

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SUBSECRETARIA DE EDUCACION SUPERIOR E INVESTIGACION CIENTIFICA
DIRECCION GENERAL DE CAPACITACION Y MEJORAMIENTO PROFESIONAL DEL MAGISTERIO
DIRECCION DE LICENCIATURAS PARA MAESTROS EN SERVICIO
LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA

05082

“El Juego, El Atletismo y El Deporte en la Escuela Primaria”

T E S I S

QUE PRESENTA EL

Profr. Rubén Medina Cárdenas

PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA

JEREZ, ZAC., 8 DE AGOSTO 1979



DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico con cariño a mi esposa e hijos, ya que al formar ellos mi hogar, despiertan en mí el deseo constante de superación Profesional.

En igual forma se lo dedico a mis padres y hermanos a quienes les guardo el respeto, ya que sus buenos consejos me han servido de guía para actualizar mis sentimientos.

También dedico este trabajo al cuerpo de Conductores y Asesores Pedagógicos, quienes con su atinada orientación me han trazado el camino que me servirá para llevar en mi carrera Profesional una constante preparación.

I N D I C E

Dedicatoria	1
Prólogo	3
CAPITULO I	
El programa de Educación Física en la Escuela Primaria	5
1.- Ajuste Postural	6
2.- Ajuste Perceptivo	6
3.- Ajuste Motor	6
CAPITULO II	
El juego en las actividades de Educación Física.	8
1.- Objetivos que persiguen los juegos en el Programa - de Educación Física.	8
2.- Clasificación de los juegos.	9
2.1. Juegos Sensoriales	9
2.2. Juegos Motores.	10
2.3. Juegos de Lucha	10
2.4. Juegos Chuscos.	10
2.5. Juegos Populares.	11
3.- Las Rondas Infantiles en la Escuela Primaria.	11
CAPITULO III	
El Atletismo y el Deporte en la Escuela Primaria.	13
1.- Atletismo.	13
2.- Beisbol.	14
3.- Futbol Soccer.	16
4.- Sugerencias sobre la elaboración de algunos imple- mentos Deportivos.	18
5.- Actividades que se sugieren para iniciar al alumno- en la práctica de Basquetbol.	19
6.- Actividades que se sugieren para que el alumno ad- quiera habilidad y destreza necesaria en la Prácti- ca del Volibol.	24
CAPITULO IV	
Medios de Evaluación.	
1.- Evaluación de resultados del Programa de Educación- Física.	27
2.- Valoración de la Salud.	28
3.- Identificación del alumno físicamente desarrollado-	28
4.- Pruebas para evaluar el Desarrollo Físico.	29
5.- Competencias Deportivas	34
CAPITULO V	
Práctica de Campo	35
Conclusiones	58
Proposiciones	60
Apéndice	38
Bibliografía	61
Indice	2

P R O L O G O

El principal motivo que me impulsó a seleccionar como tema para la elaboración de mi trabajo de Tesis Profesional titulado " El juego, el atletismo y el deporte en la Escuela Primaria" se debió principalmente a que en la actualidad se debe dar a la aptitud física y mental en el educando una necesaria y oportuna atención, puesto que de ello depende un desarrollo armónico de carácter físico y mental desde los primeros años de la Escuela Primaria.

La Educación Física es sólo una Area del Programa de Educación Primaria; pero aún sin embargo, es un aspecto significativo y básico para otras formas de superación.

Debe hacerse un esfuerzo por mejorar la capacidad física e intelectual en el educando ya que de ello dependerá el éxito que se pueda lograr en las diferentes Areas.

El tema que voy a desarrollar en mi trabajo de Tesis -- Profesional fué escogido entre varios, porque en realidad siempre he considerado esta Area de mucha importancia y deseo ante todo -- que en la Escuela Primaria se le dé la aplicación que se merece.

El trabajo que a continuación pongo a consideración es el resultado de mi trabajo de Investigación Documental que he venido realizando, con el firme propósito de adquirir nuevas experiencias en el desempeño de mi labor docente que con firme voluntad y criterio llevaré a la práctica en la escuela donde presto -- mis servicios.

TEMA: El juego, el atletismo y el deporte en la Escuela Primaria.

PROBLEMA: ¿Los maestros de Educación Primaria, le dan al juego, - al atletismo y el deporte una aplicación funcional con base a las necesidades e intereses del educando?.

HIPOTESIS: Por la falta de difusión y conocimiento del Programa de Educación Física en la Escuela Primaria no se le dá su correcta aplicación e interpretación.

O B J E T I V O S:

- 1.- El maestro conocerá e interpretará el Programa de Educación Física en la Escuela Primaria y lo aplicará en forma adecuada.
- 2.- A través de una amplia Bibliografía el maestro investigará la actividades lúdicas que permitan conducir al niño en su desarrollo armónico e integral.
- 3.- Se analizará el deporte y las instalaciones e implementos necesarios para su práctica deportiva.
- 4.- En el Area de Educación Física el maestro evaluará en forma objetiva los resultados obtenidos.

CAPITULO I

El programa de Educación Física en la Escuela Primaria-

Al iniciar la elaboración de mi trabajo de Tesis Profesional, tropecé con la pequeña dificultad de dotarme de un ejemplar del Programa de Educación Física ya que fué editado en forma limitada únicamente por la Dirección Federal de Educación Física en el Estado de Jalisco, texto que fué aprobado por el Consejo Nacional Técnico de Educación y fué distribuido en forma exclusiva para maestros especializados en el Area de Educación Física, en el nivel Primario, que generalmente prestan sus servicios en Escuelas Urbanas donde por falta de campos deportivos anexos a dichas escuelas, se limitan a programar sus actividades adaptadas a las instalaciones deportivas con que cuenta cada una de las escuelas.

Pero no obstante esa pequeña dificultad, me dí a la tarea de conseguir un ejemplar del Programa de Educación Física entre mis compañeros con el fin de extraer los aspectos de mayor importancia. Posteriormente al estar cursando el tercer curso directo de verano de Licenciatura en Educación Primaria se nos repartió un Manual de Información donde viene transcrito el Programa de Educación Física para los seis grados de la Escuela Primaria, desarrollados por Unidades, Objetivos Particulares, Objetivos específicos y las actividades serán sugeridas por el maestro tomando en cuenta los ajustes Posturales, Perceptivos y Motores que son la base para un desarrollo integral del educando.

1.1.- Ajuste Postural,

El Ajuste Postural con sus temas de relajación, postura y respiración, tiene como finalidad buscar una serie de ejercicios adecuados al grado que permitan al alumno adoptar posturas correctas, con el fin de que adquiera buenos hábitos, fortaleciendo su sistema muscular total a través de su volumen, ya que la mala adopción de ejercicios puede provocar en el niño deformaciones y vicios posturales de por vida.

1.2.- Ajuste Perceptivo.

La Educación Física tiene como objetivo proporcionar al niño estímulos a través de sus sentidos, que le permitan adaptarse al mundo existente. El mundo actual obliga al niño desde muy temprana edad a enfrentarse a situaciones que paralelamente a su percepción requieren su actuación corporal rápida e inteligente, es a través de la Educación Física como lograremos en el niño una reacción favorable por medio de sus sentidos que están en contacto y comunicación constante con el mundo que lo rodea.

1.3.- Ajuste Motor.

Es la serie de ejercicios que tiene como finalidad ayudar al alumno en la coordinación motriz gruesa que es aquella donde el niño se mueve globalmente y la coordinación motriz fina que proporciona al niño destreza de tipo manual.

A través del logro de su Ajuste Motor encontrará el alumno un aprendizaje más fácil y el maestro seleccionará actividades motrices recreativas donde el niño participe en forma activa por medio del juego, porque es ahí donde nos muestra mayor interés.

Tomando en cuenta los Ajustes Posturales, Perceptivos y Moto

res del niño a continuación voy a ejemplificar una Unidad de Aprendizaje del Area de Educación Física en el segundo grado de la escuela primaria.

UNIDAD 4.

OBJETIVO PARTICULAR: Al concluir el desarrollo de la presente Unidad-- el alumno controlará conscientemente su función respiratoria coordinándola con sus movimientos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Como resultado de las actividades correspondientes, el alumno:

4.1.1.- Controlará conscientemente los músculos que intervienen en la respiración torácica.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN:

4.1.1.1.- Movimientos del tronco en forma ligera, al frente a la derecha e izquierda en forma alternada con respiraciones prolongadas.

4.1.1.2.- Botar el balón con la mano derecha e izquierda tratando de dominar el bote llevando la vista al frente.

4.1.1.3.- Siguiendo el ritmo de la marcha, respirar profundamente deteniendo el aire el mayor tiempo posible de acuerdo a las órdenes del maestro.

4.1.1.4.- Aventar el balón hacia arriba respirando y deteniendo el aire hasta caer el balón.

4.1.2.- Controlará conscientemente los músculos que intervienen en la respiración abdominal.

4.1.2.1.-Sosteniendo el aire el mayor tiempo posible ejecutar saltos verticales, apretando los músculos abdominales para controlar su respiración.

4.1.2.2.- Los niños avanzarán imitando el salto del cangrejo respirando y soltando el aire a la orden del maestro.

4.1.2.3.- Se ejecutarán carreras cortas donde el niño detenga el aire, hasta llegar a la meta.

4.1.3.- Controlará conscientemente su función respiratoria abdominal integral (torácica abdominal).

4.1.3.1.- Correr con el balón botando, deteniendo el aire el mayor tiempo alrededor de la cancha.

4.1.3.2.- Caminar con un solo pie sobre una línea recta en forma alternada.

4.1.3.3.- Controlar el aire con sus músculos abdominales y torácicos, formar dos grupos del mismo número de niños para estirar de una reata, observando que con el control de la respiración se obtiene mayor resistencia.

CAPITULO II

El juego en las actividades de Educación Física.

1.- Objetivos que persiguen los juegos en el Programa de Educación Física.

a).- El Juego tiene como finalidad contribuir al desarrollo-
Psicomotriz de los niños, jóvenes y adultos, a través -
de las actividades físicas recreativas, para coadyuvar-
de ésta manera a la formación integral del hombre para-
que sea capaz de conducir activa y conscientemente en -
servicio de la sociedad.

b).- Formar un joven saludable con un desarrollo armónico de
sus propiedades y cualidades físicas, con la posesión -
de hábitos dinámicos y de valores morales que le permi-

tan ser más tenaz y perseverante.

- c).-Crear una sólida base de partida, para la práctica deportiva sistemática y para actividades deportivas posteriores.
- d).-Desarrollar las formas fundamentales y esenciales de la motricidad infantil; caminar, correr, saltar, trepar, escalar, empujar, lanzar, atrapar, golpear, balancear y rodar e interrelacionarlas con el desarrollo intelectual en la formación del carácter.
- e).-Formar hábitos de postura correcta, de higiene y de la mejor utilización del tiempo libre o disponible.

2.- Clasificación de los juegos.

Tomando en cuenta que los juegos de los niños desempeñan una función Pedagógica, Psicológica y Fisiológica y que el juego es la actividad más característica y espontánea del niño, este debe ser lógicamente la base del proceso educativo en sus primeros años de vida, pudiendo el maestro injertar el hábito de trabajo por medio del juego, - el niño se representa la vida y por este mismo medio puede introducirse en el mundo real, darle el sentido de confianza en sí mismo, de ayuda mutua; ofrecerle motivos e iniciativas para desarrollarse, en una palabra, educarlo como una unidad en el orden social.

Los juegos se han clasificado en dos grupos principales.

2.1.-JUEGOS SENSORIALES.

En este grupo se distinguen una serie de juegos destinados a desarrollar en el niño las aptitudes sensoriales ayudando al niño a registrar sus impresiones, a clasificarlas, combinarlas y asociarlas con otras. Además provocan su atención voluntaria sobre las cualidades de los objetos, le hacen adquirir conciencia de cuanto cae bajo--

dominio de sus sentidos, formar un juicio y actuar según su propio criterio.

Ejercitando al niño en las percepciones sensoriales mediante adecuadas ocupaciones, le fijamos una idea, una imagen viva, que recuerda al niño actos y objetos conocidos y por consiguiente logramos concentrar su interés y atención.

2.2.-JUEGOS MOTORES (Anexo 1 Ejemp. de un juego sensorial)

Estos juegos dan al niño la conciencia clara de sus movimientos y de las sensaciones de que son éstos el punto de partida. Para sostener su interés y atención hay que presentarles juegos de conjunto estimulándolos por medio de la competencia. (Anexo 2 ejemplo de un juego Motor).

2.3.- JUEGOS DE LUCHA.

Los juegos de lucha son ejercicios que consisten en vencer la oposición muscular presentada por un alumno o por su equipo; son movimientos elementales de tracción y repulsión, pudiéndose realizar en cualquier salón o campo de juego. Para ser ejecutados sin peligro y con éxito se requiere que el organismo esté en un grado avanzado de desarrollo muscular, por eso es de gran valor que el maestro al designar a los adversarios para los juegos de lucha, tenga presente que el peso de cada uno sea más o menos igual y recomendarles que durante la lucha ningún jugador se empuje bruscamente para evitar que sea lastimado. (Anexo 3 ejem. de un juego de Lucha).

2.4.- JUEGOS CHUSCOS.

Los juegos chuscos son un gran auxiliar del maestro dentro del trabajo de clase, como dentro del Programa de Fiestas Escolares.

Tienen mucho éxito si se tiene el cuidado de prepararlos debidamente, produciendo gran alegría, tanto para los participantes como

para los espectadores, (Anexo 4 ejemplos, de juego chusco),

2.5.- JUEGOS POPULARES.

Estos juegos fueron reglamentados y tuvieron mucho éxito durante los años de 1929 a 1935 en la Plaza de Deportes, dependiente del Departamento del Distrito Federal los cuales fueron creados por el maestro de Educación Física Enrique C. Aguirre, justamente llamado el Padre de la Educación Física en México.

En estas plazas se sembró la semilla de nuestro deporte actual y su magnífico funcionamiento exigió la construcción de campos deportivos más amplios, más completos y funcionales que son con los que cuenta actualmente la Ciudad de México. (Anexo 5 ejemplos, de un juego popular)

3.- Las Rondas Infantiles en la Escuela Primaria y su aplicación al programa de Educación Física.

La escuela actual que tiene como característica principal una verdadera funcionalidad en el desarrollo de sus Programas y una tendencia de darle vitalidad a la enseñanza, y sobre todo la constante preocupación para que el niño actúe en su propio medio, utilizando las rondas infantiles no solo para que sirvan de estímulo al niño; sino que sean parte del Programa de Educación Física ya que al llegar a la edad de 6 años cuando el niño inicia su instrucción primaria necesita una serie de ejercicios que estén acordes con sus intereses y que le irán sirviendo para el desarrollo de sus Ajustes Posturales, Perceptivos y Motores. Una de las características Psíquicas en el niño es el juego; porque es el ambiente natural en donde empieza a desenvolverse.

Las rondas infantiles son a manera de juegos organizados que a más que divertir proporcionan a desarrollar en el educando una serie de actitudes de solidaridad y espíritu deportivo, actitudes de sociabilidad y de ayuda mutua y sobre todo inhiben la timidez en el niño.

Para que una ronda infantil, se pueda considerar educativa, es necesario que su contenido sea de tipo cultural y que en su desarrollo se manifiesten tendencias de algunos de los objetivos de la Educación, tales como formación de hábitos, habilidades, actitudes etc.

El maestro debe preocuparse constantemente por observar su grupo y buscar la mejor manera para que todos sus alumnos participen. El maestro de Educación Primaria además de buscar la forma de conocer el Programa de Educación Física con el fin de darle una mejor aplicación, se debe proveer de una serie de materiales de tipo educativo tales como rondas infantiles, juegos organizados, y en fin todo aquello que auxilie de una y otra manera el Programa de Educación Física, ya que considero que en todo Programa debe haber flexibilidad y que despierte en el niño intereses de carácter físico y Psíquico.

Para que el programa de Educación Física sea más completo y cumpla los requisitos fundamentales en la escuela primaria es necesario iniciar al alumno en forma gradual en las diferentes ramas del deportivas como gimnasia, atletismo, basquetbol, beisbó, futbol, volibol, ejercicios preliminares, etc. seleccionando de preferencia todos aquellos deportes de interés para el grupo de niños o adultos del medio donde se labore.

Al planear cualquier actividad deportiva es muy indispensable que el maestro tenga dominio sobre las reglas y conocimientos elementales sobre aquella determinada rama del deporte con el fin de tener un mejor control y seguridad en si mismo.

CAPITULO III.

1.- El atletismo y los deportes en la escuela primaria.

A continuación se hará una descripción sobre los deportes--- que mejor se pueden adaptar a la Escuela Primaria y sus instalaciones--- necesarias.

1.1.-Atletismo.

a).- Historia del Atletismo.

En los pueblos primitivos se rëndía culto a los Dioses mediante danzas que reflejaban movimientos propios de la guerra, la caza o de las bestias que cazaban.

El ejercitar el cuerpo también es una preocupación desde la antigüedad. Bajorelieves muestran que 4,000 años antes de C. los Egipcios se ejercitaban en juegos atléticos tales como carreras, saltos, luchas, etc.

Asímismo nace en Grecia la armoniosa aspiración de desenvolver conjuntamente el cuerpo y la mente surgiendo el aforismo "Mente sana en cuerpo sano". Se puede afirmar que aún cuando de una manera empírica, no organizada, que el atletismo nació con el hombre mismo, con la lucha por cualquier objeto disputado. Atletismo era la lucha perenne del hombre mitológico con la naturaleza.

b).-Medidas oficiales de la Pista.

La pista para carreras no debe ser de menos de 7,32 metros-- de ancho y estará bordeada en la parte inferior con cemento, madera u otro material adecuado de 5 cm de alto y de no más de 5 cm. de ancho.

Las medidas serán tomadas a 30 cm. hacia afuera desde la orilla interna de la pista. En carreras hasta las de 400 metros cada competidor tendrá un carril por separado de cuando menos 1.22 metros de ancho marcado con una línea de cal o de cualquier otro material simi-

lar de 5 cm. de ancho el carril interior, deberá medirse en la forma indicada en el párrafo anterior, pero los siguientes carriles se trazarán a 20 cm. del borde exterior de la línea de cal.

c).- Salidas y llegadas.

La salida y llegada de una carrera será señalada por una línea marcada con cal de 5 cm. de ancho, en ángulo recto con el borde interno de la pista.

La distancia de la carrera se medirá desde el borde anterior de la línea de salida, hasta el borde anterior de la línea de llegada.

Dos postes blancos señalarán los extremos de la línea de llegada y estarán ubicados a 30 cm. como mínimo del borde de la pista (anexo no 6).

d).- Tabla de impulso para salto de longitud y salto -- triple.

La tabla de impulso debe ser de madera y medirá 1.20 metros de largo, 20 cm. de ancho y 10 cm. de espesor. El carril medirá 40 metros de largo por 1.25 metros de ancho y una profundidad de la fosa -- de 80 cm. A continuación se anexa la ilustración que marca las medidas de una fosa para salto de longitud y triple (anexo No 7.).

1.2.-Beisbol.

á).- Historia del beisbol.

Existe cierta duda con respecto a su origen, pero las autoridades máximas en Beisbol Profesional reconocen a Abner Doubleday topógrafo y militar, como la primera persona en idearlo, en 1839 se jugó -- bajo su dirección, en su forma primitiva, en una población del Estado de Nueva York llamado Cooperstown. Se considera que el Beisbol se inspiró en el Criquet, juego Inglés conocido en los E.U.A. desde 1751.

Como padre del Beisbol moderno se tiene a Alejandro Joy Carwright, hijo. Fué él quien estableció la distancia de 27,43 metros entre base y base, así como las nueve entradas del juego. Fué él mismo quien organizó el primer Club de Beisbol en 1845 en la Ciudad de Nueva York. Por su parte Enrique Chadwick, cronista deportivo, formuló el primer reglamento de juego.

Se trata de un deporte que ha alcanzado gran popularidad en los Estados Unidos de América y también ha encontrado entusiasta aceptación en varios países de América Latina, Japón y Canadá. En Cooperstown la población ya nombrada donde tuvo su origen el juego se creó un museo de Beisbol para celebrar el primer Centenario de la invención del mismo. No lejos del museo está el campo "Abner Dowbleday en el que asegura jugose por primera vez el Beisbol moderno.

Como se dijo antes, existe gran afición por el beisbol que se considera el rey de los deportes en varios países de la América Hispánica. En Puerto Rico, Cuba, Venezuela, Panamá, República Dominicana, Colombia y México existen ligas de Beisbol Profesional, de las que han salido muchos de los jugadores de las grandes ligas Norteamericanas.

b).- Medidas oficiales del campo de juego,

El campo será trazado de la siguiente manera: el infield (cuadro) tendrá por lado 27.43 metros; el outfield (jardines) será el área comprendida entre dos líneas del Joul, formadas mediante la extensión de dos lados del cuadro. La distancia desde el home hasta la barda más cercana, stand (Campo dentro del juego será de 76.17 metros.)

Es aconsejable que una línea que parte desde home, a través del pitcher plate hasta el backstop, y desde las líneas de base hasta las bardas más cercanas, tribunas y otras obstrucciones en terreno sea--

de 18.28 metros.

Cuando se ha determinado la ubicación de home, debe emplearse una cinta metálica para medir 38.78 metros y establecer así la segunda base. Desde Home mídase 27.43 metros hacia la primera base y desde segunda base mídase 27.43 metros hacia la primera base; la intersección de éstas dos líneas establecerá el lugar de la primera base, desde home mídase 27.43 metros hacia la tercera base; desde la segunda base mídase 27.43 metros hacia la tercera base; la intersección de estas dos líneas establecerá el lugar de la tercera.

La distancia entre la primera y tercera es de 38.78 metros.- Todas las medidas desde home serán tomadas desde el punto en que las líneas de primera y tercera base se cruzan. A continuación se anexa un diagrama del Diamante de Beisbol (Anexo No 8).

1.3.- Fútbol Soccer.

a).- Breve historia del Fútbol Soccer.

La primera asociación futbolística surgió en Inglaterra en 1863; pero eso no quiere decir que ya entonces el fútbol alcanzara la popularidad que ahora tiene. Es un deporte de origen Inglés, aunque sobre éste particular Corea se adjudica también la paternidad de él. En los primeros siglos ya lo jugaban, jugaban un deporte parecido, pero sin las características de los ingleses.

El partido se juega en dos tiempos que tienen una duración de 45 minutos cada uno con un intervalo o descanso de quince minutos cada equipo se compone de 11 jugadores, de los cuales uno es el portero. Su cometido es delicadísimo, pues sobre él, descansa el peligroso encargo de guardar la portería impidiendo la entrada del balón.

No debe distraerse jamás y debe estar pronto a lanzarse cuan

do un tiro adversario amenaza la portería que a él está encomendada.-- Un buen portero debe poseer la agilidad de un acróbata, unas veces lo veremos volar por el aire, otras arrastrarse por la tierra, y frecuentemente deslizarse del uno al otro poste con velocidad increíble. Es la pieza más importante del sistema defensivo, mártir y héroe de todos los encuentros.

La defensa está formada por dos jugadores, que reciben ayuda de los tres medios; éstos deben además, desplegar acción ofensiva bloqueando a los cinco atacantes o delanteros que tienen como misión especial la de lograr goles.

Uno de los tres medios es el central y los cinco atacantes se distribuyen así los puestos de la línea delantera; dos alas dos interiores y un delantero centro.

b).- Medidas oficiales del campo.

El campo del juego será un rectángulo de una longitud máxima de 120 metros y mínima de 90 y de una anchura no mayor de 90 metros ni menor de 45. Para partidos internacionales. La longitud será de 110 mt como máximo y de 100 como mínimo y la anchura no será superior a 64. En todos los casos la longitud deberá ser mayor que la anchura. El campo del juego se marcará conforme al plano, con líneas visibles no mayores de 10 centímetros, en cada esquina se colocará una banderola cuya asta que no será puntiaguda tendrá una altura de 1.50 por lo menos, podrá colocarse una banderola similar a cada lado del extremo medio del campo, separada por lo menos un metro de la línea de banda. El centro del campo estará visiblemente marcado con un punto, alrededor del cual se trazará una circunferencia de 9.15 metros de radio.

c).- Area del Pénalty.

En cada extremidad del terreno y a 16,50 metros de distancia de cada poste del campo, se trazarán las líneas perpendiculares a la línea de meta, las cuales se extenderán por el interior del terreno en una longitud de 16.50 metros y se unirán en sus extremos por otra paralela a la línea de meta, en el área de pênalty se marcará en forma visible un punto que estará a 11 metros de distancia de la portería y se rá ahí donde se ejecutará el tiro de pênalty.

Los marcos estarán formados por dos postes principales separados 7.32 metros entre sí y unidos por un larguero horizontal a una altura de 2.44 metros del suelo, los materiales de las redes pueden ser cáñamo, yute o nylon, el balón será esférico su cubierta ha de ser de cuero y en su confección no se empleará ningún material que pueda ofrecer un peligro para los jugadores (anexo No 9).

1.4.- Sugerencias sobre la elaboración de algunos implementos deportivos.

Tomando como base la escasez de medios económicos con que cuentan los alumnos, es muy necesario que el maestro dé algunas sugerencias para la elaboración de material deportivo utilizando materiales de desecho.

1.-Balón para basquetbol.

Con una cámara de balón de basquetbol desechable se le cortan los centros, se le enreda cinta de aislar hasta darle forma y tamaño necesario.

2.- Aros para basquetbol.

De una llanta desechable se le cortan los centros, se fijan a una tabla que servirá como soporte se pueden fijar en una pared o poste.

3.- Red para volibol,

Se hace con dos arpilleras dándole la figura rectangular y con hilos se le fijan los tirantes.

4.- Bat para beisbol.

Seleccionando una rama de fresno o cualquier otro árbol que sea de tronco macizo y con los materiales o herramientas se le da la medida y forma necesaria.

5.- Almohadilla para beisbol

Se puede formar de pedruzcos de tela rellenándola de aserrín y se cose a mano o en la máquina.

6.- Bala.

De una pelota de hule de desecho se le hace un agujero y se rellena de una mezcla de arena y cemento y se cubre con tela adhesiva.

1.5.- Actividades que se sugieren para iniciar al alumno en la práctica del basquetbol.

Para iniciar a los alumnos desde los primeros años de la escuela primaria, en la práctica del basquetbol es muy necesario que el maestro sugiera una serie de ejercicios que en forma gradual irán ayudando al alumno a que adquiera dominio sobre el balón y sobre todo motivarlo por medio del juego.

a).- Actividades que se sugieren para que el alumno aprenda a botar, resorteo, tiro libre y triple.

1.- La ranita botadora.

Se formará el grupo en filas de igual número de elementos y en cada fila tendrán un balón, los alumnos de adelante y se colocarán a una distancia determinada un niño frente a cada fila que sirva de poste.

A la orden del maestro el primer niño de cada fila recorrerá la distancia marcada, botando el balón de ida y vuelta y entregará el balón al siguiente compañero y así continuará sucesivamente hasta que terminen todos los alumnos, la fila que termine primero será la ganadora.

2.- Cadena izquierda derecha.

Se formará al grupo en círculos cada uno con un balón pendiente de una cuerda, a una orden del maestro un alumno que estará en el centro lo hará girar por debajo de los pies de izquierda a derecha, alumnos que toquen el balón serán eliminados y así continuará el juego.

3.- ¿A que no te equivocas?

Se formará el grupo en círculos, cada círculo con un balón y a la orden del maestro los alumnos pasarán el balón con la mano al otro compañero a la derecha y a la izquierda y así seguirá el juego mientras esté vivo el interés de los alumnos.

4.- Tiro al blanco.

Se formará al grupo en hileras con igual número de elementos cada hilera con un balón, y a la orden del maestro cada alumno lanzará el balón cinco veces consecutivas a un círculo blanco y así seguirá ganando el equipo que le pegue al círculo el mayor número de veces.

5.- Uno, dos, tres y fuera.

Se formará el grupo en hileras, con un balón cada una y cada uno de los elementos correrá a una distancia de 5 metros y dará tres saltos y soltará el balón, el alumno que no lo suelte a tiempo queda eliminado continuando así el juego.

6.- Carrera de basquetbol,

Material: Dos pelotas

Organización: El grupo se divide en dos equipos de igual número de jugadores colocándose detrás de la línea de salida. A una señal el primer jugador botando la pelota, llega hasta debajo de la canasta, la tira para encestarla cuántas veces sea necesario hasta que lo logre, sale corriendo para entregarla en manos del siguiente jugador y así continúa hasta que termine el último, el equipo que termine primero gana. (Anexo No 10).

b).-Breve historia del basquetbol.

Le debemos la creación del basquetbol a un galeno estadounidense, el eminente doctor James Naismith. Y aunque usted se sorprenda él nunca jugó basquetbol. Así son las paradojas de la vida. Este vivaz profesor de Sprin Field College de Massachusetts, ante la necesidad de practicar una actividad deportiva en invierno y en un local cerrado, se dió a la búsqueda de algo que atrajera a los estudiantes, donde se pusieran en función todos los músculos para evitar el frío.

En un principio fué sumamente rudimentario, pues el juego recién inventado consistía en colocar en el suelo, en los extremos del gimnasio, dos cestas para frutas y dar a sus alumnos un balón de rugby (Futbol americano) para que intentaran introducirlo en ellas.

El Doctor se dedicaba más que nada al esgrima, pero a insistencia del Doctor Luther Gulick, el profesor estaba iniciando lo que no se imaginaba. Un deporte relampagueante, que ahora es una realidad en Estados Unidos con 18 millones de adeptos por todo el mundo.

c).-Medidas oficiales de la cancha.

El terreno de juego será una superficie rectangular sólida,-

libre de obstáculos, cuyas dimensiones son a 26 mts, de largo por 14 - de ancho, medidas tomadas desde el borde interior de las líneas lími-- tes. Las siguientes variables en sus dimensiones son admisibles 24 mts de largo por 13 de ancho.

d).- Líneas limítrofes y círculo central.

El terreno del juego deberá marcarse con líneas bien defini-- das que estarán cuando menos a un metro libre de obstáculos. Las lí--- neas que se trazarán a lo largo de la cancha se denominan líneas late-- rales, y las de los lados cortos serán las líneas finales. La distan-- cia entre estas líneas y los espectadores será cuando menos de dos me-- tros.

El círculo central tendrá un radio de 1.80 metros y se traza rá en el centro de la cancha. El radio de referencia será medido desde el borde exterior de la circunferencia, un diámetro paralelo a las lí-- neas finales deberá marcarse en este círculo.

e).-Líneas y areas del tiro libre.

Una línea del tiro libre se marcará paralela a cada una de - las líneas finales. Para trazarse se toman cuatro metros de cada extre mo de línea final. y en su parte central se traza un radio de 1.80 me-- tros a una distancia de 4 metros de la línea final.

Las áreas restrictivas son los espacios limitados por las lí neas de tiro libre, y las finales y las oblicuas que se trazan dentro de la cancha y cuyo borde exterior comenzará 4 metros a cada lado del punto medio de las líneas finales y terminarán en los extremos de la línea de tiro libre.

f).-Tableros.

Cada uno de los tableros se construirá de material sólido y-

Actividades que se sugieren para iniciar al alumno en la ---
práctica del volibol.

Al igual que en el basquetbol y en todas las ramas del de---
porte el maestro necesita motivar al alumno por medio de juegos varia
dos e interesantes para que se familiarize en los diferentes movimien
tos que se tienen que ejecutar antes de iniciar en la práctica del vo
libol.

1.6.-Actividades que se sugieren para que el alumno adque---
ra habilidad y destreza necesaria en la Práctica del Volibol.

a).- Actividades que sugieren para que el alumno domine---
el boleo, saque y clave.

1.-La lagartija Jerezana.

Se formarán con el grupo varias filas, y se colocarán en po
sición horizontal bocabajo, apoyándose con las yemas de los dedos y -
las puntas de los pies tratándose de elevarse. Este juego puede ayudar
al niño a que adquiera flexibilidad en la yema de los dedos

2.-La ruleta.

Se formará una fila con los niños, y bolearán la pelota ha
ciendo que el balón pegue dentro de un círculo pintado en la pared o -
tablero de la cancha, se darán 5 oportunidades para que el niño le pe
gue al tiro al blanco, el que no lo logre queda eliminado hasta ini---
ciar nuevamente el juego mientras exista el interés.

3.-La agujeta loca.

Se formarán dos filas y se colocarán una frente a la otra bo
leando el balón en forma diagonal.

4.- La campana.

Se formará una fila de niños que pasarán y saltarán a gol---

pear un balón que se colgó de algún árbol u objeto determinado.

5.-La artillería.

Se colocarán seis alímnos en un extremo de la cancha mientras del otro lado el niño golpeará el balón tratando de acertar sobre alguno de los niños que sirven de blanco, invirtiendo los papeles pasarán los de un extremo al otro lado.

b).- Breve historia sobre el volibol.

Por el año de 1895 el Sr. Williams Morgan Director Físico de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Holyoke Massachusetts, inventó el volibol.

Con el propósito que lo jugaran la persona de determinada edad, los cuales no podían practicar los deportes demasiado duros; por ejemplo el Fútbol Americano, el Basquetbol o el boxeo, era de urgente necesidad buscar una distracción que requiera como base fundamental el que se pudiese practicar en un local cerrado.

Mr. Morgan, utilizando la red de Tenis, la cual colocó a una altura aproximada de 1.90 metros y una cámara de caucho sacada de una pelota de basquetbol, dió principio al boleo pero resultó la pelota demasiado ligera. Se le intentó utilizar la pelota de basquetbol; pero resultó demasiado pesada, teniéndose que rechazar ya que no se podía manejar con rapidez así fue como la dificultad que presentaba la pelota fué resuelta por la casa Spaulding, la cual ideó después de varias pruebas una con el peso y dimensiones necesarias.

c).-Medidas de la cancha y líneas límite.

La cancha reglamentaria es una cuadrilátero de 18 metros por 9, libre de todo obstáculo hasta una altura mínima de 7 metros a partir del suelo. Las líneas límites serán pintadas de 5 cm. de ancho deben ser trazadas a dos metros cuando menos libres de obstáculos. La línea central es la que corre debajo de la red dividiendo a la cancha-- en dos partes iguales y que está limitada por las partes laterales, - que también deben de tener 5 cm. de ancho.

En cada cancha, a tres metros de la línea central y paralela a ésta, se trazará una línea de nueve metros de largo y 5 cm. de ancho que se denomina línea de ataque. El área de ataque se limitará por dos-- líneas de 15 cm. de largo por 5 de ancho, que se trazarán a 20 cm. de-- trás de la línea final y perpendicularmente a ésta, una en la prolonga-- ción de la línea lateral derecha, y la otra a tres metros a la izquier-- da.

d).-Red y altura.

Dimensiones: Será de un metro de ancho y 9.50 de largo y los cuadros de 10 cm. por lado con una banda doble de tela blanca de 5 cm. de ancho cosida en el borde superior, y un cable flexible que corre a-- través de dicha banda para mantener estirado el borde superior de la-- red.

La altura se tomará en el centro y deberá ser de 2.43 para-- equipos masculinos y 2.24 para equipos femeninos en caso de niños meno-- res y jóvenes ver la tabla anexa no 12. Los postes de la red se deberán colocar por lo menos a 50 cm.. de las líneas laterales y no deben mo-- testar a los jueces para seguir con atención el juego (Anexo No 13).

CAPITULO IV.

1.-Evaluación de resultados del Programa de Educación Física en la Escuela Primaria.

La evaluación de los resultados obtenidos en el área de la Educación Física se facilita por la propia índole de ésta actividad.-- Los cambios de conducta directamente observables están a la vista de maestros y alumnos. La observación informal durante las actividades.-- la observación dirigida orientada por tablas y listas de control, y la observación sistemática durante actividades de examinación y autoexamen son rasgos destacados de la evaluación.

La autoevaluación por los propios alumnos es otra característica sobresaliente de la Educación Física, debido a la participación-- directa y la responsabilidad que cada uno tiene sobre su propio rendimiento, y a la forma y estilo individuales que se van formando los alumnos, inevitablemente hacen una valoración constante de su progreso. Al igual que la Educación Artística el niño se expresa a sí mismo en-- una forma altamente individualizada e introduce cambios y ajustes en función de su propia evaluación. Por lo tanto, la autoevaluación por medio de la cual el maestro favorece la habilidad de cada uno de sus alumnos para explorar, descubrir y usar su capacidad física con espíritu creativo y con eficacia es un punto clave de la sana evaluación.

En todas las etapas de la evaluación es esencial contar con métodos positivos y constructivos. Los propios alumnos pueden intervenir con éxito al destacar los méritos de los demás, de mostrar maneras de mejorar y sugerir procedimientos que a ellos les hayan sido útiles. De todos, deben fijarse objetivos realistas para cada niño, de manera que en ningún momento se vean frente a tareas insuperables que sólo --

producirán actividades derrotistas, además el deseo de abandonar las actividades físicas.

2.-Valoración de la salud.

Es recomendable que todos los niños sean supervisados por su médico o en el Centro de Salud más cercano con el fin de que sean examinados en forma periódica de sus capacidades físicas ya que en ocasiones son la causa de un bajo rendimiento.

Por medio de este recurso en el hogar y complementado cuando sea necesario y posible por la escuela y los servicios de la comunidad, los procedimientos de valoración de la salud deberán incluir:

a).- Identificación de alumnos con problemas ortopédicos y otros problemas de salud, los cuales se pondrán en atención de las autoridades médicas.

b).-Un examen de postura, incluyendo examen de los pies, los alumnos con problemas agudos deberán ser enviados a las autoridades médicas.

c).- Mediciones de peso y estatura, interpretadas de acuerdo a las necesidades individuales, poniendo atención especial en niños obesos, raquíuticos o desnutridos.

3.-Identificación del alumno físicamente desarrollado.

Las pruebas escolares de selección deberán ser lo suficientemente amplias para poder ubicar a los alumnos de acuerdo con su capacidad física, mediante una medición de fuerza, agilidad y flexibilidad.

Esta selección para identificar a los alumnos físicamente desarrollados puede ser llevada a cabo con el personal, equipo e instalaciones existentes.

Muestras de Pruebas.

· Niños y Niñas.

De acostados a sentados.

Sentadillas con extensión de piernas (Bupee).

Estas pruebas pueden ser administradas a cada alumno en poco tiempo y en un área reducida y en caso necesario se pueden seleccionar otro tipo de pruebas similares que midan la fuerza y la agilidad.

El hecho de no pasar estas pruebas no significa necesariamente que el alumno no esté en buenas condiciones de salud, así como tampoco el pasarlas asegura que el alumno no tenga problemas de salud.

Los alumnos que no pasen la prueba será menester que tomen participación en ejercicios y actividades de desarrollo progresivo tendientes a mejorar la estructura muscular y al final les permita aprobar las marcas mínimas de las pruebas. Se recomienda que todos los alumnos dediquen, cuando menos 15 minutos diarios a la práctica de ejercicios de acondicionamiento y actividades para desarrollar vigor, fuerza y flexibilidad, resistencia y equilibrio. En el resto del tiempo disponible deberán proporcionarse una variedad de actividades tendientes a una mejor contribución para el acondicionamiento físico, poniendo especial interés en el mejoramiento personal de cada niño.

4.-Pruebas para evaluar el desarrollo físico.

Las pruebas efectivas han formado parte de los Programas de Educación Física desde hace mucho tiempo. Únicamente mediante pruebas se pueden establecer normas o marcas.

Las pruebas proporcionan las mejores medidas para evaluar el progreso y diagnosticar habilidades.

Sugerencias Prácticas sobre pruebas de acondicionamiento físico.

Las pruebas de clasificación para identificar a los alumnos son tres sencillas, con las cuales se pueden medir las fuerzas, la flexibilidad y la agilidad. Estas son:

a).- Dominadas (Fuerzas en los brazos y hombros.

b).- De acostados a sentados (flexibilidad y fuerza abdominal).

c).-Sentadillas con extensión de piernas(agilidad).

Instrucciones para la elaboración de las pruebas.

Divida el grupo en parejas un alumno actúa como anotador mientras el otro efectúa la prueba.

Después de cada prueba, los resultados son anotados por el maestro en la forma de anotación.

El único equipo requerido es una barra fija, un cronógrafo o un reloj con segundero y hojas de registro.

DOMINADAS NIÑOS

(Anexo No 14).

EQUIPO.-Una barra a suficiente altura y de fácil alcance.

POSICION INICIAL.- Agárrese de la barra con las palmas de las manos al frente, cuélguese con los brazos y piernas completamente extendidas. Los pies no deberán tocar el suelo, El compañero se coloca aproximadamente a un lado del alumno que está ejecutando la prueba y le contará cada dominada completa.

Acción.

a).-Levante el cuerpo flexionando los brazos hasta que la barbilla sobrepase la barra.

b).-Baje el cuerpo hasta que los brazos estén completamente extendidos.

c).-Repítase el ejercicio el número de veces requerido.

Reglas.

- 1.-La medida no deberá hacerse en un movimiento brusco.
- 2.-Las rodillas no deberán levantarse.
- 3.-No es permitido el impulso (pataleo con las piernas).
- 4.-El cuerpo no debe balancearse. Si el alumno empieza a balancearse su compañero deberá detener dicho movimiento mediante la extensión de su brazo frente a los muslos del alumno.
- 5.-Se cuenta como una dominada completa cada vez que el alumno pase su barbilla sobre la barra.

PARA APROBAR.

Niños de 10 a 13 años -- 3 dominadas

Niños de 14 a 15 años -- 5 dominadas

Niños de 16 a 17 años -- 8 dominadas

Dominadas Modificadas- niñas

(Anexo No 15).

Equipo.-Cualquier barra de altura ajustable y de cómoda sujeción. Un pedazo de tubo colocado firmemente entre dos escaleras puede servir.

Posición Inicial.-Ajústese la altura de la barra al nivel -- del pecho. Tómese la barra con las palmas hacia el frente. Extienda--- las piernas bajo la barra, manteniendo el cuerpo y las piernas rectas. Los talones estarán apoyados en el suelo los brazos deberán estar completamente en extensión formando un ángulo de 90 grados en relación -- con la línea del cuerpo. La compañera deberá sujetarle los talones para evitar que resbale.

Acción.

a).-Lleve el cuerpo flexionando los brazos hasta que el pecho toque la barra,

b).-Baje el cuerpo hasta que los brazos estén completamente extendidos.

c).-Repítase el ejercicio el número de veces requerido.

Reglas.

1.-El cuerpo deberá mantenerse recto.

2.-El pecho deberá tocar la barra y los brazos deberán estar en completa extensión.

3.-No es permitido descansar.

4.-Se considera una dominada cada vez que el pecho toque la barra.

Para aprobar.

De 10 a 17 años-8 dominadas modificadas

De acostados a sentados-niños y niñas

(Anexo no 16).

Posición Inicial.-El alumno se acuesta sobre la espalda con las piernas extendidas, los pies separados aproximadamente 30 cm.Las manos estarán colocadas detras del cuello, con los dedos entrelazados. Otro alumno sujetará los tobillos de su compañero, manteniéndole los talones en contacto con el piso, mientras le lleva la cuenta de cada flexión del tronco a la posición de sentado.

Acción.

a).-Sentado con torsión del tronco a la izquierda. tocar con el codo derecho la rodilla izquierda.

b).-Regresar a la posición inicial.

c).-Sentado con torsión de tronco a la derecha. Tocar con

el codo izquierdo la rodilla derecha.

d). Regrese a la posición inicial.

e).-Repítase el ejercicio el número de veces requerido.

f).-Se considera un ejercicio cada vez que el alumno regrese a la posición inicial.

Para aprobar

Niños de 10 a 17 años--14 veces.

Niñas de 10 a 17 años--10 veces.

Sentadillas con extensión de piernas.

Niñas y niños (Anexo no 17.)

Equipo.-Un cronógrafo o un reloj con segundero.

Posición Inicial.-El alumno permanecerá en posición de firmes.

Acción.

a).-Se flexionan las piernas colocando las manos en el piso los brazos podrán estar al frente por dentro o por fuera de las rodillas (Posición de sentadilla).

b).-Se extienden las piernas hacia atrás, de manera que el cuerpo permanezca completamente recto desde los hombros a los pies (posición de lagartija).

c).-Se regresa a la posición de sentadilla.

d).-A la posición de firmes.

Anotación.-El maestro dará las instrucciones a los alumnos-- para ejecutar los ejercicios. Los alumnos procurarán realizar el ejercicio correctamente el mayor número de veces en un tiempo límite de 10 segundos. El maestro dará la señal de comienzo "Listos" ¡ ya ! y el a-

lumno comienza. El compañero llevará la cuenta de cada ejercicio completo. Al final de 10 segundos el profesor dirá alto.

Reglas.

El alumno regresará a la posición de firmes al completar cada ejercicio.

Para aprobar:

Niños de 10 a 17 años--4 repeticiones en 10 segundos.

Niñas de 10 a 17 años--3 repeticiones en 10 segundos.

5.-Competencias deportivas.

La finalidad de las competencias deportivas es el acercamiento deportivo y social de diferentes grupos, la adquisición de experiencias y mejoramientos técnicos, la demostración de un trabajo previo.

Sistemas.

1.-Eliminación sencilla. Consiste en la eliminación automática de los equipos que pierdan mientras que los vencedores continuarán en la eliminatoria correspondiente. (anexo No 17).

2.-Eliminación doble. Consiste en darle una segunda oportunidad a los equipos perdedores, formando entonces otra gráfica de perdedores de un juego, es decir, como ejemplo tenemos a un número de 4 equipos de participantes, para esto sabemos que si en el sistema de eliminación sencilla necesitamos 3 juegos para el desarrollo total del torneo ahora necesitamos el doble o sea 6 juegos (anexo No 19).

3.-Round Robin, ronda o vuelta, todos contra todos.

Este sistema consiste en que todos los equipos jugarán contra todos el cual se ejemplificará en la siguiente gráfica. (Anexo No-20). Este sistema es recomendable sólo para 5 o 6 equipos de lo contrario, en un número mayor de equipos se llevaría más tiempo.

CAPITULO V.

Práctica de Campo.

Encuesta relacionada de Area de Educación Física en la Escuela Primaria Urbana Federal, a toda la planta de maestros que prestan sus servicios en la escuela que lleva por nombre "Francisco Garcia Salinas" ubicada en la Ciudad de Jerez, Zac.

Después de haber aplicado la encuesta, en la Escuela antes citada, llegué a las siguientes conclusiones extractadas del criterio general, de las respuestas que dieron los maestros sobre cada una de las preguntas elaboradas.

Encuesta aplicada y Análisis de su contenido.

1.-¿De acuerdo a su criterio personal el Programa de Educación Física que existe en vigor, reúne los requisitos indispensables para desarrollar integralmente todas las potencialidades que traen consigo sus alumnos?

En relación con esta pregunta todos los maestros contestaron que sí reúne los requisitos indispensables sólo que deben cumplirse en forma total, ya que el maestro encargado del Area de Educación Física que presta sus servicios en dicho plantel se considera que no es suficiente para atender los 20 grupos existentes, ya que además presta sus servicios en la Secundaria Federal.

2.-¿Considera usted que las instalaciones deportivas con que cuenta la escuela, tienen la funcionalidad necesaria para poder desarrollar con éxito y en forma eficaz, cada una de las actividades que nos marca el Programa de Educación Física?

Los maestros respondieron que no son suficientes de acuerdo al número de grupos con que cuenta la escuela, ya que el plantel sólo cuenta con una cancha de basquetbol y volibol, faltando lugar, para --

desarrollar el Atletismo, Beisbol, Futbol, etc.

3.-¿ El tiempo que semanalmente se dedica en esta escuela a la Area de Educación Física considera usted que es suficiente?.

Las respuestas que dieron es que no es suficiente ya que só lo le toca a cada grupo una vez a la semana, durante 40 minutos y en ocasiones cuando el maestro de Educación Física tiene que atender una serie de competencias deportivas a nivel regional o estatal no cumple con todos los grupos normalmente.

4.-¿ considera usted indispensable que el maestro de Escuela Primaria debe tener conocimientos sobre los reglamentos deportivos en vigor en todas las ramas del deporte?.

Toda la planta de maestros contestó afirmativamente, ya que el maestro de grupo independientemente que su grupo esté atendido o no en el Area de Educación Física, tiene la responsabilidad de atender a sus alumnos en todas las actividades deportivas que marca el Programa y tener dominio sobre los reglamentos deportivos para sentirse más seguro de sí mismo.

5.- Los objetivos particulares que marca nuestro Programa, sugieren una serie de actividades con sus alumnos. ¿Considera usted, además de ello que debe respetarse la Iniciativa Personal de cada maestro, para poderle dar una mejor aplicación?

Todos los maestros respondieron que efectivamente la Iniciativa Personal del maestro es un auxiliar muy valioso que debe ser respetado, no sólo en el Area de Educación Física sino en todas las Areas en general.

6.-¿Considera usted necesario que el alumno debe ser motivado desde los primeros años de la Escuela Primaria a través del juego-- para que su crecimiento físico y mental se vayan desarrollando en for-

ma paralela?

Todos consideraron que sí es necesario y las razones que dieron fueron unificadas en el sentido que desde que el niño llega a la escuela Primaria es necesario motivarlo a través del juego para despertarle interés por el deporte, que será la base de un desarrollo armónico.

7.-¿La buena alimentación en sus alumnos, será factor indispensable para que sus alumnos obtengan mejores resultados en el Área de Educación Física?

La alimentación consideraron que es muy indispensable, en el Área de Educación Física, ya que solo con una buena alimentación balanceada podrá darnos un mejor rendimiento y será un niño sano.

8.-¿Cuando se organizan competencias deportivas interescolares. ¿Considera usted, que se deben estimular a los alumnos?

Todos respondieron que sí es indispensable que el alumno se estimule para poder despertar mejor en él, interés por el deporte.

9.-¿Considera usted necesario que los maestros con la ayuda de sus alumnos deben elaborar implementos deportivos en las distintas ramas del deporte?

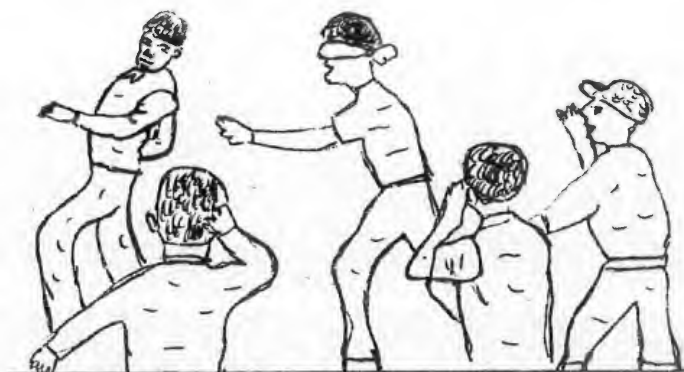
Sí es muy conveniente que los maestros con la ayuda de sus alumnos elaboren implementos deportivos, para favorecer la economía en sus alumnos y sobre todo despertar en ellos su capacidad creativa.

10.-La autoevaluación en el Área de Educación Física, ayuda al alumno a adquirir confianza en sí mismo.¿Considera usted que las competencias deportivas, son un medio de Evaluación?

Las respuestas que dieron fue en forma afirmativa ya que las

competencias deportivas independientemente que el maestro evalúa a sus alumnos, son también un medio de autoevaluación, donde el alumno por sí sólo descubre sus fallas.

APENDICE,



ANEXO No 1.

Tipo de juego sensorial.

El pollito ciego.

Material: Un Pañuelo.

Organización: Se forma el grupo en círculo, tomados de la mano, un jugador hace de pollito, se le vendan los ojos y se coloca dentro del círculo, con cinco o seis jugadores más.

El pollito se esfuerza en atrapar a uno de los jugadores que están dentro del círculo; cuando lo consigue, debe adivinar su nombre, palpándolo. Si se equivoca, debe continuar la persecución hasta que acierte; el que ha sido tocado y descubierto debe reemplazarle. Los jugadores al ser perseguidos, deben gritarle pollito, pollito, y esquivarlo agachados o sentados en el suelo.



ANEXO No. 2.

Tipo de juego Motor

La carretilla.

Organización: Los jugadores se forman en dos hileras numeradas y se colocan detrás de la línea de salida.

El Jugador número uno pone las manos en el suelo, y sostenido por el número dos a la altura de las rodillas descansando éstas en la cadera de este último. A una señal, el número dos empuja la carretilla hacia adelante hasta atravesar una línea marcada a diez metros de distancia allí se cambian los papeles, el dos abajo y el uno empuja la carretilla, regresando hasta llegar a su hilera, donde toca formar la siguiente carretilla por sus compañeros siguientes. La hilera que termine primero gana.



Anexo No 3.

Juego de lucha.

De costado.

Organización: Por parejas, los dos jugadores se dan el mismo costado, mirando en sentido opuesto, y apoyando sus pies derechos uno contra el otro. Con un medio desplante izquierdo al frente, se cogen mutuamente con la mano derecha, y cada jugador procura empujar en una forma lenta y enérgica, el objeto es tirar hacia atrás al adversario. El que lo consigue gana.



Anexo No 4.

Tipo de juego chusco.

Relevo del huevo.

Material: Cuchara y huevos.

Organización: Se forman dos hileras, con igual número de competidores con una cuchara en la boca cada uno. Al primero de cada hilera se le pone un huevo en la boca de la cuchara, y tiene que ir a un punto señalado con anticipación; al regresar, tiene que pasar el huevo a la cuchara del que sigue, sin ayuda de las manos. En caso de romperse el huevo, queda descalificada la hilera. El equipo que termine primero gana.



ANEXO No 5.

Juego popular.

El balero.

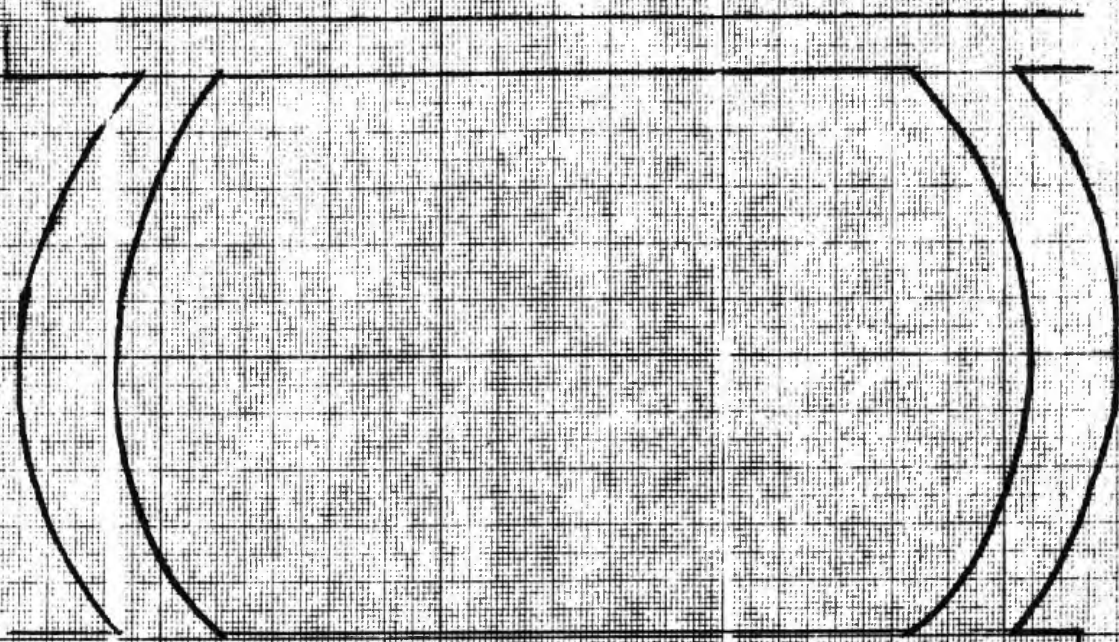
Material: Baleros del tamaño que acuerden los competidores..

Podrán participar cuatro jugadores de balero por cada equipo. La competencia será un grupo de cuatro, y en tantos círculos como competidores haya. El ensarte contará 5 puntos y el capirucho 10, al fallar el capirucho, se tiene el derecho a ensartar desde abajo; en caso de fallar - pierde el tiro. Se sorteará la salida, y el primero que lleve a 1,000 tantos, gana, dándole igual número de tiros a los contrarios. En casos de empate seguirán tirando hasta el desempate.

Los campeones pasarán a otro círculo formado por 4 niños hasta eliminarse quedando los últimos 4 a pelear el primer lugar.

Pista Atlética de 400 mts. de desarrollo
Anexo No. 6

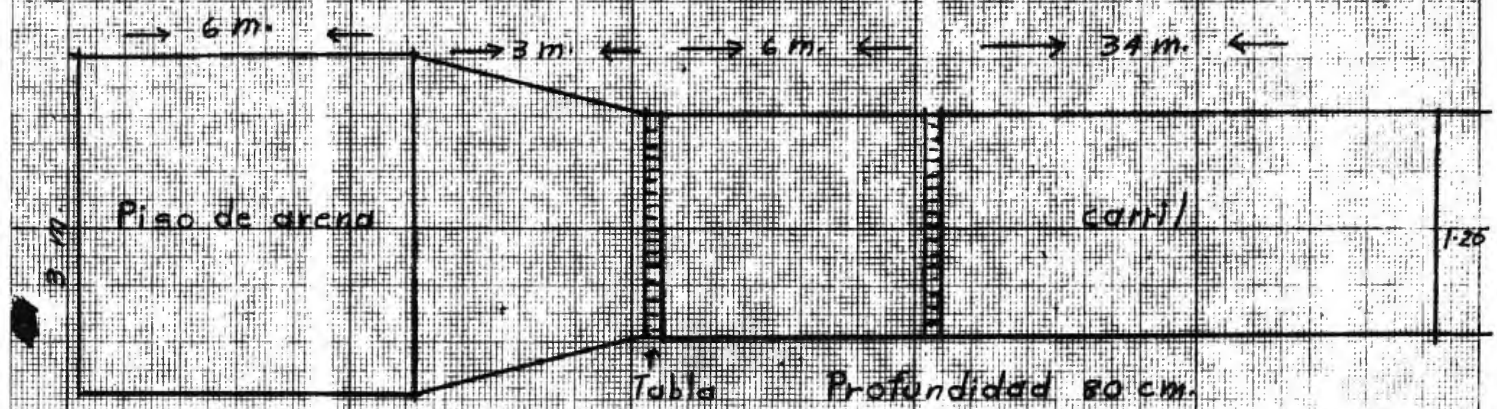
Longitud mayor



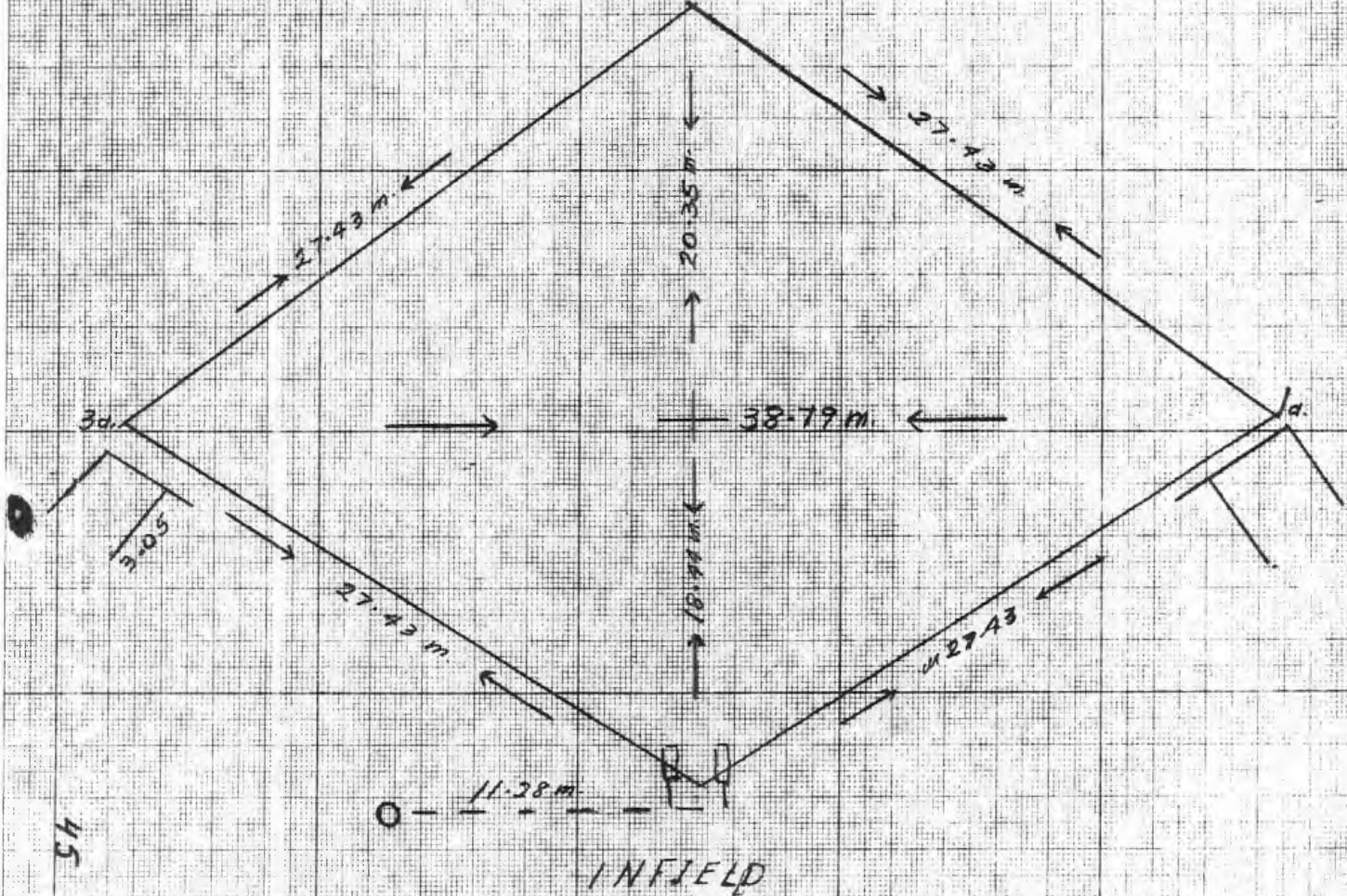
Longitud Menor

7 carriles de 1.22 = 8.54

Anexo no. 7



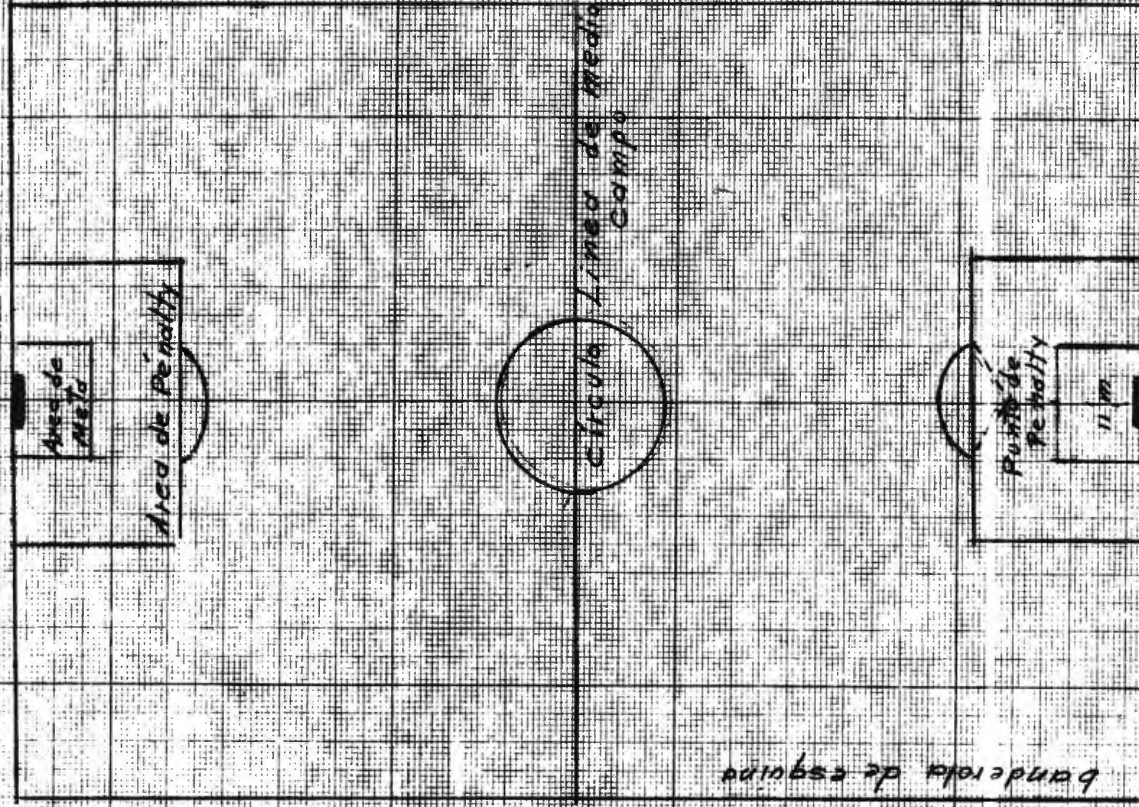
Diamante de Beisbol
Anexo No 8



Medidas oficiales del Fútbol Soccer Anexo No. 9

→ Máximo 90 m

← Mínimo 45 m



← Mínimo 90 m

→ Máximo 180 m

Línea de banda

Círculo
Línea de medio campo

Área de área

Área de penalti

Punto de Penalti

11 m

7.32

18.32

40.32

ANEXO No 10.



Cancha de basquetbol para
menores
Anexo no. 11

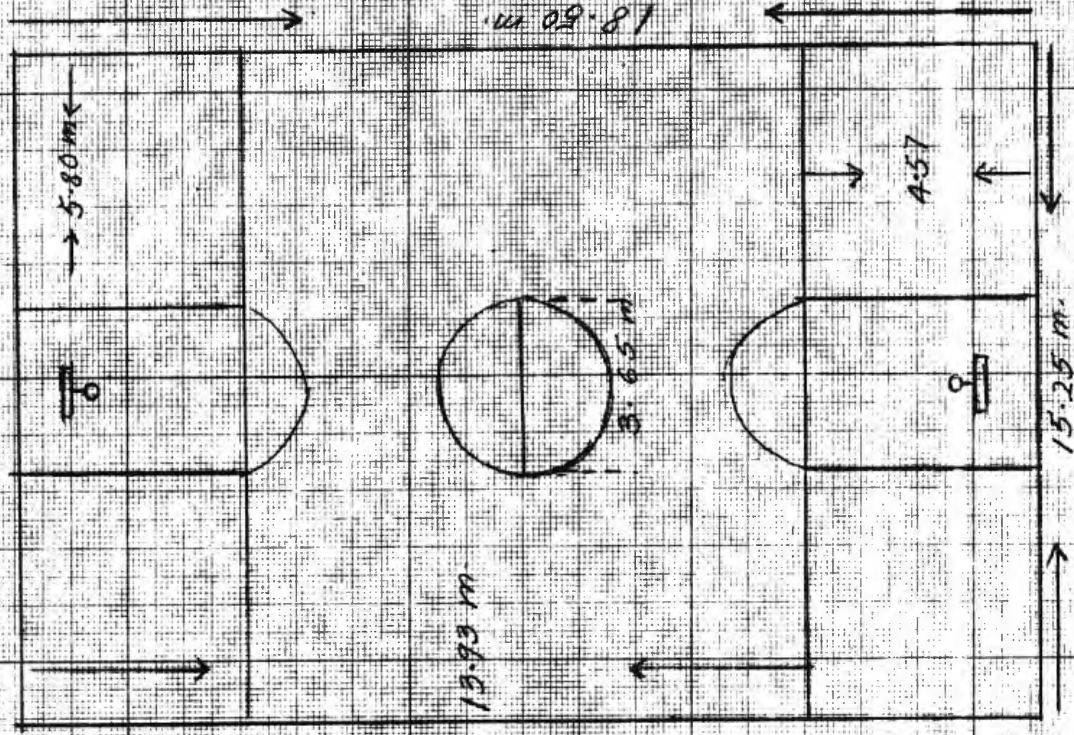
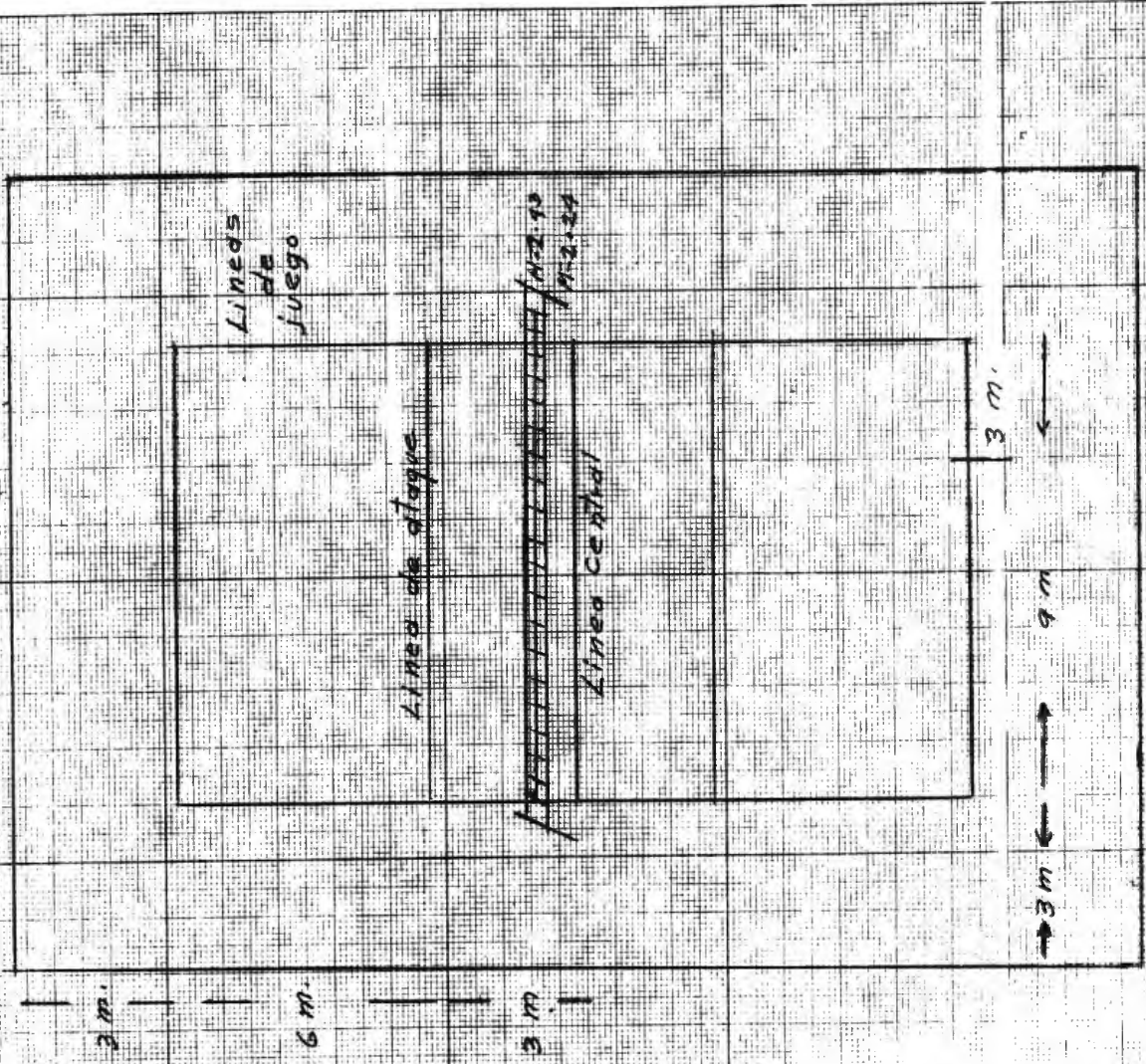


Tabla de categorías medidas oficiales
Anexo No 12

Categorías	Medida Cancho		Altura red	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Menores	7x14 mts	7x14 mts	2.00 mts	1.90 mts
Medianos	8x16	8x16	2.10	2.00
Mayores	9x18	9x18	2.20	2.10
Especiales	9x18	9x19	2.30	2.20
Adultas	9x18	9x18	2.43	2.24

Cancha de Vólibol

Anexo No 13



ANEXO No. 14



Fig No. 1

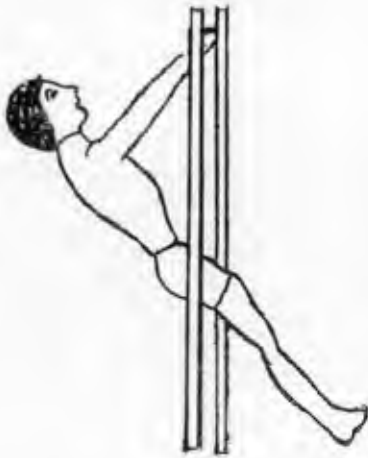


Fig. No 2.

ANEXO No. 16.



Fig. No 3

ANEXO No 17.



Fig No 4.

Gráfico de eliminación sencilla
América 18

con 3 equipos

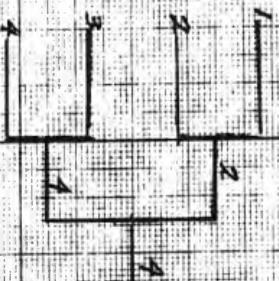


10 2

20 3

30 1

con 4 equipos



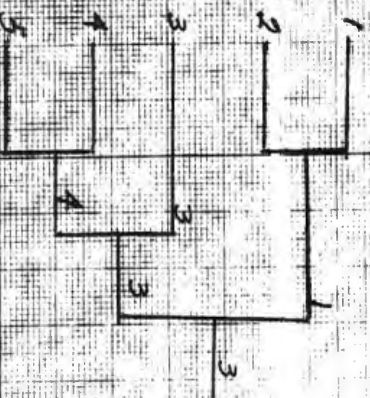
10 4

20 2

30 3

40 1

con 5 equipos



10 3

20 1

30 4

40 2

50 5

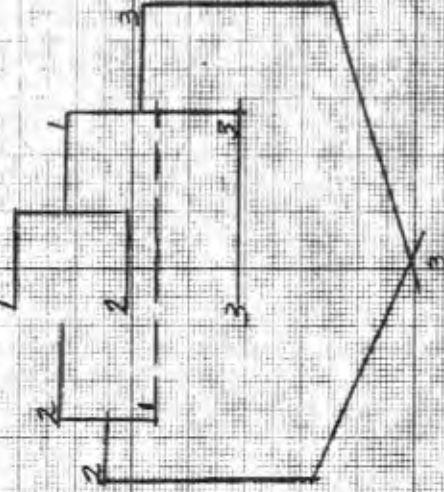
55

Gráfica de eliminación doble

Anexo no. 19

no. 1

con 3 equipos



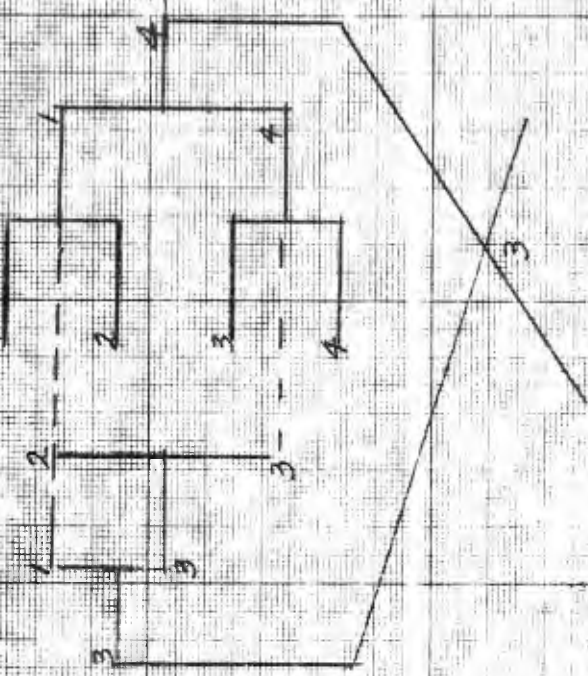
Lugares
obtenidos

1. 3

2. 2

3. 1

no. 2
con 4 equipos



1. 3

2. 4

3. 1

4. 2

Anexo. No 20

Roon Roby (Todos contra Todos)

1.- ZACATECAS

2.- FRESNILLO

3.- JEREZ

4.- PINOS

5.- APULCO

6.- MAMAX

Raal de Juegos

3	1	2	1	3	1	5	3	2	2	4	1	1	3	4	3	0	4	5	2
4	1	3	1	2	1	6	3	2	2	5	1	1	3	5	0	1	4	6	3
5	1	4	0	0	2	3	2	2	2	6	1	1	3	6	3	3	5	6	1

3	1	5	3	2	2	4	1	1	3	4	3	0	4	5	2
4	1	6	3	2	2	5	1	1	3	5	0	1	4	6	3
5	1	3	2	2	2	6	1	1	3	6	3	3	5	6	1

3	1	5	3	2	2	4	1	1	3	4	3	0	4	5	2
4	1	6	3	2	2	5	1	1	3	5	0	1	4	6	3
5	1	3	2	2	2	6	1	1	3	6	3	3	5	6	1

3	1	5	3	2	2	4	1	1	3	4	3	0	4	5	2
4	1	6	3	2	2	5	1	1	3	5	0	1	4	6	3
5	1	3	2	2	2	6	1	1	3	6	3	3	5	6	1

3	1	5	3	2	2	4	1	1	3	4	3	0	4	5	2
4	1	6	3	2	2	5	1	1	3	5	0	1	4	6	3
5	1	3	2	2	2	6	1	1	3	6	3	3	5	6	1

(57)

Z	1	2	3	4	5	6
F	2	1	3	4	5	6
J	3	2	1	4	5	6
P	4	3	2	1	5	6
A	5	4	3	2	1	6
M	6	5	4	3	2	1

J	J	J	G	J	P	J	E	G	F	G	C	P	%
6	3	1	1	17	9	7	700	10					
5	3	2	0	8	8	6	600	30					
5	3	2	0	8	8	6	600	40					
5	0	5	0	4	15	0	000	60					
5	2	2	1	9	7	5	500	50					
5	3	2	0	11	10	6	600	20					

CONCLUSIONES,

1.-Para que el maestro de escuela primaria pueda dar una buena y correcta aplicación al Programa de Educación Física, se necesita que lo conozca e interprete.

2.-Los Ajustes Perceptivos, Posturales y Motores, son la serie de ejercicios de maduración, que ayudan al niño en forma gradual-- a desarrollar todas sus potencialidades físicas e intelectuales.

3.-Los objetivos particulares del Area de Educación Física-- sugieren una serie de actividades que deben ser variadas y enriquecidas por la Iniciativa personal de cada maestro tomando en cuenta el lugar donde trabaje.

4.-El alumno debe ser motivado desde los primeros años de la escuela primaria a través del juego, por ser la actividad natural y espontánea que le despierta interés.

5.-Debemos crear en el alumno hábitos de postura correcta -- evitando futuras deformaciones del cuerpo.

6.-En el desarrollo de las Rondas Infantiles como medio auxiliar de la Educación Física, el maestro debe vigilar la participación de todos sus alumnos, para buscar en ellos el espíritu de sociabilidad y ayuda mutua desterrando en el niño la timidez.

7.-Para que el maestro tenga confianza en sí mismo es indispensable que tenga conocimientos básicos en las diferentes ramas del deporte.

8.-Es necesario que el maestro, propicie en el alumno el desarrollo de su creatividad elaborando en la forma más económica implementos deportivos.

9.-Para el mejor acondicionamiento de campos y canchas deportivas, el maestro debe conocer las medidas oficiales de las diferentes instalaciones deportivas.

10.-Para iniciar al alumno en la práctica del basquetbol y volibol, se debe hacer mediante una serie de ejercicios apropiados; que mediante juegos lograrán en él, conocimientos y dominio del balón.

11.-La autoevaluación en el Area de Educación Física ayuda al alumno a adquirir confianza en sí mismo, ayudándolo a corregir y superar sus deficiencias tratando de avanzar a su propio ritmo.

12.-Para que el alumno nos dé el máximo rendimiento es necesario que se encuentre en buenas condiciones de salud física y mental.

13.-Las competencias deportivas es un medio de evaluación -- que sirven al alumno de estímulo, fomentan el espíritu social y deportivo y favorecen la demostración práctica de las diferentes aptitudes y habilidades en el deporte.

PROPOSICIONES.

1.-Que el programa de Educación Física sea editado por la Secretaría de Educación Pública y distribuido a todos los maestros de escuela primaria.

2.-Que se dediquen por lo menos 30 minutos al Área de Educación Física durante los 5 días de la semana.

3.-Que con la ayuda del Gobierno Federal, Estatal, Municipal y la Iniciativa Privada, las escuelas sean dotadas de instalaciones suficientes tales como: canchas deportivas, campos de juego, gimnasios--albercas, etc.

4.-Que las escuelas sean dotadas por la Secretaría de Educación Pública del material deportivo más indispensable en las diferentes ramas del deporte.

5.-Que las direcciones Federales de Educación promuevan competencias deportivas, durante el año escolar y se busque la forma de dar estímulo a los participantes.

BIBLIOGRAFIA.

Cordero Gonzalo, Educación Física Escolar.

Cruz Lirón Juan Manuel. Didáctica sobre Actividades Creadoras.

Del Pozo Sánchez Hugo. Recreación Escolar.

S.E.P. Anexo de Educación Física, Programa de Licenciatura en Educación Primaria.

Manual de Educación Física, editado por el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación.