

## AJUSTE DEL ESQUEMA CORPORAL

### 1er. GRADO

TOMARÁ CONCIENCIA DE SU ESQUEMA CORPORAL Y DE LOS MOVIMIENTOS QUE PUEDE 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 imprimir a las partes de su esquema corporal.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1.1 Diferenciará: Movimiento de inmovilidad, estirar de relajar, contraer de contraer, tensión global de relajación y tensión segmentaria de relajación.

#### UNIDAD 2

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

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

#### UNIDAD 3

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Tomará conciencia de los movimientos específicos que puede realizar con cada una de las partes 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 sus extremidades superiores.

#### UNIDAD 4

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

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 4.1 Bloqueará la parte superior de su cuerpo y pelvis para movilizar en forma independiente 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 pies y viceversa.

#### UNIDAD 5

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

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 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 la cabeza con respecto al resto del cuerpo.

## AJUSTE DEL ESQUEMA CORPORAL

### 2o. 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 adopción de diferentes posturas.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1.1 Adoptará la postura correcta en diferentes posiciones, manteniendo: Pelvis Basculada, Espalda Recta, Hombros

atrás y abajo, Cuello extendido, Mantón recogido, (Elementos Postural)

#### UNIDAD 2

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Equilibrará su Sistema Neuro-Musculo Esquelético al adoptar diferentes actitudes posturales.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 2.1 Integrará los Elementos de Equilibrio Postural en los cambios posturales.

#### UNIDAD 3

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Flexibilizará sus articulaciones para facilitar y corregir Actitudes Posturales.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 3.1 Aumentará la flexibilidad articular de: Hombros, Codos, Muñecas, Falanges, Articulación Coxo-femoral, Rodillas, Tobillos.

#### 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:

- 4.1 Controlará conscientemente los músculos que intervienen en la Respiración Torácica.
- 4.2 Controlará conscientemente los músculos que intervienen en la Respiración Abdominal.
- 4.3 Controlará conscientemente su Función Respiratoria Integral (Torácica-Abdominal).

#### UNIDAD 5

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

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 5.1 Realizará ejercicios para fortalecer los músculos abdominales.
- 5.2 Realizará ejercicios para fortalecer los músculos fijadores de los omóplatos.
- 5.3 Realizará ejercicios para fortalecer los músculos extensores del raquí.

## AJUSTE PERCEPTIVO

### 3o. 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 exteriores.
- 1.3 Identificará la ubicación de elementos externos relacionados entre ellos.
- 1.4 Se situará con respecto a los puntos cardinales.

#### UNIDAD 2

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Distinguirá las direcciones en que se desplaza, él o los elementos externos.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 2.1 Identificará direcciones con respecto al plano horizontal (al frente-atrás, derecha, izquierda).
- 2.2 Identificará direcciones con respecto al plano Vertical. (Arriba-abajo, derecha-izquierda).
- 2.3 Distinguirá las diferentes trayectorias. (Recta, parabólica y de rebote).

#### UNIDAD 3

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Distinguirá las dimensiones que caracterizan a elementos externos comparativamente.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 3.1 Determinará longitudes en función de distancias (larga-corta, lejos cerca) e intervalos (larga-corta, junto-separado).
- 3.2 Determinará la cantidad de superficie que requiere para movilizarse.
- 3.3 Distinguirá tamaño, peso y grueso.
- 3.4 Determinará cantidades en función del espacio.

#### UNIDAD 4

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 cadencias y a la inversa.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 4.1 Determinará su velocidad de ejecución, en función de cadencias externas o propia.
- 4.2 Determinará cadencias en función de la velocidad de ejecución propia o externa.
- 4.3 Determinará la velocidad de ejecución o desplazamiento de elementos externos en función de una cadencia propia o externa.

#### UNIDAD 5

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Será capaz de controlar la cadencia y ritmo que le imprima 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 acontecidos en ese lapso.
- 5.2 Acentuará con movimientos los tiempos fuertes o débiles de cadencias varias.
- 5.3 Acentuará los tiempos fuertes o débiles de una cadencia, realizando un número mayor o menor de movimientos que en los no acentuados (noción de ritmo).
- 5.4 Interpretará con movimientos, diferentes estructuras rítmicas a cadencias rítmicas.
- 5.5 Ejecutará con movimientos ininterrumpidos, diferentes estructuras rítmicas secuentes.
- 5.6 Intercalará interrupciones en la ejecución de movimientos, al seguir secuencias de estructuras rítmicas a una cadencia determinada (tiempos perdidos).
- 5.7 Independizará la ejecución de estructuras rítmicas, del seguimiento de cadencias.

## Educación Física 2o.

## Educación Física 2o.

## Educación Física 2o.

## Educación Física 2o.

## AJUSTE MOTOR

### UNIDAD 6

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 cambiando la longitud del paso.
- 6.2 Trotará hacia diferentes direcciones con diferentes cadencias y/o cambiando la longitud del paso.
- 6.3 Correrá hacia diferentes direcciones con diferentes cadencias y/o cambiando 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

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. (Noción de impulso).
- 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 COORDINACION MOTRIZ INTEGRANDO LOS ELEMENTOS ESPACIO TEMPORALES.

#### UNIDAD 1

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al efectuar diferentes lanzamientos 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

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al desviar y/o eludir elementos externos en movimiento.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 2.1 Desviará rechazando un objeto (oponer resistencia) con diferentes partes de su cuerpo.
- 2.3 Desviará impactando un objeto (golpeándolo) con diferentes partes de su cuerpo hacia diferentes direcciones.

#### UNIDAD 3

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al realizar intercepciones manteniendo un equilibrio postural adecuado que implique una función respiratoria integrada.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 3.1 Atrapará objetos móviles dirigidos o no hacia él.
- 3.2 Detendrá la trayectoria de un objeto móvil con diferentes partes de su cuerpo.

#### UNIDAD 4

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 Trepará distintos ángulos de inclinación en diferentes formas.
- 4.2 Rodará en diferentes posiciones (C.A. B.) hacia adelante o atrás.
- 4.3 Girará 90°, 180°, 270°, y 360°, o más en diferentes posiciones hacia la derecha o izquierda.
- 4.4 Realizará ejercicios, sobre bases de sustentación móviles, sin caerse.
- 4.5 Realizará ejercicios disminuyendo puntos de apoyo sin caerse.
- 4.6 Mantendrá objetos en equilibrio al desplazarse o movilizarse.
- 4.7 Se movilizará y desplazará en diferentes posiciones de suspensión.
- 4.8 Rebotará objetos con diferentes partes del cuerpo.
- 4.9 Rebotará objetos sobre un plano vertical con diferentes partes del cuerpo.
- 4.10 Rebotará objetos a cadencia propia o impuesta.
- 4.11 Rebotará objetos a cadencia propia o impuesta desplazándose en diferentes formas hacia diferentes direcciones.
- 4.12 Eludirá objetos fijos y móviles desplazándose.

#### UNIDAD 5

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Regulará su esfuerzo al realizar ejercicios de fuerza muscular manteniendo un equilibrio postural adecuado que implique una función respiratoria integrada.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 5.1 Asirá elementos externos (presión).
- 5.2 Soportará elementos externos.
- 5.3 Traccionará alzando elementos externos.
- 5.4 Traccionará jalando diferentes elementos externos de distintas dimensiones.
- 5.5 Ejercerá tracción sobre su cuerpo.
- 5.6 Empujará diferentes objetos, animales o personas.
- 5.7 Opondrá resistencia presionando sobre diferentes objetos, animales y personas.
- 5.8 Transportará elementos externos.

## COORDINACION MOTRIZ ESPECIAL

5o. GRADO  
APLICARÁ SUS HABILIDADES PSICOMOTRICES EN ACTIVIDADES HABITUALES, RECREATIVAS Y DEPORTIVAS.

#### UNIDAD 1

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos de algunas pruebas de Atletismo y de Gimnasia a manos libres.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1.1 Adquirirá habilidades para ejecutar salidas, carreras planas y llegadas.
- 1.2 Adquirirá habilidades para ejecutar carreras planas, con obstáculos y de relevos.
- 1.3 Adquirirá habilidades para ejecutar saltos de longitud y altura a pie firme y con carrera.
- 1.4 Adquirirá habilidades para ejecutar diferentes lanzamientos: bala (pelota), disco (plato), jabalina (bastón).
- 1.5 Adquirirá habilidades para ejecutar ejercicios gimnásticos a manos libres.

#### UNIDAD 2

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos del Fútbol y de Gimnasia en aparatos.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 2.1 Adquirirá habilidades para ejecutar movimientos de conducción, pase, recepción y tiro a gol con los pies.
- 2.2 Adquirirá habilidades para ejecutar diferentes fundamentos del Fútbol en situación de juego.
- 2.3 Adquirirá habilidades para realizar diferentes ejercicios de equilibrio tónico (estático) y cinético (dinámico) en superficies angostas (viga).
- 2.4 Adquirirá habilidades para realizar entradas, ejercicios gimnásticos, balanceos y salidas en la viga de equilibrio.
- 2.5 Adquirirá habilidades para realizar diferentes ejercicios cinéticos (dinámicos) en barra fija.
- 2.6 Adquirirá habilidades para realizar entradas, ejercicios gimnásticos, balanceos y salidas de la barra fija.

#### UNIDAD 3

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos del Basquetbol y de la Gimnasia en aparatos.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 3.1 Adquirirá habilidades para adoptar la posición fundamental del basquetbol, diferentes pases, dribles y desplazamientos.
- 3.2 Adquirirá habilidades para efectuar tiros de precisión.
- 3.3 Adquirirá habilidades al driblar y tirar (encestar) en formaciones sencillas.
- 3.4 Adquirirá habilidades para practicar diferentes fundamentos en circuito de cuatro estaciones.
- 3.5 Adquirirá habilidades al realizar ejercicios gimnásticos en el caballo.

#### UNIDAD 4

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos para aplicar algunos fundamentos técnicos del voleibol y de gimnasia en aparatos.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 4.1 Adquirirá habilidades para adoptar la postura correcta en la posición fundamental de voleibol.
- 4.2 Adquirirá habilidades para volear en diferentes direcciones.
- 4.3 Adquirirá habilidades para ejecutar saques (servicios) por abajo y golpe bajo.
- 4.4 Adquirirá habilidades para volear en diferentes formaciones.
- 4.5 Adquirirá habilidades para practicar diferentes fundamentos técnicos del voleibol en circuito.
- 4.6 Adquirirá habilidades para mantener posturas de equilibrio tónico (estático) en barras paralelas.
- 4.7 Adquirirá habilidades para mantener posturas de equilibrio tónico (estático) en barras asimétricas.

## COORDINACION MOTRIZ ESPECIAL

### 6o. GRADO

DESARROLLARÁ LAS CARACTERISTICAS 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 los fundamentos técnicos de atletismo y gimnasia a manos libres.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1.1 Realizará salidas, carreras planas, con obstáculos y de relevos.
- 1.2 Realizará saltos de longitud y de altura.
- 1.3 Ejecutará diferentes ejercicios a manos libres.
- 1.4 Realizará correctamente lanzamientos de bala, (pelota), disco (plato), y jabalina (bastón).
- 1.5 Realizará ejercicios a manos libres.

#### UNIDAD 2

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos del fútbol y gimnasia en aparatos.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 2.1 Realizará diferentes fundamentos técnicos del fútbol.
- 2.2 Aplicará sus conocimientos del fútbol en situaciones de juego.
- 2.3 Ejecutará ejercicios sobre viga de equilibrio.
- 2.4 Coordinará sus movimientos al ejecutar ejercicios en barra fija.

#### UNIDAD 3

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al aplicar los fundamentos técnicos del Basquetbol y Gimnasia en Aparatos.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 3.1 Aplicará sus conocimientos del basquetbol en situaciones de juego.
- 3.2 Coordinará sus movimientos al realizar saltos sobre caballo transversal.

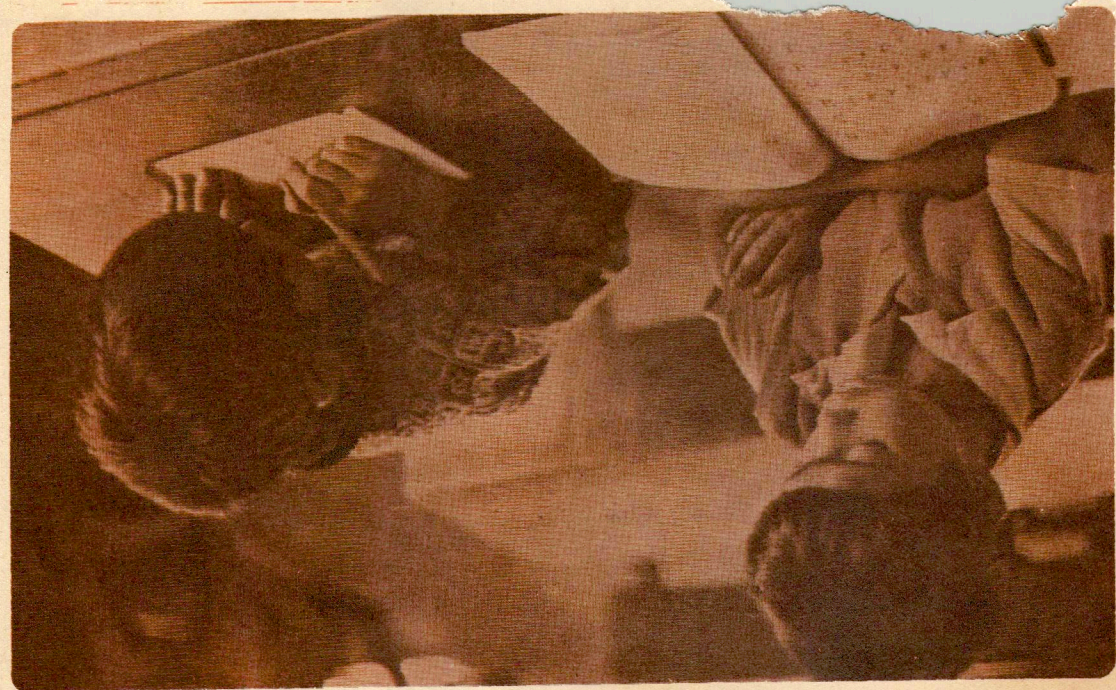
#### UNIDAD 4

Objetivo Particular: Al concluir el desarrollo de la presente unidad, el alumno: Coordinará sus movimientos al efectuar actividades de voleibol y gimnasia.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

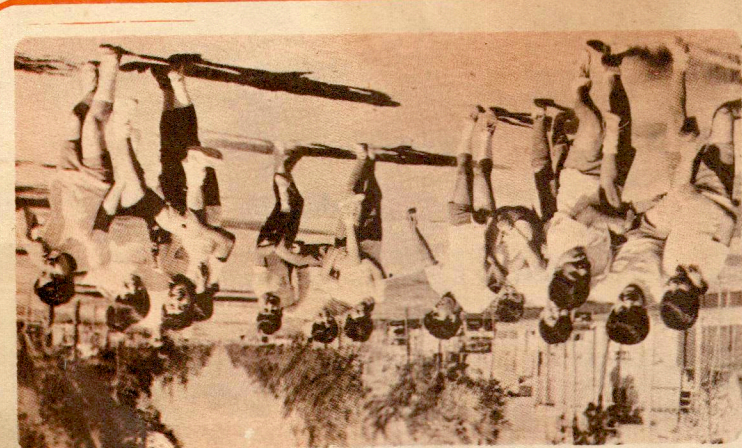
- 4.1 Incrementará y aplicará sus conocimientos técnicos fundamentales del voleibol.
- 4.2 Coordinará sus movimientos al aplicar sus conocimientos del voleibol en situaciones de juego.
- 4.3 Coordinará sus movimientos al realizar ejercicios en barras simétricas.





¡EL NIÑO APRENDE A TRAVÉS DE LAS FACULTADES DE SU SER!

POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDAMOS AL NIÑO A DESCUBRIRSE Y ACEPTAR SE, FORMANDO ASI SERES ÚTILES A LA SOCIEDAD.

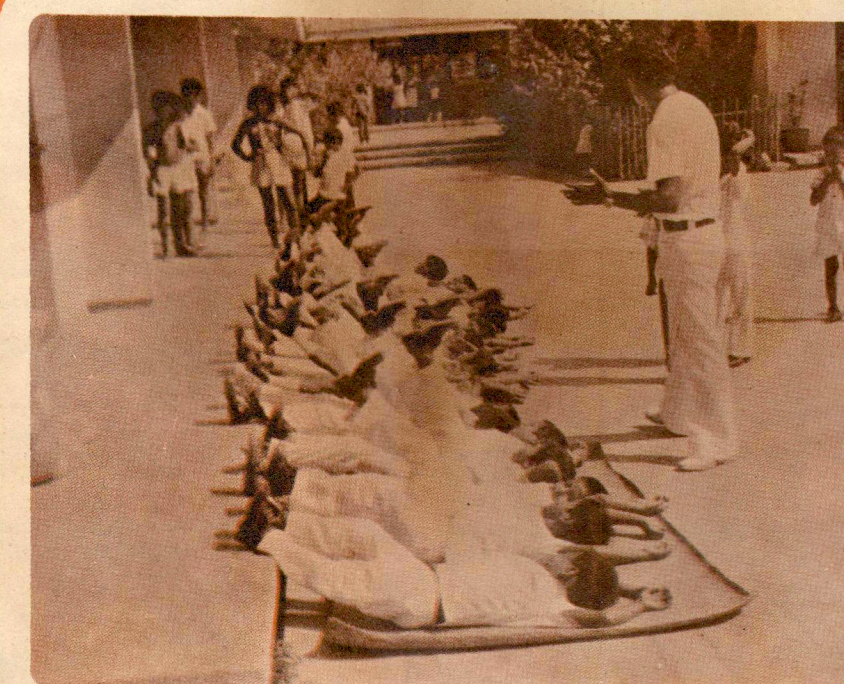


TODOS LOS NIÑOS MEXICANOS TIENEN DERECHO A SATISFACER SUS NECESIDADES DE MOVIMIENTO.

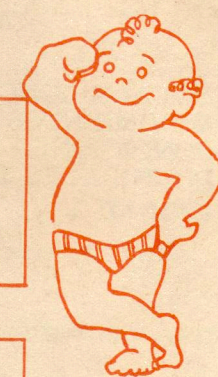


TOMA CONCIENCIA DE SU CUERPO.

ADQUIERE BUENOS HABITOS POSTURALES.



"ORGANIZACIÓN DE LAS SENSACIONES RELATIVAS A SU PROPIO CUERPO EN RELACIÓN CON LOS DATOS DEL MUNDO EXTERIOR".



ESQUEMA CORPORAL

ACTIVIDAD MOTRIZ

ACTIVIDAD TÓNICA  
ORIENT. HACIA SÍ MISMO

ACTIVIDAD CINÉTICA  
ORIENT. HACIA EL EXT.

VIVENCIA CORPORAL  
Y REPRESENTACIÓN

COMPROMISO DEL  
"YO" EN LA ACCIÓN

ACTITUDES Y  
POSTURAS

MOVIMIENTOS

CONCIENCIA DE SÍ

CONTROL DE SÍ

RELACIÓN DE SÍ  
CON EL MEDIO

AJUSTE DEL ESQUEMA  
CORPORAL

AJUSTE  
PERCEPTIVO

AJUSTE MOTOR

RELAJACIÓN  
POSTURA  
RESPIRACIÓN

ESPACIAL  
TEMPORAL  
ESP.-TEMP

GENERAL  
ESPECIAL

USO UTILITARIO PRODUCTIVO  
Y RESPONSABILIZADO DE SU  
POTENCIAL CORPORAL

DESDE LOS PRIMEROS AÑOS



SEP



SUBSECRETARÍA DE CULTURA Y RECREACIÓN

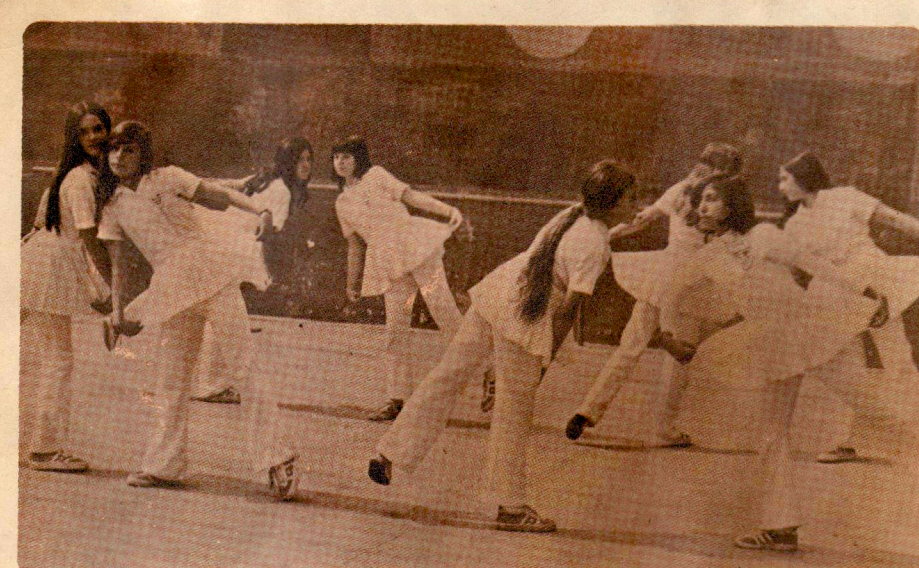
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA ESCUELA PRIMARIA



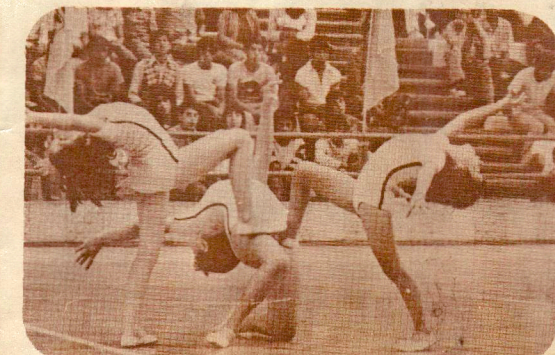
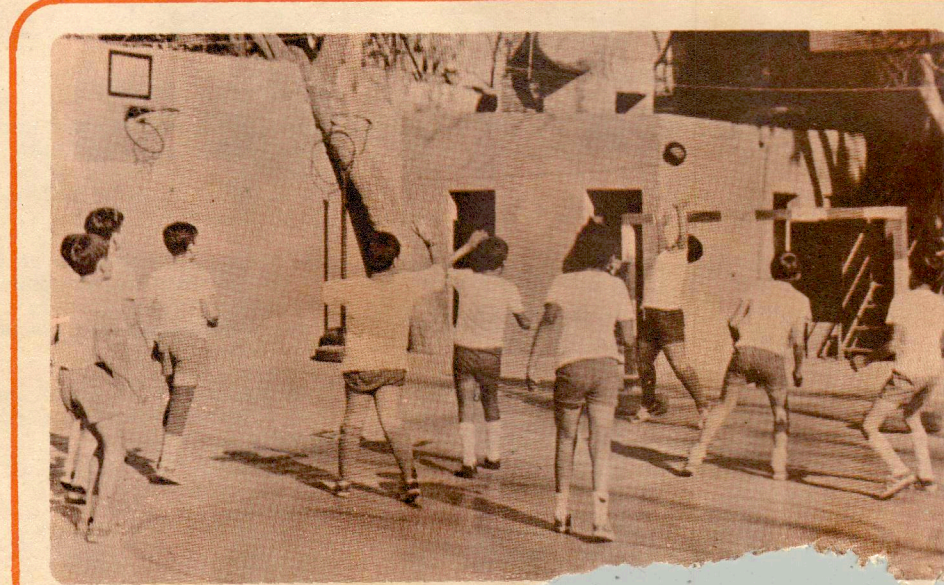
MOVIMIENTO

SALUD



AJUSTA SUS MOVIMIENTOS  
AL TIEMPO Y EL ESPACIO.

DESARROLLA  
SUS  
HABILIDADES  
PSICOMOTRICES.



FORMAR LAS BASES DEL  
DEPORTE MEXICANO

