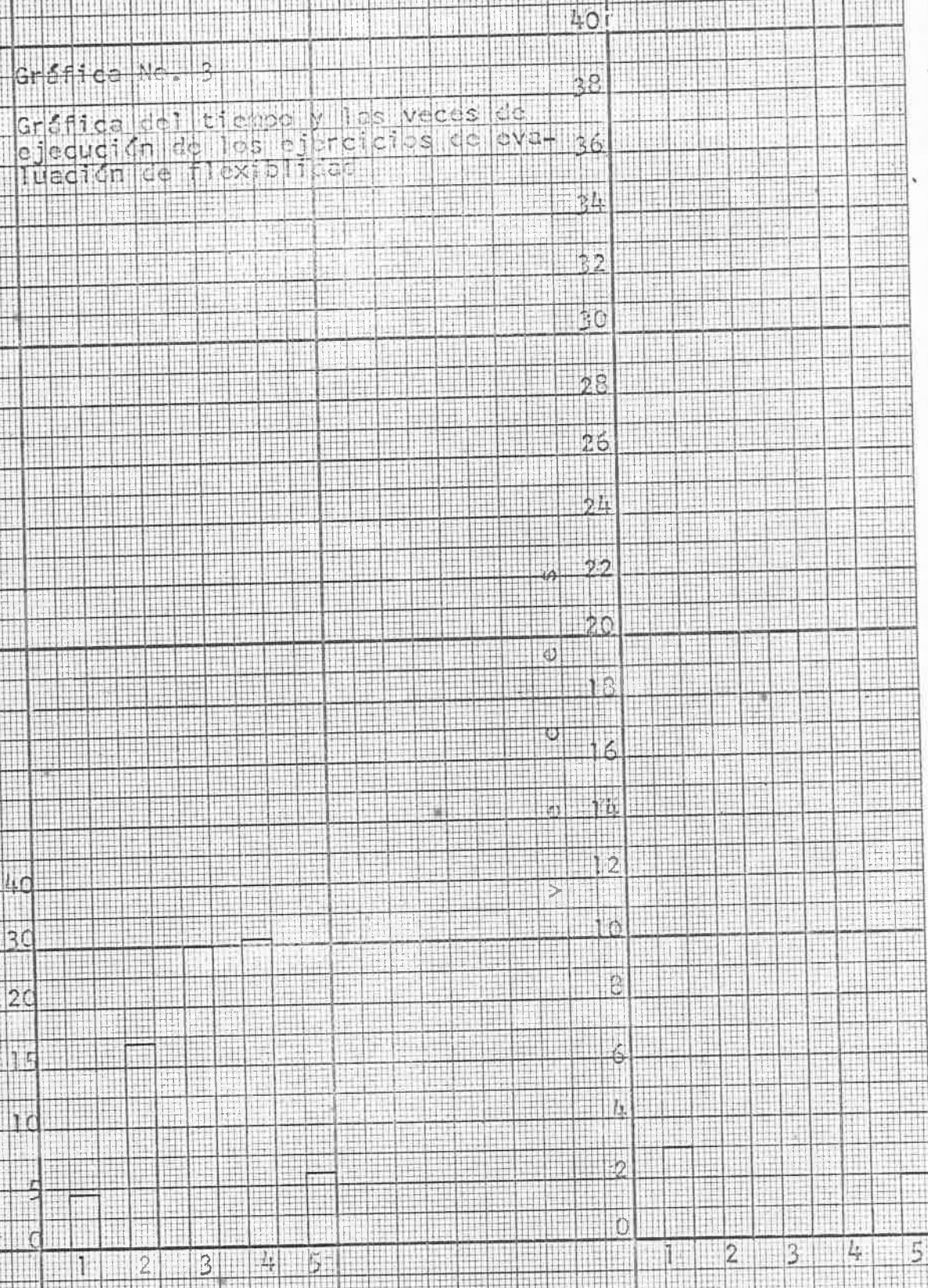


- 1. Diagnóstico
- 2. Febrero
- 3. Marzo
- 4. Abril
- 5. Mayo

Gráfica No. 3

Gráfica del tiempo y las veces de
ejecución de los ejercicios de eva-
luación de flexibilidad

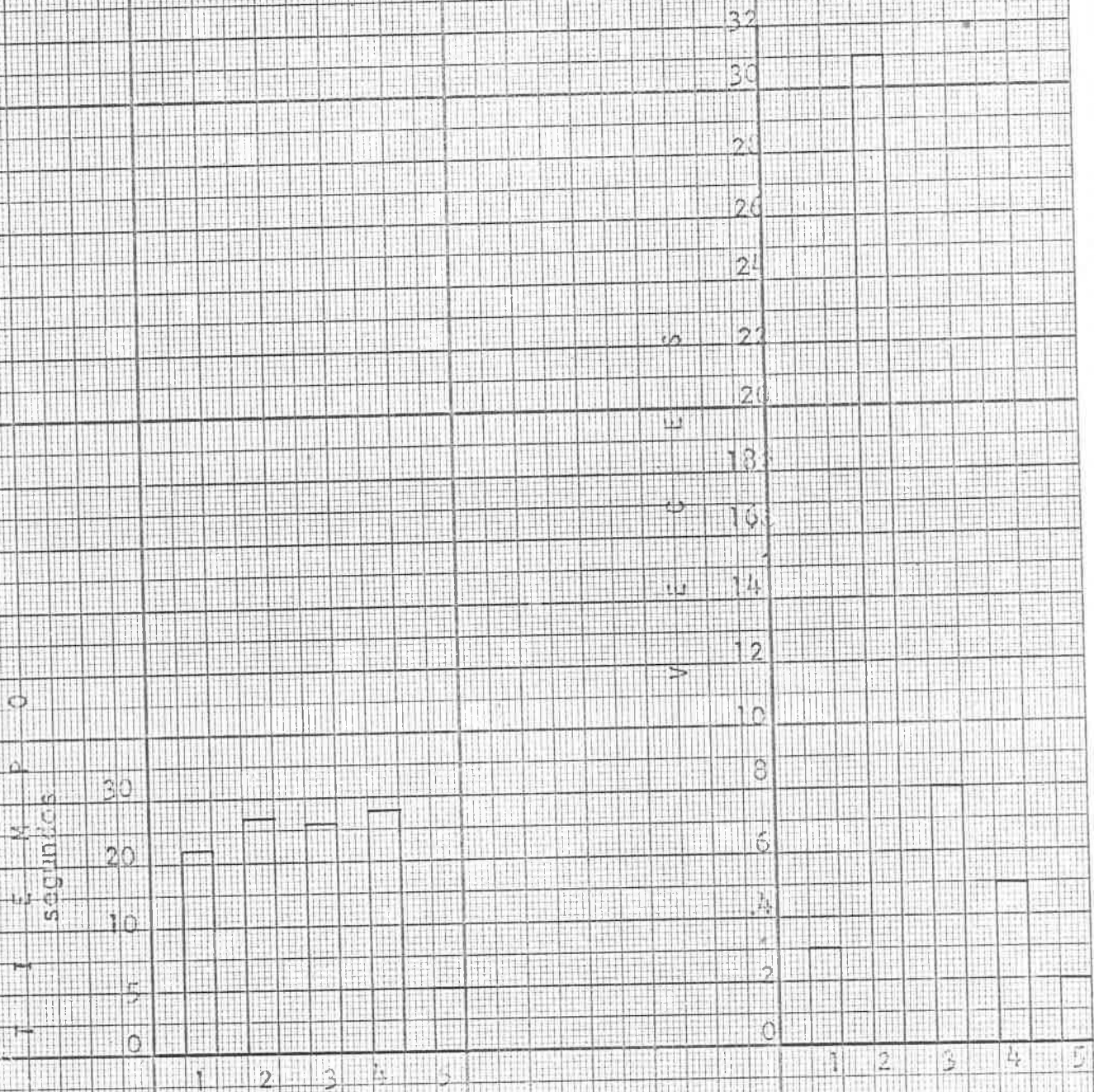
T i e m p o
segundos



1. Diagnóstico
2. Febrero
3. Marzo
4. Abril
5. Mayo

Gráfica No. 4

Gráfica del tiempo y número de veces de ejecución de los ejercicios de evaluación de fuerza



- 1. Diagnóstico
- 2. Febrero
- 3. Marzo
- 4. Abril
- 5. Mayo

Análisis comparativo de los resultados entre el grupo experimental y el grupo de control

	Grupo experimental			Grupo de control		
	Tiempo		veces	Tiempo		veces
	min	seg		min	seg	
Agilidad						
Diagnóstico	0	32	46	0	32	45
Febrero	0	20	6	0	20	6
Marzo	0	10	2	0	10	2
Abril	0	13	11	0	13	11
Mayo	0	17	7	0	17	7
Equilibrio						
Diagnóstico	0	18	4	0	18	4
Febrero	4	0	6	4	0	6
Marzo	0	16	1	0	16	1
Abril	0	30	3	0	30	3
Mayo	0	30	2	0	30	2
Flexibilidad						
Diagnóstico	0	4	3	0	4	3
Febrero	0	17	20	0	17	20
Marzo	0	30	20	0	30	20
Abril	0	31	41	0	31	41
Mayo	0	6	2	0	6	2

	4	8	1	1	1	1
Fuerza						
Diagnóstico	0	22	3	0	22	3
Febrero	0	27	31	0	27	31
Marzo	0	26	8	0	26	8
Abril	0	28	5	0	28	5
Mayo	0	5	2	0	5	2

Registro de estaturas

Grupo experimental			Hombres				
Alumno	Edad		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	años	meses					
1	7	4	1.33	1.33	1.34	1.34	1.34
2	7	5	1.31	1.31	1.31	1.31	1.32
3	7	6	1.30	1.30	1.31	1.31	1.31
4	7	6	1.24	1.24	1.24	1.24	1.24
5	7	9	1.21	1.21	1.21	1.22	1.22
6	7	11	1.27	1.28	1.28	1.28	1.28
7	7	11	1.14	1.14	1.14	1.14	1.14
8	7	11	1.30	1.31	1.32	1.32	1.33
9	7	11	1.35	1.36	1.37	1.37	1.38
10	8	0	1.26	1.27	1.28	1.29	1.30
11	8	0	1.22	1.23	1.23	1.24	1.25
12	8	2	1.29	1.29	1.30	1.30	1.30
13	8	2	1.37	1.37	1.38	1.38	1.38
14	8	2	1.33	1.33	1.33	1.33	1.33
15	8	3	1.40	1.41	1.41	1.42	1.43
16	8	3	1.21	1.21	1.22	1.22	1.22
17	8	3	1.34	1.34	1.34	1.35	1.35
18	8	6	1.30	1.30	1.30	1.31	1.31
19	8	6	1.33	1.33	1.33	1.33	1.33
20	8	6	1.29	1.30	1.31	1.32	1.33
21	8	6	1.33	1.33	1.34	1.35	1.35

22	8	8	1.28	1.28	1.29	1.30	1.30
23	9	0	1.31	1.31	1.31	1.32	1.33
24	9	0	1.36	1.37	1.38	1.38	1.38
25	9	8	1.36	1.36	1.37	1.37	1.37
26	9	8	1.36	1.36	1.37	1.37	1.37
27	11	9	1.40	1.40	1.42	1.43	1.43

Grupo experimental

mujeres

Alumno	Edad		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	años	meses					
1	7	1	1.25	1.26	1.26	1.26	1.26
2	7	2	1.72	1.73	1.73	1.73	1.73
3	7	3	1.30	1.30	1.30	1.30	1.30
4	7	5	1.20	1.21	1.22	1.23	1.25
5	7	5	1.27	1.27	1.29	1.29	1.30
6	7	5	1.18	1.18	1.19	1.20	1.20
7	7	6	1.28	1.28	1.29	1.29	1.30
8	7	11	1.31	1.31	1.31	1.31	1.31
9	7	11	1.20	1.20	1.22	1.22	1.22
10	8	0	1.29	1.30	1.31	1.31	1.32
11	8	0	1.24	1.26	1.28	1.31	1.32
12	8	1	1.22	1.22	1.23	1.24	1.25
13	8	1	1.23	1.23	1.23	1.23	1.25
14	8	1	1.19	1.19	1.19	1.19	1.20
15	8	2	1.29	1.29	1.29	1.29	1.30
16	8	5	1.31	1.32	1.33	1.33	1.33
17	8	7	1.27	1.28	1.28	1.28	1.28
18	8	9	1.31	1.31	1.32	1.32	1.33
19	9	1	1.45	1.45	1.45	1.45	1.45
20	9	3	1.29	1.30	1.32	1.33	1.34

Registro de estaturas

Grupo de control

Hombres

Alumno	Edad		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	años	meses					
1	7	8	1.23	1.23	1.24	1.24	1.24
2	7	8	1.26	1.26	1.27	1.27	1.28
3	7	8	1.26	1.27	1.28	1.28	1.28
4	7	8	1.29	1.30	1.31	1.32	1.33
5	7	9	1.24	1.24	1.25	1.25	1.25
6	7	9	1.30	1.30	1.31	1.31	1.31
7	7	9	1.26	1.27	1.28	1.28	1.29
8	7	10	1.25	1.26	1.26	1.27	1.27
9	7	10	1.25	1.26	1.26	1.27	1.27
10	7	10	1.37	1.37	1.38	1.38	1.38
11	7	10	1.27	1.29	1.30	1.32	1.32
12	7	10	1.12	1.13	1.14	1.15	1.15
13	7	11	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25
14	8	1	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25
15	8	1	1.25	1.26	1.27	1.27	1.27
16	8	2	1.22	1.23	1.24	1.24	1.25
17	8	2	1.35	1.35	1.36	1.37	1.37
18	8	3	1.25	1.25	1.25	1.26	1.26
19	8	5	1.30	1.31	1.32	1.32	1.32
20	8	6	1.26	1.27	1.27	1.27	1.27

21	8	6	1.27	1.27	1.27	1.27	1.27
22	8	6	1.27	1.27	1.27	1.27	1.27
23	8	7	1.24	1.24	1.24	1.28	1.30
24	8	9	1.25	1.26	1.27	1.28	1.30
25	8	9	1.29	1.30	1.31	1.32	1.33

Grupo de control

mujeres

Alumno	Edad		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	años	meses					
1	7	9	1.22	1.23	1.23	1.24	1.24
2	8	0	1.34	1.34	1.34	1.34	1.34
3	8	0	1.32	1.33	1.34	1.35	1.35
4	8	0	1.30	1.31	1.31	1.32	1.33
5	8	0	1.30	1.31	1.31	1.32	1.33
6	8	0	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20
7	8	0	1.22	1.23	1.24	1.24	1.25
8	8	2	1.23	1.24	1.24	1.24	1.24
9	8	2	1.20	1.21	1.22	1.23	1.25
10	8	3	1.31	1.34	1.34	1.34	1.34
11	8	3	1.24	1.25	1.26	1.27	1.28
12	8	4	1.19	1.19	1.20	1.20	1.20
13	8	5	1.21	1.21	1.22	1.23	1.23
14	8	5	1.21	1.21	1.23	1.23	1.23
15	8	5	1.33	1.33	1.34	1.34	1.34
16	8	6	1.33	1.33	1.34	1.34	1.34
17	8	7	1.36	1.36	1.36	1.36	1.36
18	8	10	1.27	1.27	1.27	1.27	1.27
19	9	0	1.37	1.37	1.37	1.38	1.38
20	9	0	1.27	1.27	1.28	1.28	1.28
21	9	3	1.30	1.31	1.31	1.33	1.34
22	10	4	1.29	1.29	1.32	1.33	1.34

Variaciones en el peso
(en kilogramos)

Grupo experimental

Hombres

Alumno	Edad		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	años	meses					
1	7	4	24	25	26	26	26
2	7	5	30	31	32	33	34
3	7	6	22	23	24	25	25
4	7	6	23	24	25	25	26
5	7	9	18	19	19	20	21
6	7	11	23	23	24	24	25
7	7	11	16	17	18	18	19
8	7	11	23	24	27	26	26
9	7	11	44	45	45	46	46
10	8	0	21	22	23	23	24
11	8	0	22	22	22	23	23
12	8	2	23	24	26	26	26
13	8	2	24	24	26	26	26
14	8	2	24	25	27	27	27
15	8	3	26	26	27	27	28
16	8	3	39	39	40	41	41
17	8	3	23	23	24	25	26
18	8	6	27	27	28	28	28
19	8	6	34	25	26	26	27
20	8	6	24	25	26	26	26

21	8	6	26	26	26	27	27
22	8	8	24	24	25	25	26
23	9	0	25	26	27	27	28
24	9	0	26	27	28	29	29
25	9	8	30	31	31	33	34
26	9	8	30	32	34	33	33
27	11	9	30	32	34	33	33

Grupo experimental

mujeres

Alumno	Edad		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	años	meses					
1	7	1	22	22	23	25	25
2	7	2	17	18	18	19	20
3	7	3	24	25	25	27	29
4	7	5	22	23	25	25	25
5	7	5	24	24	25	25	26
6	7	5	17	18	18	19	19
7	7	6	22	22	22	22	23
8	7	11	29	31	32	31	31
9	7	11	21	24	24	24	24
10	8	0	27	28	30	30	31
11	8	0	23	23	24	25	25
12	8	1	24	24	22	21	21
13	8	1	20	21	22	22	22
14	8	1	19	19	20	20	20
15	8	2	23	23	23	24	24
16	8	5	24	25	25	26	27
17	8	7	21	23	25	25	25
18	8	9	26	26	27	27	27
19	9	1	41	43	44	46	46
20	9	3	31	33	35	34	34

Grupo de control

Hombres

Alumno	Edad		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	años	meses					
1	7	8	23	23	24	24	24
2	7	8	22	23	24	24	24
3	7	8	26	26	26	25	25
4	7	8	26	26	26	27	27
5	7	9	25	25	26	26	26
6	7	9	23	23	23	23	23
7	7	9	26	26	26	26	26
8	7	10	25	25	25	25	25
9	7	10	21	22	23	23	24
10	7	10	27	28	28	28	28
11	7	10	29	30	30	30	30
12	7	10	23	24	25	27	27
13	7	11	19	19	20	20	20
14	8	1	24	24	23	23	23
15	8	1	24	24	24	24	24
16	8	2	23	23	23	23	23
17	8	2	21	21	21	21	21
18	8	3	30	31	31	31	31
19	8	5	26	26	26	26	26
20	8	6	26	26	26	26	26
21	8	6	23	24	24	24	24
22	8	6	25	25	25	25	25

23	8	7	25	25	25	25	25
24	8	9	25	25	25	25	25
25	8	9	27	27	27	27	27

Grupo de control

mujeres

Alumno	Edad		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	años	meses					
1	7	9	22	24	23	25	26
2	8	0	27	27	28	28	28
3	8	0	25	25	25	25	25
4	8	0	27	27	27	27	27
5	8	0	23	23	23	23	23
6	8	0	18	18	18	18	18
7	8	0	22	22	22	22	22
8	8	2	23	23	23	23	23
9	8	2	23	23	24	24	24
10	8	3	25	25	25	25	25
11	8	3	36	35	35	35	35
12	8	4	36	35	35	35	35
13	8	5	22	22	22	22	23
14	8	5	21	21	21	21	21
15	8	5	23	24	25	25	25
16	8	6	29	28	28	28	28
17	8	7	32	32	32	32	32
18	8	10	26	27	27	27	26
19	9	0	25	25	25	25	25
20	9	0	25	25	25	25	25
21	9	3	26	26	26	26	26
22	10	4	26	26	26	26	26

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

1. Análisis de los resultados obtenidos: el grupo experimental y el grupo de control arrojaron los mismos resultados.

2. Conclusiones respecto a la funcionalidad de la serie de ejercicios.

A. Respecto a la serie de ejercicios

A continuación se proponen algunas sugerencias para el trabajo de cada una de las cualidades físicas propuestas.

Se tratará cada una de ellas separadamente y se propondrán reformas y ajustes basados en la experiencia y tratando de seguir el principio de lo fácil a lo difícil.

1. Desarrollo de la agilidad

Sería conveniente anexar al principio, ejercicios sencillos como: caminar en distintas direcciones y posiciones de brazos, trotar en diferentes formas y posiciones de brazos, correr en diferentes formas y posiciones de brazos. Después seguir el orden propuesto en el plan de trabajo, únicamente se

sugiere que las series 4 y 5 se practiquen antes que la serie 2, por considerar los saltos y giros de mayor grado de dificultad y de más intensidad.

2. Desarrollo del equilibrio

Al aplicar las series de ejercicios, se encontraron problemas relacionados con la secuencia de algunas actividades. Sería conveniente empezar por el ajuste postural en las siguientes posiciones: parado, sentado, acostado dorsal y acostado ventral.

Para la ejecución de la parada de cabeza y de manos, es importante que se realicen ejercicios previos como por ejemplo ejercicios con cuatro puntos de apoyo como lo son las elevaciones del tronco, caminar en cuatro puntos, lagartijas, patada de mula; también se pueden ejecutar rodadas hacia adelante.

La parada de cabeza y de manos, por razones de seguridad y confianza es recomendable ejecutarlos sobre una superficie blanda.

3. Desarrollo de la flexibilidad

Sería conveniente al iniciar el desarrollo de la flexibilidad, se hiciera con ejercicios para las articulaciones de las manos, de los tobillos, del cuello, hombros, rodillas, cín

tura y espina dorsal.

Los ejercicios de lanzamientos que se proponen al principio, serfa conveniente practicarlos al final.

La flexibilidad de la espina dorsal, es un trabajo que requiere mucho cuidado en su aplicación, es recomendable empezar con ejercicios de cintura, semiflexiones y flexiones del tronco, primero en posición de pie, con pies separados e ir cerrando poco a poco la separación, hasta lograr efectuar la flexión en posición de parado con los pies juntos.

La posición de pies y piernas, es determinante en el trabajo de algunos ejercicios, ya que de la posición se enfoca el trabajo directo de determinados ligamentos y músculos.

Serfa mejor agrupar los ejercicios de pie en una sola serie de movimientos y después los ejercicios de sentado y luego los de acostado.

4. Desarrollo de la fuerza

El trabajo de fuerza debe ser bien dosificado, podrfia seguirse el siguiente orden: extremidades superiores, cuello, - tronco, extremidades inferiores y abdomen.

Puede empezarse con ejercicios ejecutados con ligas o re

sortes, ya que se prestan para que el movimiento tenga mayor continuidad y fluidez.

Tratándose de escolares se recomienda no usar grandes pesos ni demasiadas repeticiones, ya que podría sufrir una alteración en el desarrollo normal del niño.

B. Para la toma de medidas antropométricas

1. Que la báscula donde se pese a los niños sea la misma que se use durante todo el experimento (de ser posible).

Cuidar que esté en buenas condiciones.

2. Para la toma de la estatura, si no se cuenta con un aparato especial, puede marcarse la pared, graduándola en centímetros, o también puede adherirse a la pared una cinta métrica, la cual deberá permanecer en la pared todo el tiempo que dure el experimento.

Que se tome siempre la estatura en el mismo lugar a todos los niños.

3. Para la toma de la estatura que el niño esté descalzo y bien derecho.

4. Colocar una regla de madera sobre la cabeza del alumno

y directamente a la pared en donde se toma la estatura.

5. Se recomienda llevar un registro mensual de la medida del tórax.

C. La ficha socioeconómica y antecedentes familiares del alumno.

1. Que la investigación socioeconómica se realice antes de iniciar el experimento.

2. Que se investiguen los antecedentes de cada niño, en lo que a educación física se refiere, por ejemplo:

a) Si el niño practica algún deporte.

b) Si pertenece a algún equipo.

c) Si sus padres o algún familiar es deportista y le enseña y practica con él.

d) Si toma clases de gimnasia.

3. Antecedentes hereditarios familiares, (para comparar el ritmo de crecimiento del niño con la estatura de sus padres).

a) Estatura del padre.

b) Estatura de la madre.

4. Examen médico para constatar el estado de salud del --
alumno y si no tiene inconvenientes para realizar actividad fí--
sica.

D. La serie de ejercicios adaptada a segundo año

Para cada serie de ejercicios se presentan juegos organi--
zados, canciones, con la finalidad de que la clase de educa--
ción ffsica sea una actividad adecuada a los niños pequeños,
animada, vivencial, realizada con la intención de surtir un --
efecto educativo, esto se logrará si satisface las necesidades
de movimiento del niño, ocupados al mismo tiempo y siendo ale--
gre uno mismo.

Las clases de educación ffsica deben ser adecuadas al de--
sarrollo evolutivo y nivel de rendimiento del niño y con un -
determinado tema principal, solo así ofrecerá estímulos autén--
ticos al niño, y al mismo tiempo permitirán alcanzar los obje--
tivos formativos. El comienzo debe ser vigoroso, y al final -
se elegirán, para descansar, unas canciones infantiles o un -
pequeño juego organizado.

Para desarrollar cada vez más las cualidades motrices, -
los ejercicios deben practicarse frecuentemente y a menudo --

combinarlos con otros.

Es importante que la clase de educación física se desarrolle en el lugar más apropiado y limpio de la escuela; ropa adecuada, descalzos o con calzado ligero o blando.

Actividades de educación física adaptadas a segundo grado de educación primaria.

Desarrollo de la agilidad

Serie No. 1 Caminar, trotar y correr en distintas direcciones y diferentes posiciones de brazos.

Serie No. 2 Saltos

a) Empiece con las piernas ligeramente separadas, caiga en la posición en que salió, brinque y caiga en la misma posición varias veces.

b) Salte a la altura mínima.

c) Salte lo más alto que pueda

Para los ejercicios anteriores, se ordena el grupo en hileras, formando dos figuras concéntricas y se ejecutarán al ritmo de la canción titulada "el conejo saltarín"

Yo soy un conejo saltarín
quiero saltar mucho como un chapulín
salto muy bajito, salto arriba
salto para un lado y salto más.

d) El principio de escalera, empiece con lo mínimo y vaya aumen
tando la altura.

Se sugiere la siguiente canción: "la estrellita"

Alto, alto desde el cielo
la estrellita se cayó.
voy subiendo despacito
para no caerme yo

f) Empleando el mismo sistema disminuya la altura desde la má-
xima hasta la mínima.

Se sugiere la siguiente canción: "la escalerita".

Por la escalerita, quiero yo subir
pero es tan alta que no tiene fin
empiezo de nuevo con mucho tezón
subo otro poquito y arriba ya estoy
si, la, sol, fa, mi, re, do.

Serie No, 3 cambios de dirección

a)Salte y gire 90 grados, ya sea a la izquierda o a la derecha en el aire.

B)Salte y gire 180 grados.

Para la ejecución de los ejercicios anteriores se puede ordenar a los alumnos en dos filas enfrentadas y realizar los ejercicios al ritmo de la siguiente canción:"mi cuerpo".

Mi cuerpo lo muevo a un lado

mi cuerpo lo regreso

le doy una sacudida

le doy una vuelta entera

me doy una media vuelta

mi cuerpo lo regreso

me doy una sacudida

me doy una vuelta entera.

Serie No. 4 Variaciones en las caídas

a)Saltos con caída con los pies juntos.

b)Saltos con caída con los pies separados a los lados.

c)Saltos largos y cortos en distintas direcciones.

d)Saltos con caída con los pies separados y las piernas flexionadas.

Forma de ordenamiento:en hileras.

Serie No, 6 Cambios de postura en el aire

- a) Saltos con elevación moderada, de rodillas.
- b) Saltos con elevación profunda de rodillas.
- c) Saltos profundos y moderados alternados sobre la marcha.
- d) Aplicando el sistema de escalera, aumentar la altura y el nivel de las rodillas en cada salto.

Forma de ordenamiento: en hileras.

Los ejercicios anteriores pueden ejecutarse con la canción "la tía mónica".

Tenemos una tía
 la tía Mónica, que cuando va al mercado
 le dicen hola-lá,
 así mueve las rodillas, así, así, así
 " " " " " " " "

Serie No. 6 Empleo de llantas (ver anexo)

Desarrollò del equilibrio

- 1) Saltos de un lugar alto a un lugar bajo (ver anexo).

Serie No. 2 Posturas mixtas

a) Parados flexionar el tronco, hasta que quede en posición horizontal, elevando una pierna extendida, colocando los brazos lateralmente.

b) Igual que el anterior pero ahora sentados, elevar las piernas y los brazos al mismo tiempo guardando el equilibrio.

c) Igual que el anterior, pero flexionando las piernas.

Para los ejercicios anteriores, se puede adaptar el siguiente juego organizado.

Juego organizado: danza del perrito.

Area: superficie plana/

Participantes: niños y niñas/

Desarrollo: formación en circunferencia, colocando una pareja en el suelo, a una señal, los niños iniciarán la danza siguiendo del resto del grupo, utilizando los movimientos de los ejercicios anteriores.

Auxiliares: ninguno.

Reglas: mantener el equilibrio, cambiar al centro a los niños que lo hagan mejor.

e) Caminar sobre dos líneas paralelas con un objeto sobre la cabeza.

f) Caminar sobre dos líneas paralelas sosteniendo un bastón entre las manos.

Para los ejercicios anteriores se puede utilizar el juego or

ganizado "los trapecistas"

Area: superficie plana.

Desarrollo: Formados en dos filas.

Auxiliares: libro y bastón para cada niño.

Reglas: mantener el equilibrio.

Ganarán los niños que lo hagan mejor.

Desarrollo de la flexibilidad

1. Las articulaciones de los hombros.

a) Giros de los hombros hacia el frente y hacia atrás.

Forma de ordenamiento: para este ejercicio se pueden organizar los niños en parejas, tomándose de las muñecas, girar hacia el frente y hacia atrás.

b) Giros de los hombros utilizando el método de escalera, ir acortando la distancia entre las manos hasta donde sea posible.

c) Colocando las manos sobre los hombros, se harán girar los codos lo más ampliamente posible.

d) Parados, con las piernas un poco separadas y los brazos elevados lateralmente, se harán girar los hombros ampliamente.

e) Parados ejecutar movimientos circulatorios de los brazos, al frente, atrás, adentro y afuera. (se puede utilizar el uso de la cuerda individual.

Los ejercicios anteriores se pueden ejecutar con la can-

ción "la tía Mónica".

Los siguientes ejercicios se pueden ejecutar con la canción "el deporte"

- Si te gusta el deporte, si te gusta el deporte
- si te gusta el deporte, gira los hombros.
- si te gusta el deporte, si te gusta el deporte
- si te gusta el deporte, inclínate al frente
- si te gusta el deporte, si te gusta el deporte
- si te gusta el deporte, haz las tres.

Lanzamientos: en estos ejercicios va implícito el juego.

- a) Lanzamiento de balón con un brazo.
- b) Lanzamiento de balones hacia atrás con los dos brazos.
- c) Lanzamiento de balones hacia arriba.
- d) Lanzamiento de balones en distintas direcciones.

El siguiente juego puede servir para completar los ejercicios anteriores.

Juego organizado: doblar la esquina.

Material: pelotas.

Instrucciones: los jugadores se dividen equitativamente en equipos de 6 a 8, se colocan los jugadores formando ángulo con uno en el centro del área de juego, a una señal, el capi

tán lanza la pelota al primer jugador a su derecha quién se la devuelve, se sigue arrojando y devolviendo la pelota con cada uno de los jugadores del equipo, hasta que la atrape el último. Entonces el capitán grita "doblar la esquina" y corre a colocarse en el primer lugar a su derecha, mientras que el último de la fila pasa al centro para ser el nuevo capitán. Prosigase -- hasta que todos los jugadores han sido capitán y todos se encuentren en la posición original.

El equipo cuyo primer jugador vuelve primero al centro con la pelota, será el ganador.

2. Las articulaciones de la espina dorsal (ver anexo).

Desarrollo de la fuerza.

Serie No.1 Saltos

Juego organizado: gallitos rengos.

Juego de fuerza.

Area: superficie plana.

Participantes: hombres y mujeres.

Desarrollo: Formación por parejas, en hileras. Se pinta la meta

a una distancia de 10 a 15 metros del lugar de salida.

A la voz de ¡listos! las parejas que encabezan las hileras se colocan de costado levantando la pierna interna de su compañero (derecha de uno, izquierda de otro), tomándolo del tobillo.

Las parejas avanzan saltando cada uno en un solo pie hasta llegar a la meta, pudiendo iniciar la pareja siguiente.

Material: ninguno.

Reglas: no soltarse durante la carrera, soltarse hasta llegar a la meta.

Variantes: saltando con los dos pies juntos por tres -- tiempos, al cuarto tiempo se flexionan las piernas y se ejecuta un salto.

m) Subir por una cuerda suspendida.

Juego organizado: sube, Juan, sube.

Organización: tantos equipos formados en hilera como tubos se tenga. Tdos los equipos con el mismo número de alumnos.

Material: dos postes, objetos y lazos.

Desarrollo: se amarra a cada poste un objeto a la altura de -- dos metros, a la señal del maestro, el primer alumno de cada equipo, que estarán sentados a tres metros de distancia del poste, se acercará a éste para trepar con las manos y pies para alcanzar un objeto, después de tocarlo bajarán y darán la mano al compañero siguiente de su equipo.

Reglas: el niño que alcance primero el objeto, gana el equipo que termine primero.

Variante :subir únicamente con impulso de brazos y piernas.

n)Juego organizado: Hércules.

Organización: se forman equipos con igual número de alumnos.

Material: ninguno.

Desarrollo: dos equipos formados, con desplante atrás del pie izquierdo, se tomarán con fuerza de la mano derecha. A la señal del maestro cada alumno tratará de mover al contrario de su lugar empujando y jalando.

Después del tiempo fijado por el maestro los alumnos cambiarán el desplante y la mano de apoyo para iniciar el juego nuevamente.

Reglas: el niño que despegue de su lugar un pie o los dos perderá un punto. A la señal del maestro se suspenderá la fuerza.

o) Juego organizado: lucha por parejas.

Participantes: hombres y mujeres.

Desarrollo: cualquier número de participantes dividido en parejas, los niños que formen las parejas serán de estatura y peso similar. Se trazan tres líneas paralelas separadas por una distancia de tres metros. Los contendientes se colocan sobre la línea del centro espalda y espalda y los brazos enlazados por los codos. A una señal del maestro uno empuja a su adversario tratando de hacerlo pasar a la línea de base, el jugador que es obligado a pasar la línea de base, pierde el combate. El juego se hace a tres combates.

Auxiliares: un juez por cada diez parejas.

Reglas: no se permite a los contendientes levantarse del suelo sino únicamente empujar. Ambos equipos se alinean por parejas espalda con espalda, el equipo que empuje más será el vencedor.

BIBLIOGRAFIA

- BUCHER, A. Charles. Tratado de educación física y deportes. 4 ed., Tr. Alfonso Vasseur Wallis. México, Ed. Continental, 1978, 362 p.
- CUESTA, J. Manuel. Gimnasia deportiva. Madrid, Ed. Gráficas Sagar, 1966, 116 p.
- ENCICLOPEDIA TECNICA DE LA EDUCACION. Tomo V. Educación física artística y del tiempo libre. Madrid, Ed. Santillana, 1975, 476 p.
- JANE, Kolthoff Norma, Parker, Antony Catherine. Anatomía y fisiología. 9 ed., Tr. de Santiago Sapiña Renard. México, Ed. Latinoamericana, 1977 (c. 1977) 599 p.
- Filosofía y Política de la Educación. 3 er. curso de Licenciatura en Educación Pre-escolar y Primaria. Compilación y adaptación de Amador Jiménez Alarcón. México, Ed. Bufete editorial, 1976 (c.1976) 204 p
- LUDSKANOV, Vasil. Terminología de ejercicios a manos libres, posiciones, movimientos y su ejecución. Gimnasia Básica. México, Ed. Editorial deportiva mexicana, 1965, 225 p.
- MOSSTON, Muska. Gimnasia Dinámica. El nuevo enfoque del movimiento para la aptitud física a toda edad. Tr. por Mauricio González. Ed. Pax-México, 1968 (c.1965) 317 p.
- RACH, Burke. Kinesiología y Anatomía Aplicada. Buenos Aires, Ed. El Ateneo, 1961, 463 p.
- SELECCIONES DEL READER'S DIGEST. Gran diccionario enciclopédico ilustrado. Barcelona, Ed. Industrias gráficas, 1974 538 p.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Consejo Nacional Técnico de la Educación. Plan y programa de estudio para la Educación - Primaria. segundo grado. México, 1977 184 p.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Dirección General de Educación Física. Memoria III cursos de superación profesional. México, Ed. Editores Asociados Luis G. Urbina, 1968, 247 p.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Dirección General de Educación Física. Programas y guías didácticas de educación física México, 1973, Ed. Educación Física. 475 p.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Subsecretaría de Educación Superior e Investigación científica. Taller de educación ff

sica III Curso directo. México, Ed. Talleres del departa
mento de impresiones de la D.G.C.M.P.M., 1979, 100 p.

ZAPATA, Oscar Aquino Francisco. Psicopedagogía de la motricidad
Etapa del aprendizaje escolar. México, Ed. Trillas, 1980
(c.1979) 46/p.

GLOSARIO

- Actitud:** disposición de ánimo manifestada en palabras o hechos.
- Aptitud:** particularidades anatómicas y fisiológicas inatas en -- las personas.
- Articulación:** conjunto de estructuras mediante las cuales se realiza la unión entre dos o más huesos.
- Articulaciones de bisagra:** articulaciones que solo permiten movimientos hacia arriba y hacia abajo, hacia atrás y hacia adelante.
- Articulaciones deslizantes:** permiten poco movimiento y por lo general se deslizan una a través de la otra (vértebras).
- Articulaciones de pivote:** permiten movimientos rotatorios como -- el giro de la cabeza, torción del brazo.
- Articulaciones de rótula:** son las que uno de los huesos tiene cabeza redondeada que encaja en una cavidad al extremo -- del otro hueso, por ejemplo la cintura y el brazo.
- Apoyo:** toda acción en la que el peso del cuerpo es sostenida total o parcialmente por los brazos.
- Apoyo flexionada:** parte facial del cuerpo hacia el piso; brazos flexionados, cuerpo extendido, el peso del cuerpo está repartido sobre las manos y punta de los pies, codos -- pegados a los costados y hacia arriba, cabeza ligera-- mente levantada.
- Carácter:** combinación de cualidades del individuo que lo distinguen de los demás y expresan su actitud frente al medio que lo rodea y se manifiesta en conductas y hábitos.
- Capacidades:** son cualidades estables de la personalidad que permiten realizar con éxito determinado tipo de actividades.
- Cualidad:** cada uno de los caracteres que distinguen a las personas.
- Destreza:** habilidad con que se realiza determinada actividad.
- N.P:** no presento= 0
- Parado fundamental:** piernas juntas y extendidas, talones unidos y las puntas de los pies separados, tronco recto,

hombros en una línea con la espalda, cabeza levantada y vista al frente.

Parado separado: pies separados entre sí, con una distancia igual a la que hay entre los hombros; el peso del cuerpo está sobre las piernas, los brazos pueden adoptar diversas posiciones.

Parado separado amplio: pies separados, a una distancia mayor de que la que existe entre los hombros.

P.I. Posición inicial

Sentado equilibrado: sentado únicamente sobre la cadera, piernas elevadas y extendidas, los brazos pueden estar elevados en distintas posiciones.

Salto arqueado: el cuerpo se arquea en el aire, las piernas se flexionan hacia atrás, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones.

Salto vertical: saltar pretendiendo alcanzar determinada altura para caer en el mismo plano o en diferente, impulsándose con o sin carrera.

Salto de longitud: fuerza propulsora para franquear la mayor distancia posible hacia adelante.

Salto de altura: franquear de un solo impulso una barrera situada por encima del suelo.

Tendido dorsal: la parte dorsal (espalda) está sobre el piso, apoyada en toda su extensión, piernas extendidas y juntas, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones.

Tendido: la parte facial del cuerpo está sobre el piso, apoyada en toda su extensión, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones.

Término: expresión técnica de un ejercicio o postura.

Tiempo: duración de un ejercicio.

Temperamento: conjunto de peculiaridades fisiológicas y morfológicas de la que dependen diversas formas de reacción emocional de cada individuo, determinado por la herencia, puede modificarse considerablemente en virtud de las influencias ambientales, tratamiento médico, régimen alimenticio, educación, etc.

APENDICE I

L.-Cuántas personas viven en su casa? _____

2.-Personas que trabajan en su familia _____

Padre _____

madre _____

hijos _____

otro familiar que viva en su casa _____

3.- Ingresos familiares _____

a) menos de \$6,000.00 _____

b) de \$6,000.000 a \$12,000.00 _____

c) \$12,000.00 o más _____

4.- La casa que habita la familia es:

a) Propia _____

b) Rentada _____

c) Prestada _____

d) La está pagando _____

5.- Su niño

Se desayuna:

a) diariamente _____

b) a veces _____

c) nunca se desayuna _____

6.- Días a la semana que consume cada alimento de los siguientes:

carne de res _____ pescado _____

carne de puerco _____

pollo _____

botónis _____

tortillas de harina _____

tortillas de maíz _____

pan _____

frijoles _____

verduras _____

frutas _____

leche _____

jugos _____

refrescos embotellados _____

limonada _____

horchata _____

cebada _____

APENDICE 2

APPENDICE 3

ANEXO

PLAN DE TESIS DE EDUCACION FISICA

1. Manejar una sólida teoría sobre Educación Física.

(Qué, cómo y para qué, la Educación Física en Educación Primaria).
Fundamentación bibliográfica.

2. Desprender de esa teoría, el problema, la hipótesis, los objetivos.

Fundamentación deductiva.

Este Plan General parte de una serie de supuestos que habría que
habría que fundamentar (teoría) y luego verificar con la práctica
Hipótesis tentativa: El Ejercicio físico es un factor decisivo en
el desarrollo del niño.

3. Metodología.

a) Dos grupos: uno experimental y otro control.

b) Aplicar evaluación diagnóstica a los dos grupos.
Registro cronometrado. Cronómetro especial.

c) Tomar peso y medidas a cada elemento del grupo control y
experimental. Registro personal

d) Se aplica diariamente media hora mínimo a todo el grupo
experimental una serie de ejercicios programados.

e) Registrar diariamente los ejercicios aplicados.

Registrar:

- Tiempo
- Número de alumnos.
- Clase de ejercicios.
- Intensidad de los ejercicios
- Número de veces que se realiza un ejercicio.
- Número de alumnos que no realizan el ejercicio
y quienes.
- Número de alumnos que realizan a medias el
ejercicio y quienes.

Pueden auxiliarse de varios alumnos que llenen estos registros.
Antes, debe entrenarlos.

Registrar la conducta y las actitudes de los
alumnos. Las motivaciones que reciben los
alumnos.

f) Cada mes realizar un examen al grupo experimental y al
grupo control

4. Cuantificación de los datos, análisis y conclusiones.

N.B. Es fundamental que detalle con precisión y claridad el punto
2 y 3.

Desarrollo de la Agilidad

1. La salida. Requiere fuerza suficiente en las piernas para separarse del suelo; es un elemento necesario virtual en todos los deportes. Ejemplos:
 - a) Empiece con las piernas ligeramente separadas. Caiga en la posición en que salió, brinque y caiga en el mismo lugar varias veces.
 - b) Salte a la altura mínima que pueda.
 - c) Salte lo más alto que pueda.
 - d) Alterne lo mínimo y lo máximo, varias veces.
 - e) El principio de escalera; empiece con lo más mínimo y vaya aumentando la altura.
 - f) Empleando el mismo sistema disminuya la altura desde la máxima a la mínima.
2. Cambios de dirección.
 - a) Utilizando los saltos de salida desde la letra "A" hasta la "E", salte y gire 90°, ya sea a la izquierda o la derecha, en el aire.
 - b) Saltos con giros de 90°, 180° y 360°, en el aire.
 - c) Emplee otras combinaciones que a usted le parezcan útiles para lograr el objetivo de la agilidad.
3. Variaciones en las caídas.
 - a) Saltos al frente cayendo lo más lejos del punto de partida.
 - b) Saltos altos, pero cayendo a una distancia determinada.
 - c) Saltos largos y cortos en distintas direcciones.
 - d) Saltos largos y cortos en distintas direcciones de toque de salida inmediata.
4. Caídas en posiciones nuevas.
 - a) Saltos con caída con los pies juntos.
 - b) Saltos con caída con los pies separados a los lados.
 - c) Saltos con caída con los pies separados al frente.
 - d) Saltos con caída con los pies separados y las piernas flexionadas.
 - e) Utilice todos estos saltos para hacer combinaciones según su imaginación.
5. Cambios de postura en el aire.
 - a) Saltos con elevación moderada de las rodillas.
 - b) Saltos con elevación profunda de las rodillas.
 - c) Saltos profundos y moderados alternados sobre la marcha.
 - d) Aplique el sistema de escalera, aumente la altura y el nivel de sus rodillas en cada salto.
 - e) Salte y flexione las piernas hacia atrás y eleve las manos.
 - f) Salte y flexione las piernas hacia atrás y toque con la mano derecha el talón izquierdo.
 - g) Salte y flexione las piernas hacia atrás y toque los talones con las manos.
 - h) Salto ruso: despegue del suelo con la mayor fuerza posible y eleve las piernas y tóquelas con la mano.
 - i) utilice estos saltos para crear nuevos movimientos.
6. Empleo de varillas.
 - a) se puede saltar sosteniendo una punta y apoyando la otra en el piso plano inclinado, saltar la varilla al frente y hacia atrás.
 - b) Un compañero debe sostener una varilla a distintas alturas, se deberá brincar sin . hasta alcanzar la mayor altura posible.
 - c) igual que lo anterior, pero ahora se hará con una pequeña carrera.
 - d) Se coloca la varilla en el suelo y el niño deberá saltarla hacia el frente y hacia atrás.
 - e) Colocando la varilla en el suelo y saltándola deberá caer dentro un

- un giro de 90°, volver a brincar volviendo a girar.
- f) sostener una varilla, se brinca al frente y se gatea hacia atrás volviendo a saltar.
- g) Combinación de movimientos usando las varillas.

7. Empleo de llantas.

- a) colocar una serie de llantas en fila, tratar de caminar sobre ellas pisando la parte gruesa de las llantas o sobre los bordes.
- b) Igual que la anterior, pero ahora corriendo.
- c) Igual que la anterior, pero caminando sobre los huecos.
- d) Igual que la anterior, pero ahora corriendo.
- e) Colocando las llantas un poco separadas, saltar dentro de ellas en un solo pie, después el otro pie.
- f) Colocar las llantas verticalmente una detrás de otra, separadas un metro; saltarlas con las piernas abiertas y caer en cuclillas.
- g) Brincar una llanta en movimiento.
- h) Usar las llantas para combinar movimientos.

Desarrollo del equilibrio

1. Saltos de un lugar alto a uno bajo.

- a) Parados sobre una pila de sacos, una mesa etc., brincar al frente y caer en cuclillas quieto sin hacer ningún otro movimiento.
- b) Saltar sobre una varilla y caer en cuclillas "quieto".
- c) Caminar sobre una cuerda, tubo, etc con los brazos laterales.
- d) Caminar sobre una escalera sobre el suelo (plano horizontal)
- e) Caminar sobre una escalera sobre un plano inclinado.
- f) Caminar sobre bancos contruïdos con botes.
- g) Caminar sobre bancos hechos de madera.
- h) Caminar sobre un tubo, haciéndolo girar.
- i) Pararse de cabeza, con apoyo de manos y cabeza.
- j) Pararse de cabeza, apoyarse sólo con las manos y con los pies en la pared.
- k) Crear otros movimientos.

2. Posturas mixtas.

- a) Parados, flexionar el tronco hasta que quede en posición horizontal elevando una pierna, extendida, colocando los brazos extendidos lateral
- b) Sentados en el suelo, elevar las piernas y los brazos al mismo tiempo guardando el equilibrio.
- c) Igual que el anterior, pero ahora flexionando las piernas.
- d) Igual que el anterior, pero ahora flexionar y extender las piernas varias veces manteniendo los brazos sobre la cabeza.
- e) Sentados, con los brazos sobre la cabeza, lanzar una pelota con las piernas. Sentados se lanza una pelota directamente a los pies, en cuanto toque la punta deberá extender las piernas para lanzar la pelota.
- f) Sentados, con las manos sobre la cabeza, y un balón sobre los tobillos, lanzar el balón hacia arriba y tomarlo con las manos y volver a colocar el balón sin tocar el suelo con los talones.
- g) Sentados dos compañeros frente a frente, lanzar y tomar, alternativamente, con las piernas un balón.
- f) Caminar sobre dos líneas paralelas con un objeto sobre la cabeza.
- i) Caminar sobre dos líneas paralelas sosteniendo un bastón, de punta, sobre la palma de las manos.

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD.-

1.-Las articulaciones del hombro:

- a) Lanzamientos de balón, con un brazo y con los dos brazos.
- b) Lanzamiento de balones hacia atrás con los dos brazos.
- c) Lanzamiento de balones hacia arriba con los dos brazos.
- d) Lanzamiento de balones pesados en distintas posiciones y ángulos.
- e) Giros del hombro hacia el frente y hacia atrás.
- f) Giros de los hombros con una barra tomada de las puntas o lo más abiertamente posible.
- g) Giro de los hombros utilizando el método de la escalera, es decir, ir acortando la distancia entre las manos hasta donde sea posible.
- h) Colocando las manos sobre los hombros, se harán girar los codos lo más ampliamente posible, hacia el frente y hacia atrás.
- i) Parado con las piernas un poco separadas y los brazos elevados lateralmente, se harán girar los hombros ampliamente.
- j) Sentado y los brazos ejecutan movimientos circulatorios con los puños cerrados, hacia atrás y hacia adelante.
- k) Ejecute el mismo movimiento anterior, pero en distintos ángulos.
- l) Parado, ejecutar movimientos circulatorios de los brazos al frente, atrás, por enfrente hacia adentro y hacia afuera.
- m) Sentado, ejecutar flexiones del tronco al frente, tratando de tocar la punta de los pies, pero sin forzar la espalda, la flexión durará un tiempo de 15 segundos sosteniendo la flexión.
- n) Acostado boca abajo, los brazos ejecutan elevaciones del tronco, sosteniendo la posición durante 3 segundos.
- o) Sentado, ejecutar giros del tronco con los brazos.
- p) Parado, ejecutar giros del tronco con los brazos.
- q) Lanzamiento de un balón de basketbol sin impulso.
- r) Lanzamiento lateral de un balón de basketbol por arriba de la cabeza.

2.-ARTICULACIONES DE LA ESPINA DORSAL Y DE LA PELVIS:

- a) Parado con las piernas separadas y un balón en las manos, los brazos extendidos sobre la cabeza, flexionar el tronco hasta tocar el piso con la pelota.
- b) Parado con las piernas separadas, un balón en las manos, los brazos extendidos sobre la cabeza, flexionar el tronco hasta pasar el balón por entre las piernas lo más profundamente posible.
- c) Acostado en posición de cúbito dorsal, con ayuda de un compañero para que nos detenga los pies, flexionar el tronco al frente y tratar de tocar con el codo derecho la rodilla izquierda y viceversa.
- d) Parado de espaldas a una pared, separados más o menos unos 70 cm., ejecutar una flexión hacia atrás, apoyándonos con las manos en la pared, procurando llegar hasta el piso.
- e) Acostado sobre el piso en posición de cúbito dorsal, flexionar las piernas y apoyar las manos junto a la cabeza, haciendo apoyo en los pies y en las manos, levantamos la cadera lo más que podamos, formando la posición de la araña.
- f) Haciendo lo mismo que la posición anterior, pero ahora trataremos de levantar una pierna y extenderla en posición vertical sobre nuestro cuerpo.
- g) Parado con las piernas juntas, flexionar el tronco hasta tocar la punta de los pies.
- h) Igual que la posición anterior, pero ahora colocar las puntas de los pies juntas y los talones separados, flexión al frente hasta tocar los pies.
- i) La misma posición anterior, pero ahora colocaremos los talones juntos y las puntas separadas, ejecutando la misma flexión.
- j) Parado con las piernas juntas pero cruzadas, ejecutar una flexión al frente, otra a la derecha y otra a la izquierda.
- k) Parado frente a una pared con las piernas separadas, los brazos elevados sobre la cabeza, ejecutar flexiones laterales, manteniendo los brazos pegados a la pared.

- l) Igual que la posición anterior, pero ahora flexionaremos el tronco con los brazos pegados a los lados de nuestro cuerpo.
- m) La misma posición anterior, pero ahora flexionando el tronco al frente muy lentamente.
- n) Parado con las piernas separadas y los brazos tomados por detrás de nuestra espalda, flexionaremos el tronco al frente elevando los brazos por detrás de la espalda.
- o) Parado con las piernas separadas con un bastón sobre nuestros hombros y los brazos extendidos a lo largo del bastón, ejecutar giros horizontales de izquierda a derecha.
- p) Parado con las piernas separadas y un bastón sobre nuestros hombros, los brazos extendidos a lo largo del bastón, flexionar el tronco hacia el frente en posición horizontal, ejecutar giros de izquierda a derecha.
- q) Parado con las piernas separadas lo más posible, las manos sobre la nuca, nos sentamos sobre una pierna, sosteniendo los pies bien planos, primero sobre el lado derecho y luego a la izquierda.
- r) Indicado con el cuerpo recto y las manos en la cintura, flexionar el tronco de derecha a izquierda.
- s) Indicado con el cuerpo recto y los brazos elevados sobre nuestra cabeza, flexionando el tronco hacia atrás lentamente.

DESARROLLO DE LA FUERZA.-

1.-SALTOS:

- a) Brincando con los dos pies juntos por tres tiempos, el cuarto tiempo se flexionan las piernas y se ejecuta un salto.
- b) Saltos en un pie.
- c) Saltos con elevación de las rodillas, alternando.
- d) Saltos con elevación de rodillas, tres saltos con los pies juntos y un salto con las dos rodillas juntas.
- e) ejercicios en la barra fija, manos juntas, normal y abierto.
- f) Subir por una cuerda suspendida.
- g) Lagartijas, normal, abierto y más abierto.
- h) Lagartijas, normal, cerrado más cerrado y más cerrado; con la cadera elevada y sin mover los pies cuando se recorren las manos hacia atrás.

i)

Ejecución: Se colocan tres llantas pequeñas una encima de otra, - un alumno se coloca boca abajo sobre las llantas con las manos sobre la nuca y otro compañero le sostiene las piernas, se flexiona el tronco hacia abajo después de elevar hacia arriba lo más que se pueda.

j) Jalón de llantas:

Ejecución: Al alumno se le da una cuerda amarrada a una llanta lo más pequeña posible y éste deberá de correr arrastrando la llanta.

k) Patada de mula:

Ejecución: Se coloca el niño en cuclillas, después coloca las manos en el piso, sosteniendo todo el peso del cuerpo sobre los brazos, elevará la cadera lo más que pueda y lanzará las piernas hacia arriba.

- l) Lanzamiento de objetos pesados con las dos manos hacia arriba.
- m) Lanzamiento de objetos pesados con las dos manos hacia el frente.
- n) Lanzamiento de objetos pesados con las dos manos hacia atrás.
- o) Lanzamiento de un balón, acostados por pareja, uno frente a otro, se toma el balón entre las manos, se elevan los codos (éstos nunca deberán tocar el piso), y se lanza al compañero del frente, el cual deberá estar con los brazos elevados.

- p) Elevación del tronco: posición decubito ventral: se coloca un balón sobre la nuca y después se eleva el tronco lo más posible, haciendo una pausa de tres segundos.
- q) Subir por una cuerda vertical con una altura de dos metros de altura, en diferentes posiciones.
- r) Ejercicios en las espalderas: abdominales, para piernas, para muslo.
- s) Carretilla.
- t) Elevaciones en la barra fija: por el frente, y por detrás.
- u) Elevaciones en la barra fija por enfrente y por detrás con las piernas flexionadas y extendidas al frente.

A.M.E.

ANEXO 2

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

SECRETARIA DE EDUCACION ELEMENTAL

Escuela (Clave y Nombre) "Hermanos Flores Magón" 2609465

Ubicación Andaluza y Castellana.

Maestro Blanca Lilia Narváez Rivera. Grado Segundo Grupo "A"

CUADRO DE CONCENTRACION DE EVALUACIONES

APELLIDOS Y NOMBRES EN ORDEN ALFABETICO	ASISTENCIAS		EVALUACION ANUAL										OBSERVACIONES
	Días Hábles	Inasistencias	Español	Matemáticas	C. Naturales	C. Sociales	Educ. Artística	Educ. Física	E. Tecnológica	Promovido			
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Alvarez Zandajas Jesús Armando	188	20	9	9	9	9	9	10	10	51			
Anna Beltrán Víctor Javier	188	20	8	8	8	8	8	8	8	51			
Carranza Duarte Jesús Octavio	188	5	8	7	8	8	9	9	9	51			
Córdova Preciado Guillermo	188	12	8	8	8	8	8	8	8	51			
Chaidez García Omar	188	10	9	8	8	8	9	9	9	51			
Duarte Ariasola Mariano	188	1	7	8	9	9	8	9	8	51			
Duarte Molina Alejandro	188	5	9	8	9	9	10	10	10	51			
Félix Valles Gilberto	188	10	8	8	8	8	10	10	10	51			
Guerra Galaz Héctor	188	12	10	10	10	10	10	10	10	51			
Gómez Valenzuela Omar	188	15	9	9	9	9	9	10	10	51			
Inzunza Baltiérrez Oscar	188	20	7	7	8	8	8	9	8	51			
Linares Gorrillo Julio César	188	8	8	8	8	8	8	8	8	51			
López Oyama Ignacio	188	6	9	8	9	9	9	9	9	51			
Martínez Montano Bernardo	188	3	8	8	8	8	8	8	9	51			
Madina Ochoa Julio César	188	14	8	9	9	9	9	10	10	51			
Maraga Aguirre Adalberto	188	3	10	10	10	10	10	10	10	51			
Maraga Aguirre Alejandro	188	6	8	8	9	8	10	9	9	51			
Ojeda Larrea José Alberto	188	2	9	9	10	10	10	10	10	51			
Pastrana Rodríguez Eduardo	188	0	9	9	9	9	10	10	10	51			
Peralta García Carlos Armando	188	5	8	9	9	9	10	10	10	51			
Rendón Padilla Ramón	188	19	8	8	8	8	9	9	9	51			
Ríos Ibarra José Rafael	188	6	8	8	9	9	9	9	9	51			
Rodríguez de San Miguel Clavero Ernesto	188	21	9	9	9	9	10	10	10	51			
Torres Moreno Luis Raúl	188	7	8	8	9	9	9	9	9	51			
Alcaraz Romero María Isabel	188	16	9	8	8	8	9	9	10	51			
Ayala Alvarez María del Carmen	188	3	9	9	10	9	9	10	10	51			
Borbón Vargas Lidia Guadalupe	188	4	9	9	9	9	9	9	9	51			
Córdova Enriquez Herlinda	188	12	9	8	9	9	9	9	9	51			
Córdova Piri Martha Verónica	188	9	7	7	8	8	8	9	9	51			
Dávila Valencia Rosalina	188	12	10	8	9	9	9	9	9	51			
Durán Cervantes Silvia Lorena	188	6	9	8	9	9	10	10	10	51			
Espinosa Tancón Ana Paola	188	10	10	10	10	10	10	10	10	51			
Lagarda Acuña Mariana	188	12	8	8	8	8	9	10	9	51			
Mazón Castellón Fabiola	188	20	7	6	7	7	9	9	9	51			

ESCUELA primaria Urbana Federal
 "11" Hermanos Torres Magón "C"
 Gráfica anual de aprovechamiento por áreas
 del segundo grado Grupo "C"

CICLO ESCOLAR 1980-1981

Va. B.O.

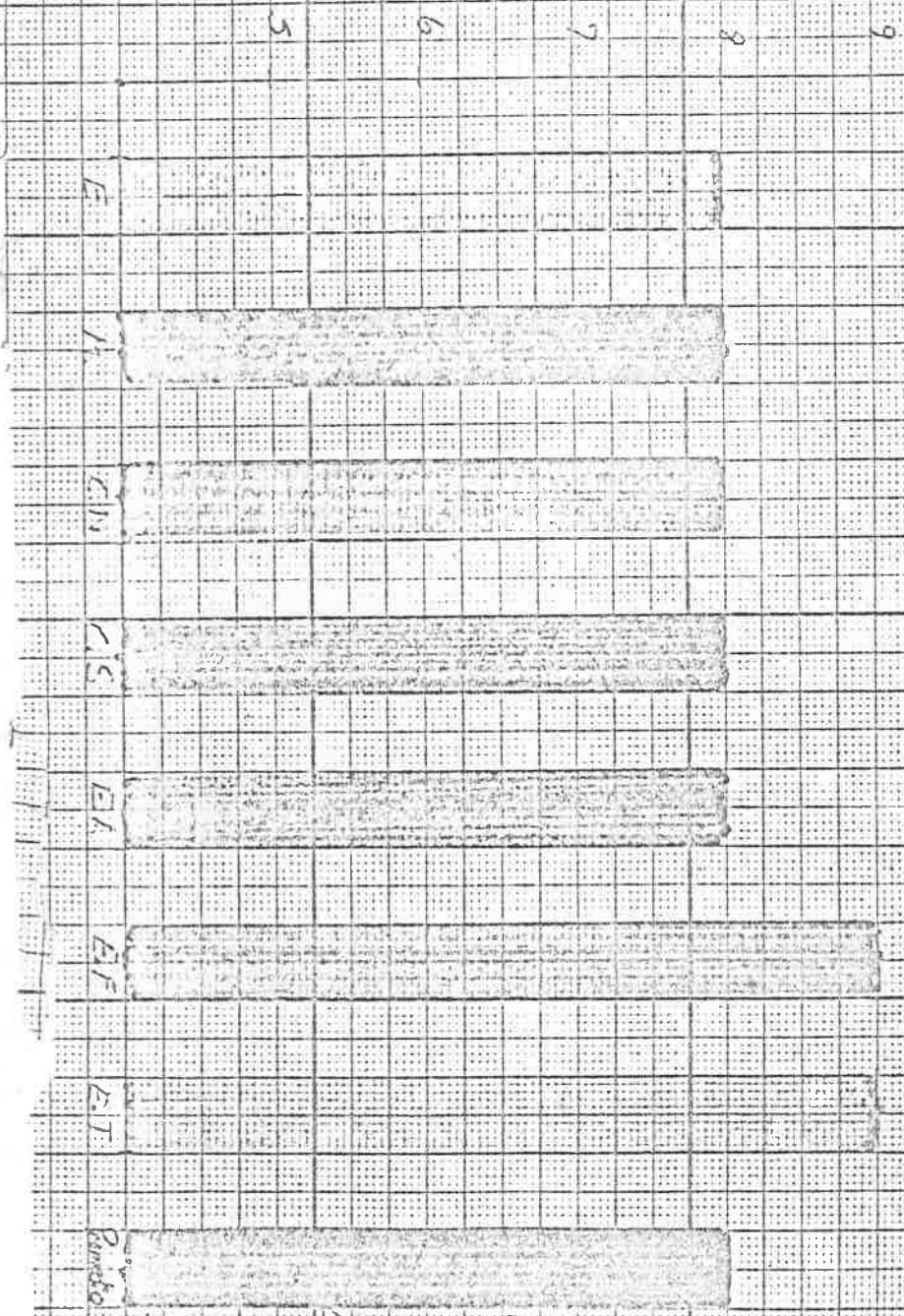
-1- dirección

Prof. Emilio Benitez C.
 CEE 510465

La Pina del grupo

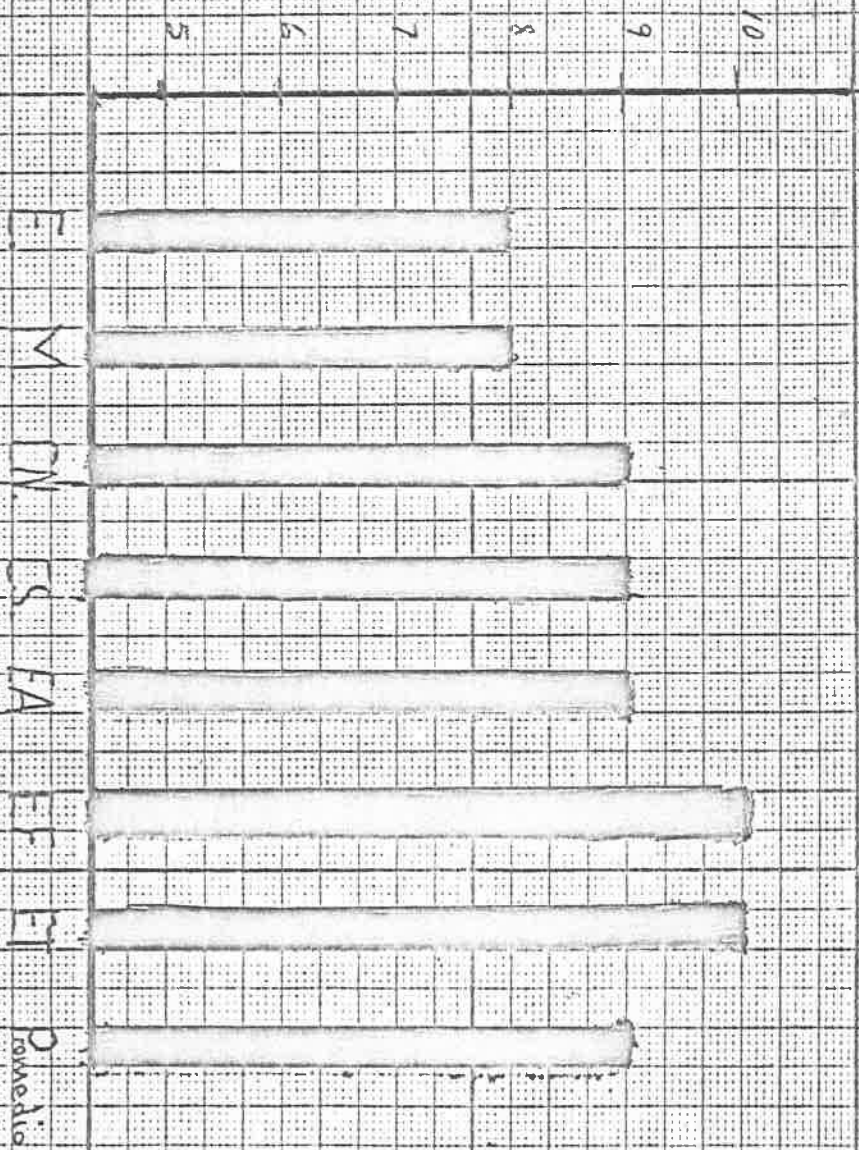
Junta Meeting R
 Prof. Lovita Montinos

Pineda
 HRP 560005



"Hermanos Flores" Magón 2609965
 Grado 2º Grupo "A"
 Ciclo escolar 80-81.

Gráfica de aprovechamiento anual.



Dora Bernal Navaraz
 No. 471005
 7/10/80

Profr. Emilio Zamora
 No. Bo. 41/10/80