

# SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

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

SUBDIRECCION DE LICENCIATURA DE EDUCACION  
PRIMARIA CEL. NO. 28

291

"EL PROGRAMA DE LA EDUCACION FISICA,  
COMO MEDIO PARA LOGRAR LOS AJUSTES  
POSTURALES, PERCEPTIVOS Y MOTORES  
DEL NIÑO".



## T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE :  
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA  
PRESENTA EL PROFR.  
LUIS BAÑOS HERNANDEZ

Tlaxcala, Tlax.

1978

HONORABLE JURADO: Mi gratitud  
más sincera, por dignarse leer  
el presente trabajo.

A mi querida Escuela, en cuyo  
seno, recibí la herencia in-  
gotable del saber.

Con profundo respeto, a todos y -  
cada uno de mis maestros, como re  
conocimiento a sus sabias enseñan  
zas.

I N D I C E

C A P I T U L O S :

- I.- Conceptos generales.
- II.- Importancia que presentan los ajustes posturales, perceptivos y motores del niño.
- III .- El programa de la Educación Física y la Educación.
- IV.- Estado actual que guarda la Educación Física.

Sugerencias.

Conclusiones.

Bibliografía.

Tlaxcala de Xicotencatl, a de Julio de 1978.

Luis Baños Hernández.

## P R O L O G O

El objeto del presente trabajo es el de colaborar aunque sea modestamente en el planteamiento de la importancia que tiene la PROGRAMACION DE LA EDUCACION FISICA, COMO MEDIO PARA LOGRAR LOS AJUSTES POSTURALES, PERCEPTIVOS Y MOTORES DEL NIÑO, como una manifestación que proyecte al individuo en sus diferentes tareas que coadyuven a su conducción FISICA-MOTORA.

El programa actual de la educación física en México está encaminado a hacer realidad la enseñanza de movimientos que conjuntan una serie de ajustes posturales, tendientes al desarrollo perceptivo y motor del individuo.

Por las razones antes expuestas y por el cariño entrañable que siento por mi Patria, recibo el impulso para realizar esta investigación, que espero llegue a contribuir de alguna forma para mejorar el área de Educación Física en el País. Los que tenemos contacto directo con el niño podemos darnos cuenta de las limitaciones que padecen nuestros alumnos en la consecución de la madurez para el aprendizaje, un motivo más que urgente para que las autoridades tanto deportivas como rectoras del deporte en México intervengan orientando sus esfuerzos en beneficio de la niñez mexicana. La preocupación que todo mentor tiene por sus educandos, sobre todo en los primeros grados de su educación, es

grande por ser la base de su formación futura.

La participación del niño en toda actividad, - da como resultado un conocimiento de ubicación en - el espacio dentro del medio en el que se desenvuelve, es esta razón por la que el niño necesita ser - conducido a los ejercicios preparatorios que se le - dan a conocer en la aplicación de un programa de -- educación física. Los maestros de Educación prima-- ría de los primeros grados tendrán el cuidado de en - cauzar debidamente estos ejercicios para desterrar - vicios y malas posturas así como detectar alguna en - fermedad ocasionada por descuido de los padres o de él mismo trabajo ejecutado sin dirección de su maes - tro.

Las técnicas grupales nos ayudarán en la con-- ducción de los objetivos y de esta forma mejorar el contenido de las actividades que se sugieren, aumen - tándolas, dosificando su contenido o disminuyendo - ejercicios que resulten un peligro para la integri - dad física corporal.

Considero que los Profesores encargados de im - partir el área de Educación Física deberán pensar y razonar los resultados obtenidos de su programa ge - neral con el propósito de actualizar constantemente los programas de todos los grados de la Escuela Pri - maria.

Con todo respeto invito al Magisterio Nacional para hacer un examen conciente de los problemas que se contraen en la aplicación y conducción del aprendizaje en esta área.

## C A P I T U L O I

### CONCEPTOS GENERALES.

Para la humanidad desde sus inicios no es desconocida la dinámica postural ejercida por la necesidad física-biológica de los seres humanos que al entrar al periodo fetal, toman la posición fundamental dentro del claustro materno; éste acomodo con ligeros cambios, en determinante en el nuevo ser, que después de su desarrollo interior es expulsado de la matriz y ve por primera vez la luz.

Su sensibilidad se desarrolla: primeramente dirige su atención hacia un objeto de su cuna, que -- puede ser el movimiento de un velo o sus juguetes; -- si está acostado se cansa y si no puede cambiar una posición llora.

### DESARROLLO MENTAL

El desarrollo psíquico, se inicia al nacer y -- concluye en la edad adulta, es parecido al crecimiento orgánico; al igual que el anterior, consiste esencialmente en un desplazamiento hacia el equilibrio.

El cuerpo inicia su evolución hasta alcanzar -- un nivel de relativa estabilidad, que se caracteriza por el final del crecimiento y la madurez de los órganos, del mismo modo la vida mental puede conceputarse como la evolución hacia una forma de equilibrio final representada por el espíritu adulto.

Así pues, intentaremos describir la evolución del niño sobre la base del concepto de equilibrio.- Desde este punto de vista, el desarrollo mental es una construcción continua, comparable a la de un gran edificio que hay que sustentar desde sus cimientos, considerando la base y seguridad de su estructura contribuyendo a lograr la flexibilidad y resistencia de los materiales y la movilidad de sus partes mayores tanto cuanto más estable va siendo el equilibrio.

Así, por ejemplo, cuando comparamos al niño con un adulto, de pronto nos sentimos sorprendidos por la identidad de sus reacciones y hablamos entonces de una "pequeña personalidad" para decir que el niño sabe muy bien lo que desea y actúa como nosotros en función de intereses concretos. Al descubrir un mundo de diferencia, el juego por ejemplo, o en la forma de razonar, podemos decir entonces que "el niño no es un pequeño adulto."

Al lado de las funciones constantes debemos distinguir también las estructuras variables, y es precisamente el análisis de esas estructuras progresivas o formas sucesivas de estabilidad, que marca las diferencias u oposiciones de un nivel a otro de conducta, desde los comportamientos más elementales del recién nacido hasta la adolescencia.

Después de diversos y concienzudos estudios, todas las áreas del programa de Educación Primaria,



fueron divididas en unidades de aprendizaje por grados, dejando la posibilidad para ser atendidas, dentro del tiempo real, que de una manera efectiva se permita, tomando en cuenta el factor tiempo de que se disponga en el calendario escolar.

Por estas razones en el Area de la Educación Física, cada unidad expresa sus objetivos particulares a través de cada uno de los aspectos que la forman; y siendo determinados los siguientes:

A.- Ajuste Postural

B.- Estructuración perceptiva (ajuste perceptivo).

C.- COORDINACION MOTRIZ (AJUSTE MOTOR).

Esta estructuración nueva para profesores y alumnos producto de un consenso de Autoridades Superiores del Sistema Educativo (entre los que citamos algunos de los principales: C. Ing. Víctor Bravo - Ahuja, Secretario de la Educ. Pública en el periodo del Presidente Luis Echeverría Alvarez; otros organismos como: El consejo Nal. Técnico de la Educación y su Presidente el Profr. Moisés Jiménez Alarcón, - Subsecretaría de Educación Media, Técnica y Superior, La Dirección General de Educación Física y su Director Profr. y Lic. David Juárez Miranda), después de observar, estudiar y analizar la problemática de ésta área de aprendizaje en la que se venía cometiendo errores de aplicación en el programa de Educación Física; anterior a éste acontecimiento --

llegada la hora de poner al día y actualizar el programa de esta Area acorde a la REFORMA EDUCATIVA -- DEL REGIMEN GUBERNATIVO EN TURNO representa el celo profesional del Magisterio por dar una dinámica en la interpretación y aplicación del citado programa-- Area de Educación Física. EDUCACION INTEGRAL, EDUC. PSICOMOTRIZ. EDUC. FISICA, no podemos considerar -- formado un individuo como producto de una influen-- cia educacional derivada o producto de un programa-- de gobierno, sin una educación psicomotriz, como -- parte de la Educación integral, para identificarla-- a ésta como forma clara y concreta de la justicia -- social. Cualquier ciudadano tiene derecho al pleno-- desenvolvimiento de sus capacidades en potencia, y de su capacidad Psico-Física, la que de ninguna mane-- ra puede ser omitida o reducida a planos de simbolo-- gía.

Un sereno análisis de continuidad, considera a la Educación Física como medio Educativo básico general; contiene toda forma de actividad física del-- hombre, que antecede a toda acción corporal especia-- lizada.

La Educación Física, al tener un poderoso agen<sup>x</sup>te en el movimiento, utiliza el juego como uno de -- los medios más eficaces para realizar su función y es así como los juegos de expresión corporal, indi-- vidual y colectivos, incluyendo desde los juegos -- más preliminares, hasta aquellos que al ser estanda-- rizados a nivel universal y sometiéndose a una alta

gerarquía organizada, se reconocen como deportes.

### RECREACION FISICA EN EL PRIMER AÑO. †

Tomando al primer año de la Esc. Primaria Rural y considerándolo como base de la Educación definitiva e integral en el campo de México, como destinada a recibir los beneficios de este tipo de Educación. El niño campesino generalmente no tiene oportunidad de asistir al jardín de niños, para recibir la Educación que corresponde a los parvulos, por tal motivo, sin esa preparación Preescolar, es sensible al impacto emocional al ingresar a la Esc. Rural, en donde el ambiente, como es natural, es diferente al que reina en su hogar.

En su casa el pequeño, aunque ayuda en los quehaceres domésticos cuida de los animales, hace mandados y aún realiza alguna que otra faena pesada, siempre dispondrá del tiempo necesario para entretenerse con su imaginación y fantasía y jugar libremente, mientras que en la Escuela, tiene que sujetarse a las normas de orden y estudio establecidas, que lo obligarán a prestar atención a su aprendizaje, así como cultivar relaciones durante las cuatro o cinco horas que a diario convive con sus compañeros de clase, tanto en el Aula y patio, pero siempre bajo la serena vigilancia del Maestro.

En este Capítulo, al hablar de la Educación Física, considero que el término "programa" sea de fácil comprensión, ahora sólo nos queda el siguiente-

término "EDUCACION FISICA", ¿Qué es la Educación Física?

Sólo hemos referido que es una Area del programa general de Educación Nacional, pero qué es en realidad Educación Física?

No es sencillo expresar de forma clara y breve qué es la Educación Física. No obstante, conviene aclarar y tener presente que ésta sólo puede entenderse en un sentido exacto si se la considera como un aspecto de la Educación General y que, por tanto, no puede separarse de otras fases de la Educación: Intelectual, estética, moral, cívica y profesional. Esto con frecuencia se olvida. El hombre es uno, y a esa unidad ha de mirar la Educación, aunque desde diversos puntos de vista.

La Educación Física comprende sobre todo el aspecto corporal del hombre. Pretende el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades naturales, sin olvidar que en este proceso interviene de forma activa el medio ambiente, factor que toda Educación ha de considerar por su influencia en la formación integral del individuo, y por lo que aquí respecta, en su formación física; por lo anterior consideramos que la Educación Física tiene en cuenta la naturaleza y al medio.

A estos factores agregamos las adquisiciones científicas relacionadas con el cuerpo humano: higiene, fisiología, anatomía, etc. de las que se sirve-

la Educación Física para mejorar, adecuar, y hacer más eficiente su trabajo.

Los ejercicios y movimientos, que son sus medios propios tienen como consecuencia una base científica.

La práctica de la Educación Física es tan antigua como el mismo hombre. Se sabe que desde el gimnasio griego a nuestros días existen etapas, pero es necesario mencionar que son las corrientes del siglo XIX las que hicieron posible la Educación Física Moderna. GUT. MUTHS. es el hombre clave de todo el proceso que ha experimentado la Educación Física hasta la época actual.

Publica en 1793 su obra *Gymnastik fur die Jugend* (Gimnasia para jóvenes), que se tradujo a varios idiomas, la influencia de esta obra en los que después serían famosos promotores de la educación física (Días, Amoros, Jahn Ling, etc.), es decisiva.- Gut Muths resume en su método la importancia de los ejercicios gimnásticos tanto para el individuo como para la sociedad, y llega a proponer que el Estado debe encargarse de la organización y cuidado de los ejercicios corporales de los Ciudadanos. Indica así mismo que los ejercicios físicos debían realizarse de manera preferente: inmediatamente después de levantarse, al aire libre y teniendo en cuenta las diferencias de sexo, edad, constitución y profesión de los individuos. El iniciador y principal representante de la corriente científica es -

el Sueco P.H. Ling (1776-1839), a quien se debe la famosa "Gimnasia Sueca", que más tarde llega a ser practicada por el mundo entero. Sus obras fundamentales es *Gymnastikens Allmänna Grunder* (Bases generales de la gimnasia).- En ella se establece cuatro importante ramas de la gimnasia: a) Pedagógica, (la actual gimnasia educativa), b).- Militar, c).- Media (para fines de terapia) y estética (que incluía el ballet, la danza, etc.).

En 1814 es nombrado Director del Real Instituto Central de Gimnasia, una ocasión Ling quiso recuperarse de unas heridas que se había causado con anterioridad, y empezó a practicar los métodos de Educación Física de la época aunque con resultados negativos. Al analizar estos métodos pudo comprobar - que carecían de una base científica. Por esta causa se interesó en el Estudio de la Anatomía y Fisiología del cuerpo humano, estudio que le sirvió para idear varios grupos de ejercicios de intensidad gradual y adecuada colocación.

En cada una de estas series estableció en primer lugar: (Ejercicios Preparatorios).

- A.- Ejercicios Preparatorios.
- B.- Ejercicios Fundamentales y
- C.- Ejercicios Calmantes.

A través de este primer Capítulo se ha dado a conocer de una manera breve en el aspecto Histórico de la Educación Física y la Gimnasia con la intención de fundamentar la investigación del presente tema.

## C A P I T U L O   I I

"IMPORTANCIA QUE REPRESENTAN LOS AJUSTES POSTURALES  
PERCEPTIVOS Y MOTORES DEL NIÑO".

Es de conocimiento elemental para todo el magisterio nacional la estructuración de todas las áreas de aprendizaje programadas por unidades y expresadas o dosificadas por objetivos particulares a través de cada uno de los aspectos que la forman. - En el área de Educ. Física fueron determinados los siguientes:

- A.- Ajuste postural.
- B.- Ajuste Perceptivo.
- C.- Ajuste Motor.

Cada uno de estos aspectos por su particular naturaleza y de acuerdo a los niveles de eficiencia que vayan alcanzado, se desprenderán los objetivos-específicos, identificando a estos, como la última-clasificación de objetivos que han de dar como resultado las actividades que se sugieren.

Estas actividades que se proponen, tienen un tono de sugerencia, por lo que se proponen evitar que el maestro centre su atención exclusivamente a los contenidos en el programa, limitando su creatividad, imaginación y sus recursos de iniciativa, -- evitan la imposición de actividades únicas, se enriquecen las posibles y así se aprovechan los recursos de iniciativa, evitan la imposición de actividades únicas, se enriquecen las posibles y así se --



aprovechan los recursos particulares que el medio - ambiente, ofrece, ante el proceso ineludible de -- adaptación, al que deberá someterse totalmente todo programa a nivel nacional.

Es justo y conveniente señalar por otra parte, que la educación por movimientos (desplazamientos)- al retomar su mayor significación en las corrien-- tes pedagógicas modernistas, coloca a la educación- Física en posición de mayor relevancia como medio - educativo básico-general, como función integradora- del ser humano, por ello se permite adoptar la psi- cocinética como un factor de primer orden para el - establecimiento de la estructura fundamental del -- contenido programático.

"El elemento básico de la estructura de su <sup>\*</sup>per- sonalidad en el niño, es la representación más o me- nos general, específica y diferente que este tiene- de su propio cuerpo". H. Wallon.

El cuerpo es el origen de todo conocimiento, - así mismo se considera un medio de relación y comu- nicación con el mundo exterior. La experiencia de - su cuerpo es el símbolo del "YO.

La educación busca incorporar al niño al mundo o medio que lo rodea. Esta integración se logrará en base a la medida en que el niño se identifica y es- reconocido por sus semejantes como persona.

Su identificación como persona la encuentra ín- timamente ligada con la concepción que el niño esta



blece de su propio cuerpo. Por tanto a esta concepción de su propio cuerpo le llamaremos "Distinción-corporal". Los niveles diferentes de evolución en el niño se identifican por la producción gradual de la imagen corporal.

La imagen corporal da como resultado el sentido existencial o su propio "ego" en el niño. Este logrará la elaboración lenta de la imagen de su propio cuerpo a través de la actividad motriz. Por fines expresos de estudio, debido a que en la realidad no podemos dividirlo y menos partir al niño, identificamos la actividad motriz como:

**Actividad Tónica:** esta se específica en actitudes y posturas, y

**Actividad Cinética:** La que se genera durante el movimiento.

En base a esta división, aparentemente se evita el concepto material del cuerpo, ubicando los tres aspectos que integran el programa de Educ. Física y que, en conjunto, además de la participación del profesor señalan su misión a través de sus reacciones y acciones totales y no solo físicas.

(Entenderemos como ajuste a la integración consciente, por el niño de los elementos que poseen y la relación de éstos, como miembros nuevos, distintos, y de adaptación al proceso de socialización del niño en el que el maestro juega un papel de mucha importancia).

En el presente capítulo tratamos de destacar - la importancia de los ajustes: postulares; perceptivos y motores del niño, por tal razón empezaremos - por el AJUSTE POSTURAL: podemos decir que está íntimamente relacionado con la actividad tónica, que no es otra cosa que la vivencia y representación corporea.

#### AJUSTE MOTOR o Coordinación motriz.

Está relacionado en forma absolutamente directa también con la actividad CINÉTICA, que se traduce como el compromiso del "yo" en la acción y por último la estructura perceptiva o AJUSTE PERCEPTIVO: Que se relaciona con la actividad tónica y CINÉTICA, de una manera simultánea, ya que, por un lado, proporciona estímulos dirigidos hacia las percepciones del niño, a través de vivencias y representaciones corporales, y por otro lado, le ayuda - a adquirir el compromiso del "yo" durante su acción dentro del contexto espacio-tiempo.

Existen tres etapas bastante claras referentes a la educación del esquema corporal, una secuencia de otra, y que son alcanzadas por el niño a través de su crecimiento; estas etapas son:

La conciencia de sí

El control de sí y

La relación de sí con el medio.

En estas tres etapas se concentra la acción educativa. A continuación insertamos un organigrama

relacionado con nuestro tema, al que titularemos - "organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo, en relación con los datos del mundo exterior" Pieron.

#### EL AJUSTE POSTURAL.

Incluye los temas de relajación, postura y respiración, que desde el punto de vista funcional se relacionan entre sí. Relajación.

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

El niño no será capaz de concientizar la acción muscular de su cuerpo, mientras no logre una relajación absoluta.

El ambiente escolar crea en el niño estados de tensión por diversas causas. Estos estados de tensión se hacen más visibles mientras más pequeños son los niños. Los sistemas nervioso y muscular dependen, por solidaridad, uno del otro. Cualquier variación nerviosa repercute necesariamente en el sistema muscular. Así también solamente en la fase de relajación se efectúa la oxidación. Cuando esta fase

falta o es insuficiente, el ácido persiste localmente y sobreviene la fatiga.

La relajación se refiere, invariablemente, al sistema neuromuscular del organismo, y su control, - al igual que la elaboración del esquema corporal, - sigue las leyes de la maduración nerviosa en el niño. Es necesario crear en el niño una conciencia -- clara de lo importante que es la relajación muscular, explicándole siempre sus motivos y causas, insistiendo constantemente en que la relajación solo se obtiene por medio de la voluntad.

Para obtener buenos resultados en relajación, - primeramente se deberá enseñar al niño la diferencia entre contracción y decontracción muscular; al mismo tiempo se auxiliará para elaborar su esquema corporal, al imprimir estas actitudes a las distintas partes de su cuerpo. Las ocasiones que nos permiten conducir al niño a la relajación, no tienen - que ser necesariamente de carácter muscular. En los niños de los grados inferiores se logra la relajación muscular global, a través de la relajación mental, es decir relacionándonos nosotros, profesores, apropiadamente, con la esfera afectiva de su personalidad, podremos hacer que durante nuestra clase el niño descanse toda su tensión nerviosa, permitiéndole, por este medio entablar un diálogo con su cuerpo, a través de la interiorización hacia el mismo. - A este estado se le llama **CONCIENTIZACION**.

## POSTURA

Está plenamente comprobado que los niños en -- edad escolar adquieren regularmente malas posturas. Se puede observar al sentarse, pararse, caminar, e inclusive al dormir. Aparte de lo que ellos consideran su propia comodidad, nosotros los adultos no tenemos la atención necesaria de explicarles que tan nocivo puede ser en su vida presente y futura el -- adoptar malos hábitos posturales.

Como padres y como profesores a lo más que llegamos es a insistirles continuamente, con palabras sin ningún contenido, como: "Parate bien"; "sientate bien", inclusive damos voces de mando como: " -- ¡Firmes!", sin explicarles jamás, de manera detallada, en que consiste cada una de sus actitudes.

El niño, no debemos de olvidar nunca, que ignora "como" pararse derecho, sentarse bien o adoptar la posición de firmes. Para explicarle al niño "como" tendremos necesidad de hacerlo entender que toda actitud de su cuerpo está controlada por su mente. La relajación es la condición fundamental que -- requiere el niño para interiorizar la noción de su cuerpo y la acción de este. Cualquier actitud postural que se imprima a nuestro cuerpo, debe ser racionalizada primero.

De aquí conlleva la importancia de hacer conocer al niño primero, su propio cuerpo, para después enseñarle a imprimir tensión a aquellos músculos --

que intervienen en la adopción de esta o aquella -- postura. Esto nos obliga a reflexionar sobre la necesidad de fortalecer en el niño su sistema muscular. Este fortalecimiento se logra por medio del -- ejercicio de sus músculos, primero en situaciones -- sin desplazamiento, ya que se debe evitar la dispersión que le impida concientizar su trabajo muscular. Esto es, un bloqueo de determinadas partes de su -- cuerpo que no va a utilizar durante un determinado ejercicio, y la concentración de la acción de su -- cuerpo, durante este. Los beneficios de la contracción muscular sin desplazamiento son de los órdenes siguientes: Se restaura, se mejora y se mantiene el tono y la capacidad dinámica del músculo. Ahora debemos saber que las condiciones que acompañan una -- mala postura es la causa de la misma, más que resultado de ella. Sin embargo, debemos ser concientes -- de los casos dudosos que justifiquen la interven--- ción de un médico. Esta preocupación es muy impor-- tante, pues podemos llegar a tener alumnos con problemas que aparentemente son de una mala postura -- funcional, pero que en realidad pudieran encubrir -- tuberculosis de la columna vertebral u otras enfermedades. En la mayoría de los casos de nuestros --- alumnos, es la acción de las masas musculares la -- que sostendrá y sustentará una postura determinada. Hay ejercicios que fortalecen los músculos que in-- tervienen en la adopción de posturas, entre ellos -- tenemos:

- 1.- Ejercicios de flexibilización de la columna vertebral.
- 2.- Ejercicios de fortalecimiento del tono.
  - 2.1. De los músculos abdominales.
  - 2.2. De los músculos extensores del raquis.
  - 2.3. De los músculos fijadores de los omóplatos.
- 3.- Ejercicios de equilibrio.

Estos ejercicios deberán respetar siempre las fases de la enseñanza de la adopción de posturas por el niño:

- 1.- Una fase que corresponde a la ejecución global, es decir, por ejemplo, cuando el niño se sienta, se acuesta o se mantiene en pie.
- 2.- Una fase de concientización de la acción de tal, o cual parte del cuerpo, que necesita de la atención interior del niño.
- 3.- Una fase de concientización global de una actitud.
- 4.- Por último la fase final, que constituye la culminación de la educación del esquema corporal y que se traduce en el control responsable y conciente por parte del niño, de su propio cuerpo.

#### RESPIRACION.

La entrada y salida continua del aire en los alvéolos, el cual mantiene el caudal de oxígeno alveo-

lar y elimina el anhídrido carbónico conforme se --  
acumula.

La respiración es una importantísima función -  
del cuerpo, porque de ella depende indudablemente -  
la función de todas las demás. El hombre en su estado  
natural no tuvo necesidad de que le dieran ins--  
trucciones para respirar. Respiraba debidamente, seg  
gún los designios de la naturaleza.

La civilización ha privado al hombre de elemento  
s naturales, mediante los cuales pudiera fortale-  
cer su respiración. El porcentaje de los hombres civi  
vilizados que respiran correctamente, es muy reducido  
do. Es la actividad física la única oportunidad que  
ofrece la civilización al hombre moderno, para ayu-  
dar a fortalecer su respiración.

Si logramos hacer entender con claridad el niño  
de la importancia funcional de la respiración, ade-  
más de crearle hábitos respiratorios correctos, pode  
demo estar seguros de que adquirirá conciencia de  
lo más importante que es respirar correctamente du-  
rante toda su vida. La respiración es el principio-  
(inspiración) y el fin (espiración) de toda la fun-  
ción circulatoria, un ciclo de vida, ya que entre -  
la respiración y la espiración sucede todo proceso-  
de oxigenación.

El sistema nervioso regula las contracciones -  
musculares rítmicas de la respiración. El diafragma  
es el músculo respiratorio más importante. Los pul-  
mones están alojados en la jaula torácica, formada-



por el esternón al frente, el râquis atrás y las -- costillas a los lados. El acto de respirar se realiza por la dilatación y contracción de la caja toráxica. Los músculos respiratorios más importantes -- son los abdominales, y en menor medida, los intercogtales (internos).

El fortalecimiento de estos músculos, más las actitudes posturales correctas, aseguran la correcta función respiratoria.

### TIPOS DE RESPIRACION

Cuando el movimiento respiratorio, en el momento de la inspiración se traduce exteriormente por -- una ampliación, por una parte y se mejoran las condiciones fisiológicas del mismo, en cuanto a circulación y a metabolismo, por la otra.

Cuando la contracción sin desplazamiento, en -- vez de ser intermitente es "mantenida", perjudicial" perjudica el control activo de las posturas.

Aunque de poco rendimiento dinámico, la contracción sin desplazamiento exige un esfuerzo, tanto físico como psíquico, conviene utilizarlo con cierta-discreción para no agotar el músculo y la voluntad. Este ejercicio ha sido muy criticado a pesar de sus probados beneficios en la prevención de deficien---cias musculares.

La Educación Física tiene una gran responsabilidad en la que corresponde a una buena postura.

Existen algunos puntos de vista para identificar una postura, los cuales son comunes a todos los individuos y se dirigen concretamente a:

- a) La curvatura de la columna vertebral, con relación a la posición de la pelvis.
- b) El contorno del abdomen, en relación con el ángulo costal.
- c) El centro de gravedad del cuerpo, con relación a la forma en que cae el peso de este sobre los pies, y
- d) La forma en que los pies sostienen al cuerpo.

Estos aspectos revisten importancia observados en forma aislada, pero relacionados entre sí, esta importancia aumenta de manera determinante, ya que por las razones fisiológicas llamadas de equilibrio funcional, una lesión o mal hábito de alguno de ellos trae consecuencias en los demás.

Es de gran importancia no cometer el error de confundir la causa con el efecto, en lo que a postura se refiere, sobre todo la marcada al nivel del vientre, se le denomina respiración abdominal. Cuando el movimiento respiratorio, en el momento de la inspiración también se produce exteriormente, por una ampliación, sobre todo marcada al nivel del tórax, se le denomina respiración tipo torácica.

Definitivamente no habrá nunca tipos de respi-

ración pura, generalmente son siempre mixtos, pues la respiración abdominal se acompaña de una ligera extensión de tórax, y viceversa. La función respiratoria del niño también requiere su interiorización hacia sí mismo; nuevamente nos referimos a la concientización de la función y de la acción de su propio cuerpo. Esta función respiratoria se facilitará si hacemos practicar al niño primeramente la respiración en posición horizontal.

Además de ser la posición menos fatigante facilitará en el niño su práctica, y permitirá aumentar la duración y continuidad de su esfuerzo.

Otra razón que existe es la que se refiere a la dificultad, en el niño pequeño, de conservar una posición correcta estando de pie: sus músculos se fatigan, la atención se debilita y tendrá la tendencia a tomar una actitud viciosa. Para terminar diremos que el plano horizontal sobre el que reposa el niño, desarrolla el papel de contrapresión, y es un excelente punto de referencia para darnos cuenta si sus movimientos son realizados a fondo y correctamente.

Cuando el niño ha logrado controlar, a base de práctica correcta, su respiración en la posición de acostado dorsal, estará preparado para tomar conciencia de la misma en otras posturas.

## CONCLUSIONES DEL AJUSTE POSTURAL

- 1.- El ajuste postural, con sus temas de relajación, postura y respiración, tienen una acción directa en la educación del esquema corporal del niño.
- 2.- Solo a través de la relajación y de situaciones sin desplazamiento, logrará el niño concientizar la acción de su cuerpo.
- 3.- El niño tendrá dificultades con respecto a la -relajación, la adopción de posturas correctas - y la respiración, principalmente por la concientización que todas ellas requieren, sobre todo- durante las primeras fases de aprendizaje.

## AJUSTE PERCEPTIVO

Bajo este título se incluyen los temas de:

- 1.- Ajuste espacial
- 2.- Ajuste temporal
- 3.- Ajuste espacio-temporal.

Todo lo que percibimos los humanos acerca del-mundo exterior a través de los sentidos, recibe el-nombre de percepciones sensoriales.

Así encontramos que tenemos percepciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles.

En todos los casos los sentidos obras como re-ceptores sensoriales. Todas las percepciones se re-gistran en el cerebro, recogiendo estímulos senso--riales, afectivos y formándose en la corteza cere--bral códigos para cada uno de ellos.

Por este motivo se considera a las percepciones como estímulos mentales.

La codificación de las percepciones en el cerebro permiten al individuo distinguirlas y reconocer su naturaleza. A este proceso se le llama conceptualización.

Cuando el niño va adquiriendo estos códigos a través del progreso educativo de su esquema corporal, ubicándose desde el punto de vista perceptivo como el centro del universo. Todas las relaciones perceptivas las codifica en función de sí mismo, -- desde el punto de vista cibernético esto es realmente posible, puesto que cada organismo humano se considera como un aparato autocontrolable. La posibilidad de representación propia da al niño el hecho de la concientización de la ciencia de integración de cada parte de su cuerpo; pero no solo esto, sino -- que al mismo tiempo se manifiesta la conciencia de integración de cada parte en un ser único, que se identifica como la percepción de signos somáticos -- internos o conciencia perceptiva.

De gran importancia es lo anterior, que podemos citar como ejemplo, el caso de los niños sordos que, al dibujar una figura humana, la representan -- invariablemente sin orejas, con una gran boca y -- ojos muy expresivos, ya que por estos medios, la -- lectura de los labios y de los ojos de los demás, -- han logrado establecer su codificación perceptiva, -- adquiriendo patrones mentales.

El ejemplo que citamos habla por sí mismo de - hasta donde es importante el esquema corporal, con-relación a la estructura perceptiva en el niño.

La acción sobre su mundo exterior, está hecha de sensaciones y movimientos. La acción, sea cual - fuere el objetivo que se busca, implica el uso de - su cuerpo por el niño y éste uso se realiza obliga-damente en un contexto espacio-temporal.

### AJUSTE ESPACIAL

La representación del "YO" corporal se entiende extendiendo progresivamente a la del cuerpo en movi-miento, la noción de espacio y de relaciones espa-ciales.

La importancia máxima del esquema corporal (en cuanto a la percepción del espacio) es que constitu-ye un marco de referencia interno, gracias al que - cada parte del cuerpo se ubica en relación con las-otras.

Con aparición de este marco precede y condicio-na la del marco de referencia exterior.

El dominio del espacio inmediato, implica: la apreciación de las direcciones, la orientación en - el espacio, las relaciones entre el cuerpo y los ob-jetos, entre el cuerpo propio y las demás personas. La orientación, en el niño de 6 a 7 años, se concen-tra exclusivamente en su cuerpo, con relación al --cual el niño principia a dominar las nociones:

Adelante, atrás, arriba - abajo, y a uno y otro lado, para más tarde integrar su lateralidad -- cruzada, que consiste en identificar la lateralidad de los demás.

Más adelante el niño deberá ser capaz de relacionar orientaciones tomando como punto de referencia objetos externos y poco relacionados con su propio cuerpo.

En la Educ. Física, el espacio se percibe en función de la acción que es la adaptación del movimiento a distancias determinadas.

En tales circunstancias el niño logrará integrar su ajuste espacial mediante su participación - en actividades que involucran percepciones tales como: Direcciones (adelante-atrás, abajo-arriba, derecha izquierda).

Distancias intervalos (corto-largo, cerca-lejos, junto-separado). Dimensiones (grande-chico, alto-bajo, ancho-angosto, grueso-delgado). Trayectorias (recta, parabólica, de rebote, con efecto). -- Cantidades (mucho-poco).

"El tomar distancia en el mundo de los objetos y la integración de los diferentes segmentos del -- cuerpo, en un esquema corporal capaz de organizar -- las posibles acciones y el aprendizaje, son inseparables de una relativa ubicación de las cosas y del cuerpo humano, así como de su recíproca orientación" Roger Muchielli.



## AJUSTE TEMPORAL

El ajuste temporal requiere de una especial -- atención en el niño en tanto que cumple una función de primer orden en la ejecución motriz, por lo que puede informarse que de una buena acción en el ajuste temporal, depende el desarrollo de una buena -- coordinación motriz. El tiempo es algo de difícil -- comprensión para los pequeños. Con mucha facilidad -- confunden el ayer con el mañana y una hora del día -- con otra. Conforme adquiere madurez, el niño va integrando sus conceptos abstractos del tiempo con -- exactitud. El tiempo, dentro del contexto de la educación del esquema corporal, consiste en la percepción y apreciación de un orden sucesivo de tiempos, durante los cuales el cuerpo del pequeño permanece sin ninguna alteración corporal.

La percepción y apreciación de este tipo de -- tiempos lo manifiesta el niño a través del oído y -- de la percepción del movimiento, creando por este -- medio su propio sentido CINESTESICO.

La estructuración temporal se logra integrar -- en el niño por medio de su participación en ejercicios específicos, durante los cuales es estimulado -- hacia el establecimiento de patrones mentales de -- la duración de sonidos, silencios, y conjuntos de -- sonidos y silencios, también, por este conducto, el niño logra ajustar su sentido temporal a la ejecución motriz. Las relaciones temporales que se aprecian con los ejercicios de la percepción inmediata,



son:

Velocidad (lenta, media, rápida).

Intensidades (fuerte-débil).

#### AJUSTE ESPACIO-TEMPORAL.

Es la adopción íntegra del niño al medio ambiente a través de la relación de su cuerpo con el espacio y el tiempo, que requiera la formación de imágenes mentales.

#### CONCLUSIONES DEL AJUSTE PERCEPTIVO.

- 1.- La educación tiene como objetivo proporcionar al niño estímulos que le permitan adaptarse al mundo existente.
- 2.- El mundo actual obliga al niño desde muy temprana edad a enfrentarse a situaciones que, paralelas a su percepción, requieren su acción corporal apropiada rápida e inteligente.

#### AJUSTE MOTOR.

El ajuste motor incluye dos temas que son los siguientes:

- a) Ajuste motor general.
- b) Ajuste motor especial.

Motricidad es: Acción, movimiento.

Nos valemos de la actividad motora o motricidad para lograr la integración del organismo con el medio. El movimiento es la expresión de un acto re-

flejo motriz en el, participarán siempre tres elementos: sensitivo, sensorial y motriz.

#### AJUSTE MOTOR.

En la debilidad mental que corresponde al campo motriz, se traduce la torpeza del comportamiento general.

En los pequeños el control del movimiento, con la intervención de las neuronas nerviosas, se inicia en los primeros meses en su primer año de vida, avanzando en dirección cabeza pies, razón por la -- que durante los primeros tres meses de vida controla la cabeza, el cuello y los hombros; en el séptimo, octavo y noveno mes, el tronco, los brazos y -- las manos, y del décimo mes al doceavo las piernas, los dedos y los pies.

Si observamos el movimiento, y su control en el niño, nos damos cuenta que sigue un proceso de acuerdo con su maduración. Esto nos confirma que, también en este aspecto, el niño requiere de la educación de su esquema corporal para lograr su COORDINACION MOTRIZ, y aquí se impone la necesidad de recordar las tres etapas de la educación del esquema corporal: conciencia de sí, control de sí y relación de sí con el medio.

Durante la adquisición de la conciencia de sí por el niño, nos encontramos que su mayor actividad motriz se refiere a la imitación. Un poco más adelante, ya en la etapa del control de sí, el niño in

terioriza sus sensaciones motrices, ajustándolas -- hasta que logra adquirir recursos de defensa, además inicia la organización dinámica del uso de sí. -- Ahora en la etapa de su relación de sí con el medio, el niño logra adoptar las diferencias de espacio, -- utilizando el movimiento de su cuerpo. Al mismo tiempo que adopta las referencias temporales basándose a su propio concepto cinestésico.

Los movimientos voluntarios tienen como característica principal la coordinación, como resultado de una serie de ajustes previstos. Cuando esta coordinación no exige al niño un razonamiento especial, sino que se realiza en un ambiente natural, como resultado de su evolución normal, reciben el nombre de AJUSTE MOTOR ESPECIAL.

Se considera la coordinación motriz gruesa, como aquella en la que el niño se mueve globalmente, -- sin tomar conciencia de los movimientos específicos que la forman. La coordinación motriz fina se obtiene por el refinamiento de movimientos gruesos, que proporcionan al niño, destrezas, sobre todo manuales, la asimilación técnica de un movimiento no se logra sin la formación de costumbres motoras, que se deberán adquirir durante el período de aprendizaje. Cada uno de los ajustes que se relacionan con el presente capítulo son de vital importancia puesto que nos ayudarán a conocer mejor el desarrollo del aprendizaje de los elementos relacionados con la discriminación de movimientos de la motora gruesa.

sa y especial y cuadyuvarán para que el niño ad --  
quiera la maduración de sus órganos y se realicen --  
mejor en las diferentes áreas del programa general --  
de educación.

La importancia que representan los ajustes es --  
tán en razón directa con el correcto desempeño de --  
la dualidad alumno maestro y la proyección que se --  
le quiera dar, si de manera correcta se canalizan --  
los intereses lúdicos del niño podemos obtener mag --  
níficos resultados administrando de manera racional  
las actividades sugeridas del programa.

#### ADVERTENCIAS PARA EL MAESTRO.

El maestro, al querer alcanzar los objetivos es --  
pecíficos o particulares, no deberá perder de vista  
la influencia subordinada y permanente de los obje --  
tivos generales, tanto del área de Educación Física,  
como del tipo de educación al que pertenece.

Dentro del marco de la educación democrática --  
en el área de Educación Física es necesario hacerle  
notar al maestro que el programa exige la participa --  
ción total de los alumnos, con las mismas oportuni --  
dades y derechos. Por lo tanto, recomendamos que --  
las actividades que se determinan para cubrir los --  
objetivos sean las más accesibles a las diversas ca --  
racterísticas y capacidades, desprendidas de las di --  
ferencias individuales de los niños.

Este programa no ha sido diseñado para núcleos  
minoritarios dentro del grupo escolar, sino que, en

racional observancia, adaptabilidad y flexibilidad que lo caracterizan, debe proyectar su influencia educativa sin discriminación.

Solo por razones sanitarias o peligro inminente de violación a la integridad vital, y por prescripción médica, algunos alumnos podrán ser objeto de un trato especial, en cuanto a participación limitada, temporal o total.

Las clases deberán ser altamente recreativas, fundamentadas en relación a los intereses lúdicos de los niños, a través de sus diferentes etapas evolutivas. Elaborada una clase para que sea esencialmente recreativa, no podría ser sino conlleva en sí mismo la secuencia enriquecida por una serie de actividades que estimulen su imaginación creadora, la auténtica expresión emocional y las condiciones favorables de su libre expresión.

Deberá tenerse cuidado de la atención que presta este programa a la educación postural que no implique la inmovilización prolongada y tediosa de niño, si no que por el contrario, retomando como agente el movimiento, sean fortalecidos los diferentes segmentos musculares que ayuden a la adopción y buen mantenimiento de una fácil postura habitual.

El movimiento en sí es una sucesión de actitudes posturales en el tiempo y en el espacio, que necesitan de intermitentes estados de reposo para la recuperación del equilibrio y de las energías, requiriendo de esta forma las condiciones adecuadas para-

dar lugar a un nuevo estado dinámico.

El campo del comportamiento social y el mantenimiento de la salud, expresión estética, la educación postural toma medidas de tal relieve que la Educación Física no puede ignorar, en su ubicación como medio de educación básica general. La representación permanente que el maestro hace de la materia ante sus alumnos, ha de ser agradable y atractiva, constituyendo cada clase o curso un agrupamiento de vivencias placenteras.

Es de gran trascendencia este hecho, que debe provocar en el alumno las actitudes más favorables, mediante la expresión espontánea y auténtica de -- reacciones aproximativas hacia la Educación Física. Una materia inaccesible presentada al alumno con situaciones conflictivas y críticas, constituirá un elemento de frustración que provocará una reacción negativa.

El valor y aprecio, que el alumno tendrá frente a una materia presentada adecuadamente, no solo a de manifestarse durante el periodo de influencia del maestro, sino que, como consecuencia más importante, serán generadas tendencias aproximadas de diversas categorías en su futuro, proyectando, esas experiencias pedagógicas del educando más allá del periodo enseñanza-aprendizaje.

Evaluar la profundidad y extensión del contenido de aprendizaje logrado por el alumno, al término de la aplicación parcial o total de un programa, -

da oportunidad al maestro de realizar una de las -- funciones más finas y delicadas del proceso educativo.

Estas orientaciones generales sobre el tema, -- que a continuación proporcionamos, serán guía de -- gran valor, para estimular los intereses pedagógi-- cos del maestro en el encauzamiento de sus conoci-- mientos, experiencias y habilidades que le facili-- ten la adecuada selección de los métodos, procedi-- mientos e instrumentos de evaluación que sean opera-- tivos en el ambiente escolar que se encuentra bajo su influencia educativa. Sabemos que la evaluación-- es un proceso permanente durante toda la extensión-- del curso. Por lo mismo, se infiere que no son reco-- mendables las evaluaciones de comportamiento del -- alumno realizadas en una sesión de trabajo o perio-- do reducido; estas consideraciones, de valor técni-- co consistente, se oponen de forma terminante a es-- te procedimiento.

Los niveles de avance que vaya consiguiendo el alumno, en cuanto al comportamiento psicomotor (des-- trezas, habilidades y cualidades físicas), deben -- combinarse equilibradamente con los correspondien-- tes, a los rasgos del comportamiento personal pro-- pios de las áreas afectivas y cognocitiva (activida-- des, hábitos y conocimientos).

Esto nos hace ver el mayor interés por obtener la evaluación del comportamiento íntegro del alumno en la expresión unilateral de esta área en la inte-- gración de su personalidad.



## C A P I T U L O   I I I

## EL PROGRAMA DE LA EDUCACION FISICA Y LA EDUCACION.

El éxito de todo programa se alcanzará cuando sus objetivos generales y específicos sean observados y puestos en práctica obteniendo cuando menos - un 80 ó 90 % de resultados positivos, por lo que -- consideramos que estos programas que han sido elabo- rados para la niñez a nivel primaria son magníficas y solo esperan su correcta aplicación por parte del profesorado de nuestro país.

OBJETIVOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACION  
FISICA PARA EL NIVEL PRIMARIO.

- A) Desarrollar las condiciones necesarias para man- tener actitudes posturales equilibradas.
- B) Ajustar la estructuración de su esquema corporal al relacionarlo con elementos espacio-temporales.
- C) Ajustar sus estructuras espacio-temporales al -- transferir las situaciones motrices generales y específicas.
- D) Aplicar sus habilidades psicomotrices en activi- dades habituales, recreativas y deportivas.
- E) Incrementar las características motrices neces- rias para aumentar la capacidad de trabajo propia de un organismo y adaptarse a las exigencias y - necesidades del medio.
- F) Relacionar los aprendizajes psicomotrices con -- los contenidos de las otras áreas que contemplan su formación integral.



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

#### FUNDAMENTO DEL CONTENIDO TECNICO.

El programa de Educación Física para la educación primaria, ha sido diseñado para atender nuestra realidad escolar actual; niños que ingresan a la Escuela Primaria después de haber recibido educación-preescolar y niños sin ningún antecedente escolar.

En nuestro país es muy grande el porcentaje de los niños que se inician en la Educación Primaria - sin haber recibido los beneficios de una educación-Preescolar. El 27 de noviembre de 1973, el Poder -- Ejecutivo Federal expidió la ley Federal de Educación que en su Capítulo II, artículo 16, dice, en - su segundo párrafo: "La educación preescolar no constituye antecedente obligatorio de la primaria".

Ante esta realidad toca a todo educador inte--grar un criterio apropiado respecto a las caracte--rísticas de desarrollo evolutivo que poseen nues---tros niños al ingresar a la Educación Primaria.

#### LA EDUCACION FISICA AL SERVICIO DE LA EDUCACION.

Hace muchos años que en gran parte de las na--ciones, la Educación Física toma participación en - los programas Educativos: en nuestro país se ha to--mado a ésta muy en cuenta, por lo que se le considera como servidora de la educación.

La Educación Física.- Es un instrumento educativo que se ajusta a todos los principios pedagógicos que requieren una total dedicación. La Educación Física tiene un objeto: Educar al niño teniendo en cuenta su doble dimensión, Psíquico-Física. - El objeto de la pedagogía es educar y el sujeto de la Educación es el hombre considerado filosófica y existencialmente.

El hombre considerado filosóficamente.

En el hombre concurren dos substancias incompletas en el ser y en el obrar humano; el alma racional y el cuerpo animal se unen formando una sola unidad (completa), el hombre.

El educador debe tomar en cuenta, para actuar adecuadamente, esta doble naturaleza que se da en el hombre y, como consecuencia la mútua influencia de lo psíquico y lo somático; en su obrar, la vida no se puede dividir en compartimientos o módulos.

La actividad práctica entra en todos los aspectos de la vida (utilitaria, social y estética), y esta aspiración alta, grandiosa y completa, es uno de los fines de la educación física como de la intelectual y moral. El programa de Educación Física actual está dividida por unidades como sigue:

1er. año	5 unidades
2° año.	5 unidades
3° año.	7 unidades
4° año.	5 unidades

5°	año	4 unidades
6°	año	4 unidades.

Más un apéndice de Actividades con posibilidades de movimiento en las posiciones que representan diferentes láminas con ejercicios ilustrados.

CONCLUYENDO ESTE CAPITULO, ENUNCIO LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA BASICA EN FUNCION DE LA EDUCACION PSICOMOTRIZ.

#### A.- ESTRUCTURACION PERCEPTIVA.

- 1.- Conocer y percibir el "propio cuerpo" con proyección a la estructuración del esquema corporal (NOCION DEL ESQUEMA CORPORAL).
- 2.- Desarrollar la percepción corporal y orientación en el espacio, para proyectarlas a la estructuración espacio-temporal.

#### B.- AJUSTE POSTURAL.

- 1.- Mantener una buena y fácil postura habitual correspondiente a las diversas actitudes corporales.
- 2.- Establecer el adecuado equilibrio, sea en reposo o en movimiento.
- 3.- Causas principales en la adopción de posturas defectuosas: Debilidad muscular, traumatismo, enfermedad, herencia, etc.

#### C.- AJUSTE MOTOR.

- 1.- Desarrollar la coordinación motriz específica -

(FINA).

- 2.- Al conocer la relación que existe entre la maduración física-fisiológica y el aprendizaje motor el alumno ha de realizar ejercicios o actividades que satisfagan sus necesidades personales de movimiento que incrementarán su maduración.
- 3.- Ejercicios:- Noción del esquema corporal-Relación ojo-mano(s) objeto(s)-Relación ojo-pie(s)-objeto(s)-Movimientos de manos y pies.- Gatear, caminar, correr.- Desplazamiento, diferentes direcciones.- Ejercicios de presión y tracción, - etc...

Nota: Para objetivos particulares y específicos ver anexo No. 1

Programa de Educación Física.

METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA.

Con la enseñanza de la Educación Física se persigue que el alumno aprenda una serie de destrezas, técnicas y reglas acordes con ella. Por otra parte, tiene el objetivo de enseñar hábitos y actitudes -- que completen el proceso formativo.

En este proceso de aprendizaje hay que contar con factores como: a) persona, b) sociedad.

Reduciendo las observaciones a la esfera individual, el educador se encuentra con los siguientes

elementos: posibilidades de los sujetos, madurez, - habilidad física, nivel de aspiraciones, y las motivaciones intrínsecas o extrínsecas, tanto persona--les (aceptación, éxito) como sociales (reconocimiento social).

Es indispensable tener en cuenta estos facto-- res, pero no suficientes, pues en el trabajo físico han de estar presentes siempre los aspectos metodo-- lógicos, que faciliten su desarrollo y lo hagan más efectivo.

Se señalan cuatro diferentes gradaciones que - deben seguirse en el desenvolvimiento de la activi-- dad físico-deportiva:

- A.- Fisiológica y mecánica: De menor a mayor - intensidad de esfuerzo en una curva ascen-- dente, con pequeños altibajos intercala -- dos.
- B.- Nerviosa: De coordinaciones simples a las-- más complejas.
- C.- Psicológica: Se procederá del todo a las - partes, para reconstruir el todo.
- CH.- Pedagógica: De lo fácil a lo difícil.

El Programa de la Educación Física y la Educa-- ción son dos elementos que conllevan a la consec-- ción de un producto psico-físico (el niño). La Edu-- cación toma del programa todos los objetivos que ne-- cesita para ayudar al niño a conseguir su función -

de madurez. Por lo que la Educación se vé favorecida pues por medio de una buena programación el niño comprenderá lo que se le quiera enseñar relativo a las demás áreas del programa general.

Es por medio de la actividad dirigida que el profesor y el niño se identifican en un momento dado, puesto que se compenetran desarrollando actitudes y actos diferentes pero con un fin común.

Por medio de la Educación Física se puede cambiar de actividad dentro de la misma aula, por ejemplo cuando el maestro nota que los alumnos se encuentran fatigados por el esfuerzo mental desarrollado durante la mañana para relajar un poco su organismo se les ordenará ejercicios sencillos (higiene mental), esto durante 2 ó 3 minutos, para continuar con otra actividad o con la que se suspendió.

Otra observación que es de gran importancia será el concientizar al niño con el propósito de que use ropa apropiada para que en su clase de Educación Física se sienta confiado y seguro de poder realizar con más facilidad determinados ejercicios que no los podría ejecutar con su ropa de calle.

En algunas escuelas no se cuenta con profesor de Educación Física y es el maestro de grupo el que asume esta función.

En centros escolares, escuelas grandes y rurales, los alumnos pequeños muchas de las veces a la hora de recreo son atropellados o lastimados por

los mayores, cosa que deberá evitarse, conviene des-  
tinárselos un espacio del patio de juego, que sea ex-  
clusivo para ellos, durante las sesiones diarias de  
recreo. Los juegos organizados dirigidos por el --  
maestro también son la parte activa de la Educación  
Física y educan al individuo, lo mismo que la ini--  
ciación a los deportes; prácticas elementales de or-  
den y control, juegos imitativos posturales, juegos  
imitativos escenificadores, juegos acompañados de -  
canto, ritmos y bailables, juegos imitativos de ac-  
ción motora, etc.

#### RELACION ENTRE ACTIVIDADES MENTALES Y CORPORALES.

Nosotros sabemos que la vida presenta cambios--  
por la vida misma hechos que debe hacerse compren--  
der a nuestros pequeños alumnos, ya que esto ayudará  
al niño aclarando el concepto de prepararse física-  
y mentalmente.

El trabajo de nuestra conciencia es dirigirlo--  
racionalmente dentro del mundo que nos rodea, pero--  
es el cuerpo el instrumento por el cual la concien-  
cia se pone en relación con las cosas externas.

Pensar en el cuerpo humano, como algo separado  
de la conciencia, educar los desplazamientos del --  
cuerpo separadamente de sus relaciones con las acti-  
vidades de la mente, es tomar un punto de vista fal-  
so y limitar la Educación.

Según los griegos el objeto de la Gimnasia era  
más para fortalecer el aspecto espiritual de la na-  
turalidad del hombre que para ganar fuerzas". De --



acuerdo con la Psicología y la Filosofía, podemos - decir que, siendo esencialmente el cerebro el órgano de pensar, su trabajo será de funcionar correctamente, pues si el cerebro trabaja mal, por falta de circulación, por sangre pobre o deficiente en oxígeno, el proceso psico-fisiobioquímico será negativo.

Por otra parte, el cerebro debe estar en conexión por medio de los nervios motores con los órganos del movimiento, por lo que la inteligencia puede percibir los movimientos según las impresiones recibidas.

Desde el punto de vista existencial, el profesor no puede considerar solamente los principios de la Pedagogía y el educando en forma abstracta, sino que deberá tener en cuenta la clase concreta del niño, ya que cada uno trae características y problemas propios, su temperamento particular, por lo que necesitarán ser tratados de manera diferente.

Los programadores de la E. F. han tenido muy en cuenta éstos factores al confeccionar los programas educativos, considerando el distinto nivel de percepción y característica del educando. Desde el punto de vista pedagógico, los grupos que tienen diferencias más notables son los siguientes:

De acuerdo con la Fisiología se clasifican los de la:

#### I.- Primera Infancia.

Desde su nacimiento hasta los tres años. El ni



ño no necesita planes especiales, pues su vida diaria es una constante vibración y movimiento.

## II.- Segunda Infancia.

De los tres a los siete años. El niño empieza a ir a la escuela, por lo tanto, se le puede adoptar un buen plan de trabajo a base de paseos, marchas, juegos libres y lecciones-cuento, que son pequeñas tablas de Gimnasia, pues se trata de explotar esa cualidad innata que es la imitación. El niño da la impresión de tener prisa por incorporarse a la mecánica de la vida y continuamente está imitando lo que ve hacer a sus mayores y a los animales.

Las lecciones-cuento obligan al niño a realizar ejercicios gimnásticos sin localización, diciéndole que imite el vuelo de las aves (ejercicios de brazos), el sembrador, la gallina, comiendo, etc. - (ejercicios de tronco).

## III.- Tercera Infancia.

De los siete años a los doce, siguen las lecciones-cuento y los juegos dirigidos.

Empieza a los nueve años la práctica de la Gimnasia educativa, ejercicios rítmicos, el aprendizaje de la natación, los juegos predeportivos y la iniciación en los deportes.

## IV.- Adolescencia.

Edad difícil, comprende el inicio de la puber-

tad hasta finalizar el crecimiento. En las hembras termina aproximadamente a los dieciséis años y en los varones a los diecinueve o veinte.

Continúa la Gimnasia educativa, en ciertos casos la Gimnasia correctiva y terapéutica, la Gimnasia de aplicación deportiva, la Gimnasia utilitaria y las prácticas en forma de los deportes con tiempo y dimensiones reducidas (hasta llegar a los dieciséis, en que deberán iniciar éstos).

Naturalmente, que éstas distintas clases de Gimnasia, se practicarán con la intensidad requerida en casos particulares teniendo en cuenta las limitaciones físicas de la edad, principalmente en lo que se refiere a la relación entre el ejercicio y el crecimiento.

## EL ESTADO ACTUAL QUE GUARDA LA EDUCACION FISICA

El apresuramiento exagerado con que se han operado en nuestro país diversidad de cambios que afectan estructuras, sistemas, métodos, formas de trabajo, tecnología y conceptos de vida, son el resultado lógico derivado del cambio económico-social operante que en algunos casos, es la representación -- aparente de situaciones conflictivas con nuestro -- sistema político, los que se manifiestan produciendo un atraso de la vida dinámica que nuestro pueblo necesita para mejorar las condiciones de vida a que tiene derecho el ser humano.

La reforma educativa integral, abarca planes - de estudio, programas, métodos, técnicas, formación de Maestros, fuertes inversiones, etc., para ponerlas a tono con los progresos de la ciencia y la tecnología, con el sano propósito de llevar al niño, - al joven y al adulto hacia una formación sólida, física, moral y espiritual indispensable para su incorporación en la vida activa del país.

De una manera general, esta preocupación afectó tanto a medios de enseñanza e instituciones educativas, así como a profesores de todos los niveles; por lo que respecta al maestro de Educación Física - que en el país atiende esta importante disciplina - para beneficio del pueblo, con mayor razón lo inquietó llenándolo de dudas, particularmente por lo que a las siguientes cuestiones se refiere: ¿Lo que enseño, tanto en Educ. Física, como deporte y re---

creación es lo que verdaderamente requiere el pueblo? ¿Debo continuar enseñando de acuerdo con lo -- que hasta ahora se ha transmitido? ¿Los métodos y sistemas que uso son los más idóneos?. Estas y -- otras muchas preguntas se ha planteado el maestro de Educ. Física, que convive con todos los educandos de todo el sistema educativo. El resultado de encuestas realizadas entre maestros de Educación Física, que atienden el trabajo desde la Escuela Primaria hasta los niveles superiores, plantea la alternativa de unificar los criterios sobre "qué debe entenderse por Educ. Física", "qué se entiende por deportes", "qué se entiende por recreación", nos encontramos con una pasmosa divergencia de conceptos expresados. Para unos la Educ. Física es gimnasia; para otros, danza y bailes regionales; otros opinan que es atletismo, basquetbol, natación, música, ritmos, etc.

Por estas razones la Dirección General de Educ. Física se ve obligada a conceder mayor atención e importancia al problema de criterios y conceptos derivados de los mismos fines y objetivos que aclaren y señalen definitivamente todas las actividades que deben ser una realidad en este campo, desde el nivel pre-escolar, hasta los superiores del sistema Educativo Nacional.

#### EDUCACION FISICA EN MEXICO.

La Educación Física en México tiene carácter --

de obligatoria en todas sus escuelas desde Pre-primarias, Primarias, Educ. Media y Normales por mandato de los artículos 3o. y 73, fracción XXV Constitucional y de los artículos 1o. y 110 de la ley orgánica de la Secretaría de Educ. Pública emanados de los acuerdos del C. Secretario de Educ. Pública sobre la materia. Su ejercicio está a cargo de la Dirección General de Educ. Física que depende de la Subsecretaría de Educ. Media, Técnica y Superior, dependiente de la S.E.P.

La dinámica de la Dirección General de Educ. Física se inspira en los ideales de la Revolución Mexicana y sus propósitos son:

1.- Organizar, fomentar, vitalizar y supervisar las labores de Educ. Física, deportes y recreación que se desarrollan en el país.

2.- Establecer el Servicio Nacional de investigación especializada en la Educ. Física, el deporte y la recreación.

3.- Pugnar por la construcción y la utilización de centros o unidades deportivas en el país, debidamente planeadas y programadas.

4.- Revisar y actualizar todas las disposiciones jurídicas vigentes que regulen la Educ. Física, el deporte y la recreación en México.

5.- Cumplir y hacer cumplir las disposiciones legales que a la materia concierne, en los aspectos

de control federal y organizaciones relacionadas -- con estas actividades.

6.- Proponer la iniciativa de ley para reconocer como autoridad absoluta en materia de Educ. Física, Deportes y recreación, a la Dirección General de Educ. Física, con el objeto de unificar esfuerzos y técnicas de especialización.

¿Qué se entiende por Educ. Física?

Por mucho tiempo se estimó necesario conocer - qué debe entenderse por Educ. Física, qué por deportes, qué es recreación y cual es la verdadera función del maestro en esta especialidad.

Esto que parece no tener sentido para los eruditos y profanos, lo mismo que para muchos profesores del sistema, tiene gran importancia, porque solo conociendo las funciones y objetivos específicos de cada una de estas actividades, se podrá entender -- qué es Educ. Física y como debe proyectarse en el - sentimiento de los niños, jóvenes y adultos para lograr convencerlos y apasionarlos de sus bondades, - hasta convertirla en un credo, doctrina o religión.

La Educ. Física como arte, ciencia, educación, es producto de la sociedad, y como tal, cambia con la época, el momento y las costumbres del lugar; esto nos hace caer en opiniones divergentes.

Frecuentemente se considera a la Educ. Física - como deporte, gimnasia, juego, danza, etc., o bien - se le define como ciencia, arte y disciplina, puntos

de vista que denotan diferencia y desconocimiento - que obligan a pensar, que: La Educ. Física debe ir de la mano con la Educ. general, porque el ser humano es cuerpo, mente y espíritu que exigen la misma atención.

La Educ. Física, como parte integral de la -- Educ. General, constituye el género de nuestro mundo; los deportes, la recreación, sus derivados, constituyen la especie. No se pretende decir con esto - que el atletismo, natación, danza, etc., no sean importantes por cuanto constituyen los canales de comunicación de su campo, sin los cuales no se lograrían los objetivos que se desean.

La Educ. Física, es una disciplina fundamentalmente educativa y consecuentemente ante esta realidad, debemos entender que educar es guiar, conducir, sembrar, por lo que la misión de los maestros, será la de educar al ser humano en su integridad: CUER--PO-MENTE-ESPIRITU, trilogía que tenemos obligación de formar y desarrollar armónicamente, para proporcionarle al individuo, salud, recreación y utilidad personal de carácter social.

Actualmente la Educ. Física se define "como -- una disciplina pedagógica formativa que tiene por - objeto formar física, mental y espiritualmente al - sujeto, para que sea mejor hijo, hermano, padre o - ciudadano"

FORMAR FISICAMENTE, porque el ejercicio y el -



deporte, conjuntamente con el juego, son una actividad práctica que desarrolla fortaleciendo el cuerpo humano y hace posible el mejor funcionamiento de -- las glándulas internas, por el movimiento y la oxigenación de la sangre.

FORMAR MENTALMENTE, porque la recreación y su acción de contenido educativo, estimula y prepara la mente como una necesidad que surge del movimiento teniendo como base el cerebro que le ayuda a ubicarse dentro del espacio-tiempo.

FORMAR ESPIRITUALMENTE, porque sus bases y -- principios están fundamentados en reglas y normas de gran alcance o proyección que obligan al niño como al adolescente a observar órdenes y disciplinas por convencimiento más no por imposición.

#### PROBLEMAS DE NUTRICION EN MEXICO QUE AFECTAN LA EDUCACION FISICA DEL EDUCANDO.- SU POSIBLE SOLUCION.

La desnutrición en México alcanza promedios impresionantes, sobre todo en la edad Pre-escolar, en la que llega al 75% de niños desnutridos.

En todas las categorías sociales se registra el error de seleccionar lo que sirve para su alimentación, más por su color y sabor que por su real valor nutritivo. Con respecto al niño es muy común el ingerir preferentemente alimentos a base de dulces, hidrocarbonados con pérdidas de prótidos y lípidos, por lo que si el niño toma golosinas, lógicamente --



perderá el apetito por los platillos realmente nutritivos. Otro error muy común es el de las dietas a base de atoles, pan, tortillas, con falta de alimentos básicos como: leche, carne, huevos y verduras.

La desnutrición infantil tendrá como fin la superación económica y cultural de la población, pero mientras se logra habrá de recurrirse a la producción de gran cantidad de alimentos proteínados y baratos como la harina de pescado, soya, H.P.F. (high protein food) que resultan accesibles a las clases marginadas. Si meditamos en los complejos problemas sociales que determinan la desnutrición, desorganización familiar o social, se preveé en todos ellos el denominador común de efectos culturales, ignorancia y falta de educación.

Se impone por tal razón educar por medio de -- propaganda educativa (concientización) de la buena selección de toda la clase social. Para esto, en resumen, el maestro al que le tienen mayor simpatía, deberá preocuparse siempre en encontrar la forma para mejorar y hacer progresar personalmente, por medio de sus enseñanzas al grupo social con quien con vive.

Hacemos notar que si el niño está deficientemente alimentado más difícil será que pueda alcanzar con facilidad los ajustes posturales, perceptivos y motores.

Por todo lo anteriormente expuesto la Educ. Física se encuentra plenamente reconocida, como factor poderoso que interviene para la formación de la personalidad, en su desarrollo psico-físico.

En las escuelas rurales diseminadas por todo el país, así como en las de la ciudad, se toma muy en cuenta esta área como medio de acercamiento socializador y de recreación educativa.

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

- 1.- La educación tiene como objetivo dar al niño - estímulos que le permitan adaptarse al mundo - en que existe.
- 2.- Durante el período evolutivo en que el niño co - difica sus relaciones perceptivas en función - de sí mismo, debemos proporcionarle estímulos - que le permitan reforzar este concepto que se - rá la base de todo su ajuste perceptivo futuro.
- 3.- Se impone como necesidad, iniciar al niño en - la Gimnasia.
- 4.- Sostenemos categóricamente que solo impartien - do con dedicación el área de Educación Física - a los niños de México, se llegará a conseguir - la madurez de sus movimientos posturales.
- 5.- La orientación, en el niño de 6 ó 7 años, se - concentra exclusivamente en su cuerpo, con re - lación al cual el niño principia a dominar las - nociones de: adelanto-atrás, arriba-abajo, a - uno y otro lado, para más tarde integrar su la - teralidad de los demás. (ajuste espacial).
- 6.- El niño logrará integrar su ajuste espacial - mediante su participación en actividades que - involucren percepciones como por ejemplo: Di - recciones (arriba-abajo, adelante-atrás, dere - cha-izquierda). Distancias intervalos: (cerca - lejos, junto-separado, corto-largo). Dimensio -

nes: (alto-bajo, ancho-angosto, grueso-delgado, grande-chico). Trayectorias: (parabólica, de rebote, con efecto, recta). Cantidades: poco-mucho).

- 7.- La práctica del ejercicio físico se basa en la actividad motora del hombre.
- 8.- A través del logro motor, el niño encontrará más fácil los aprendizajes escolares.
- 9.- El niño deberá experimentar, por sí mismo, las distintas posibilidades de movimiento, durante su clase de Educación Física.
- 10.- La mala utilización de los ejercicios gimnásticos, durante la clase de Educ. Física, pueden provocar en el niño malformaciones y vicios -- posturales.

## S U G E R E N C I A S

La experiencia que tenemos nos autoriza para - para opinar y sugerir en relación a este problema, - que se plantea, como hemos visto, en la forma si- - guiente:

Para que el Profr. de Educ. Física y el de gru po consigan entender la importancia que tienen los - "Ajustes posturales perceptivos y motores del niño", se aconseja que ambos lean el contenido de cada pro grama, de cada grado, lo interpreten y le den la -- aplicación según lo señalan los objetivos particula res, específicos y actividades que se sugieren.

El grupo que toma parte en una clase de Educ.- Física deberá hacer uso de ropa deportiva y calzado tenis para su mejor comodidad y desempeño. El Profr. de Educ. Física deberá cumplir con las horas asigna das en su programa, pues algunas veces ocurre que - solicita los uniformes sin atender al grupo.

Para las competencias de Zona, el Profr. de - Educ. Física debe distribuir bien su tiempo, de ma nera que pueda asesorar a los Maestros de grupo, -- que funcionan como entrenadores. Que organizadores y competidores participen actuando con caballerosi dad y honradez, evitando cometer fraudes en los re quisitos de inscripción para su participación, como en el desarrollo del evento.

Que a las competencias de cualquier índole, le anteceda, un programa de selección justa, que no le sione los intereses del niño.

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

- 1.- Psicología del Aprendizaje, 1970. Ardila Rubén.
- 2.- Medicina Física Argentina 1970. Arrate Romero.
- 3.- Medicina en la Cultura Física Pax., 1969, C. - Ulmeanu.
- 4.- Fundamentos y estructuras del jardín de Infantes Argentina 1974. Fritzche C.A.
- 5.- Fisiología del ejercicio. México 1959. Ortega-Aniceto.
- 6.- Introducción a la Kinesiología, Paidós 1973. - R. Broer Marión.
- 7.- Manual de Educ. Psicomotriz médica, 1973. Rossel Germaine.
- 8.- So Lernt Das Kin Gut Zu Halten, Alemania 1966. Chard Martha.
- 9.- El niño frente al mundo. Científica Médica 1973. Vayer Pierre.
- 10.- Plan y Programa de Estudio para la Educ. Primaria. (1er. grado). Secretaría de Educ. Pública. 1977.
- 11.- Programa de Educ. Física para la Educ. Primaria. Dirección General de Educ. Física 1974. - (2o. grado).
- 12.- Seis Estudios de Psicología, Piaget Jean. 1974.

- 13.- Técnica de la Educ. Física para las Esc. del -  
Magisterio, Fernández Martínez José Luis, III-  
Curso. 1963.
- 14.- Enciclopedia Técnica de la Educ. (Santillana)-  
Tomo III. García Hoz Víctor 1972.
- 15.- Memoria de los segundos cursos nacionales de -  
Superación Profesional (Junio-Julio de 1972) -  
S.E.P. Dirección General de Educ. Física. México  
co.



### ANEXO DEL ESQUEMA CORPORAL 3er. GRADO

#### TOMARA CONCIENCIA DE SU ESQUEMA CORPORAL Y DE LOS MOVIMIENTOS QUE SE DEBE REALIZAR DESARROLLANDO LAS CONDICIONES NECESARIAS PARA MANTENER ACTITUDES POSTURALES EQUILIBRADAS.

**UNIDAD 1**  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Tomará conciencia de las diferentes actitudes que puede adoptar en las partes de su esquema corporal.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
1.1 Diferenciará los movimientos de locomoción, estar de relajar, avanzar de avanzar, tensión global y relajación y tensión segmentaria de relajación.

**UNIDAD 2** Educación Física 1a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Localizará e identificará las partes que componen su cuerpo.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
2.1 Distinguirá las partes de su cuerpo: cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores.  
2.2 Distinguirá las partes de su cabeza (orejas) y cuello (nuca).  
2.3 Distinguirá las partes de su cara.  
2.4 Distinguirá las partes del torso: caja torácica, cintura y caja pélvica.  
2.5 Distinguirá las partes que componen su caja torácica (cintura escapular, cuello, pecho, esternón, espalda).

**UNIDAD 3** Educación Física 1a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Tomará conciencia de los movimientos específicos que puede realizar con cada una de las partes del cuerpo.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
3.1 Diferenciará las posibilidades de movimiento de la cabeza, el tronco y las extremidades superiores e inferiores.  
3.2 Diferenciará las posibilidades de movimiento de su cabeza.  
3.3 Diferenciará las posibilidades de movimiento de su cara (movilidad gestual).  
3.4 Diferenciará las posibilidades de movimiento de las partes de su extremidades superiores.

**UNIDAD 4** Educación Física 1a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Será capaz de movilizar una o varias partes de su cuerpo para mover cosas, moviendo consciente de ambas acciones.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
4.1 Bloqueará la parte superior de su cuerpo o la parte inferior de su cuerpo independientemente sus extremidades inferiores.  
4.2 Bloqueará el lado izquierdo de su cuerpo respecto al eje vertical, para movilizar en forma independiente su lado derecho.  
4.3 Bloqueará el lado derecho de su cuerpo respecto al eje vertical, para movilizar en forma independiente su lado izquierdo.  
4.4 Bloqueará las piernas para movilizar en forma independiente las manos y viceversa.  
4.5 Bloqueará las extremidades inferiores para movilizar en forma independiente la parte superior y viceversa.  
4.6 Bloqueará la parte superior de su cuerpo con respecto al eje vertical, para movilizar en forma independiente la parte superior y viceversa.  
4.7 Bloqueará los brazos para movilizar en forma independiente la columna vertebral y viceversa.  
4.8 Bloqueará la parte inferior de su cuerpo con respecto al eje horizontal, para movilizar en forma independiente la parte superior y viceversa.

**UNIDAD 5** Educación Física 1a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Será capaz de mover una o varias partes de su cuerpo en forma independiente, con respecto a la demás.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
5.1 Realizará ejercicios para independizar los movimientos de las partes de su cuerpo con respecto al tronco.  
5.2 Realizará ejercicios para independizar los movimientos de su cintura escapular, con respecto a sus extremidades superiores y caja torácica.  
5.3 Realizará ejercicios para independizar los movimientos de las extremidades superiores con respecto al eje vertical.  
5.4 Realizará ejercicios para independizar los movimientos de las extremidades inferiores con respecto al eje vertical.  
5.5 Realizará ejercicios para independizar los movimientos de las manos con respecto al resto del cuerpo.

### ANEXO DEL ESQUEMA CORPORAL 3er. GRADO

#### ADQUIRIRÁ E INTEGRARÁ LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA MEJORAR SU AJUSTE POSTURAL.

**UNIDAD 1**  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Tomará conciencia de los elementos de equilibrio postural en la ubicación de diferentes posturas.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
1.1 Adaptará la postura correcta en diferentes situaciones: inmediatamente; Posición Frontal, Espalda Recta, Flexión...

**UNIDAD 2** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Equilibrará sus Sistemas Neuro-Musculo-Elastico al adoptar diferentes actitudes posturales.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
2.1 Integrará los Elementos de Equilibrio Postural en los cambios posturales.  
2.2 Aumentará la flexibilidad articular de: Hombros, Codos, Muñecas, Falanges, Articulación Codo-codo, Ancales, Muñecas.

**UNIDAD 3** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Realizará sus articulaciones para facilitar y corregir Actitudes Posturales.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
3.1 Aumentará la flexibilidad articular de: Hombros, Codos, Muñecas, Falanges, Articulación Codo-codo, Ancales, Muñecas.  
3.2 Aumentará la flexibilidad de la Columna Vertebral para lograr su Equilibrio Postural.  
3.3 Controlará convenientemente su Función Respiratoria, coordinándola con sus movimientos.  
3.4 Coordinará su respiración al realizar ejercicios.  
3.5 Controlará su Ritmo Respiratorio durante de situaciones de esfuerzo o falta muscular.

**UNIDAD 4** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Reforzará sus actitudes posturales a través del fortalecimiento de sus masas musculares.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
4.1 Realizará ejercicios para fortalecer las masas musculares.  
4.2 Realizará ejercicios para fortalecer las masas musculares.  
4.3 Realizará ejercicios para fortalecer las masas musculares.

### AJUSTE PERCEPTIVO 3er. GRADO

#### INTEGRARÁ Y RELACIONARÁ ELEMENTOS ESPACIO TEMPORALES CON LOS DEL AJUSTE POSTURAL, PARA TRANSFERIRLOS A SITUACIONES MOTRICES.

**UNIDAD 1**  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Determinará la ubicación de un elemento en relación a otros.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
1.1 Identificará la ubicación de elementos externos con respecto a sí.  
1.2 Identificará su ubicación con respecto a los elementos interiores.  
1.3 Identificará la ubicación de elementos externos relacionados entre sí.  
1.4 Se situará con respecto a los puntos cardinales.

**UNIDAD 2** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Distinguirá las direcciones en que se desplaza, o a los elementos externos.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
2.1 Identificará direcciones con respecto al plano horizontal (al frente-atrás, derecha, izquierda).  
2.2 Identificará direcciones diagonales en planos vertical y horizontal.  
2.3 Distinguirá las diferentes trayectorias: línea, mancha y de objetos.

**UNIDAD 3** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Distinguirá las direcciones que caracterizan a elementos externos compuestos.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
3.1 Determinará longitudes en función de distancias (largas-corta, lejos-cerca e intervalos (largos-corta, lejos-cerca).  
3.2 Determinará la cantidad de superficie que requiere para medirlos.  
3.3 Determinará tamaño, peso y grueso.  
3.4 Determinará cantidades en función del espacio.

**UNIDAD 4** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Será capaz de ejecutar la velocidad de ejecución de movimientos en función de diferentes causas y a la inversa.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
4.1 Determinará su velocidad de ejecución, en función de cadencias, externas o propias.  
4.2 Determinará cadencias en función de la velocidad de ejecución propia o externas.  
4.3 Determinará la velocidad de ejecución o desplazamiento de elementos externos en función de una cadencia propia o externa.  
4.4 Aprenderá o deswillerá a voluntad, la ejecución de movimientos en función de cadencias externas.  
4.5 Independizará su velocidad de ejecución en relación a cadencias externas o propias.

**UNIDAD 5** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Será capaz de controlar la cadencia y ritmo que le impone a los movimientos o series de movimientos que realice.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
5.1 Determinará la duración de diferentes intervalos de tiempo, en función de la velocidad y cantidad de eventos asociados en sus lapsos.  
5.2 Acentuará con movimientos los tiempos fuertes o débiles de cadencias varias.  
5.3 Ejecutará con movimientos interrumpidos, diferentes estructuras ritmicas sencillas.  
5.4 Interpretará con movimientos, diferentes estructuras ritmicas a cadencias regulares o diferentes.  
5.5 Interpretará interrupciones en la ejecución de movimientos, al seguir secuencias de estructuras ritmicas a una cadencia determinada (tempo perdido).  
5.6 Interpretará la ejecución de estructuras ritmicas, del seguimiento de cadencias.  
5.7 Interpretará la ejecución de estructuras ritmicas, del seguimiento de cadencias.

**UNIDAD 6** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al desplazarse manteniendo un equilibrio postural adecuado que implique una función respiratoria integrada.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
6.1 Caminará hacia diferentes direcciones con diferentes cadencias y/o cambios de la longitud del paso.  
6.2 Tráseará hacia diferentes direcciones con diferentes cadencias y/o cambios de la longitud del paso.  
6.3 Correrá hacia diferentes direcciones con diferentes cadencias y/o cambios de la longitud del paso.  
6.4 Se desplazará gateando en diferentes formas hacia diferentes direcciones.  
6.5 Se desplazará reptando en diferentes formas hacia diferentes direcciones.  
6.6 Identificará y ejecutará correctamente cada una de las formas de desplazarse.

**UNIDAD 7** Educación Física 3a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al saltar, manteniendo un equilibrio postural adecuado que implique una función respiratoria integrada.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
7.1 Se desplazará saltando en diferentes formas hacia diferentes direcciones con diferentes cadencias. (Notación de impulsos).  
7.2 Se impulsará para realizar saltos horizontales y verticales cayendo en diferentes planos.  
7.3 Será capaz de impulsarse para saltar y caer en el mismo plano.  
7.4 Realizará saltos horizontales y verticales tomando impulso con carrera.

### AJUSTE MOTOR 4o. GRADO INCREMENTARÁ SU COORDINACIÓN MOTRIZ INTEGRANDO LOS ELEMENTOS ESPACIO TEMPORALES.

**UNIDAD 1**  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al adoptar diferentes actitudes posturales manteniendo un equilibrio postural adecuado que implique una función respiratoria integrada.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
1.1 Manipulará objetos sin dejarlos caer.  
1.2 Lanzará objetos a diferentes distancias.  
1.3 Lanzará objetos hacia diferentes direcciones en diferentes formas.  
1.4 Lanzará objetos imprimiéndoles diferentes trayectorias.  
1.5 Efectuará lanzamientos de precisión a puntos fijos y móviles.

**UNIDAD 2** Educación Física 4a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al desviar y/o evitar elementos externos en movimiento.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
2.1 Desviará rechazando un objeto (oponer resistencia) con diferentes partes de su cuerpo.  
2.2 Desviará impactando un objeto (golpearlo) con diferentes partes de su cuerpo hacia diferentes direcciones.  
2.3 Eludirá personas, animales e cosas en movimiento.

**UNIDAD 3** Educación Física 4a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al realizar intervenciones manteniendo un equilibrio postural adecuado que implique una función respiratoria integrada.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
3.1 Atrapará objetos móviles dirigidos o no hacia sí.  
3.2 Detendrá la trayectoria de un objeto móvil con diferentes partes de su cuerpo.  
3.3 Trepará distintos ángulos de inclinación en diferentes formas.  
3.4 Rotará en diferentes posiciones (C.A.R.) hacia adelante o atrás.  
3.5 Rotará objetos sobre un plano vertical con diferentes partes del cuerpo.  
3.6 Rotará objetos a cadencia propia o impuesta.

- UNIDAD 4** Educación Física 4a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al realizar ejercicios de agilidad manteniendo un equilibrio postural que implique una función respiratoria integrada.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
4.1 Ejecutará ejercicios de cadencia propia e impuesta desplazándose en diferentes formas hacia diferentes direcciones.  
4.2 Eludirá objetos fijos y móviles desplazándose o moviéndose.  
4.3 Eludirá objetos fijos y móviles desplazándose o moviéndose.

**UNIDAD 5** Educación Física 4a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Realizará el esfuerzo al realizar ejercicios de fuerza manteniendo un equilibrio postural adecuado que implique una función respiratoria integrada.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
5.1 Ejecutará elementos externos (presión).  
5.2 Soportará elementos externos.  
5.3 Traccionará alineado elementos externos.  
5.4 Traccionará jalando diferentes elementos externos de distintas dimensiones.  
5.5 Ejecutará tracción sobre su cuerpo.  
5.6 Empujará diferentes objetos, animales o personas.  
5.7 Oponeá resistencia presionando sobre diferentes objetos, animales y personas.  
5.8 Transportará elementos externos.

### COORDINACIÓN MOTRIZ ESPECIAL 5o. GRADO APLICARÁ SUS HABILIDADES PSICOMOTRICES EN ACTIVIDADES HABITUALES, RECREATIVAS Y DEPORTIVAS.

**UNIDAD 1** Educación Física 5a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos de algunas pruebas de Atletismo y de Gimnasia en espacios libres.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
1.1 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
1.2 Adquirirá habilidades para ejecutar ejercicios gimnásticos a misma altura.  
1.3 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
1.4 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
1.5 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.

**UNIDAD 2** Educación Física 5a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos del Fútbol y de Gimnasia en espacios.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
2.1 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
2.2 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
2.3 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
2.4 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
2.5 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.

**UNIDAD 3** Educación Física 5a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos del Basketball y de la Gimnasia en espacios.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
3.1 Adquirirá habilidades para adoptar la posición fundamental de ataque y desplazamientos.  
3.2 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
3.3 Adquirirá habilidades al dirigir y tirar ( Lanzar ) en formaciones sencillas.  
3.4 Adquirirá habilidades para realizar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.

**UNIDAD 4** Educación Física 5a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos para aplicar algunos fundamentos técnicos del voleibol y de la gimnasia en espacios.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
4.1 Adquirirá habilidades para adoptar la postura correcta en la posición fundamental de voleibol.  
4.2 Adquirirá habilidades para volar en diferentes direcciones.  
4.3 Adquirirá habilidades para ejecutar acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
4.4 Adquirirá habilidades para volar en diferentes formaciones.

### COORDINACIÓN MOTRIZ ESPECIAL 6o. GRADO DESARROLLARÁ LAS CARACTERÍSTICAS MOTRICES NECESARIAS PARA AUMENTAR SU CAPACIDAD DE TRABAJO Y ADAPTARSE A LAS EXIGENCIAS Y NECESIDADES DEL MEDIO.

**UNIDAD 1**  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos de atletismo y gimnasia en espacios libres.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
1.1 Realizará saltos, carreras y acciones habituales como: saltos, carreras y acciones en la viga de equilibrio.  
1.2 Realizará saltos de longitud y de altura.  
1.3 Ejecutará diferentes ejercicios a misma altura.  
1.4 Realizará intervenciones habituales de salto, carrera, acción en la viga de equilibrio, y acciones habituales.  
1.5 Realizará ejercicios a misma altura.

**UNIDAD 2** Educación Física 6a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos del fútbol y gimnasia en espacios.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
2.1 Realizará diferentes fundamentos técnicos del fútbol.  
2.2 Aprenderá sus conocimientos del fútbol en situaciones de juego.  
2.3 Ejecutará ejercicios sobre viga de equilibrio.  
2.4 Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos de atletismo y gimnasia en espacios.

**UNIDAD 3** Educación Física 6a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos del voleibol y gimnasia en espacios.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
3.1 Aplicará sus conocimientos del voleibol en situaciones de juego.  
3.2 Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos del voleibol y gimnasia en espacios.  
3.3 Ejecutará ejercicios sobre viga de equilibrio.  
3.4 Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos del voleibol y gimnasia en espacios.

**UNIDAD 4** Educación Física 6a.  
**Objetivo Particular:** Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos del voleibol y gimnasia en espacios.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**  
4.1 Incrementará y aplicará los conocimientos técnicos fundamentos del voleibol y gimnasia.  
4.2 Coordinará sus movimientos al aplicar sus fundamentos técnicos del voleibol y gimnasia en espacios.