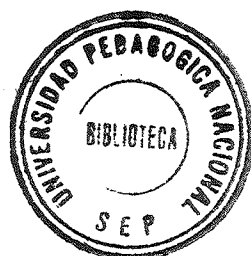




SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD U. P. N. 25 - B



“LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA Y
APRENDIZAJE EN LA EDUCACION PRIMARIA”.

JOSE HERIBERTO TOLEDO HERNANDEZ

TESINA PRESENTADA PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADO
EDUCACION BASICA

MAZATLAN, SINALOA, MEXICO, DE 1994.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mazatlán, Sinaloa, 03 de MAYO de 1994

C. PROF. (A): JOSE HERIBERTO TOLEDO HERNANDEZ

Presente.-

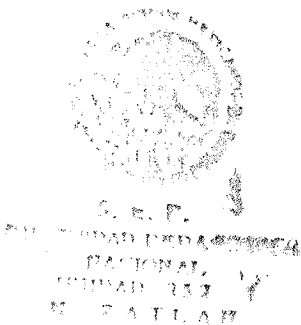
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad, y como resultado del análisis realizado a su trabajo titulado: " LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA Y - APRENDIZAJE EN LA ESCUELA PRIMARIA "

opción TESINA asesorado por el C.
Prof. (a): BERTHA ALICIA MENA MENDOZA

A propuesta del Asesor Pedagógico, C. Prof. (a): ANA MARIA MIRANDA MARTINEZ
manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le asignará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE



[Signature]
M.C. ELIO EDGARDO MILLAN VALDEZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UPN 25 "B"

I N D I C E .

	Página
INTRODUCCION	1
I. APRENDIZAJE Y SU CONCEPTUALIZACION	5
A. Tipos de aprendizaje en la escuela	6
1. Aprendizaje pasivo	7
2. Aprendizaje activo	8
B. Formas de aprendizaje	10
1. Forma motora	11
2. Forma emotiva	11
3. Forma intelectual	12
II. LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE	14
A. La educación física y sus objetivos	15
B. La educación física en el currículum escolar	21
III. LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA	23
A. Desarrollo perceptivo-motriz	32
B. Formación deportiva básica	32
C. Desarrollo de las capacidades físicas	34
D. Protección de la salud	35
E. La educación física en el mapa curricular de la escuela	37
CONCLUSIONES	39
BIBLIOGRAFIA	41
ANEXOS	

INTRODUCCION

La búsqueda de que el niño reciba una educación integral, la cual - le permita poder enfrentarse en un futuro a la sociedad en que vive, es - el principal objetivo de nuestro sistema educativo.

Los inicios de esta búsqueda los encontramos en la escuela primaria la cual mediante la impartición de asignaturas y por medio de objetivos a cumplir, sentarán las bases que le permitan el camino al niño hacia su -- educación integral.

Por medio de la enseñanza en la escuela primaria, el niño inicia el descubrimiento de diferentes formas de aprendizaje las cuales le permiten obtener conocimientos que los aplicará en el transcurso de su vida.

El aprendizaje en la escuela primaria no se dá únicamente dentro - del salón de clases y mediante el desarrollo de asignaturas propias de -- educación primaria como las matemáticas, español, historia, geografía, -- ciencias naturales y educación cívica, a las cuales se les dá el mayor mé rito por parte de nuestras autoridades educativas. Para que se dé una -- educación integral en el niño, deberán conjuntarse estas asignaturas con las asignaturas de expresion y movimientos como la educación artística y educación física.

En la enseñanza de la educación física en la escuela primaria, el - maestro desarrolla los aspectos de la psicomotricidad en el niño, lo cual le permitirá efectuar todo tipo de movimientos, así como el desarrollo de capacidades físicas que le ayudarán a realizar actividades en la que se - requiere un gasto de energía pero sin llegar al cansancio, en la forma---

ción deportiva básica o la enseñanza de los fundamentos de los deportes - en los cuales el niño inicia su práctica deportiva básica y además, de la protección de salud en la cual se le informa la importancia del aseo personal, lo cual le permitirá que el niño se adentre en la práctica deportiva.

El buen desarrollo de todos estos aspectos le brindarán al niño participar en actividades deportivas en las cuales ejecute la práctica de -- los conocimientos adquiridos y mediante su especialización en un deporte-específico puede llegar a ser un deportista sobresaliente y logre representar a nuestra comunidad en los campeonatos estudiantiles de nuestro sistema, de esta forma se puede desarrollar como un talento deportivo, le permitirá especializarse por medio de entrenadores capacitados y dar su mejor rendimiento atlético en su propio beneficio y pueda representar a --- nuestro estado en los campeonatos deportivos estudiantiles, del sistema educativo escolar.

Considero de vital importancia la enseñanza de la educación física en la escuela primaria, por lo que me he abocado a estudiar el tema "La enseñanza de la educación física y su aprendizaje en la escuela primaria" pues la ejecución de movimientos están presentes en nuestra vida diaria, lo cual me despertó el interés de formular los siguientes objetivos:

- Explicar los diferentes tipos y formas de aprendizaje en el proceso enseñanza-aprendizaje y su aplicación en la enseñanza de la educación física.
- Establecer las diferencias entre educación física y deporte.
- Indagar la interacción de la educación física con las materias --

del currículum escolar.

La educación física se ha involucrado en un universo que permite manipular y adiestrar las facultades psicomotrices del hombre a través de la acción, ésta se encuentra vinculada a las asignaturas del programa escolar.

José Sotelo plantea:

"Si la educación física y el deporte pueden cumplir una función generadora de currículum, en favor de otras modalidades educativas, entonces la educación física y el deporte son factores que contribuyen eficientemente al mejoramiento de la calidad de la educación". (1)

El presente trabajo se ha desarrollado a través de una investigación documental en una serie de fuentes bibliográficas y se ha dividido en tres capítulos para su mayor entendimiento.

El primer capítulo contiene los temas de aprendizaje pasivo y activo, formas de aprendizaje motor, emotiva e intelectual, de los cuales se desarrollan sus conceptos y su vinculación con la práctica de la educación física.

En el segundo capítulo encontramos los conceptos de educación física, deportes y sus diferencias, los objetivos de la educación física a través de la historia y la educación física en el currículum escolar

(1) SOTELO, Farina José. Antología, CONADE. Teoría y metodología del --
entrenamiento deportivo I. p. 15

tual.

En el tercer capítulo tenemos la enseñanza de la educación física en la escuela actual y sus campos de aplicación: desarrollo perceptivo--motriz, desarrollo de las capacidades físicas, formación deportiva básica y protección de la salud, además, de la educación física y su interacción con las materias del currículum escolar.

Espero que el presente trabajo sirva para los maestros que están - inmersos en la enseñanza de la educación física en la escuela primaria.

I. APRENDIZAJE Y SU CONCEPTUALIZACION.

El objetivo fundamental de la enseñanza en la escuela primaria con siste en crear o generar las condiciones propicias para que se dé un --- aprendizaje, a través de una metodología que estimula las facultades in- telectual, físico, cognoscitivo, afectivo y motriz del niño dentro del -- proceso enseñanza-aprendizaje.

La enseñanza-aprendizaje de la educación física en el niño, nos -- ayudará a desarrollar estas facultades a través de los dos tipos de --- aprendizajes que se dan: Activo y Pasivo, y se puede lograr por medio de sus tres formas: Motora, Emocional e Intelectual.

El aprendizaje es un proceso permanente, que se dá, dependiendo -- del grado de desarrollo de cada niño, en el cual el niño por medio de -- experiencias dentro y fuera de la escuela, adquirirá conocimientos que - pondrá en práctica ante la sociedad.

Según Vigotsky "el aprendizaje humano presupone una naturaleza so- cial específica y un proceso mediante el cual los niños acceden a la --- vida intelectual de aquellos que la rodean". (2)

(2) VIGOTSKY, L.S. Antología, U.P.N. El niño aprendizaje y desarrollo

El desarrollo que los niños logran de sus capacidades o destrezas en la mutua convivencia con sus compañeros e integrantes de la comunidad en que viven se debe a que tratan de imitar a los mejores deportistas o héroes de resonancia, los cuales los incitan a mejorar las actividades que realizan en la práctica de la educación física. Esto lo aprovecha el maestro en su actividad diaria.

El aprendizaje de la educación física al igual que cualquier otra asignatura dentro de la escuela primaria deberá de enseñarse, dependiendo del grado que curse el niño y además de las características físicas que éste tenga. (ver anexo 2)

Según Vigotsky, "el nivel de desarrollo potencial es el conjunto de actividades que el niño es capaz de realizar con la ayuda, colaboración o guía de otras personas". (3)

Dentro de la clase de educación física y más específicamente dentro del desarrollo de las capacidades físicas, el maestro debe de guiar al alumno a desarrollar las habilidades o destrezas innatas que le permitan lograr a sus alumnos a mejorar su rendimiento en la práctica del deporte.

A. Tipos de aprendizaje en la escuela.

En este apartado abordaremos los dos tipos de aprendizaje que son promovidos en la escuela, por parte de los maestros y que permiten la --

(3) Ibid. p, 71

consecución de los objetivos en el proceso enseñanza-aprendizaje y éstos son: educación bancaria y educación activa.

1. El aprendizaje pasivo en la escuela; la posición del maestro durante el proceso enseñanza-aprendizaje a través de los años a oscilado - en la del agente activo, el conductor de la clase y el rol del alumno de receptor, repetidor y memorizador de la información que recibe del maestro.

El estado activo del maestro se debe a las largas y tediosas intervenciones que efectúa durante la explicación de una clase en la que no se permite a los alumnos a interrumpir al docente en la exposición.

La actitud del alumno ante el inmenso verbalismo que recibe de parte de su maestro es la de un ser pasivo que está esperando que su mente se llene de conocimiento.

El aprendizaje pasivo "se produce en la mente del alumno después - de un período de atención y quietud, ante el espectáculo de la enseñan--za". (4)

En el proceso enseñanza-aprendizaje, en el que el maestro es la autoridad y el alumno un subordinado y una de sus obligaciones principales es el aprender los objetivos que se pretendan alcanzar en el ciclo escolar, existe una interrelación maestro-alumno que armoniza todas las acti

(4) VILLALPANDO, José Manuel. Manual de psicotécnica pedagógica. p. 261

vidades que se realizan dentro de este proceso.

El desarrollo de la imaginación, de una actitud crítica, reflexiva y la actividad creadora, son reprimidos por parte del maestro al no darle oportunidad de expresarse al alumno.

Dentro de la clase de educación física, el aprendizaje pasivo nos ayudará a que el alumno conozca la historia de algún deporte y las reglas que rigen a un determinado deporte mediante la exposición que realice el maestro en forma amena mediante esta retención y memorización de las reglas, el alumno las pondrá en actividad al momento de practicar un deporte.

2. El aprendizaje activo en la escuela; los tiempos cambian, la actividad científica evoluciona, el ser humano es más libre para poder desarrollarse física y mentalmente, la escuela se actualiza, los maestros se preparan mejor y el alumno es el más beneficiado de todos estos cambios.

Los grandes cambios tecnológicos, la investigación en la computadora y su aplicación en el terreno educativo, la masificación de los medios de comunicación y el acceso de parte de los maestros y alumnos a la consulta de libros en las bibliotecas ha generado a que el proceso enseñanza-aprendizaje se realice más activamente.

El aprendizaje activo se dá en el momento en que el maestro le permita al alumno participar activamente en su clase imitando, ejecutando,-

y mecanizando las actividades a realizar para la consecución de un objetivo propuesto para su aprendizaje.

"El aprendizaje activo reconoce una paridad de actividades, el -- maestro actúa, si, guiando al alumno, pero éste también actúa de manera esforzada y continua, movido por un interés, y consciente de su propósito. El aprendizaje activo está en íntima vinculación con su concepción metódica, el aprendizaje es la consecuencia de un proceso dinámico". (5)

El niño es un ser activo y ansioso de conocer todo lo que sucede a su alrededor, del cual podrá sustraer experiencias y conocimiento en su propio beneficio.

El aprendizaje activo juega un papel importante en la educación física ya que el alumno participa en todas las actividades que dirige el maestro.

Por medio de la imitación, ejercitación, ejecución y mecanización de actividades el alumno participa dentro de la clase de educación física en la escuela primaria.

De tal forma, que una vez retenidas la historia y las reglas del deporte, éste estará en condiciones de ejercitar movimientos conscientes que observa en jugadores adultos, que en determinado momento, inicia con acciones imitativas y posteriormente se apropia de la forma de

(5) Ibid. p. 262

ejecutar la acción, hasta convertirse en rasgos característicos de su personalidad, desarrollando grandes posibilidades de llegar a ser talentos deportivos en un futuro mediato.

B. Formas de aprendizaje.

La educación integral del educando en la escuela primaria es el objetivo fundamental del proceso enseñanza-aprendizaje, ya que el niño aprende con todo su cuerpo y no únicamente con su inteligencia.

Según Nerici Imideo, "desde el punto de vista didáctico el aprendizaje puede ser coordinado en tres formas: motora, emocional e intelectual". (6)

1. Forma motora, es la que evidencia los movimientos musculares y puede ser: sensorio-motora y perceptivo-motora.

a. Sensorio-motora: es la que persigue habilidades motoras fácilmente automatizables y que puede funcionar con un mínimo control de pensamiento, como por ejemplo, cuando el niño recibe indicaciones que ejecutará en ese mismo momento con el movimiento de su propio cuerpo: saludar a un compañero, caminar, pararse, sentarse.

b. Perceptivo-motora: es la que se propone alcanzar habilidades motoras pero más sujetos al control del pensamiento; requiere elección de

(6) NERICI, Imideo G. Formas de aprendizaje. en Pedagogía: bases psicológicas. p. 51-53

estímulos y está sujeta a pequeñas y constantes adaptaciones como, por -- ejemplo, botar la pelota con la mano izquierda, derecha, caminando, tro-- tando, corriendo.

El desarrollo de esta forma permite a el niño a ejecutar movimien-- tos en los cuales intervengan una parte o todo su cuerpo.

2. Forma emotiva, es la manifestación de diferentes estados de ánimo en el niño; coraje, alegría, desconcierto, se utiliza con mayor prepon-- derancia, puede ser de apreciación, de actitudes e ideales y volitiva.

a. De apreciación: tiende a capacitar al individuo para sentir y - apreciar la naturaleza y las diversas formas de expresión del hombre.

Esta forma de aprendizaje la podemos desarrollar con la participa-- ción del niño en paseos al campo, a la playa e invitándolo a que asista a festivales culturales organizados en la comunidad, pues a través de estas actividades el niño, inicia la capacidad de apreciar el medio que lo ro-- dea.

b. De actitudes e ideales: es también muy emotiva y procura alcan-- zar posiciones definidas que orientan el comportamiento.

Durante la práctica de un deporte, el conocimiento de las reglas de esta actividad y su aplicación por parte del niño, nos ayudará a que su - comportamiento sea el adecuado y además, de que aprende a convivir con el resto de sus compañeros.

c. Volitiva: es la que se refiere al dominio de la propia voluntad racionalización y socialización de los impulsos y deseos del ser humano.

La convivencia con sus compañeros, el juego en equipo y la dinámica grupal, nos ayudará a que nuestros alumnos se socialicen y se ayuden entre sí, además del desarrollo de esta forma de aprendizaje.

3. Forma intelectual, es la que nos indica los conocimientos que adquiere el niño y su aplicación con el medio que lo rodea, y puede ser verbal, conceptual y de espíritu crítico.

a. Verbal: es la que procura aprender de memoria, a reconocer nombres, fechas, hechos, relaciones, reglas, fórmulas, gustos, etc.

Mediante el conocimiento de nombres de deportistas destacados, el conocimiento y aplicación de las reglas de fut-bol, basquet-bol, desarrollaremos esta formas de aprendizaje.

b. Conceptual: es la que retiene hechos, relaciones y acontecimientos mediante la comprensión.

El conocimiento de la historia de los deportes, nos ayudará a desarrollar esta forma de aprendizaje.

c. De espíritu crítico: esta forma otorga importancia a la asociación, comparación y análisis de ideas circunstancias y hechos, a fin de extraer de ellos conclusiones lógicas alejando en todo lo posible la in--

fluencia de la sugestión; es en fin, la que se afirma en la reflexión y en el razonamiento.

La aplicación de todo lo aprendido por el niño en las diferentes formas de aprendizaje en su vida diaria y en la práctica de algún deporte en beneficio de la comunidad nos ayudará a desarrollar esta forma de aprendizaje.

El profesor de educación física durante el transcurso de su clase y mediante actividades en conjunto con sus alumnos, participa activamente para desarrollar estas formas de aprendizaje: motora, emocional e intelectual en beneficio de sus alumnos y a la vez que interactúa con otras asignaturas del currículo escolar realizando actividades y alcanzando algunos objetivos propios de esas asignaturas.

II. LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE.

En el transcurrir del tiempo, a la educación física se le ha denominado de diferentes maneras y formas y algunas de estas denominaciones más comunes son cultura física, ciencia de la actividad motora, ciencia del deporte, psicomotricidad, ciencia de los ejercicios físicos y corporales.

Toda esta gama de denominaciones han tenido como objeto de estudio los ejercicios físicos y el movimiento en el ser humano.

La educación física es todavía en nuestros días conocida como deporte, lo que hace necesario conocer las diferencias de una y otra.

La educación física; es una actividad física no reglamentada, que realiza el individuo por lo más común al aire libre y busca lograr el desarrollo integral del individuo a través del movimiento.

Sus objetivos son la educación de los movimientos básicos del individuo, la solución de problemas que se dan en la sociedad como: el stres el mejoramiento y conservación de la salud y la recreación.

El deporte; es la actividad física que realiza el individuo en la cual busca la superación de él mismo y de sus adversarios y su fin es la victoria.

Como podemos observar, los objetivos de una y otra difieren por lo que la importancia de la enseñanza de la educación física en la escuela primaria es muy vital ya que busca el desarrollo de las capacidades del ser humano tanto en lo físico, mental, social y moral.

A. La educación física y sus objetivos.

Los objetivos de la educación física en los programas de educación primaria en nuestro país, han variado y se han adecuados a las necesidades que se han presentado en la educación y conforme se han descubierto su real importancia dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

Dentro del sistema educativo de nuestro país los maestros encargados del área de educación física, fueron durante mucho tiempo encargados de formar jóvenes vigorosos y deportistas.

Durante la época del Porfiriato, a la educación física la encontramos como una actividad encaminada a formar jóvenes con instrucción militar que le sirvieran a la Patria; al respecto dentro del Primer Congreso Nacional de Instrucción Pública, en el cual fué su presidente Justo Sierra, dijo al respecto "El congreso, al preescribir los ejercicios militares en las escuelas públicas, ha pensado no sólo en el desarrollo de la fuerza física y de la disciplina, ha pensado también sobre todo en la Patria". (7)

(7) HERMIDA Ruiz, Angel. SEP. Primer Congreso Nacional de Instrucción - 1889-1990, en Antología Política Educativa en México. Vol.1 p. 149

Los cambios surgidos en nuestro país en esta época, trajo consigo cambios en los aspectos: político, económico y educacional en beneficio de los habitantes de nuestro país.

Una de las grandes preocupaciones de los políticos post-revolucionarios, fué el de mejorar el nivel de vida y el de darles una mejor educación a todos los habitantes de nuestro país.

El objetivo de darle educación a todos los niños de nuestro país - por parte de los estadistas post-revolucionarios, propició la creación - de las misiones culturales y la casa del pueblo, lugar en que los niños recibían su instrucción primaria.

Los objetivos de la educación física se modificaron y dejaron de - observarse como una instrucción militar.

Los objetivos de la educación física en las misiones culturales observaban una preferencia hacia la práctica del deporte, en la cual participaban además de los propios alumnos, los maestros y los habitantes de la comunidad.

*En el documento emitido por el Profr. Rafael Ramírez, Director de las Misiones Culturales, en 1923, escribió:

Ciudadano profesor de Educación Física:

* RAMIREZ, Rafael. Historia, orígenes y tendencias de las misiones culturales. Éxitos y fracasos. Breve análisis de las causas en Política educativa. p. 96

La labor de usted en los diferentes institutos que establezca la -
Misión será triple, de acuerdo con las siguientes instrucciones:

1. Con los maestros:

a. Clases de gimnasia, juegos y deportes, con el propósito de esta
blecer el equilibrio con las actividades intelectuales a que se dediquen
los maestros.

b. Clases de gimnasia, juegos y deportes con el propósito de capa-
citar a los maestros para que introduzcan debidamente en sus clases esas
actividades.

c. Organización de festivales deportivos.

2. Con los niños de la escuela primaria anexa al instituto:

a. Clases de gimnasia, juegos y deportes, con propósitos educati--
vos, dados sistemáticamente.

b. Clases de demostración y de práctica, que presenciarán los maes
tros que concurren al instituto.

3. Con el vecindario:

a. Del sexo masculino

b. Del sexo femenino.

Con ello, se buscó la participación en conjunto, la integración de la comunidad y del instituto para que la práctica del deporte se realizara cotidianamente.

Además, se les pedía a los profesores de educación física la organización de asociaciones deportivas, la creación de campos deportivos y de su participación en obras de mejoramiento en beneficio de la comunidad.

Mientras que en las misiones culturales los objetivos de la educación física buscaban la integración de la comunidad, en las casas del pueblo su finalidad era que el maestro de educación física de estos centros de trabajo intentara la práctica de ejercicios y el aseo personal, siendo sus objetivos, "desarrollar hábitos de higiene, formar hombres físicamente fuertes y vigorosos dulcificando su carácter por medio de manifestaciones artísticas relacionadas con el medio ambiente". (8)

La preocupación de una educación en los hábitos de higiene dentro de la educación física en la casa del pueblo fué y es hasta la fecha -- uno de los objetivos a alcanzar dentro de nuestras escuelas primarias, -- además de que busca formar jóvenes vigorosamente fuertes y capaces de -- manifestarse por medio de la danza y la música, para que interactúen con su medio ambiente.

(8) CORONA, Enrique. Al servicio de la escuela popular en: Antología -- Política educativa en México. Vol. II p. 112

En este plan a través de ejercicios militares menos rígidos y por medio de la práctica de la educación física, se buscaba el formar cuerpos atléticos en los cuales la flexibilidad no importaba demasiado, la importancia que se le dió a esta materia le permitió que se le asignaran más horas para sus actividades.

Las reformas que se efectuaron en el plan nacional de educación en 1977 y acorde a los cambios educativos de las investigaciones realizadas se procuró que los maestros de educación física mediante la práctica de actividades correspondientes a cada objetivo a desarrollar tanto en lo recreativo físico higiénico y social que el alumno adquiriera habilidades que le permitieran obtener una educación más integral por medio de la educación física.

Los objetivos de este plan en la educación física fueron: "Vigori zación institucional de las acciones destinadas a la recreación y a la práctica del deporte para propiciar la salud física y mental de los educandos y sus capacidades de relacionarse con la naturaleza y la sociedad".
(9)

Dentro de esta búsqueda, la educación física juega un papel muy importante, ya que a través de sus diferentes objetivos, propicia que el alumno esté en actividad constante desarrollando sus habilidades intelectuales, físicas, motrices y sociales.

(9) SEP. Plan nacional de educación 1977 en Antología Política educativa en México, Vol. III, p. 144

El profesor, por medio de los objetivos de educación física, ayuda además, a que el niño a través del juego inicie las bases para su socialización con sus compañeros, conoce hábitos de higiene que le permiten llevar una mejor vida saludable, y le ayuda a activar su mente para la consecución de una educación en beneficio de él y de la sociedad en que vive.

"La educación física contribuye al desarrollo armónico del educando mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo y propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de la posibilidad de acción motriz. Asimismo, a través de la práctica de juegos y deportes escolares, se fortalece la integración del alumno a los grupos en los que participa". (10)

La sociedad actual requiere de que los egresados de las escuelas primarias tengan actitudes de compañerismo, respeto en sí mismo como a todos los integrantes de la sociedad y deseos de superación "La educación física es también un medio para promover la formación de actitudes y valores tales como confianza y seguridad en sí mismo, conciencias de las posibilidades propias, respeto a las posibilidades de los demás y solidaridad con los compañeros". (11)

Uno de los retos que ofrece el sistema educativo a los profesores de educación física en la escuela primaria, es que los niños adquieran por medio de las actividades diarias de la educación física estas actitu

 (10) SEP. Plan y programas de estudio de educación primaria. p. 153

(11) Ibid. p. 153

des y valores.

durante este plan se le dió la categoría de área a la educación física, además de que se asignó un maestro por escuela y un horario especial en las escuelas urbanas.

Se buscó también que por medio del deporte los alumnos, además, de adquirir una buena salud física y mental se relacionaran con la naturaleza por medio de excursiones y participación con la sociedad en la práctica de actividades deportivas.

El logro de jóvenes saludables físicamente y en los últimos años - la integración de la educación de los hábitos de higiene y morales, han sido los objetivos en que más actividades ha realizado la educación física en los niños, procurando con ésto su participación en la educación integral que se ha querido obtener en nuestros educandos.

B. La educación física en el currículum escolar.

La búsqueda de una mejor educación para los niños de nivel escolar en nuestras escuelas, ha permitido integrar de forma que se busque favorecer el desarrollo intelectual, físico, motriz y social del alumno para enfrentarse a su vida cotidiana.

"La educación es la acción ejercida por las generaciones adultas - sobre las que no están todavía maduras para la vida social; tiene como objetivo suscitar y desarrollar en el niño cierto número de estados físicos

cos, intelectuales y morales que requieren de él tanto la sociedad política en su conjunto, como el ambiente particular al que está destinado de manera específica". (12)

Los beneficios que se logren, tanto en lo académico, cultural y deportivo, considero que mejorará el nivel de vida de los niños y de nuestra sociedad, pues ésto conlleva a lograr una educación integral ya que la información de nuestros niños que reciben en la escuela primaria son bases sólidas para enfrentarse y superar problemas de drogadicción, alcoholismo y pandillerismo que efectan a la sociedad en general en nuestros días.

(12) DURKHEIM, Emile. "Educación como socialización" Antología
Teorías pedagógicas contemporáneas. p. 98

III. LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA ACTUAL.

Los objetivos de la educación física en la escuela actual se han -
modificado, conforme a la importancia que se le ha dado a esta asignatu-
ra dentro de la educación que reciben los alumnos.

De acuerdo con los planes y programas de estudio de educación bási
ca primaria, se plantéa la búsqueda de una educación integral en la es--
cuela primaria en beneficio de los alumnos y a la vez que permitan inte-
grar nuevos objetivos educativos a la educación física. Las actividades
están agrupadas en cuatro campos: desarrollo perceptivo-motriz, desarro-
llo de las capacidades físicas, formación deportiva básica y protección-
de la salud.

A. Desarrollo perceptivo-motriz.

El desarrollo de las habilidades perceptivo-motriz o de la psicomo
tricidad en la educación primaria juega un papel importante en el apren-
dizaje del niño, ya que educará su cuerpo y su mente a través del movi--
miento con expresiones propias a la edad del niño.

La psicomotricidad estudia la relación entre los movimientos y las
funciones mentales, indaga la importancia del movimiento en la formación
de la personalidad y en el aprendizaje y se ocupa de las perturbaciones

del proceso para establecer medidas educativas y reductivas". (13)

El maestro de la asignatura de educación física en la escuela primaria durante la exposición de su clase a través de actividades en las escuelas, logrará que la participación activa de sus alumnos desarrollen las habilidades psicomotrices características de su edad, como parte fundamental de la educación integral.

Según Joanne Durivage los aspectos generales y particulares de la psicomotricidad se dividen de la siguiente forma:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Percepción | percepción visual |
| | percepción táctil |
| | percepción auditiva |
| 2. Motricidad | movimientos locomotores |
| | coordinación dinámica |
| | disociación |
| | coordinación visomotriz |
| 3. Esquema corporal | motricidad fina |
| | imitación |
| | exploración |
| | nociones corporales |
| | utilización |
| | creación |

(13) DURIVAGE, Joane. Educación y psicomotricidad. p. 13

- diferenciación global
4. Lateralidad orientación de su propio cuerpo
orientación proyectada
5. Espacio adaptación espacial
nociones espaciales
orientación espacial
estructuración espacial
espacio gráfico
6. Tiempo-ritmo regularización del movimiento
adaptación a un ritmo
repetición de un ritmo
nociones temporales
orientación temporal
estructuración temporal.

De acuerdo con la clasificación que se elaboró, considero pertinente mencionar en que consiste cada una de ellas:

1. La percepción, se refiere a una característica innata y adquirida a la vez; también a la percepción sensoriomotriz que está ligada al movimiento; en especial, veremos la percepción visual, táctil y auditiva.

a. La percepción visual: se desarrolla a partir de ejercicios de coordinación óculo-motriz, de percepción figura-fondo, de percepción de la posición y de las relaciones espaciales, de discriminación de formas-

y de memoria. Ejemplo: mediante la observación e imitación de los ejercicios que realice el profesor.

b. Percepción táctil: se desarrolla a partir de la conciencia del cuerpo y del desarrollo de la aprehensión. Ejemplo: a través de los materiales que necesite el profesor al momento de su exposición como balones, aros, cuerdas y que el alumno al estar en contacto con ellos los -- describirá: es redondo, duro, etc.

c. La percepción auditiva: se desarrolla a partir de ejercicios -- de concentración de la memoria de discriminación auditiva. Ejemplo: el niño estará de espaldas al maestro y compañeros, le dictará órdenes un -- compañero y su maestro, distingue y ejecuta la orden que emitió el profesor.

2. Motricidad, es el que se refleja a través de la capacidad de -- movimiento, depende esencialmente de dos factores básicos: la maduración del sistema nervioso y la evolución del tono.

La maduración del sistema nervioso sigue o se dá en dos partes: de la cabeza y glúteo y del eje de las extremidades, lo cual nos explica -- que en los primeros años los movimientos del niño no son controlados y -- conforme el cuerpo evoluciona, los movimientos tienden a ser más controlados o armónicos.

El tono muscular es el funcionamiento de los músculos a través de -- contracciones permanentes que nos permite desarrollar movimientos ó posturas del cuerpo humano.

Los movimientos se han clasificado en cinco tipos que se definen a continuación:

a. Los movimientos locomotores o automatismos son movimientos gruesos y elementales que ponen en función el cuerpo como totalidad. Por -- ejemplo: caminar, gatear.

b. La coordinación dinámica exige la capacidad de sincronizar los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo: saltos, brin--cos, marometas.

c. La disociación es la posibilidad de mover voluntariamente una - o más partes del cuerpo, mientras que las otras permanecen invóviles o - ejecutan una movimiento diferente por ejemplo, caminar sosteniendo con - los brazos un plato con una piedra.

d. La coordinación visomotriz, consiste en la acción de las manos- (u otra parte del cuerpo) realizada en coordinación con los ojos. Esta- coordinación considera como paso inmediato a la motricidad fina. Ejem--plo: rebotar una pelota con la mano.

e. La motricidad fina consiste en la posibilidad de manipular los- objetos, sea con toda la mano, sea con movimientos más diferenciados utilizando ciertos dedos.

3. El esquema corporal, es la imagen que de sí mismo tiene una -- persona de las partes del cuerpo.

La imagen del cuerpo es fundamental para la elaboración de la personalidad y determinante en el proceso de aprendizaje.

En la forma como un adulto concibe su cuerpo está toda la historia de su vida, la libertad de la que ha disfrutado o las represiones que ha padecido, en la práctica, varios tipos de ejercicios que contribuyen a su elaboración.

a. Imitación: es la reproducción de gestos, de movimientos, de posiciones que el maestro realiza durante el desarrollo de su clase. Ejemplo: levantar la manos que levante el maestro.

b. Exploración: es la familiarización que el niño tiene con nue--vos objetos para participar en actividades deportivas, recreativas y culturales durante su trabajo con los cuales es capaz de ejecutar acciones--que el maestro designe con la ayuda de cuerdas, aros.

c. Nociones corporales: es cuando el niño conoce o menciona las --partes de su cuerpo, mediante actividades que el maestro señala.

d. Utilización: es la aplicación de la exploración, se dá cuando el niño atiende las instrucciones, ya sea en las actividades designadas--por el maestro o en actividades creativas.

e. Creación: El niño mediante el juego corporal o por medio de objetos realiza actividades imitativas de personas, animales u objetos. --Ejemplo: imitar el vuelo de un ave.

4. Lateralidad, es el desarrollo o la definición del dominio de -- uno de los dos lados derecha o izquierda, es de gran importancia en la - escuela primaria ya que dirige y facilita al alumno en la orientación de su cuerpo.

De acuerdo con el desarrollo neuromotor se establece el siguiente- proceso para facilitar la orientación del cuerpo.

a. Diferenciación global: su propósito es utilizar los dos lados- del cuerpo, afirmar el eje corporal, disociar progresivamente cada lado- y facilitar la preferencia natural que se expresa por la habilidad cre-- ciente de uno de ellos. Ejemplo: hacer el avión con los dos brazos --- extendidos.

b. Orientación del propio cuerpo: se refiere a las nociones dere- cha-izquierda. En esta etapa interviene la toma de conciencia de los -- dos lados, apoyada por la verbalización. La orientación se refuerza con los ejercicios de disociación. Ejemplo: los niños hacen que se peinan,- que se lavan los dientes.

c. Orientación corporal proyectada: es la elaboración de la late- ralidad de otra persona u objeto. Este paso se inicia a condición de -- que el anterior se haya adquirido. Ejemplo: tocar el pie izquierdo de- un compañero.

5. Espacio. Los ejercicios para la elaboración del espacio tienen su punto de partida en el movimiento, por lo que los del esquema corpo-- ral y los de la lateralización, contribuyen directamente a su desarrollo

Los tipos específicos de actividades son los siguientes:

a. Adaptación espacial: corresponde a la etapa del espacio vivido. El cuerpo se desplaza de acuerdo con las configuraciones espaciales. Ejemplo: pasar debajo de una mesa.

b. Nociones espaciales: palabras que designan el espacio, refuerzan todos los pasos. Ejemplo: que se coloque atrás o adelante de un compañero.

c. Orientación espacial: abarca el conjunto de las relaciones topológicas o de estudio del lugar, cuyo punto de referencia, en un principio, es el propio cuerpo. Se desarrolla con ejercicios de localización espacial, de agrupaciones y de reproducción de trayectos, en la cual el niño relaciona su cuerpo con el medio exterior y esta interacción es su punto de partida hacia el universo.

d. Estructuración: el niño toma nociones de la distancia fuera de su propio cuerpo, sin la necesidad de referirse explícitamente a su propio cuerpo. Ejemplo: ¿en cuántos pasos chicos cruzas la cancha de vólibol?

e. Espacio gráfico: es el intermediario del espacio de la acción-concreta y del espacio mental. Depende de dos aspectos: la percepción - de datos gráficos y, de la adaptación del trabajo en la hoja de papel, - ejemplo: anotar el resultado de un encuentro de basquetbol.

6. El tiempo y el ritmo, se elabora, a través del movimiento que, por su automatización, introduce un cierto orden temporal debido a la -- contracción muscular, dentro de la Educación Física juega un papel importante el que los niños realicen movimientos coordinados, para el buen -- desarrollo de la psicomotricidad.

a. Regularización: al ejecutar diversos ejercicios el cuerpo adquiere experiencias y sus movimientos se vuelven más finos y adquieren una acción más coordinada y rítmica.

b. Adaptación a un ritmo: la capacidad de adaptar el movimiento a un ritmo, se logra primeramente al nivel de las manos, y después por los movimientos locomotores. Ejemplo: correr y aplaudir rítmicamente.

c. Repetición a un ritmo: favorece la interiorización de los ritmos. Cuando un niño se encuentra con cierto grado de madurez para desarrollar esta repetición, la conducta es imitativa y favorable para desarrollar este aspecto de la psicomotricidad. Ejemplo: imitar la actividad que realiza el maestro, dos palmadas un salto, dos palmadas un salto.

d. Nociones temporales: Es el conocimiento y la designación del tiempo y del ritmo. Ejemplo: caminar lento como una tortuga, correr más rápido como una liebre.

e. Orientación temporal: es la capacidad para situarse en relación a una acción y de que actúe el cuerpo en consecuencia a la acción -

y después de la acción. Ejemplo: lanzar el balón más rápido que él.

f. Estructuración temporal: está relacionada con la estructura espacial. Es decir, implica la conciencia de los movimientos y de sus desplazamientos ejecutados en cierto tiempo y en cierta distancia. Por ejemplo: cruzar la cancha de basquetbol en el tiempo que dura una canción.

El desarrollo de las capacidades de psicomotricidad en el niño se realiza a través del juego. Las acciones que realice el niño deberán de ser acordes a su edad para que no se lastime al efectuar una actividad. (ver anexo 1).

Las actividades deberán ser adecuadas al medio en que se esté laborando para favorecer la relación entre el medio y el niño.

B. Formación deportiva básica.

La iniciación de los niños en las actividades físicas reglamentadas o deporte, es de suma importancia en la edad escolar.

El profesor de educación física durante los primeros años del nivel escolar, aprovechará las inquietudes de los niños para la práctica del deporte.

Las actividades recreativas, el juego y la iniciación deportiva --

en el niño escolar.

Las actividades recreativas en las cuales las reglas deberán ser -
acordes a la edad de los niños es una de las actividades que se realiza-
rán para la iniciación de los niños en el deporte.

Estos juegos recreativos ayudarán a los niños a adquirir experien-
cias, colaborar en equipo, ejecutar acciones en las cuales se exprese --
mediante el movimiento, interactuar con sumedio ambiente, obtener o lo--
grar hábitos de higiene, respetar más a sus compañeros.

Algunas actividades recreativas que ayudan a la formación del edu-
cando en la educación física son los juegos y las canciones.

El juego como expresión natural y libre en el niño en la escuela -
es fundamental para el desarrollo de la psicomotricidad.

Ya que por medio de la aplicación de juegos organizados en los --
cuales el niño participa activamente, el maestro busca la mejor manera -
de desarrollar ciertos aspectos de psicomotricidad y ésto se observa al-
momento de indicarle una actividad en la cual el niño ejercitará o pon--
drá en movimiento su cuerpo o algunas partes del mismo.

El ser humano como ser activo hace del juego una necesidad en la -
cual participa desde que nace y durante toda su vida, la cual le servirá
para desarrollarse física y mentalmente además de adquirir una vida salu
dable.

La iniciación deportiva en el niño escolar es importante, ya que - el niño ejecutará acciones en las cuales logrará aprendizajes percepti--vo-motrices, mediante el conocimiento y aplicaciones de las reglas que - rigen los diferentes deportes como el futbol, basquetbol, atletismo y el volibol.

El juego y la iniciación de los deportes le servirán al niño a convivir con sus compañeros, trabajar en equipo, conocer diferentes normas, reglas y conocer nuevos compañeros.

Es de importancia notar que en la escuela el deporte propicia com--pañerismo en el niño, pero es más importante que le inculquemos el deber de la colaboración y no el del enfrentamiento con sus adversarios.

Las niñas al igual que los niños deberán de practicar libremente - el deporte que más les agrade.

C. Desarrollo de las capacidades físicas.

El niño en la edad escolar se encuentra en una etapa de desarrollo en la cual es muy importante que se ponga atención a las actividades que vaya a realizar para no exponerlo a lesiones, las cuales repercutirán en el desarrollo físico, (ver anexo 2 y 3).

El desarrollo de las capacidades físicas en el niño de edad esco--lar, es muy importante ya que se iniciará en la ejercitación de su cuer-

po, la cual será de gran beneficio en el transcurso de su vida.

Las capacidades físicas o la habilidad del ser humano de ejecutar movimientos sin lastimarse son:

a. Fuerza, es la capacidad que ejerce un organismo al desplazar una resistencia.

b. Flexibilidad, es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud.

c. Velocidad, es la capacidad de desplazamiento de un organismo en el menor tiempo posible.

d. Resistencia, es la capacidad de un organismo de ejecutar actividades durante un tiempo prolongado sin llegar a la fatiga.

Antes de iniciar las actividades para desarrollar cualquiera de -- estas capacidades, el profesor de educación física y los niños, deberán -- efectuar movimientos de calentamiento para evitar lesiones que puedan -- perjudicarlos.

Los ejercicios que los niños ejecuten no deberán de ser extenuan-- tes para no derrochar energías para su desarrollo.

D. Protección de la salud.

Dentro de los objetivos de la educación física el de protección de

la salud es de suma importancia en nuestros días.

La búsqueda de una sociedad más saludable y preocupada por conservar su medio ambiente, la iniciaremos en la escuela primaria por medio de la educación física.

Tanto la inculcación de hábitos para obtener una vida más saludable, como la práctica de ejercicios físicos en los cuales participe toda la familia para mejorar la integración familiar, el aseo personal antes y después de realizar cualquier actividad física, la limpieza y cuidado de las áreas donde realizaremos nuestras actividades dentro de la escuela y en la comunidad donde vivimos, así como el chequeo de nuestro pulso antes y después de realizar ejercicios físicos nos ayudarán a mantener una vida más sana.

La drogadicción, el alcoholismo y el pandillerismo en niños y jóvenes en nuestros días, es un problema social que podemos atacar a través de la práctica del deporte, en donde participan activamente todos los integrantes de la comunidad.

Se dá a través del apoyo de las autoridades de la comunidad y por medio de un programa de protección a la salud en el cual se busca la participación de todos los integrantes de la misma y que algunos de sus objetivos son: la creación de espacios deportivos, en los cuales los jóvenes y niños puedan acudir a practicar su deporte preferido en sus tiempos libres para canalizar su energía en forma positiva, fomentar la participación familiar en actividades recreativas tales como la formación -

de un club de campamento en el que además de ser una actividad recreativa, fomentará la integración familiar y se promoverá la comunicación familiar de padre e hijo para guiar la solución de algunos problemas; la creación de ligas deportivas en las cuales los niños y jóvenes participan activamente y practican los conocimientos adquiridos en su clase de educación física en la escuela. Con estas series de actividades procuramos alejar a los niños y jóvenes de actividades nocivas, las cuales dañan su salud y los aleja de sus familias marginándose de la sociedad en que viven.

E. La educación física en el mapa curricular de la escuela.

Dentro del proceso enseñanza-aprendizaje en las escuelas primarias a la educación física se le ha encasillado en una asignatura que no tiene relación con ninguna de las materias de la currícula escolar.

La falta de acercamiento y de interés entre el profesor de educación física y el profesor de grupo, ha propiciado que no se le dé la debida importancia a esta materia. Esta falta de comunicación en algunas actividades planteadas en los objetivos a alcanzar en los programas de nivel básico, en el proceso de enseñanza-aprendizaje que el profesor de educación física podría realizar con sus alumnos tiene como repercusión el que no se realice. La práctica de la educación física se interactiva con las materias de la currícula escolar de la siguiente forma.

En la asignatura de Español. A través de la redacción de un partido de futbol o cualquier disciplina deportiva, la descripción de una can

cha de volibol, futbol, o la narración de una visita a la unidad deportiva.

En la asignatura de matemáticas. A través de conocer las medidas de las canchas de futbol, volibol, registrando los resultados de juegos, tomar medias antropométricas (estatura, edad, peso).

En Ciencias Naturales. A través del conocimiento de su entorno mediante excursiones, concientización de las medidas de prevención para la drogadicción, participación en medidas de protección y sobrevivencias en caso de desastre.

En Historia. A través del conocimiento de la historia de los juegos olímpicos, el conocimiento de los juegos tradicionales de su comunidad, la historia de los juegos olímpicos.

En Geografía. La localización de los espacios deportivos de su comunidad, la localización de las sedes de los países que organizarán el campeonato mundial de futbol, las olimpiadas y el mundial de atletismo.

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

La enseñanza de educación física en el programa de Modernización - Educativa, adquiere una importancia a la par de las demás asignaturas, - con las cuales se busca, la formación de una educación integral de los - alumnos en la escuela primaria.

El conjugar en la enseñanza de la educación física el aprendizaje- pasivo y activo es una de las actividades que debe de realizar el maes-- tro en su práctica diaria, por lo que es necesario que conozca las carac- terísticas de cada uno, ya que por medio de éstas y mediante las formas- de aprendizaje motor, intelectual y emotiva el maestro de educación físi- ca ayuda al niño a desarrollarse integralmente.

El maestro debe de conocer la diferencia que existe entre la edu-- ción y el deporte ya que los objetivos de uno y otro son diferentes.

El desarrollo de los objetivos de la educación física por medio de actividades en las cuales los alumnos participan activamente, deben de - ejecutarse con especial cuidado y dependiendo de las características ge- nerales y del grado que cursa el niño para no emplear actividades que no pueda ejecutar.

Para una mejor enseñanza de la educación física el profesor debe - de vincular a ésta con las otras asignaturas del programa escolar y asi- desarrollar objetivos que le permitan al alumno conocer que la educación física no es nada más movimientos sino que es también intelecto.

Una buena enseñanza de la educación física le permite al niño a expresarse en plenitud a través del movimiento.

La enseñanza de los fundamentos de los distintos deportes como el basquetbol, futbol, volibol, y atletismo en la escuela primaria, nos permite fincar las bases para que los niños inicien su práctica deportiva.

Esto le permite al niño iniciarse en su deporte favorito de práctica diaria y por medio de observaciones que efectúa su maestro para fomentar la salud y el deporte en su vida diaria.

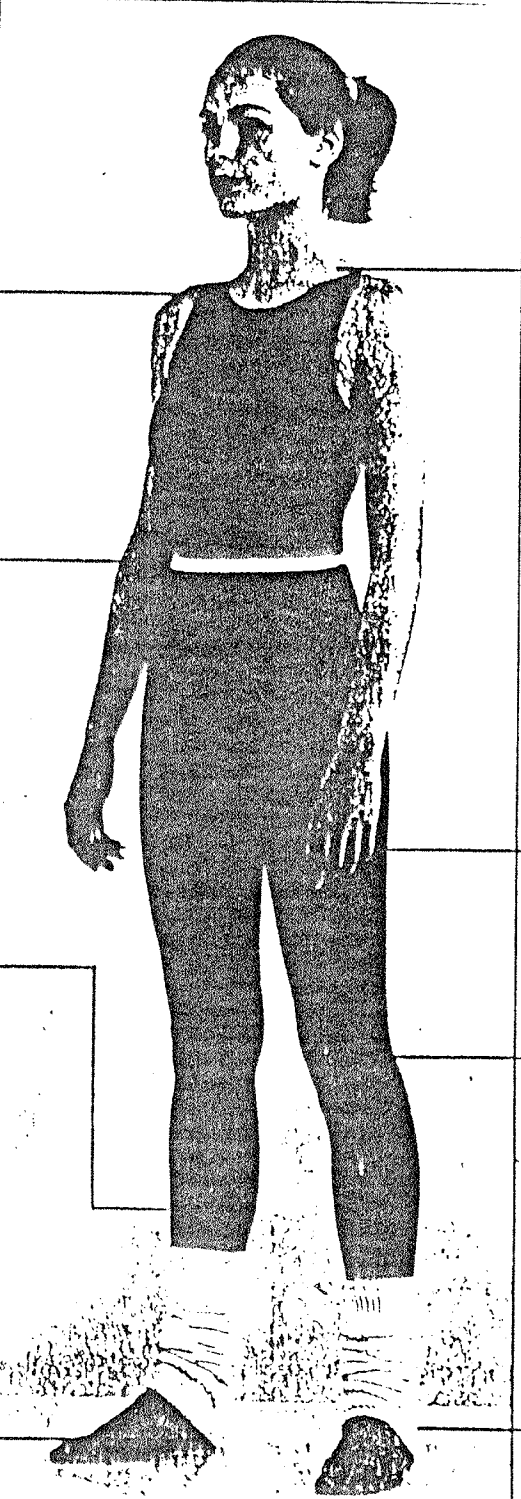
Durante los tres primeros grados en la escuela primaria, el maestro debe utilizar las formas naturales de movimiento tales como caminar, correr y saltar durante la enseñanza de la educación física en la escuela primaria, además, de la realización de juegos en conjunto en los cuales no interesan mucho las reglas que los rigen pues la etapa del desarrollo intelectual por la que atraviesa el niño, no le permite comprender el alcance del beneficio de dichas reglas.

Las formas de movimiento natural y el juego en conjunto permiten al maestro mantener en estado activo al niño y lo inicia en el proceso de socialización.

BIBLIOGRAFIA.

- ARNOLD, P.J. Educación física, movimiento y currículum. 1 Ed. España, -- 1991, 204 p.
- CO.NA.DE. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo I. Antología, México, CONADE. 1991. 270 p.
- DURIVAGE, Jhoane. Educación y psicomotricidad. 2 reimp. México, Ed. - Trillas, 1992. 90 p.
- S.E.P. Plan y programas de estudio. México, S.E.P., 1993. 164 p.
- SELECCIONES DEL READER'S DIGEST. La mejor forma de estar en forma. 1 Ed. México, Reader's Digest. 1990. 443 p.
- UNIVERSIDAD AUTONOMA DE SINALOA. Teorías pedagógicas contemporáneas. - 1992.
- U.P.N. El niño aprendizaje y desarrollo. Antología Ed. Previa. México-S.E.P., 1988. 215 p.
- _____ Pedagogía: bases psicológicas. Antología México, S.E.P., 1987 -- 384 p.
- _____ Política educativa en México. Antología vol. I. 1 Ed. México, - S.E.P., 1981. 211 p.
- _____ Política educativa en México. Antología vol. II. 1 ed. México, - S.E.P., 225 p.
- _____ Política educativa en México. antología vol. III. 1 Ed. México-S.E.P., 1981. 161 p.
- VILLALPANDO, José Manuel. Manual de psicotécnica pedagógica. 25 Ed. Mé- xico, Ed. Porrúa, 1982. 382 p.
- SOTELO, Fariña José. Antología, CONADE. Teoría y Metodología del Entre- namiento deportivo I. 15 p.

Lesiones frecuentes en la practica de ejercicios

LESIONES FRECUENTES	
<p>Tendinitis del hombro Irritación de los músculos y tendones que mantienen en su lugar la cabeza del humero, suele deberse a un esfuerzo excesivo del brazo en posición elevada. El dolor cede con hielo y reposo.</p>	<p>Tortícolis; desgarro de ligamentos El desgarro parcial de los ligamentos del cuello ocurre cuando este se ejercita en una postura forzada. En caso necesario hay que acudir al médico para que relaje los músculos y alivie el dolor. puede convenir usar un collarín durante el día. El aplicar calor ayuda a recuperar el movimiento de la parte afectada.</p>
<p>Codo de tenista Es un dolor difuso, por lo regular debajo del codo; puede deberse a una raqueta muy pesada o con una encordadura demasiado tensa, a un sobreesfuerzo de los músculos del antebrazo o a una mala postura del codo al impulsar la raqueta.</p>	<p>Distensión del muslo La parte posterior del muslo suele distenderse debido a un estiramiento insuficiente de los músculos antes de la actividad o a un esquince de la rodilla durante el ejercicio.</p>
<p>Dolor de espinilla Se produce en la parte anterior de la pierna y suele deberse a un estiramiento insuficiente de los músculos de la pantorrilla, a una incorrecta ejecución de los movimientos, a un calzado inadecuado o a un piso irregular.</p>	<p>Dolor de rodilla Como la rodilla es una articulación muy vulnerable, es necesario fortalecer los músculos que la rodean, lo cual ayuda a evitar que estos sufran distensiones.</p>
<p>Dolor de talón Dolor de la planta del pie y del talón al ponerse de pie tras un descanso. Para evitarlo hay que usar zapatos debidamente acolchados, de modo que el talón quede elevado; también es útil aplicarse hielo tras el ejercicio.</p>	<p>Dolor del tendón de Aquiles Se debe a la inflamación del tendón que une los músculos de la pantorrilla al talón; las causas son las mismas que las del dolor de espinilla.</p>

CARACTERISTICAS GENERALES DEL NIÑO EN LA ESCUELA PRIMARIA.

6 Y 7 AÑOS.

- Requiere una vigorosa actividad física
- La columna vertebral es recta y flexible.
- Los huesos se desarrollan activamente
- Moviliza e inmoviliza segmentos corporales con ayuda de elementos externos.
- Desarrolla su coordinación óculo-manual y óculo-pedial con alteración de movimientos
- Continúa la fase de autocrítica.
- Apto para educación formal.
- Muda de dientes apareciendo molares permanentes
- Aparece el seno frontal dentro del desarrollo de huesos faciales
- Reafirma el conocimiento de segmentos y articulaciones de su cuerpo.
- Empieza a distinguir los conceptos sobre la realidad física y social para su adaptación.
- Empieza a manejar los conceptos de ubicación relacionados con él
- Maneja planos, distancias, trayectorias, dimensiones, identifica colores, cantidades, texturas, velocidades, intensidad, duración.
- Inicia la lecto-escritura.
- Empieza a manejar los conceptos de ubicación con respecto a él y a los objetos que lo rodean, (formas, pesos, espesor).
- Ambito social mayor, manteniendo su individualidad.
- Son de gran atractivo los juegos de investigación y trabajos manuales.

- Muestra curiosidad por la naturaleza.
- Busca metas y modelos de comportamiento de su familia.
- Inicia su sentido de responsabilidad y continúa el del deber.
- Con preguntas y fantasías investiga el origen de los niños y la diferencia de ellos con las niñas.
- Se relaciona con niños de su edad.
- Compara características de su cuerpo con las de otros niños.

8 AÑOS.

- Bloquea conscientemente sus cuadrantes.
- Inicia su maduración personal y en los centros sensorio-motrices
- Inicia la manifestación de predominancias particulares en relación a sus extremidades superiores e inferiores.
- Asocia sus percepciones visuales y auditivas a través de movimientos corporales que le permitan diferenciar el mundo exterior
- Es capaz de jalar, empular, transportar, golpear, saltar, lanzar atrapar, desviar, eludir y rodar.
- Amplía sus conceptos sobre la realidad física y social.
- Empieza a manejar conceptos sobre: distancias e intervalos.
- Reafirma su concepto de planos.
- Inicia su orientación en relación a puntos cardinales.
- Identifica el sonido y el silencio.
- Maneja conceptos como: superficie, longitud, volumen, tamaño, --
- peso, cantidad, textura, colores y velocidades.
- Realiza actividades que le permiten alcanzar su autonomía personal.

- Requiere juegos que le exigen mayor coordinación.
- Disfruta de las actividades de grupo y las aventuras en la naturaleza.
- Se identifica con las características del lugar donde vive y las características de su país.

9 AÑOS.

- Requiere de actividades por medio de persecuciones colectivas.
- Moviliza en forma independiente sus cuadrantes en forma simétrica.
- Perfecciona las habilidades fundamentales en las diferentes áreas de conocimiento.
- Desarrolla el aprendizaje de habilidades y destrezas.
- Adquiere experiencias que influyen en su maduración personal.
- Mejora su asociación de percepciones visuales y auditivas.
- Continúa la maduración de centros sensorio-motrices de los hemisferios cerebrales.
- Es capaz de lanzar, atrapar e interceptar en diferentes formas, direcciones, trayectorias, velocidades, distancias sin y con desplazamientos.
- Golpea con extremidades superiores e inferiores.
- Salta en diferentes formas sobre uno y otro pie o ambos.
- Adquiere experiencias psico-motoras.
- Adopta comportamientos competitivos.
- Maneja conceptos de ritmo propio y externo.
- Es capaz de elaborar estructuras rítmicas con implemento.

- Distingue con facilidad la intensidad fuerte, media y débil con y sin implemento.
- Afirma el rol masculino y femenino.
- Alcanza su autonomía personal.
- Disfruta juegos organizados y la victoria en ellos, ampliando su universo espacial.
- Inicia la formación de equipos y le atraen las aventuras en la naturaleza.
- Mejora su identidad nacional.

10 AÑOS.

- Moviliza en forma independiente sus segmentos corporales con y sin desplazamientos.
- Se presenta en forma precoz la preadolescencia en las niñas.
- El niño presenta adelanto en prácticas motoras.
- Amplía su universo espacial a las personas en juegos de iniciación deportiva.
- Perfección de las habilidades fundamentales en las diferentes áreas del conocimiento.
- Continúa la maduración de los centros sensorio-motrices de los hemisferios cerebrales manifestando su independencia y predominio motor.
- Es capaz de desplazarse con ritmo propio y externo a diferentes velocidades, trayectorias y direcciones en relación a los puntos cardinales con y sin implemento.
- Elabora estructuras rítmicas, percibiendo sonidos y reproducción

- dolos en movimientos con percusiones corporales, distinguiendo -
la velocidad y la intensidad.
- Lanza con precisión a puntos fijos.
 - Intercepta objetos en diferentes formas, trayectorias y velocidades.
 - Golpea con extremidades superiores, patea y conduce con interiores.
 - Salta altura y longitud.
 - Desvía y elude objetos.
 - Rueda al frente y atrás en diferentes posiciones.
 - Las niñas experimentan cambios físicos que influyen en su personalidad.
 - Requiere de gran estímulo
 - Requiere de aprendizaje sobre la realidad física y social para la vida grupal.
 - Se presenta cierto rechazo hacia las niñas por parte del niño.
 - Inicia su integración grupal por sexo.
 - Desarrolla el espíritu de compañerismo.
 - Inicia su aprendizaje de habilidades y destrezas en juegos de equipo reglamentados y de alto rendimiento.
 - Integra pandillas o grupos con intereses semejantes.

II AÑOS.

- Existe un aumento en el tejido grasoso.
- Aumenta la producción de estrógenos y de andrógenos en cada uno de los sexos.

- Continúa la maduración de los centros sensorio-motrices de los hemisferios cerebrales, manifestándose en su independencia y pre dominio motor.
- Se presenta rechazo y/o aceptación hacia las personas del sexo opuesto.
- Perfecciona las habilidades fundamentales en las diferentes --- áreas del conocimiento.
- Integración grupal por sexo.
- Aprende y demuestra sus habilidades y destrezas en juegos y acti vidades grupales de alto rendimiento.
- Desarrolla el espíritu de compañerismo integrando grupos con per sonas de intereses semejantes.

CUADRO I CARACTERISTICAS DE LA MOTRICIDAD EN NIÑOS DE 6-9 AÑOS.

NIVEL EVOLUTIVO	TECNICA DEPORTIVA DESTREZAS MOTRICES	C A R A C T E R I S T I C A S			COORDINACION Y FLEXIBILIDAD
		DE LA FUERZA	VELOCIDAD	RESISTENCIA	
En la edad escolar inicial de la portiva existen diferencias sin importancia entre sexos. Si llegara a producirse, son debido a las diferencias de las estimulaciones (alineación y herencia genética).	entre los 7 y 9 años - incremento rápido del aprendizaje motor de las técnicas deportivas fundamentales. La técnica sólo es eficaz a partir de esta edad. Hay mayor diferenciación entre las formas de movimiento y con ello se obtiene las condiciones básicas para el aprendizaje global de las técnicas deportivas.	sigue sin poder entrenarse la fuerza general. (fuerza máxima y fuerza resistencia) predomina la fuerza explosiva sobre todo a nivel de las extremidades inferiores--no hay entrenabilidad.	entre los 7 y 9 años se observa un avance en las características de velocidad se mejora sobre todo la velocidad de reacción: son rápidos para correr.	se puede entrenar para mejorar los factores cardiovasculares de la resistencia aeróbica, se incrementa sobre todo una mayor captación de oxígeno y aumento del volumen cardíaco.	En el 2º y 3er. curso escolar se mejora la concentración y percepción de detalles, mejora considerablemente la capacidad de combinar rápidamente diferentes destrezas. Incremento elevado de agilidad en general por ejemplo en los circuitos de ejercicios* se manifiesta en forma variada la capacidad rítmico-motora, capacidad de aprendizaje motriz y rápida.

CUADRO 2 CARACTERÍSTICAS DE LA MOTRICIDAD EN NIÑOS DE 9-12 AÑOS.

NIVEL EVOLUTIVO	TECNICA DEPORTIVA	C A R A C T E R I S T I C A S			COORDINACION Y FLEXIBILIDAD
		FUERZA	VELOCIDAD	RESISTENCIA	
Final de la edad escolar comienza a formarse las diferencias específicas entre los sexos, pero aún son reducidas y en parte provocadas por las diferencias entre las estimulaciones. (Alimentación y herencia genética).	Es la mejor edad, en el sentido motriz, para adquirir todos los movimientos técnicos. Disposición progresiva para el riesgo de realizar técnicas que requieren valentía. Mejoras de la técnica en parte por la mejora de la competencia de la velocidad. Al final de esta fase se aprecian diferencias según los sexos en los deportes de equipo.	Mejoras de la relación entre brazo de fuerza y de carga de las pa-lancas. Posibilidad de incrementar la fuerza explosiva, insis-tiendo sobre todo en la componente de la velocidad. La fuerza máxima se incrementa mínimamente. La fuerza-resistencia se incrementa paralelamente a la fuerza máxima La presencia de ejercicios adecuados es escasa. Para la fuerza máxima se notan ligeras diferencias entre los sexos.	Mejora la velocidad de reacción, pero antes de los 10 años no se alcanza un nivel relativamente bueno mejora la frecuencia de los movimientos. Formación de las capacidades de sprint La velocidad de reacción se incrementa de prisa la vel. gral de mov. sigue creciendo. Los mov. aislados se pueden realizar con mucha velocidad. Las frecuencias de los mov. alcanzan casi valores adultos al final de esta fase.	En este nivel educati-vo, se observa un fuerte incremento de la resistencia. Se demuestra la entrenabilidad, de los factores cardio-pulmonares de niños entrenados alcanzándose valores de adultos. Entrenados en la resistencia en el volumen de oxígeno captados por Kg. de peso corporal y por minuto y en volumen cardiaco o por Kg. de peso corporal. Se aplican procesos del metabolismo anaeróbicos en el caso de esfuerzo. (ejercicio con aire para realizarlo).	A partir del 3er. curso escolar se manifiesta de forma variada la capacidad rítmico motora. Capacidad de aprendizaje motriz: "de golpe". Muy buena capacidad de observación y de percepción siendo capaz de interiorizar su movimiento. Los movimientos se controlan bien. En presencia de la estimulación correcta la flexibilidad alcanza su máximo, pero a falta de ésta, se disminuye notablemente.