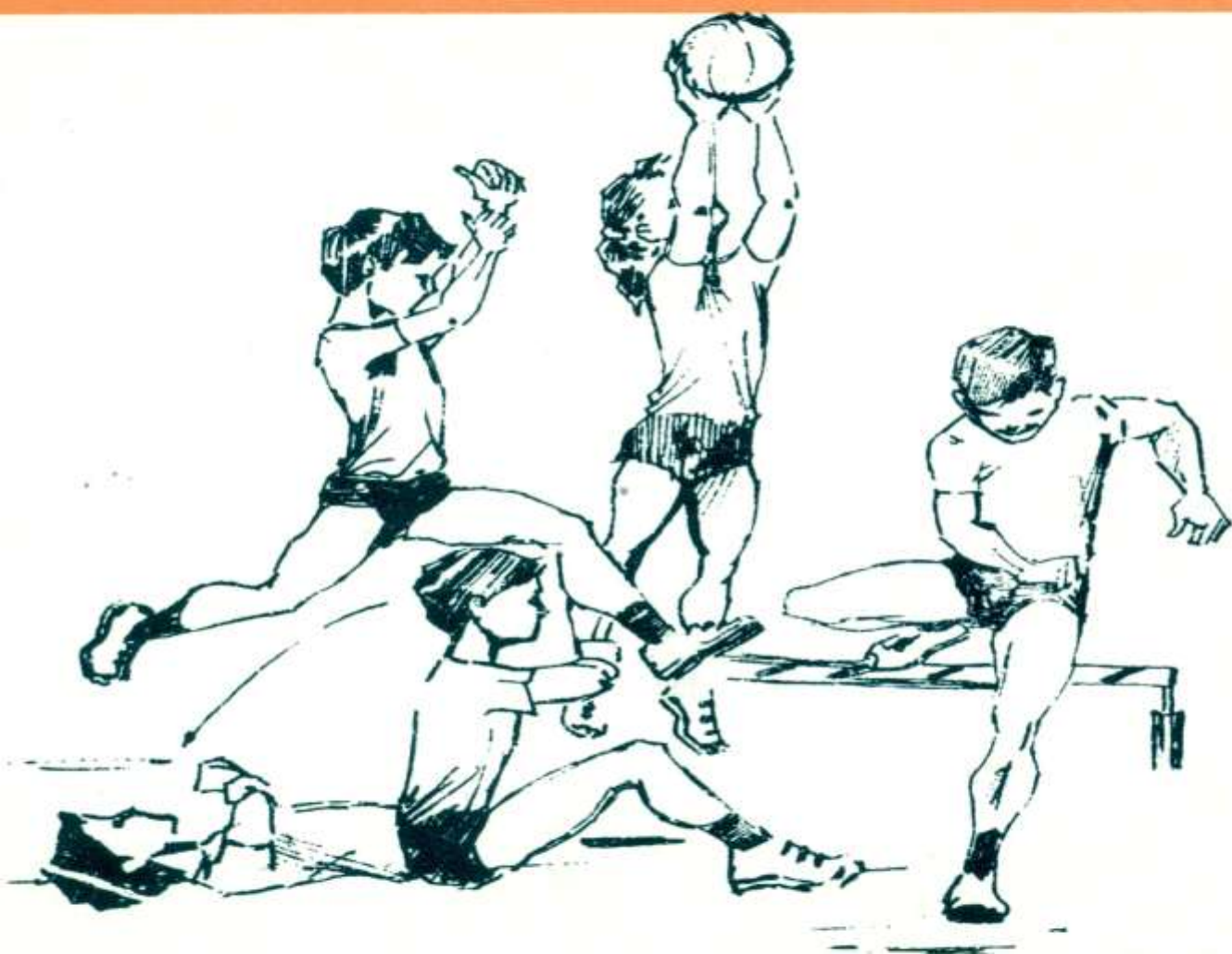


SEP

SUBSECRETARIA DE EDUCACION MEDIA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA



PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

SECUNDARIA



**SUBSECRETARIA DE EDUCACION MEDIA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA**

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

S E C U N D A R I A



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

A LOS MAESTROS DE EDUCACION FISICA

Como parte de las diversas medidas que deben realizarse para mejorar las tareas educativas, se formularon nuevos planes de estudio y programas para el aprendizaje y prácticas de educación física en los niveles de Preescolar, Primaria y Secundaria, así como para guiar las responsabilidades de la Secretaría en las actividades educativas en los niveles de lactantes y maternal.

Estos nuevos programas son resultado de un proceso de planeación y de investigación cuidadosas para reestructurar la Educación Física. Para elaborarlos fue necesario realizar un esfuerzo que trascendió los límites de una especialidad. El propósito principal ha sido adecuarlos a los objetivos de cada uno de los niveles escolares.

La Educación Física es parte del proceso para la formación integral del individuo, y se ha de incorporar siempre a la educación general que se ofrece a todos los mexicanos. Por esto el Artículo Tercero de nuestra Constitución Política señala, en primer lugar, que la educación tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano.

Estos nuevos programas, de acuerdo con los análisis de los órganos competentes de esta Secretaría, cumplen con los requisitos técnicos y pedagógicos que se requieren en el sistema educativo nacional; sabemos, sin embargo, que en su aplicación se obtendrán nuevas experiencias para revisarlos y mejorarlos en forma permanente.

Los maestros con su experiencia cotidiana, su responsabilidad, su entusiasmo y su ingenio creador, son quienes en mayor grado han de contribuir a mejorar los niveles de calidad de la educación mexicana. El Presidente de la República, Miguel de la Madrid, apropiadamente ha expresado que "la calidad de una nación se mide por la calidad de su sistema educativo, pero a su vez, la calidad del sistema educativo depende de la calidad de los maestros".

Reciban un respetuoso y cordial saludo.

SUFRAGIO EFECTIVO. NO REELECCION.
EL SECRETARIO.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.
MIGUEL GONZALEZ AVELAR

D.R. 1990 2da. Edición

Secretaría de Educación Pública

ISBN 968-29-1772-7



SECRETARIA
DE
EDUCACION PUBLICA

DEPENDENCIA CONSEJO NACIONAL TECNICO
DE LA EDUCACION.
LUIS GONZALEZ OBREGON #21
SECCION DELEG. CUAUHTEMOC, C.P. 06020
MESA DISTRITO FEDERAL
NUMERO DE OFICIO 06111
EXPEDIENTE

México, D. F., 9 de noviembre de 1987.
"AÑO DEL NORMALISMO MEXICANO".

C. PROFR. ABRAHAM FERREIRO TOLEDANO
DIRECTOR GENERAL DE EDUCACION FISICA
AV. DIVISION DEL NORTE No. 2333
COL. GRAL. P. MA. ANAYA, C.P. 03340
CIUDAD.

En respuesta a su oficio No. 20428 del 13 de octubre del presente año, tengo el agrado de comunicarle que después de ser analizado "... el informe de los ajustes realizados a las propuestas de programa de educación física y documento teórico - respectivo, que fueron sugeridos por ese Consejo", la Comisión de Planes de Estudio, Programas y Métodos de Enseñanza de este Organismo afirma que: "los Planes de Estudio y Programas para los Aprendizajes en Educación Física en los Niveles de Lactantes, Maternal, Preescolar, Primaria y Secundaria cumplen los requisitos técnicos pedagógicos requeridos para que la Secretaría de Educación Pública, continúe ofreciendo dicho servicio. Es conveniente que en relación con tales materiales, se mantenga una actitud de revisión y mejoramiento permanentes basada en los resultados de la evaluación de los mismos".

Aprovecho la ocasión para reiterarle la seguridad de mi consideración distinguida.



ATENTAMENTE
EL PRESIDENTE

S. E. P.
CONSEJO NACIONAL TECNICO
DE LA EDUCACION

PROFR. BENJAMIN FUENTES GONZALEZ

- c.c.p. Profr. Arquímedes Caballero Caballero.-Subsecretario de Educación Media, Argentina 28 Of. 386-2o. Piso.-Pte.
- c.c.p. Profr. Romeo Gómez S.-Secretario General del CNTE
- c.c.p. Profr. Pedro J. Lescieur T.-Director de Estudios Curriculares y Srio. Técnico de la Comisión de Planes de Estudio, Programas y Métodos de Enza, del CNTE.

BFG*PLT*rra.

AL CONTESTAR ESTE OFICIO, CITARSE LOS
DATOS CONTENIDOS EN EL CUADRO DEL ANGULO
SUPERIOR DERECHO



SECRETARIA
DE
EDUCACION PUBLICA

DEPENDENCIA

SUBSECRETARIA DE PLANEACION

EDUCATIVA

SECCION

DIRECCION GENERAL DE

MESA

EVALUACION EDUCATIVA

NUMERO DE OFICIO

DGEE/297/88

EXPEDIENTE

ASUNTO:

México, D. F., abril 22 de 1988

C. PROFR. ABRAHAM FERREIRO TOLEDANO
Director General de Educación Física
Av. División del Norte No. 2333
Col. General Anaya
México, D. F.

En relación a su atenta solicitud, relativa al dictamen de los Planes y Programas de Estudio de Educación Física para los niveles de: lactantes, maternos, preescolar, primaria y secundaria, me permito comunicar a usted que esta Dirección General **APRUEBA** dichos planes y programas, ya que éstos han cubierto los lineamientos y normas técnicos establecidos para el caso.

Aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

Atentamente.

SUFRAGIO EFECTIVO. NO REELECCION

El Director General


Lic. Edilberto Cervantes Galván

c.c.p. Lic. Julio Camelo Martínez.-Subsecretario de Planeación Educativa.-
Presente.
Lic. César Bécker Cuellar.-Director General de Asuntos Jurídicos y Laborales.-Presente.
Lic. José Vitelio García Maldonado.-Director de Contenidos y Métodos Educativos.-Presente.

ECG/gmc

AL CUMPLIR ESTE OFICIO, CITENSE LOS
DATOS CONTENIDOS EN EL CUADRO DEL
ANEXO SUPERIOR DERECHO

I N D I C E

INTRODUCCION	1
PRESENTACION	5
ENFOQUE	7
- Contenidos Generales	7
- Contenidos Específicos	7
- Objetivos Generales del área de Educación Física	8
- Objetivos Generales del Nivel de Secundaria	9
DESCRIPCION DE LOS CONTENIDOS	10
- Organización del Esquema Corporal	13
- Control Corporal	15
- Rendimiento Físico	19
- Agilidad	21
- Coordinación	21
- Equilibrio	23
- Flexibilidad	24
- Fuerza	25
- Resistencia	27
- Velocidad	28
ACTIVIDADES PERMANENTES	30
- Respiración	30
- Relajación	31
- Postura	31
MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA	32
- Técnicas de Recreación	33

- Juegos	33
- Canciones	34
- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	35
- Iniciación al Ritmo	37
- Educación Rítmica Corporal	38
- Iniciación a la Danza	38
- Danza y Bailes Populares Mexicanos	38
- Deportes	38
- Juegos Predeportivos	39
- Iniciación Deportiva	39
- Deporte Escolar	40
ACTIVIDADES DE APOYO	41
- Rutinas de Activación Colectiva	41
- Tareas	42
ESTRUCTURA PROGRAMÁTICA	43
METODOLOGÍA	45
- Rutina de Activación Colectiva	47
- Distribución de la Clase	47
- Rutinas de Estimulación Fisiológica	48
- Tema Central	49
- Fin de Clase	49
- Actividades Permanentes	49
- Actividades Complementarias	51
- Tareas	51
SUGERENCIAS METODOLÓGICAS	52

EVALUACION	57
UNIDADES DE APRENDIZAJE	59
- Primer Grado	61
Objetivo de Grado	61
- Segundo Grado	99
Objetivos de Grado	99
- Tercer Grado	140
Objetivos de Grado	140
ANEXOS	185
- Juegos	186
- Rutina de Activación Colectiva	221
- Rutinas de Estimulación Fisiológica	239
- Sugerencia de Tareas	301
- Lista de Material Didáctico	304
BIBLIOGRAFIA	305
CREDITOS INSTITUCIONALES DE LA SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA	309
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA	311
PARTICIPANTES EN LA REALIZACION DEL PROGRAMA	313

I N T R O D U C C I O N

En atención a los lineamientos del Plan Nacional de Desarrollo en -
Materia Educativa, en sus tres propósitos fundamentales: promover -
el desarrollo integral del individuo y de la sociedad mexicana, am-
pliar el acceso de todos los mexicanos a las oportunidades de educa-
ción, a los bienes culturales, deportivos, de recreación y de mejo-
rar la prestación de nuestros servicios, la Secretaría de Educación
Pública elaboró el Programa Nacional de Educación, Cultura, Recrea-
ción y Deporte, que establece los objetivos, programas, metas y lí-
neas de acción, necesarios para alcanzar los propósitos que el Go-
bierno de la República se ha propuesto realizar.

La integración de la Educación Física en el esquema de la educación
básica con mayor eficacia y el apoyo a la formación, capacitación y
actualización de docentes en la especialidad, cumple con el objeti-
vo de mejorar y ampliar los servicios de Educación Física, Deporte
y Recreación.

Con base en los principios enunciados, la Dirección General de Edu-
cación Física, como organismo normativo de la especialidad a nivel
nacional, presenta al magisterio del país, los programas de Educa-
ción Física para ser aplicados en forma graduada y concatenada en -
los niveles de Lactantes y Maternales, Preescolar, Primaria y Medio
Básico, que tienen como propósito fundamental aportar contenidos in-
dispensables por realizar, favoreciendo el desarrollo integral del
educando a través de la estimulación adecuada y oportuna de su de-
senvolvimiento psicomotor.

La práctica de la Educación Física, como área integrante del plan -
de estudios de los diferentes niveles básicos del sistema educativo
nacional, reviste una gran importancia como elemento favorecedor --
del desarrollo de habilidades intelectuales, físicas, motrices y --
sociales que aumentan las posibilidades del individuo para el logro
de su salud individual y social.

Los programas de Educación Física, para los niveles mencionados, - son resultado de investigaciones formales, que atendieron a la revisión de programas anteriores de la especialidad, análisis de resultados de su aplicación y determinación de grado de vigencia de los mismos, en razón a su confrontación con la realidad educativa. Como resultado de estas acciones surge la propuesta programática, misma que cubrió el requisito de aplicación experimental a nivel nacional en los centros piloto establecidos en el Distrito Federal, Valle de México y los Estados de Baja California Norte, Chihuahua, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Nuevo León, Veracruz y Yucatán, durante los ciclos escolares 1985-1986 y 1986-1987.

La estructura y la orientación técnico-pedagógica de los contenidos de los programas de la especialidad, presentados, responden a los lineamientos y asesoría del Consejo Nacional Técnico de la Educación y de la Dirección General de Evaluación a través de la Dirección de Contenidos y Métodos Educativos respectivamente, lo que garantiza la congruencia y coherencia pedagógicas.

El intercambio permanente y la coordinación con las Direcciones Generales de Educación Preescolar, Primaria, Secundaria, Secundaria Técnica y Telesecundaria, así como la orientación siempre oportuna de las Subsecretarías de Educación Elemental y Media, marcan los lineamientos respectivos y aseguran la interpretación adecuada, por parte de los docentes, responsables directos de la aplicación.

Fueron considerados en forma determinante la filosofía y los principios generales de la educación y los intereses de los educandos, con la firme intención de coadyuvar al desarrollo y personalidad de los mismos, cuidando siempre que en la misma forma que los programas de ayer, coincidan en lo esencial con los del presente, es decir se programe cuidando los intereses y necesidades del niño, lo que ratificará que la Educación Física, es parte inseparable de la educación integral.

Invaluable fue el decidido apoyo que la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, otorgó en las diferentes etapas de su realización. Esta participación, nos -- brindó la oportunidad de ver concluidas las metas del C. Presidente de la República, Lic. Miguel de la Madrid Hurtado y del C. Secretario de Educación Pública, Lic. Miguel González Avelar, en este aspecto específico.

En consecuencia, se agradece a la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, por su valioso apoyo y colaboración en la realización de este proyecto.

En el momento de dar a conocer los resultados de este proyecto, se desea expresar la satisfacción y el orgullo por haber alcanzado las metas establecidas en el programa de trabajo. Este logro es el resultado de la colaboración y el apoyo de todos los participantes en este proyecto, así como de la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, por su valioso apoyo y colaboración en la realización de este proyecto.

En consecuencia, se agradece a la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, por su valioso apoyo y colaboración en la realización de este proyecto. Este logro es el resultado de la colaboración y el apoyo de todos los participantes en este proyecto, así como de la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, por su valioso apoyo y colaboración en la realización de este proyecto.

En consecuencia, se agradece a la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, por su valioso apoyo y colaboración en la realización de este proyecto. Este logro es el resultado de la colaboración y el apoyo de todos los participantes en este proyecto, así como de la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, por su valioso apoyo y colaboración en la realización de este proyecto.

AGRADECIMIENTOS

A la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, por su valioso apoyo y colaboración en la realización de este proyecto. Este logro es el resultado de la colaboración y el apoyo de todos los participantes en este proyecto, así como de la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación, por su valioso apoyo y colaboración en la realización de este proyecto.

La Educación Física se concibe como parte fundamental de la educación integral del ser humano, desde el momento que le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico, mediante actividades acordes a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de su vida, a través de la práctica sistemática y organizada, sustentada en los principios de una pedagogía científica.

Dentro del sistema educativo nacional, la Educación Física como asignatura, propicia en los educandos, el desarrollo de las habilidades físicas como la resistencia y la velocidad, el fomento de hábitos posturales y de higiene, así como la formación de rasgos de carácter, iniciativa, disposición, autosuficiencia, cooperación y sociabilización. Aspectos importantes para la formación del hombre expresado en la voluntad, la moral, el amor a la patria y la solidaridad internacional.

Consciente de ésto, la Secretaría de Educación Pública, ha dispuesto que la Dirección General de Educación Física, proponga normas pedagógicas, contenidos, planes y programas de estudio y métodos para la Educación Física que se imparta en los planteles de la Secretaría, así como para la formación de técnicos, maestros y licenciados en Educación Física y Deporte, y difundir los aprobados por el Secretario.

Por lo anterior, se presenta a los docentes un programa estructurado que fundamenta sus contenidos y valoriza la importancia de aplicación en la enseñanza.

MAESTRO:

A ti te corresponde la función más importante, estimular el desarrollo de los educandos, labor que encierra responsabilidad y esfuerzo, porque de ello depende su vida futura.

La Dirección General de Educación Física, está segura que este programa apoyará tu práctica docente, pero es conveniente tu participación en la evaluación del mismo, acción que permitirá la retroalimentación objetiva y necesaria para el mejoramiento de nuestro servicio.

La Dirección General de Educación Física, está segura que este programa apoyará tu práctica docente, pero es conveniente tu participación en la evaluación del mismo, acción que permitirá la retroalimentación objetiva y necesaria para el mejoramiento de nuestro servicio.

La Dirección General de Educación Física, está segura que este programa apoyará tu práctica docente, pero es conveniente tu participación en la evaluación del mismo, acción que permitirá la retroalimentación objetiva y necesaria para el mejoramiento de nuestro servicio.

La Dirección General de Educación Física, está segura que este programa apoyará tu práctica docente, pero es conveniente tu participación en la evaluación del mismo, acción que permitirá la retroalimentación objetiva y necesaria para el mejoramiento de nuestro servicio.

La Dirección General de Educación Física, está segura que este programa apoyará tu práctica docente, pero es conveniente tu participación en la evaluación del mismo, acción que permitirá la retroalimentación objetiva y necesaria para el mejoramiento de nuestro servicio.

La Dirección General de Educación Física, está segura que este programa apoyará tu práctica docente, pero es conveniente tu participación en la evaluación del mismo, acción que permitirá la retroalimentación objetiva y necesaria para el mejoramiento de nuestro servicio.

La Educación Física como área formativa, enfoca su atención al desarrollo orgánico funcional del educando, razón por la cual se conceptúa como la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando, de tal manera que favorezca las condiciones de salud que repercuten en sus ámbitos cognoscitivo, afectivo-social.

Considerando que el ser humano requiere de sus habilidades motrices para percibir, interiorizar y responder o comunicarse con su entorno, esta área con fines pedagógicos las ha determinado como su gran contenido del cual se desprenden dos generales y sus respectivos específicos que son su campo de conocimiento y objeto de aprendizaje:

CONTENIDOS GENERALES

Organización del Esquema Corporal

Rendimiento Físico

CONTENIDOS ESPECIFICOS

Imagen corporal, ubicación espacio-tiempo, coordinación de ejes corporales, lateralidad.

Coordinación, fuerza, equilibrio, flexibilidad, agilidad, velocidad y resistencia.

Como eje integrador de los contenidos entra el movimiento intencionado, de tal manera que se vale de cualquier actividad física que cubra los requisitos. Para fines de este programa se han elegido como medios de activación física a las técnicas de recreación la iniciación al ritmo y al deporte escolar que se aplica en el período de clase y como refuerzo de éste se aplican las actividades de apoyo fuera del horario de clase.

Con la finalidad de propiciar en el escolar la formación de hábitos saludables en la ejecución de cualquier actividad física, se incluyen como actividades permanentes a la relajación, la respiración y la postura.

Tomando en cuenta el enfoque anterior y su contribución a la educación integral del educando, se han determinado los siguientes objetivos generales del área:

OBJETIVOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACION FISICA

- Favorecer el desarrollo intelectual, emocional y social del educando por medio del movimiento corporal sistematizado como apoyo al desenvolvimiento armónico de su personalidad.
- Incrementar y mantener la capacidad funcional del educando, favoreciendo a la realización eficiente de sus movimientos.
- Propiciar en el educando la confianza y la seguridad en sí mismo mediante la realización de actividades físicas.
- Favorecer en el educando la formación de valores por medio de actividades físicas, recreativas y deportivas, que le permitan manifestar actitudes de integración con el medio en que se desenvuelve.
- Incrementar la capacidad de creación del educando, al explorar y disfrutar el movimiento corporal.
- Propiciar en el educando una actitud consciente para elegir y dosificar sus actividades físicas, de acuerdo con sus intereses y recursos, a fin de que le permitan conservarse sano.
- Propiciar en el educando la formación de hábitos, actitudes y valores que le fomenten la práctica sistemática de actividades físicas para la adecuada utilización del tiempo libre.
- Propiciar la formación de la identidad nacional en el educando a partir de la realización de aquellas actividades tradicionales que utilizan el movimiento como forma de expresión.

A partir de estos objetivos generales y congruentes con las características evolutivas del educando, se presentan los objetivos generales del nivel.

OBJETIVOS GENERALES DEL NIVEL SECUNDARIA

SE PRETENDE QUE EL EDUCANDO LOGRE:

- Fortalecer y conservar su capacidad funcional, el dominio de su cuerpo, mediante el incremento de las habilidades físicas compuestas y el desarrollo de las complejas (con igualdad de eficiencia), colaborando así a mantenerse sano.
- Reforzar sus actitudes y valores, mediante la participación y organización del trabajo en equipo de actividades físicas, recreativas y deportivas con disciplina, que incrementen la confianza y seguridad en sí mismo.
- Enriquecer sus experiencias afectivas y sociales mediante la práctica y organización de actividades físicas, recreativas y deportivas en su ámbito escolar, familiar y comunitario.
- Acrecentar su iniciativa y creatividad para proponer variantes en sus habilidades motrices que le permitan disfrutar conscientemente de la actividad física.
- Elegir, dosificar y practicar sistemáticamente actividades físicas durante su tiempo libre, de acuerdo a sus intereses y recursos, en función de las bases adquiridas.
- Reforzar su identidad nacional por medio del conocimiento y práctica de las manifestaciones tradicionales que utilizan al movimiento como forma de expresión.

Es importante tomar en cuenta que el movimiento es el principal -- componente generador de cualquier dinámica que experimenta el ser humano; que todo lo que vivencia es por medio de su cuerpo y es -- a través de éste que le es posible conocer su entorno. Este movimiento debe ser adecuadamente estimulado para efectos de lograr incidir favorablemente en el organismo y como consecuencia repercu--tir en sus ámbitos cognoscitivos, afectivos - social.

Para atender lo anterior, el área de educación física ha determina--do como contenido general a las habilidades motrices, mismas que -- define como las diferentes características cualitativas innatas en el ser humano que con el acto educativo son susceptibles de desa--rrollar de tal manera que propicien un buen estado orgánico funcio--nal.

Considerando que las características del ser humano son indivisi--bles, solamente por motivos pedagógicos se han dividido en dos -- grandes contenidos de aprendizaje que son la Organización del Es--quema Corporal y el Rendimiento Físico.

El primero se refiere a la toma de conciencia del individuo acerca de sus posibilidades de movimiento y relacionarlas con el espacio, objetos y personas que le rodean, a fin de desarrollar sus habili--dades perceptuales.

El segundo es la respuesta con eficiencia de movimiento a un estí--mulo dado, procurando el incremento y el mantenimiento de las habi--lidades físicas, de tal manera que incidan favorablemente en su -- crecimiento y desarrollo.

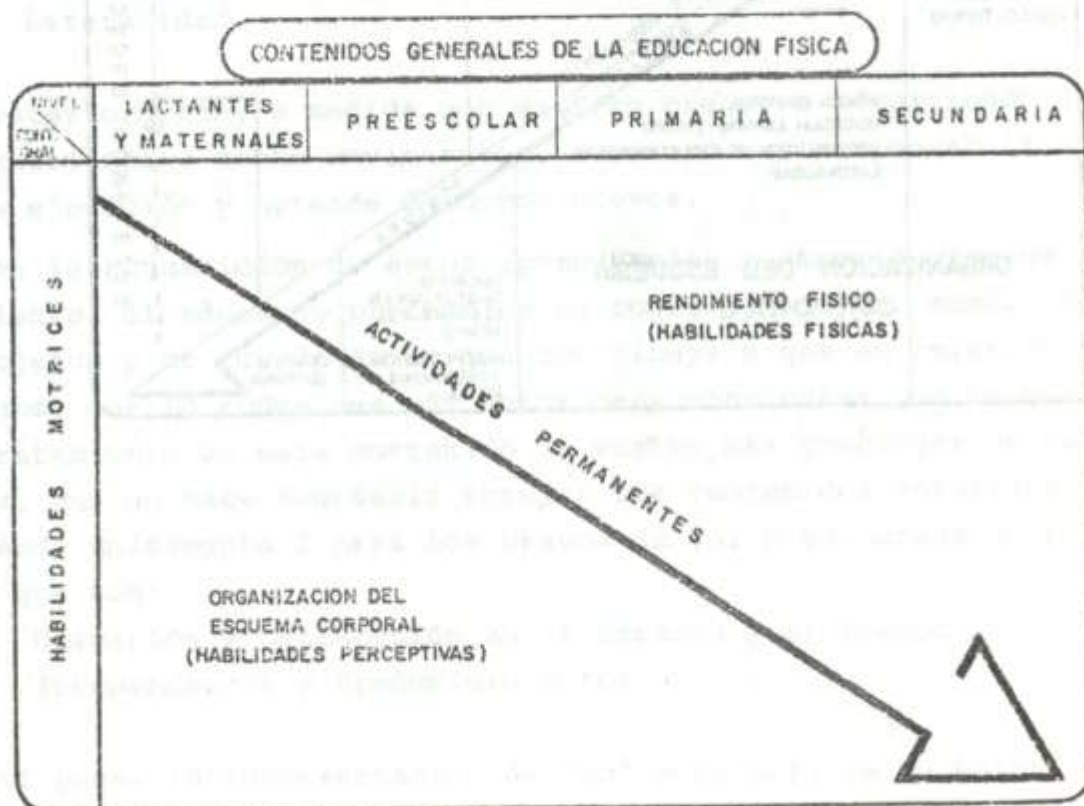
Es de suma importancia que para el desarrollo, tanto de las habili--dades perceptuales como de las habilidades físicas se propicie por medio del trabajo continuo y el estímulo adecuado, el favorecer --

aquellas que el educando por naturaleza no las realiza fácilmente; y a las que efectúa con mayor eficiencia, darles el tratamiento necesario para conservarlas en condiciones óptimas, tomando en cuenta nivel y grado educativo, así como su individualidad.

Ambos contenidos han de ser atendidos adecuadamente y acordes a las características evolutivas del niño. Es por ello que al distribuirlos en el cuadro respectivo se advierte una diferencia en cuanto a los periodos que abarca, a la vez que se puede contrastar como se interrelacionan.

La línea diagonal que atraviesa el cuadro es solamente con la intención de permitir la contrastación entre los contenidos, a la vez que demuestra que las actividades permanentes se deberán aplicar durante todo el tiempo, como un refuerzo a la acción educativa.

Es pertinente aclarar que la graficación de los contenidos es con motivos meramente pedagógicos, ya que no se puede parcializar al ser humano puesto que su formación integral es biopsicosocial.



En éste, también aparecen las "actividades permanentes" que se refieren a la postura, la relajación y la respiración, aspectos que el docente tomará en cuenta durante el transcurso de su acción educativa reforzando la ejecución correcta de ellas para beneficio -- del educando.

CONTENIDOS GENERALES DE LA EDUCACION FISICA

NIVEL CONT. GRAL.	ACTIVIDADES Y MATERIALES						PREESCOLAR			PRIMARIA						SECUNDARIA		
	I	II	III	I	II	III	1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°
HABILIDADES MOTRICES	HABILIDADES BASICAS			HABILIDADES BASICAS						HABILIDADES COMPUSTAS								
	IMAGEN CORPORAL UBICACION ESPACIO-TIEMPO			IMAGEN CORPORAL UBICACION ESPACIO-TIEMPO COORDINACION DE EJES CORPORALES LATERALIDAD						UBICACION Y ORIENTACION EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO INDEPENDENCIA Y PREDOMINIO MOTOR								
ORGANIZACION DEL ESQUEMA CORPORAL																		
HABILIDADES COMPLEJAS																		

El cuerpo es el medio de realción y comunicación con el mundo exterior; en este sentido, la educación física mediante la expresión neuromotriz propicia en el educando aprendizajes significativos para el conocimiento, uso y control del esquema corporal.

La Organización del Esquema Corporal como contenido del área, lo trabaja proporcionando al escolar estímulos sensoriales, que al percibirlos en su organismo le ayuden a discriminar la imagen de su cuerpo, los movimientos de éste en el espacio y en el tiempo, su lateralidad y la coordinación de sus ejes corporales en un - - constante diálogo con los objetos, las personas y el medio circundante.

Los contenidos específicos que serán objeto de aprendizaje para - estimular las habilidades perceptivas son:

- Imagen Corporal
- Ubicación Espacio-Tiempo
- Coordinación de Ejes Corporales
- Lateralidad

Posteriormente, a medida que el niño crece va adquiriendo nuevas experiencias sobre movimientos, reconoce sus responsabilidades - de ejecución y aprende de otros nuevos.

Con la adquisición de éstos aprendizajes y experiencias de movimiento, el educando profundiza su conocimiento del mundo, de los objetos y de los demás lo que contribuye a que su relación con el mundo que lo rodea sea más estrecha y consiente; por lo que el - tratamiento de este contenido se vuelve más complejo; de tal forma, que se hace necesario agrupar los contenidos anteriores quedando únicamente 2 para los grados de 3o. a 6o. grado de primaria y que son:

- Ubicación y Orientación en el Espacio y el Tiempo.
- Independencia y Predominio Motor

Así pues, la representación del "yo" corporal, se va extendiendo

en forma progresiva a la representación del cuerpo en movimiento, a las nociones de espacio y de realciones espaciales.

Más adelante los cambios fisiológicos que se efectúan en el adolescente, son el punto de partida de una etapa en la que el esquema corporal debe ir ajustándose a su transformación biológica.

Es por esto, que en dicho proceso del educando en el cual se está adoptando a su nuevo cuerpo, necesita de un control del mismo por lo que durante el período escolar de 1o. a 3er. grado de secundaria, los contenidos se agrupan en uno solo que es :

- Control Corporal.

A continuación se presenta su clasificación en forma esquemática - y posteriormente su descripción.

ORGANIZACION DEL ESQUEMA CORPORAL

CONTROL CORPORAL

INDEPENDENCIA Y PREDOMINIO MOTOR

UBICACION Y ORIENTACION EN EL ESPACIO Y
EL TIEMPO

LATERALIDAD

COORDINACION DE EJES CORPORALES

UBICACION ESPACIO TIEMPO

IMAGEN CORPORAL

CONTROL CORPORAL

El control corporal se refiere básicamente, al relativo dominio - que tiene el ser humano sobre su cuerpo al momento de ejecutar - una destreza de movimiento.

Este contenido es el resultante de la maduración neuro-motriz, - del manejo de sí con relación a su ubicación y orientación en el espacio y el tiempo, así como de la manifestación y aplicación de su independencia y predominio motor.

Si el escolar obtuvo el estímulo y la orientación adecuadas sobre lo anterior, podrá reconocer y utilizar sus posibilidades de movimiento con eficiencia, además estará preparado para adquirir nuevos y más complicados aprendizajes.

El control corporal se va a lograr por medio del trabajo conjunto de las posibilidades de movimiento ya incrementadas, la integración de las diversas percepciones ya estimuladas y el uso de los-esquemas de movimiento, considerando que estas últimas son pautas motrices innatas que utiliza el ser humano para desplazar su cuerpo o algún segmento de éste en el tiempo y el espacio, bien sea al trasladarse de un lado a otro, o al movilizar su cuerpo sobre algún eje o cuadrante.

Los esquemas de movimiento se clasifican en básicos y compuestos. Los primeros se refieren al desplazamiento del cuerpo sin el uso de objetos o implementos; el segundo, se vale de algún objeto o implemento para su ejecución.

En el cuadro respectivo aparecen los elementos que corresponden a ambas clasificaciones.

ESQUEMAS DE MOVIMIENTO

BASICOS (sin implementos)	COMPUESTOS (con implementos)
- Rodar	- Empujar
- Reptar o arrastrarse	- Manipular
- Gatear	- Jalar
- Tregar	- Golpear
- Caminar	- Lanzar
- Correr	- Transportar
- Saltar	- Atrapar
- Girar	- Desviar
	- Eludir
	- Interceptar

En el nivel de secundaria, es cuando se utilizan los esquemas de movimiento como objeto de aprendizaje, a diferencia de los grados anteriores que se emplean como actividades o medios de desplazamiento. En el adolescente se utilizan con el fin de lograr destrezas de movimiento, entendiendo a éstas como la ejecución eficiente de una conducta motriz aprendida; para lograr alcanzar la destreza deseada se requiere de realizar los esquemas de movimiento, con cierto grado de dificultad, tener desarrolladas su ubicación y orientación en el espacio y en el tiempo y una buena preparación física.

Los esquemas de movimiento al tomar características de destreza requieren de un trabajo bien planeado; así el caminar se puede convertir en caminata, el correr en carrera, el lanzar en lanzamiento etc., sin embargo esto no quiere decir que sean en sí el fin para lograrlo, sino son los canales para propiciar la eficiencia de un movimiento que incida favorablemente en el rendimiento orgánico funcional del educando.

Considerando los tres grados que conforman la educación secundaria y las características de los escolares en cada uno de ellos, en el primero se pedirá como grado de eficiencia en las destrezas aprendidas, el control de su cuerpo; para el segundo, la destreza involucrará el control del cuerpo y el de un objeto o implemento; y para el tercero, la destreza demandará el control del cuerpo, el de un implemento y el de situaciones específicas.

Con la finalidad de atender a los intereses propios del adolescente, en el primer grado se utilizarán como dinámica principal a las técnicas de recreación en lo que respecta a los juegos, debido a que si bien requieren de realizarlos con disciplina, dejan en libertad de llevarlos a cabo con esparcimiento, es decir en forma lúdica. En el segundo, la dinámica es predeportiva, no como único medio para lograr la destreza, sino por que propicia la disciplina, el orden y permite la adquisición de patrones motrices que son básicos para el aprendizaje de destrezas más complicadas. En tercer año, la dinámica es deportiva considerando su valor en cuanto

a que favorece a formar hábitos motrices, disciplina, colaboración, trabajo conjunto etc., además los diversos deportes ofrecen un sinnúmero de combinaciones de esquemas de movimiento más complicadas.

Es importante no perder de vista para el diseño de actividades de este nivel, que el organismo del alumno está en constante cambio, se presentan modificaciones en su sistema músculo-esquelético que implican continuos reajustes de su percepción con relación a su propio cuerpo y éste en la proyección a su entorno; por ello conviene que experimente múltiples y variadas actividades motrices que le -- faciliten su readaptación perceptiva.

Es conveniente resaltar que en este nivel y particularmente en el tercer grado, es cuando se trabaja lo más complicado de la organización del Esquema Corporal y del Rendimiento Físico y que depende -- del educador el impacto que deje en el alumno para que una vez culminada su educación secundaria desee continuar realizando actividad física con la finalidad de conservar su organismo saludable, sin -- utilizar el deporte necesariamente como único medio.

RENDIMIENTO FISICO

El rendimiento físico, el otro contenido del área, se define como la utilización eficiente de las habilidades físicas, de tal manera que sean mejor aprovechadas al ejecutar acciones motrices. Las habilidades físicas, son las características cualitativas innatas -- del ser humano por las que muestra los distintos movimientos que puede realizar; éstas actúan simultáneamente al ejecutar cualquier acto motriz. Sin embargo, es posible acentuar el estímulo de alguna en particular, al seleccionar la frecuencia, la intensidad y la duración de una actividad física.

Para determinar cuales son las habilidades físicas, se consideraron los componentes neurofisiológicos que intervienen en la realización de un movimiento, resultando ser la coordinación, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la agilidad, la resistencia y la velocidad.

Anita Harrow define a estas habilidades como "aquellas características funcionales del vigor orgánico que si se las desarrolla, proporcionan al alumno un instrumento (su cuerpo) sano eficientemente funcional para su uso, cuando quiera que las destrezas de movimientos integren su repertorio motor" (1).

Para fines pedagógicos, las habilidades físicas han sido subdivididas en tres categorías que responden a las características evolutivas del niño y son:

- Las habilidades físicas básicas
- Las habilidades físicas compuestas
- Las habilidades físicas complejas

Considerando las particularidades de este nivel, se atenderán las habilidades físicas compuestas y las complejas. Las primeras se distinguen por acentuar el trabajo combinado de dos habilidades a

(1) HARROW, Anita J. Taxonomía del Dominio Psicomotor. p. 44.

a la vez como por ejemplo: la fuerza y la resistencia, la velocidad y la coordinación, etc.

Estas se aplicarán desde el primer año hasta el primer semestre de segundo año. Las segundas se distinguen por acentuar el trabajo -- combinado de tres o más habilidades a la vez como por ejemplo: agilidad, coordinación y fuerza, etc. Estas se aplican desde el segundo semestre de segundo hasta el tercer grado.

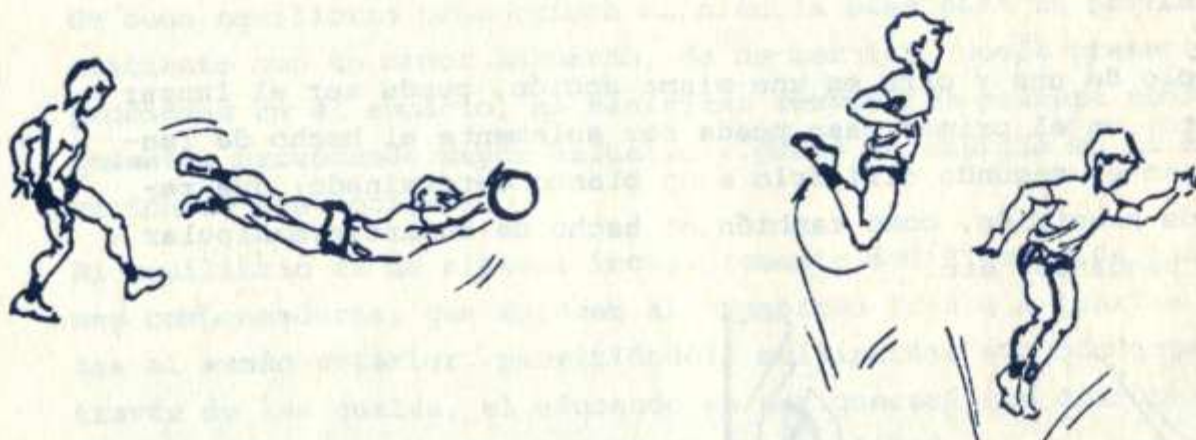
A continuación se presenta esquemáticamente la distribución de las habilidades así como la descripción de cada una de ellas.

RENDIMIENTO FISICO		
1°	2°	3°
HABILIDADES COMPUESTAS		HABILIDADES COMPLEJAS
COMBINACION DE DOS BASICAS		COMBINACION DE TRES O MAS BASICAS
EJEMPLO:		EJEMPLO:
AGILIDAD - VELOCIDAD		AGILIDAD - COORDINACION - FUERZA
FLEXIBILIDAD - EQUILIBRIO		COORDINACION-FUERZA-EQUILIBRIO-RESISTENCIA
FUERZA - RESISTENCIA		VELOCIDAD - COORDINACION - EQUILIBRIO
COORDINACION - FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD- RESISTENCIA-VELOCIDAD

AGILIDAD

Es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimientos. En esta habilidad también requiere que el ejecutante sea capaz de realizar cambios de dirección con su cuerpo, detenciones repentinas, desplazamientos veloces, a un tiempo rápido de reacción, etc.

Cabe mencionar que esta es una de las habilidades en la que destacan las niñas de 6 y 7 años y después de esta edad, denotan avances menos acentuados. En los niños mejora sustancialmente hasta que alcanzan la edad de 8 a 9 años (2)



COORDINACION

Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.

Conviene tomar en cuenta lo que Giraldes nos dice referente a esto en su estudio al respecto: "El niño, adquiere la capacidad de coordinación desde el 1er. mes de vida: las experiencias motrices de los primeros años son decisivas. El punto culminante del refinamiento de la coordinación lograda por la actividad misma, se --

(2) CRATTY BRYANT J. Desarrollo Perceptual y Motor del niño. P.267

realiza entre el octavo y el undécimo año de vida..." (3)

Considerando lo anterior se refiere que es de suma importancia el estimular esta habilidad la mas temprana edad; debido a que las experiencias recibidas en los primeros años, sirven de base para lograr en edades mas avanzadas un adecuado nivel de ejecución al realizar diversas actividades motrices.

La coordinación se presenta en dos niveles de trabajo neuromuscular, la primera es denominada "gruesa" y se refiere a la intervención de las grandes masas musculares para la ejecución de movimientos que no requieren precisión, la segunda se le denomina "fina" y tiene que ver con la ejecución de movimientos que demandan control muscular particularmente a los de manos y pies combinados con la vista.

Un ejemplo de una y otra en una misma acción, puede ser el lanzar un objeto; en el primer caso puede ser solamente el hecho de lanzarlo y en el segundo dirigirlo a un blanco determinado; que requiere de precisión, como también el hecho de ensartar, manipular objetos pequeños, etc.



(3) GIRALDES, Mariano. Metodologfa de la Educación Física. P.121

EQUILIBRIO

Es la capacidad sensoriomotriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación y se logra por medio de una interacción de los músculos con las articulaciones, - por lo que el cuerpo puede asumir y sostener una determinada posición contra la ley de gravedad.

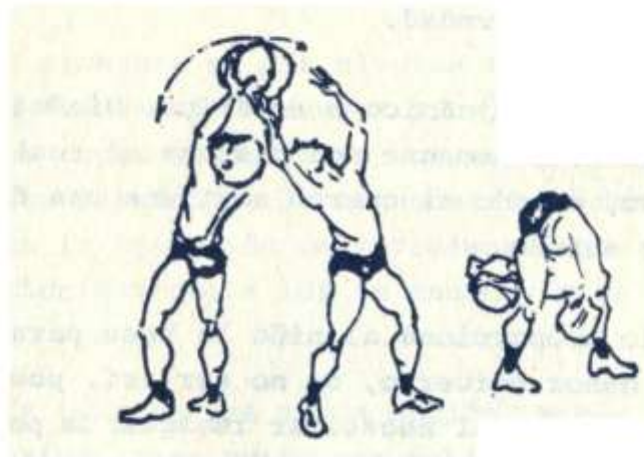
El equilibrio puede ser dinámico o estático. Dinámico, es cuando se puede conservar establemente una postura al realizar desplazamientos y estático, cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado.

Un buen equilibrio proporciona al niño la base para un movimiento eficiente con un menor esfuerzo, de no ser así, puede presentar -- problemas en el espacio, al necesitar readaptar la postura constantemente, provocando mayor esfuerzo y gasto de energía en la ejecución de sus acciones.

El equilibrio es un sistema incesantemente modificable de reacciones compensadoras, que moldean al organismo frente a fuerzas opuestas al mundo exterior, permitiéndole multiplicar sus conductas a través de las cuales, el educando se enriquecerá con descubrimientos que coadyuvan a estructurar su personalidad.



FLEXIBILIDAD



FLEXIBILIDAD

Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales: los cartilagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y -elongarse recuperando luego su longitud normal.

En los niños lactantes, es muy notoria la capacidad que tienen sus articulaciones para realizar movimientos muy amplios, sin embargo, en la medida en que el crecimiento y el desarrollo de su cuerpo va entrando en otras etapas, esta cualidad disminuye. Razón por la cual es importante mantenerla estimulada sistemáticamente a fin de conservar la en buen estado. Conviene aclarar que esta habilidad es una de las que más rápidamente se deterioran, es por ello que se le debe -

atender adecuadamente desde los primeros niveles educativos y enfatizar el estímulo en la etapa de la adolescencia.

FUERZA



FUERZA

Es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia.

La fuerza puede clasificarse en:

Fuerza Explosiva: Capacidad del organismo para movilizarse en forma súbita. Ejemplo: salto, lanzamiento, patada, etc.

Fuerza dinámica: Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia; con la peculiaridad de que la parte involucrada presente desplazamiento o cambio de posición. Ejemplo: empujar o jalar un objeto susceptible a desplazarse.

Fuerza estática: Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia.

cia; con la peculiaridad de que la parte involucrada no cambie de posición, Ejemplo: empujar o jalar un objeto fijo, mantener el cuerpo en suspensión como al realizar "un cristo"

Para la ejecución de cualquier actividad física, se requiere de la fuerza, pues sin ésta no se produce o detiene el movimiento; ésta es indispensable para que el ser humano realice sus actividades cotidianas.

En el lactante, esta habilidad se va incrementando proporcionalmente a su desarrollo neoromotor y siguiendo las leyes céfalo-caudal y próximo-distal.

A medida que el niño crece va aumentando su fuerza en distintas partes del cuerpo, encontrándose una pequeña diferencia de calidad en la energía muscular entre hombres y mujeres; aunque en algunas etapas se detecta que en las niñas se detiene por dos principales causas: la primera por las características de su edad y la segunda por la preferencia de desarrollar esta habilidad únicamente en los varones. En varias investigaciones realizadas sobre el tema se concluye: que los varones en edad preescolar superan a las niñas, alcanzándolos en la preadolescencia. Hay incremento de fuerza en varones de 7 a 17 años y en las mujeres de 6 a 10 años y un menor desarrollo de 13 a 17 años. "El desarrollo de la fuerza se interrumpe en los varones, después de los 19 años aproximadamente y en las mujeres a los 17 o 18 años" (4)

Por lo anterior, se puede observar que esta habilidad está presente desde los primeros años de vida hasta la juventud, por lo que es importante estimularla con una adecuada dosificación en cuanto a frecuencia e intensidad, con la finalidad de incrementarla o -- por lo menos mantenerla, o de lo contrario como en el caso de -- otras habilidades se deteriora.

(4) GIRALDES, Mariano. Metodología de la Educación Física. P. 186

RESISTENCIA



RESISTENCIA

Es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices -- donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado.

Se le define también como la capacidad para continuar desarrollando actividades fatigosas durante periodos de cierta duración.

La resistencia se contempla desde dos puntos de vista:

- Resistencia aeróbica. Que consiste en la aplicación de un trabajo de baja intensidad y alta duración.
- Resistencia anaeróbica. Que consiste en la aplicación de un trabajo de alta intensidad y baja duración.

"Este mecanismo debe entenderse como una capacidad del organismo para protegerse de esfuerzos excesivos. Las experiencias demuestran que, en los esfuerzos cortos e intensos, las diferencias específicas del sexo, comienzan a los nueve años. En las pruebas de resistencia general aeróbica, sin embargo, las diferencias propias del sexo, aparecen recién a partir de los catorce años. En los varones, -

la resistencia en función del desarrollo, aumenta hasta los 24 años. El entrenamiento no haría sino aumentar este progreso. En las mujeres, el rendimiento en función del desarrollo comienza a disminuir a partir de los 14 años. Esta disminución llega a su punto máximo a los 17 años" (5).

Esta habilidad al igual que otras, si no se estimula sistemáticamente decrece en su rendimiento. Sin embargo para mantenerla en condiciones óptimas es conveniente que sea adecuadamente planeada, sobre todo porque están involucrados los sistemas cardiovascular y respiratorio, razón por la cual al diseñar actividades, es muy importante conocer las condiciones orgánicas y las características de la etapa evolutiva en que se encuentra la población escolar.

VELOCIDAD



VELOCIDAD

Es la capacidad de un organismos para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. También se le define como aquella cualidad corporal que permite desarrollar una acción en un tiempo mínimo.

(5) GIRALDES, Mariano. Metodología de la Educación Física. P. 177

Se le considera en dos clasificaciones:

- Velocidad de arranque o de reacción. Tiempo mínimo necesario para obtener una respuesta.
- Velocidad pura o de desplazamiento. Espacio o distancia que se recorre en la unidad de tiempo.

Para desarrollar esta habilidad se requiere de la ayuda de otras, como la fuerza, la resistencia y la coordinación; aunque hay evidencias de que la persona que muestra ser veloz es debido a una herencia genética, así lo afirma Giraldes, en el análisis de ello al revisar a varios autores y dice: "Es necesario considerar que la velocidad de acción es una capacidad con la que se nace y no hay entrenamiento capaz de modificarla". Mas adelante continúa diciendo: -- "Es, eminentemente, un problema de enérgicas contracciones musculares que constituyen una capacidad heredada" (6).

Sin embargo, como el objetivo de la educación física no es tendiente a ser selectiva de dotados, sino de favorecer al escolar para que aproveche sus propias capacidades en pro de su bienestar. Hay que proveer al alumno de los estímulos suficientes acordes a su edad para que conserve en buen estado esta habilidad a fin de que mejore el rendimiento de su organismo.

(6) GIRALDES, Mariano. Metodología de la Educación Física. P. 168

ACTIVIDADES PERMANENTES

Como anteriormente se refirió, las actividades permanentes que son la respiración, la relajación y la postura, son acciones de orientación y reforzamiento que el aplicador del programa dirige en cada momento que así convenga.

Cuando el educando realiza cualquier actividad en ella emplea una postura, es en este momento cuando el profesor ha de aprovechar para indicarle cuál es la más conveniente, de tal manera que utilice adecuadamente la mecánica corporal. Asimismo, la respiración, que es vital para todo ser humano, es conveniente corregirla oportunamente cuando se aprecie que no se realiza de la manera más adecuada durante cualquier actividad que se ejecute. La relajación, tanto mental como tónica o muscular se requiere para realizar un movimiento libre de tensiones o a fin de lograr una recuperación para distender todos los músculos y entrar en el reposo.

Estas tres actividades permanentes requieren de atención constante en la práctica de la educación física, pues de aplicarse adecuadamente, el rendimiento motriz del educando será más eficiente y con un gasto menor de su energía.

El hecho de que sean permanentes, se refieren a que no tienen un espacio programado para aplicarse, sino en cada momento en el que el aplicador considere que requiere de atención.

A continuación se define cada una de ellas:

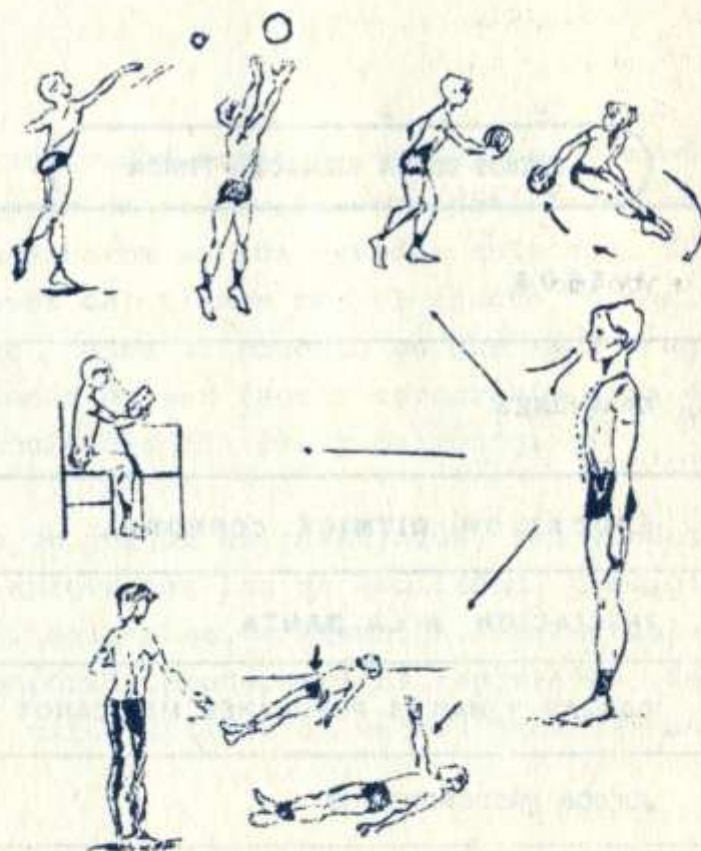
RESPIRACION.- Puede considerarse a ésta, como la más importante de las funciones del cuerpo porque de ellas depende la función de todas las demás, precisamente por esto la encontramos involucrada en todas las acciones de nuestra vida.

"La respiración es la entrada y salida de aire de los pulmones - - (inspiración y espiración), acompañada con elevación y depresión -

de la caja torácica con ascenso y descenso de la base del tórax -- debido a la contracción y relajación del diafragma" (7).

RELAJACION.- Se llama así al reposo muscular acompañado de la tranquilidad mental. El estado de relajación se manifiesta cuando los músculos están relativamente libres de tensiones y en reposo. Esto se logra paulatinamente de forma espontánea o conducida, hasta llegar a ser más completa y se mantiene durante un mayor lapso de tiempo en la medida que el educando la va desarrollando.

POSTURA.- Se define a la postura como la disposición relativa de las partes del cuerpo propiciando un estado de equilibrio músculo-esquelético que protege las estructuras de soporte del cuerpo.



(7) RASCH, J. Philip y BURKE, K. Roger. Kinesiología y Anatomía Aplicada. P. 324.

MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA

La educación física cuenta con una amplia variedad de medios. Estos son utilizados por el educador para brindarle al alumno vivencias corporales que lo conduzcan a lograr con eficiencia los objetivos programáticos.

Los medios enfatizan determinados aspectos formativos en el educando que son de gran importancia para su formación integral, considerando que la enseñanza debe adecuarse a las características y necesidades que el niño presenta de acuerdo a su proceso de maduración

A continuación se presentan de manera esquemática los medios utilizados por este nivel.

MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA

TECNICAS DE RECREA- CION	JUEGOS
	CANCIONES
INICIACION AL RITMO	EDUCACION RITMICA CORPORAL
	INICIACION A LA DANZA
	DANZAS Y BAILES POPULARES MEXICANOS
DEPORTES	JUEGOS PREDEPORTIVOS
	INICIACION DEPORTIVA
	DEPORTE ESCOLAR

DESCRIPCION DE LOS MEDIOS

TECNICAS DE RECREACION

La importancia de las técnicas de recreación radica en que se propicia una relación afectiva entre los educandos y el educador; -- producen en el alumno alegría y placer dando como resultado la adquisición de experiencias satisfactorias que propicien una mayor seguridad en sí mismo y en relación con los demás.

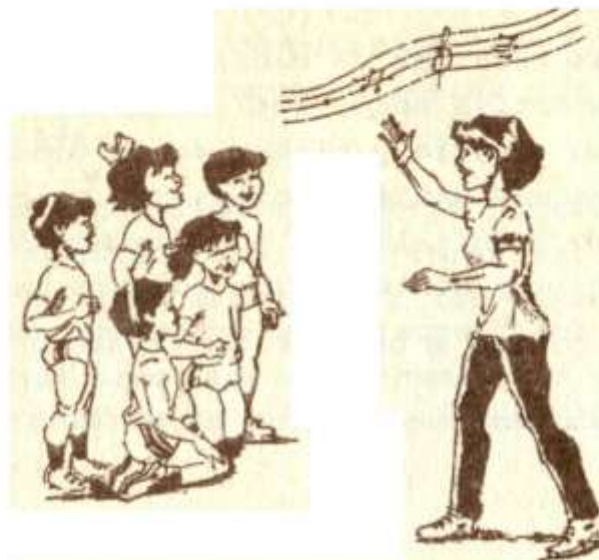
Por sus características y contenido, se sugiere para éste nivel en la práctica escolar los juegos y las canciones. En extraclase las llamadas actividades complementarias que son: las convivencias, campamentos y excursiones.

JUEGO

El juego es una actividad natural, espontánea y esencial en el -- ser humano. Se apoya en el movimiento; satisface intereses y produce cambios placenteros en los estados anímicos. Su valor se ha reconocido a través del tiempo por el efecto formativo que produce al ejercitarse, desde el momento en que nace y en el curso de toda la vida, además de ser factor apreciable para el mejor desarrollo de las facultades físicas y psicológicas.

El número y tipo de juegos es indefinido, sin embargo, de ellos -- es recomendable aprovechar los de habilidad, tradicionales, de -- conjunto, chuscos, regionales, de atención, intelectuales, mímicos, de imitación, de temporada, predeportivos, deportivos, de acercamiento a la naturaleza; estos últimos en excursiones, campamentos, convi-- vencias.

CANCIONES



CANCIONES:

Estas constituyen un recurso metodológico en las actividades físicas, haciéndolas más amenas y variables. Según sus características, se -- utilizarán:

- 1o. Por su forma: simples, improvisadas, de repetición, de nunca acabar, etc.
- 2o. Por su origen: populares, folklóricas, tradicionales, extranjeras, etc.
- 3o. Por su contenido: humorísticas, descriptivas, conmemorativas, etc.
- 4o. Por su ejecución: a dos o más voces, con acompañamiento musical, con aplausos, etc.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

(Extra-Clase)

Estas tienden a reforzar las actividades de tipo afectivo y emocional del niño, ampliando las relaciones escolares, familiares y con su comunidad. Mediante el desarrollo de éstas, el profesor de educación física favorece su trabajo al establecer la relación más estrecha con sus alumnos, que optimiza el proceso enseñanza-aprendizaje.

Las actividades complementarias son: convivencias, excursiones y campamentos.

Convivencias.- Estas actividades son de participación social en forma lúdica, que propician una mejor relación padres-hijo -maestro, estimulando en el educando desde el inicio de la edad escolar hasta la adolescencia la socialización con las personas que le rodean.

Para los padres es una oportunidad para convivir con sus hijos en un ambiente cordial y de participación mutua. Para ello en la programación de éstas deben incluirse actividades que pongan en práctica, aspectos que logren los objetivos de las convivencias como son la cooperación, la ayuda, el esfuerzo común, etc.

Excursiones.- La realización de estas actividades permiten al educando extraerse de la rutina y le son motivantes ya que por medio de éstas conoce diferentes lugares. Así mismo, propicia el reforzamiento de la relación maestro-alumno y coadyuva a la socialización del niño.

Campamentos.- Estos tienen como principios la independencia y la autonomía del educando, al vivenciar el valerse por sí mismo, la responsabilidad común, la participación en la organización de actividades e instalación de tiendas de campaña, etc.

El campamento constituye una magnífica oportunidad de reconocer y poner en práctica todas y cada una de las posibilidades del alumno.

El profesor de este nivel deberá realizar con anticipación su programa y solicitar la ayuda necesaria del personal de su escuela -- para el mejor logro de los objetivos propuestos.



INICIACION AL RITMO

El primer lenguaje emocional del hombre; junto con el grito, es el movimiento. La iniciación al ritmo mediante el enriquecimiento de sus recursos y técnicas, acrecienta la soltura y belleza de este lenguaje espontáneo y es considerada como un medio más de la educación física, no sólo por sus características señaladas, sino por tener como común denominador al movimiento.

Su esencial finalidad consiste en favorecer el desarrollo e incremento de las habilidades motrices; ejercitar el movimiento coordinado, estructurado y estético; facilitar las relaciones interpersonales, cultivar simultáneamente el cuerpo y el oído, así como, coadyuvar a la adquisición de conocimientos de la cultura.

Es preciso señalar que su introducción como medio, es con la intención de desarrollar una educación rítmica corporal, una preparación a la iniciación a la danza y un gusto por realizar cualquier tipo de danza o baile popular mexicano.

ASPECTOS DE LA INICIACION AL RITMO

ACTIVIDADES SOBRE:

Educación rítmica corporal

- Sensibilización Espacial.
- Sensibilización temporal.
- Ubicación espacio - tiempo

Iniciación a la danza

- Técnicas de la Recreación (cantos, rondas, juegos tradicionales, bailes populares, etc.).
- Coordinación.
- Expresión corporal.

- Técnicas específicas.

Danzas y bailes populares mexicanos.

- Taller coreográfico.
- Montajes escénicos.

EDUCACION RITMICA CORPORAL

Son actividades que se caracterizan por movimientos contruidos en espacio y tiempo, ajustados a la organizaci3n y sistematizaci3n del ritmo libre.

Mediante su conocimiento y aplicaci3n, el educando estar3 en aptitud de realizar una "organizaci3n r3tmica" de una m3sica sencilla a otra m3s complicada, combinando todos los elementos para traducirlos espont3neamente en un ritmo que le permita proyectar sus sentimientos por medio de gestos y movimientos.

INICIACION A LA DANZA

Son actividades de mayor coordinaci3n, ejecutadas con o sin implementos, recurriendo a efectos de expresi3n y elegancia din3mico-est3tica.

El desarrollo de esta actividad impulsar3 al educando a que caracterice sus sentimientos mediante palabras, gestos y movimientos, as3 mismo, le ayudar3 a exteriorizar su emoci3n art3stica expres3ndola espont3neamente.

DANZAS Y BAILES POPULARES MEXICANOS

Son actividades con movimientos expresivos, t3picos regionales incluyendo elementos que coadyuvan al desarrollo de las habilidades motrices.

As3 mismo por medio de la pr3ctica de 3stos, se le proporciona al educando la posibilidad de conocer costumbres, tradiciones, trajes regionales, diferentes r3tmos musicales, de tal forma que ampl3e su acervo cultural favoreciendo su identidad nacional.

DEPORTE

Para el 3rea de educaci3n f3sica, el deporte est3 concebido como el conjunto de destrezas motrices adquiridas por una persona, dirigidas hacia la consecuci3n de una acci3n espec3fica, organizada

y reglamentada para un fin preestablecido, en la que son expuestas a la confrontación de situaciones determinadas con el propósito de demostrar el grado de dominio que se tiene sobre ellas.

Con el propósito de aplicar el deporte como un medio del área con fines pedagógicos, se ha clasificado en tres categorías:

- Los Juegos predeportivos
- La iniciación deportiva
- El deporte escolar

Juegos predeportivos: Son juegos recreativos que contienen reglas simples previamente establecidas acordes a la etapa de desarrollo del escolar.

Se aplican desde tercer grado de primaria y por sus características se presentan en dos líneas, los genéricos y los específicos.

Los primeros tienen como objetivo el desarrollar destrezas que se utilizan en varios deportes como recepción, lanzamientos, etc, sin utilizar canastas o porterías. Estos son más apropiados para los escolares de tercero y cuartos grados de primaria. Los específicos pretenden la adquisición y ejecución eficiente de una actividad en particular de algún deporte; se utilizan juegos como el vólibol, el tenisbol, el fútbol, etc. Estos son más apropiados para escolares de quinto y sexto grados y primero de secundaria.

Iniciación Deportiva.- Son Juegos y actividades que sirven para -- lograr aprendizajes perceptivo motrices, para ello se utilizan reglas básicas de algunos deportes y tácticas de juego.

Una característica importante es que las reglas, la duración, el área, etc, son adecuados a las necesidades e intereses de los educandos, Se aplican a partir

del sexto grado de primaria.

Deportes Escolar.- Es la práctica deportiva con la intensión de -- que el escolar logre controlar sus habilidades - motrices juntamente con implementos deportivos, en la ejecución de actividades propias de éste, realizados en forma individual o grupal. Por su complejidad son aplicados a escolares del nivel de secundaria y particularmente a los de tercer grado.

Es muy importante tomar en cuenta que el deporte debe ser utilizado como un medio educativo y no como un fin en si. Que el objetivo que hay que tener siempre presente, es el de favorecer al - funcionamiento orgánico del escolar, por ende es mas relevante que el alumno participe en las prácticas por el hecho de activarse, que por el de adquirir un simple requisito curricular y menos aún que busque la rivalidad entre sus compañeros con el propósito de descalificarlos.

"La confrontación verdadera busca la superación personal y la de otros; la rivalidad los destruye".



ACTIVIDADES DE APOYO



ACTIVIDADES DE APOYO

Considerando que el enfoque del área va dirigida al aspecto orgánico funcional del educando y que las sesiones de educación física son el mínimo indispensable para lograrlo, surgió la necesidad de crear acciones precisas encaminadas a fortalecer y reforzar el trabajo que se realiza durante las clases. Por lo anterior se han establecido las actividades de apoyo utilizándose para este nivel rutinas de activación colectiva y las tareas.

- **RUTINAS DE ACTIVACION COLECTIVA** Estas son una combinación secuenciada de ejercicios que involucran elementos tanto de la organización del esquema corporal como de rendimiento físico, pueden ser acompañados por ritmos musicales o percusiones, con una duración de cinco minutos. Estos van encaminados para estimular al alumno al iniciar o continuar sus actividades escolares y se encuentre con mayor disposición para el aprendizaje sirviéndoles también para mejorar su capacidad cardiovascular.

Cabe mencionar que en la etapa de experimentación, estas activi-

dades tuvieron mucho éxito debido a los beneficios detectados por los aplicadores.

Con respecto a la modificación o diseño de las rutinas deben considerarse los siguientes aspectos:

- Que se incluyan las siete habilidades físicas y los elementos de las habilidades perceptuales que el docente considere necesario.
- Que sea amena para los alumnos.
- Que la secuencia sea congruente.
(después de un ejercicio intenso le siga uno de menor intensidad o compensatorio).
- Que sea progresiva, es decir de menos a más.
- Que el número de repeticiones sea el adecuado para incidir en el organismo favorablemente.
- Que el tiempo destinado para cada actividad sea el suficiente para estimular cada habilidad.

TAREAS

Este aspecto se refiere a trabajos extraclase teóricos o prácticos, como apoyo a la acción educativa reforzando el tema que se esté aplicando considerando su clasificación en:

Tareas Teóricas.- Consisten en trabajos escritos en donde el -- alumno manifieste la reflexión con respecto a las actividades -- realizadas durante su clase de educación física, el resultado -- de investigaciones sencillas propuestas por el docente, el dise -- ño de un circuito, etc. También pueden ser utilizadas para que el educando elabore materiales de apoyo para sus clases.

Tareas Prácticas.- Se refieren a la realización de rutinas de -- fácil ejecución para efectuarse en su casa o fuera de ella con una duración de diez minutos aproximadamente.

La estructuración del programa se ha llevado a cabo utilizando la técnica de programación por objetivos, elaborándolos de los más generalizados y mediatos hasta los más detallados e inmediatos, presentándose de la siguiente manera:

- Objetivos generales del área
- Objetivos generales del nivel
- Objetivos de grado
- Objetivos particulares
- Objetivos específicos

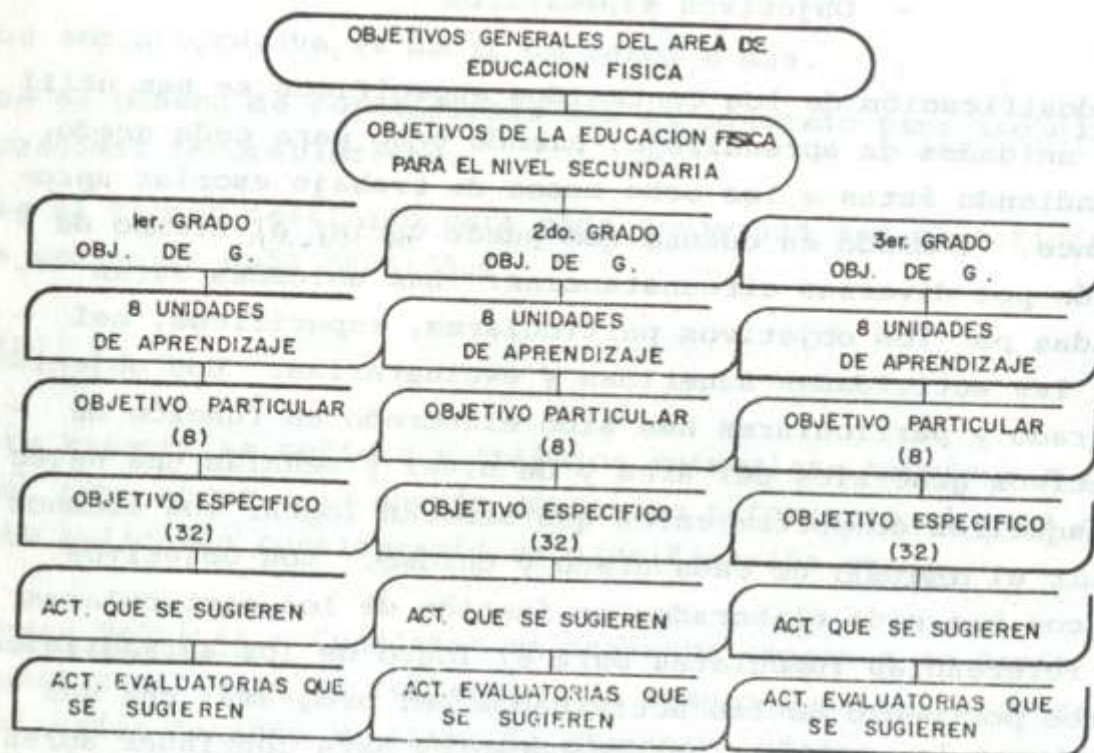
Para la dosificación de los contenidos específicos se han utilizado las unidades de aprendizaje, siendo ocho para cada grado, correspondiendo éstas a los ocho meses de trabajo escolar aproximadamente. Tomando en cuenta que puede variar el tiempo de aplicación por diversas circunstancias. Las unidades están conformadas por los objetivos particulares, específicos, así como por las actividades sugeridas y evaluatorias. Los objetivos de grado y particulares han sido elaborado en función de los objetivos generales del área y de nivel y señalan una selección de aquellos comportamientos que deberán lograr los alumnos al concluir el desarrollo de cada grado y unidad. Los objetivos específicos han sido elaborados en función de los particulares, son las referencias inmediatas para el logro de los aprendizajes propuestos por medio de las actividades del programa; una vez alcanzados, se transforman en antecedentes para continuar aprendizajes posteriores.

Los objetivos de grado, particulares y específicos se redactaron en forma de conductas observables; de manera que el profesor pueda detectar el aprendizaje adquirido.

Las actividades sugeridas son recursos que le proporcionan al profesor para que alumno cubra los objetivos específicos.

Las actividades evaluatorias que se sugieren se localizan al final de cada unidad y sirven para verificar los aprendizajes obtenidos por el alumno durante el desarrollo de la misma.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA



A ésta se le puede definir como el conjunto de procedimientos ordenados para lograr un fin determinado..

A la Metodología se le considera como un aspecto muy importante en el proceso enseñanza-aprendizaje, porque en ella se establecen las estrategias para la aplicación, dosificación, congruencia y se cuencia de los contenidos programáticos. Por ello, es necesario que se tomen en cuenta las características, intereses y capacidades del educando con la finalidad de concluirlo adecuadamente hacia su desarrollo biopsicosocial.

Con el propósito de obtener mayores beneficios de la Educación Física, se pretende dar a conocer al educador, los procedimientos pedagógicos que se sugieren al aplicar los programas, de tal forma que los contenidos programáticos lleguen al educando a través de una metodología adecuada que responda y satisfaga sus necesidades.

La distribución de los contenidos específicos se propone sea planeada en dos líneas; una vertical donde se establecen dos periodos congruentes con los semestres denominados: Incremento y Mantenimiento. La otra horizontal, en donde se sugiere que las unidades de aprendizaje, objetivos específicos y las actividades se ajusten a la secuencia de innovación, repetición, confirmación y enlace.

La descripción de cada uno de ellos es la siguiente:

LINEA VERTICAL

Periodo de Incremento.- En donde se le brindarán al alumno nuevos aprendizajes en cuanto a los contenidos específicos.

Periodo de Mantenimiento.- Este periodo es de gran utilidad al docente ya que puede reafirmar -

el conocimiento con un mayor grado de dificultad o si por alguna circunstancia no pudo cubrir los objetivos del período anterior, en esta etapa puede realizarlo.

LINEA HORIZONTAL

- | | |
|-----------------------|---|
| Innovación.- | En donde se le presentará un nuevo aprendizaje. |
| Repeticición.- | En donde afirma el aprendizaje adquirido. |
| Confirmación.- | En donde se aplican actividades que ayudan a reafirmar el conocimiento adquirido. |
| Enlace.- | En donde se aplican aunado a los aspectos del tema visto, elementos del tema siguiente. |

Esta secuencia metodológica es aplicable en todos los niveles educativos y se recomienda llevarse a cabo en 4 sesiones, aunque puede realizarse hasta en una sola, dependiendo de las actividades -- que se programen para cada clase y del grado de avance de los alumnos.

A continuación se presenta en forma esquemática el desarrollo de la clase, así como de las actividades de apoyo y posteriormente la descripción de cada uno de los aspectos.

LINEA VERTICAL

DISTRIBUCION DE LA CLASE Y ACTIVIDADES DE APOYO

ACTIVIDADES DE APOYO	DISTRIBUCION DE LA CLASE			ACTIVIDADES DE APOYO
ACTIVACION COLECTIVA	ESTIMULACION FISIOLOGICA	TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE	TAREAS
5 MINUTOS	19 MINUTOS	29 MINUTOS	2 MINUTOS	TEORICAS Y PRACTICAS
ACTIVIDADES PERMANENTES				
PARA TODA LA POBLACION ESCOLAR AL INICIO DE LABORES				

1.- Rutinas de Activación Colectiva:

En esta rutina participan todos los alumnos de la escuela al momento de la formación para el ingreso a sus salones, dirigida por el profesor de educación física o un monitor y con la participación del personal de la escuela. Esta se lleva a cabo durante todo el año escolar, por lo que se recomienda cambiarla periódicamente para que no pierda su objetivo, además tiene la ventaja de poder utilizarse como demostración o exhibición gimnástica, según sean los requerimientos de la escuela. Cada una de estas rutinas podrán ser apoyadas con música sugerida por el profesor o el alumno.

2.- Distribución de la Clase:

La duración de la clase será de 50 minutos y se dará 2 veces a la semana.

a) Rutinas de Estimulación Fisiológica:

Con éstas se inicia la clase de educación física y su finalidad es incrementar las habilidades motrices. Tienen una duración de 19 minutos y está compuesta por una combinación de ejercicios sin implementos, enfocados al trabajo de las 7 habilidades físicas que también implican el desarrollo de la organización del esquema corporal. Esta rutina se cambiará cada dos semanas trabajando las siete habilidades en cada sesión. El tiempo destinado a cada habilidad se distribuye de la siguiente manera; aunque no necesariamente sea en el orden en que aparecen.

RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA	
HABILIDAD	CLASE 1a. y 2a.
RESISTENCIA	8'
EQUILIBRIO	2'
AGILIDAD	2'
COORDINACIONE	2.5'
FLEXIBILIDAD	2'
FUERZA	2'
VELOCIDAD	0.5'
TIEMPO TOTAL	19 Minutos

El orden de las actividades se procurará alternar de acuerdo a las necesidades del alumno.

b) Tema Central:

En esta parte de la clase se establece el contenido específico que se va a enseñar mediante las actividades sugeridas, considerando que en esta edad, el desarrollo y maduración del alumno de secundaria requiere de mayor énfasis del contenido de rendimiento físico, sin olvidar al contenido de organización del esquema corporal.

Su duración es de 29 minutos y se pueden realizar las actividades con o sin implementos. Para reforzar el tema central y lograr con mayor eficiencia los objetivos es indispensable incluir los medios que apoyan al programa (técnicas de recreación, iniciación al ritmo y el deporte), ya que permiten que el alumno aprenda en un ambiente agradable. Es importante que el profesor observe en la ejecución de las actividades, que el alumno asuma una postura correcta, una respiración adecuada y esté libre de tensiones, para lo cual se deben dosificar las actividades permanentes.

c) Fin de Clase:

Su duración es de 2 minutos aproximadamente y a esta parte se le considera como el espacio de recuperación, evaluación de los logros alcanzados en la clase o de retroalimentación, para ello se pueden utilizar juegos, relatos, canciones, etc. así como el de llevar a cabo las actividades permanentes, e indicar a los alumnos las tareas a desarrollar.

3.- Actividades Permanentes.

La aplicación de éstas se realiza tanto en las rutinas como en tema central o fin de clase, dadas las características del contenido a desarrollar y a las necesidades del alumno, consideran

do los siguientes criterios para su aplicación:

Respiración.- Esta se enfatiza cuando el profesor lo juzgue necesario como un recurso para propiciar en el alumno la adquisición de hábitos respiratorios adecuados, así como la disminución de la fatiga que precede a una actividad intensa, logrando una rápida recuperación.

Relajación.- Esta puede aplicarse en cualquier momento de la sesión de educación física, cuando el profesor detecte en sus alumnos un exceso de tensión que impida el adecuado aprovechamiento. Al final de la clase es de gran utilidad como una actividad preparatoria para que el educando continúe con sus labores escolares.

Postura.- Este aspecto debe ser contemplado por el docente en forma continua, considerando la importancia de adaptar una adecuada postura tanto en actividades dinámicas como estáticas, manteniendo en equilibrio sus segmentos corporales a fin de evitar la tensión muscular y articular que provocarían en el alumno futuras molestias y por consecuencia malos hábitos posturales.

Es recomendable para su mejor aprovechamiento lo siguiente:

- a) Utilizar un tiempo de 5 minutos antes de iniciar cada unidad, - para explicar la importancia de practicar adecuadamente la respiración y de mantener una buena y relajada postura.
- b) Realizar en este espacio ejercicios que le permitan diferenciar la forma correcta e incorrecta de efectuarlas.

4.- Actividades Complementarias:

Como se mencionó con anterioridad son las excursiones, las convivencias y los campamentos, actividades tendientes a reforzar las actitudes de tipo afectivo y emocional del alumno, ampliando sus relaciones escolares, familiares y con su comunidad.

Así mismo, mediante su desarrollo, el profesor de educación física favorece su trabajo al establecer una relación de confianza y amistad con sus alumnos que optimiza el proceso enseñanza aprendizaje.

La sugerencias de aplicación, por los beneficios que reportan es de una o dos veces por período escolar, programándolas con antelación conjuntamente con el personal docente de la escuela y las autoridades que así convenga, de tal manera que su reali zación cumpla los objetivos propuestos.

5.- Tareas:

Su aplicación se sugiere de la siguiente manera:

- a) Teóricas.- Su control se llevará en un cuaderno específico para la materia de educación física, dejando trabajos sencillos sobre temas relacionados con los objetivos vistos en la clase, dosificándolos de acuerdo al grado.
- b) Prácticas.- El profesor designará las actividades que conformarán la rutina que realizarán los alumnos en su casa, cuidando que éstas vayan de acuerdo al objetivo tratado en la sesión o que ayude al escolar a superar alguna límitación durante su participación en la clase.

SUGERENCIAS METODOLOGICAS

Es importante que el profesor:

- Tome en cuenta al alumno como una totalidad para que se vaya formando integralmente; para ello debe tener presente las características, intereses y capacidades de éstos para conducirlos al desarrollo del movimiento por medio de la ejercitación constante.
- Encauce al alumno a que conozca y acepte sus posibilidades y limitaciones de movimientos entendiendo que todos pueden realizar actividades físicas de acuerdo a sus características y que pueden incrementarlas. A partir de esto, va aceptándose a sí mismo y a los demás, lo que influye en la formación de su personalidad.
- Induzca la participación del alumno en el desarrollo de sus experiencias de aprendizaje, favoreciendo la exploración y reflexión, impulsando la confianza y creatividad, así como el desarrollo de las funciones intelectuales en correlación con las otras áreas de aprendizaje; que le permita tomar decisiones con base a sus necesidades personales y sociales.
- Fomente paulatinamente la socialización en el alumno, induciéndolo a participar en forma individual y grupal por medio de diversas actividades físico-recreativas que promuevan el respeto, la cooperación y el compañerismo; así como actitudes de disciplina, autodeterminación y autorealización, que desarrollen su sentido de responsabilidad.

- Considere que las actividades físicas, dadas las características psicológicas del alumno, deben llevarse a efecto siempre de una manera lúdica; ya que así expresa de manera espontánea la alegría de su propia naturaleza.
- Propicie situaciones donde el alumno siente el interés y el gusto por la actividad física, desarrollándola de manera agradable y placentera para crear la posibilidad de que trascienda del ámbito escolar y desee seguirla practicando durante toda su vida - en beneficio de su salud.
- Resalte en el alumno que la práctica de actividades físicas, le ofrece la oportunidad de liberar y equilibrar sus energías.
- Considere la importancia de recursos didácticos adecuados a las características, intereses, necesidades y capacidades del alumno.
- Recuerde al alumno que una postura correcta, tanto en situación dinámica como estática asegura una mejor respiración.
- Propicie la práctica de ejercicios respiratorios, sobre todo al término de una actividad fuerte hasta lograr la recuperación.
- Seleccione los juegos acordes con el propósito, material y área de trabajo procurando la participación de todos los alumnos.

- Propicie la comunicación verbal con el alumno pidiéndole que haga comentarios y sugerencias sobre la clase.
- Procure que el alumno utilice objetos de diferentes tamaños y pesos para que determine la forma más adecuada de manejarlos.
- Individualice la ayuda con cada alumno en algunas actividades -- que requieran especial cuidado, como en el caso de las rodadas.
- Elabore con padres de familia los diferentes objetos que necesite, utilizando materiales de fácil adquisición.
- Promueva la participación del personal de apoyo educativo de medicina escolar, como complemento de su labor educativa.
- Realice una evaluación continua del trabajo desarrollado por el alumno mediante la técnica de observación durante la clase, manteniendo un control personal de esos resultados que le permitan establecer un juicio correcto de sus avances o estancamientos en el aprovechamiento escolar.
- Estimule con frases breves y sencillas la participación del alumno.
- Elabore con anticipación sus planes de clase a fin de evitar improvisaciones.
- Promueva la realización de tareas en donde participen conjuntamente alumnos y padres de familia.

- Proporciono instrucción teórica sobre contenidos.

- Concientice al alumno sobre objetivos de cada unidad.

EVALUACION

Se entiende por evaluación el apreciar, estimar y juzgar cualitativa y cuantitativamente un hecho, persona o cosa de acuerdo a un patrón previamente establecido.

Dadas las características del área de Educación Física, es necesario realizar una evaluación, que cumpla con los requerimientos de la especialidad, ésta en el proceso enseñanza-aprendizaje desempeña un papel permanente y durante su desarrollo nos permite conocer el grado en que los medios, recursos y procedimientos coadyuvan al logro de los objetivos y metas.

Dependiendo de la intención y el momento en que se realiza la evaluación del aprendizaje se divide en:

INICIAL.- Mediante la cual se obtiene información diagnóstica de las condiciones en que está el alumno, al encontrarse en una nueva situación de aprendizaje.

CONTINUA.- Es aquella que se efectúa paralela al proceso enseñanza-aprendizaje, con el propósito de asegurar su eficacia y mejorar el aprendizaje de los alumnos.

FINAL.- Integra las evaluaciones parciales y constituye un resumen de la actuación del alumno durante el curso o programa.

La información que reporta la evaluación cualquiera que sea el momento en que se aplica, influye en la planeación educativa, la programación y la selección de recursos didácticos y materiales.

Considerando lo anterior, el área de Educación Física para este fin presenta dos instrumentos:

ACTIVIDADES EVALUATORIAS.- Estas se refieren a una serie de actividades sugeridas, que tienen como fin valorar en que grado se - - -

han alcanzado los objetivos inmediatos del programa y se presentan al término de cada unidad de aprendizaje.

BATERIA DE EVALUACION DE LAS HABILIDADES MOTRICES. - Estas son una serie de pruebas que pretenden valorar el nivel en que se encuentra el alumno, tanto en su rendimiento físico como en la Organización del Esquema Corporal, será aplicada al inicio, en el intermedio y al final del ciclo escolar. Para su aplicación se utiliza la técnica de muestreo, tomando un 15% de la población atendida.

Es conveniente aclarar que la aplicación de ambos instrumentos es necesaria y por consiguiente se constituyen en obligatorias.

La batería, a la que se hace alusión se encuentra como anexo en el documento denominado "Apoyo Técnico".

UNIDADES DE APRENDIZAJE

PRIMER GRADO

OBJETIVOS DE GRADO

Al término de este grado escolar, el alumno será capaz de:

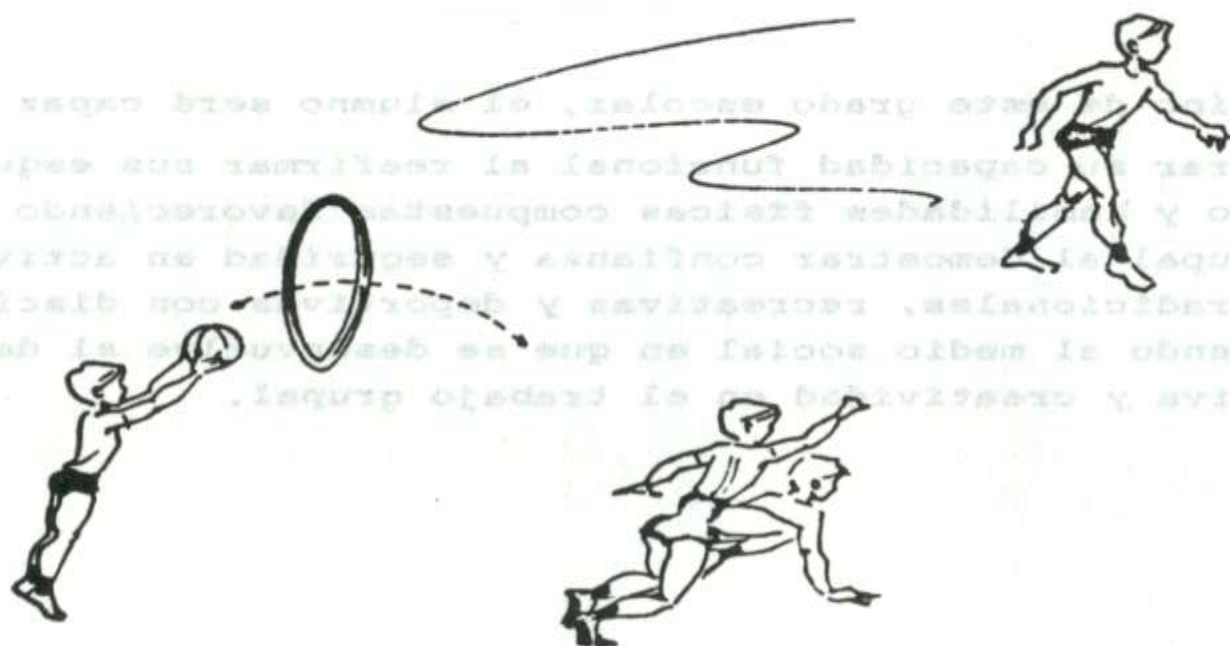
Mejorar su capacidad funcional al reafirmar sus esquemas de movimiento y habilidades físicas compuestas favoreciendo su integración grupal al demostrar confianza y seguridad en actividades físico- tradicionales, recreativas y deportivas con disciplina, repercutiendo al medio social en que se desenvuelve al demostrar su iniciativa y creatividad en el trabajo grupal.



1er GRADO
Unidad I



OBJETIVOS DE GRADO



PRIMER GRADO

UNIDAD 1

OBJETIVOS PARTICULARES

Al término de esta Unidad, el alumno será capaz de:

1.1. Reforzar sus habilidades compuestas en combinación con diferentes esquemas, controlando sus movimientos, mediante la práctica lúdica, en actividades propias de atletismo de pista o circuitos, en un ambiente de camaradería.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de :

1.1.1. Demostrar su coordinación y velocidad en combinación -- con caminar, correr, transportar, por medio de actividades recreativas, circuitos o carreras de velocidad y de relevos, en un -- ambiente de camaradería.

1.1.2. Demostrar mediante actividades recreativas la combinación de su coordinación y velocidad con correr y transportar, en un ambiente de camaradería.

1.1.3. Demostrar su coordinación y flexibilidad en combinación con caminar, correr y saltar en la práctica de actividades recreativas, circuitos o carreras de velocidad y de obstáculos en un ambiente de camaradería.

1.1.4. Demostrar mediante actividades recreativas la combinación de su coordinación y flexibilidad con caminar, correr y saltar, en un ambiente de camaradería.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

1.1.1.1. Recorra el siguiente circuito:

Estación 1:

Corra sobre zancos (botes con cordón) en línea recta de 20 metros y regrese con uno de los zancos sobre su cabeza sin sostenerlo.

Estación 2:

Por parejas, uno corre y el otro lo sujeta por atrás con una banda a la altura de la cadera, impidiendo que avance con facilidad.

dad; a una señal cambian.

Estación 3:

Pase sobre una viga o línea corriendo con elevación de muslos - y regrese lo más rápido posible caminando con un objeto en la cabeza.

1.1.1.2. Practique actividades recreativas con carreras de velocidad.

1.1.1.3. Practique actividades recreativas con carreras de relevos.

1.1.1.4. Participe con sus compañeros en el juego de "Haga y - - deshaga la cadena".

1.1.1.5. Juegue a "Los vehículos" con sus compañeros.

1.1.2.1. Participe en el juego de "La caja de sorpresas" con sus compañeros

1.1.2.2. Juegue a la "Carrera en escaleras" con la participación de sus compañeros.

1.1.2.3. Se organice en equipos para realizar juegos y circuitos con actividades recreativas, que involucren la combinación de coordinación y velocidad con caminar, correr, transportar.

1.1.3.1. Practique el siguiente circuito:

Estación 1:

Salte obstáculos de 60 cm. de altura, colocados en una área de 30 metros, con una separación de 6 metros entre cada uno y regrese por debajo de ellos.

Estación 2:

De pie en su lugar, flexione su tronco al frente tocando con la yema de los dedos la punta de los pies; flexione y extienda piernas, bajando y subiendo brazos; con manos nuca, flexione el tronco al - - frente y toque con el codo derecho la rodilla izquierda: alternando.

Estación 3:

Salte verticalmente llevando las rodillas al pecho: camine al - - frente a la vez que gira; repita la misma acción.

Estación 4:

Salte la cuerda, en dirección de las manecillas de un reloj.

1.1.3.2. Practique actividades recreativas en las que utilice carreras de velocidad.

1.1.3.3. Practique actividades recreativas en las que utilice carreras de obstáculos.

1.1.3.4. Participe con sus compañeros en el juego de "Obstáculos múltiples".

1.1.3.5. Participe en el juego de "Noche y día" con sus compañeros.

1.1.4.1. Juegue a "Las carretillas" con la participación de sus compañeros.

1.1.4.2 Participe en el juego de "La carrera de corcholatas".

1.1.4.3. Se organice en equipos para realizar juegos y circuitos con actividades recreativas que involucren la combinación de coordinación y flexibilidad con caminar, correr y saltar.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

- Se integre por equipos formados en filas y numerándose del 1 al 2; a la indicación los números 1 salen saltando a los números 2 que están acostados, al llegar a su lugar se acuestan y saltan en sentido contrario los números 2.
- Los números 1 saltan a su compañero el cual se encuentra con piernas semiflexionadas codos apoyados en las rodillas y barba pegada al pecho; alternando posiciones.
- Los números 1 cargan a su pareja, corren y al llegar a un punto determinado, cambian y regresan al punto de partida.

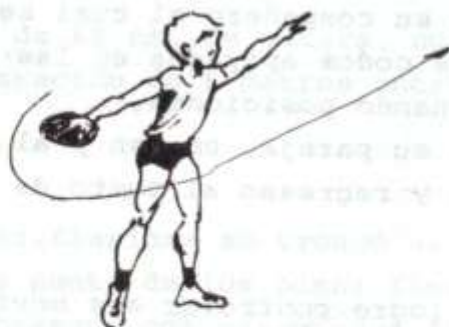
Que el profesor:

Observe que el alumno logre controlar sus movimientos corporales en la actividad que realiza, al combinar habilidades compuestas con los esquemas de movimiento que se manejan en los objetivos específicos de la unidad, sin olvidar que el deporte se utiliza como un medio y no como un fin.

ADAPTE LA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION
DEBIDO AL DESARROLLO DE LA CLASE

1er GRADO

Unidad 2



**ADOPTÉ LA POSTURA , RESPIRACION Y RELAJACION
ADECUADOS;DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE**

OBJETIVOS PARTICULARES

Al término de esta Unidad, el alumno será capaz de:

2.1. Reforzar sus habilidades compuestas en combinación con diferentes esquemas, controlando sus movimientos, mediante la práctica lúdica, de actividades propias del atletismo en campo o circuitos en un ambiente de camaradería.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

2.1.1. Demostrar su fuerza y equilibrio en combinación con caminar, correr, girar, lanzar y saltar por medio de actividades recreativas, circuitos o lanzamientos de bala, disco y jabalina en un ambiente de camaradería.

2.1.2. Demostrar mediante actividades recreativas la combinación de su fuerza y equilibrio con correr, girar, lanzar y saltar en un ambiente de camaradería.

2.1.3. Demostrar su equilibrio y velocidad en combinación con caminar, correr, saltar, eludir y girar en la práctica de actividades recreativas, circuitos o saltos de longitud, altura y triple en un ambiente de camaradería.

2.1.4. Demostrar mediante actividades recreativas la combinación de su equilibrio y velocidad con correr, saltar y eludir en un ambiente de camaradería.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

2.1.1.1. Recorra el siguiente circuito:

Estación 1:

Con el brazo extendido al lado del cuerpo, lance diferentes objetos ayudándose de giro completo en su lugar.

Estación 2:

Lance diferentes objetos iniciando el impulso a la altura del - hombro; trate de derribar marcas colocadas en el piso a diversas - distancias.

Estación 3:

Lance objetos hacia arriba lo más alto que pueda con una y otra mano y salte a atraparlos en el aire.

Estación 4:

Se desplace saltando o corriendo al frente, aumentando gradualmente de velocidad, a una marca se detenga y lance diferentes objetos llevando la mano con la que lanza de atrás hacia adelante a la altura del hombro con el brazo flexionado.

2.1.1.2. Practique actividades recreativas utilizando lanzamiento de bala .

2.1.1.3. Practique actividades recreativas utilizando lanzamiento de disco.

2.1.1.4. Practique actividades recreativas utilizando lanzamiento de jabalina.

2.1.1.5. Participe con sus compañeros en el juego de "Lánzala".

2.1.1.6. Juegue a "Los Cazadores" con sus compañeros .

2.1.2.1. Participe con su compañeros en el juego de "Tira los botes".

2.1.2.2. Juegue a "La catapulta" con la participación de sus compañeros.

2.1.2.3. Se organice en equipos con sus compañeros para realizar juegos y circuitos con actividades recreativas que involucren la -- combinación de fuerza y equilibrio con correr, girar, lanzar y sal-- tar.

2.1.3.1. Practique el siguiente circuito:

Estación 1:

Salte al frente con piernas flexionadas cayendo en la misma posición, con y sin impulso aumentando gradualmente las distancias.

Estación 2:

Corra en un área de 10 metros aumentando gradualmente la velocidad y salte pasando un elástico colocado al inicio de la carrera - a 60 cm. de altura.

Estación 3:

Corra en un área recta de 10 metros aumentando gradualmente la velocidad a una marca salte hacia arriba y al frente coordinando sus pasos para caer sobre un pie dos veces y sobre el otro una sola vez, cayendo al final con los dos pies.

Estación 4:

Avance caminando a diferentes velocidades y eluda obstáculos - efectuando un giro a un lado de éstos.

2.1.3.2. Practique actividades recreativas con saltos de longitud.

2.1.3.3. Practique actividades recreativas con saltos de altura.

2.1.3.4. Practique actividades recreativas con salto triple.

2.1.3.5. Juegue con sus compañeros al "Salto entre dos cuerdas".

2.1.3.6. Juegue al "Salto superando la fosa" con sus compañeros.

2.1.4.1. Participe con sus compañeros en el juego de "Alturas y anchuras".

2.1.4.2. Participe con sus compañeros en el juego "Salto con -- pies juntos".

2.1.4.3. Se organice en equipos para realizar juegos y circuitos con actividades recreativas que involucren la combinación de equilibrio y velocidad con correr, saltar y eludir.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

Se integre libremente en equipos, para que lance dentro de un - área determinada: un bastón hacia un punto establecido; un plato o platívoló 2 veces y una pelota (con agua o arena).

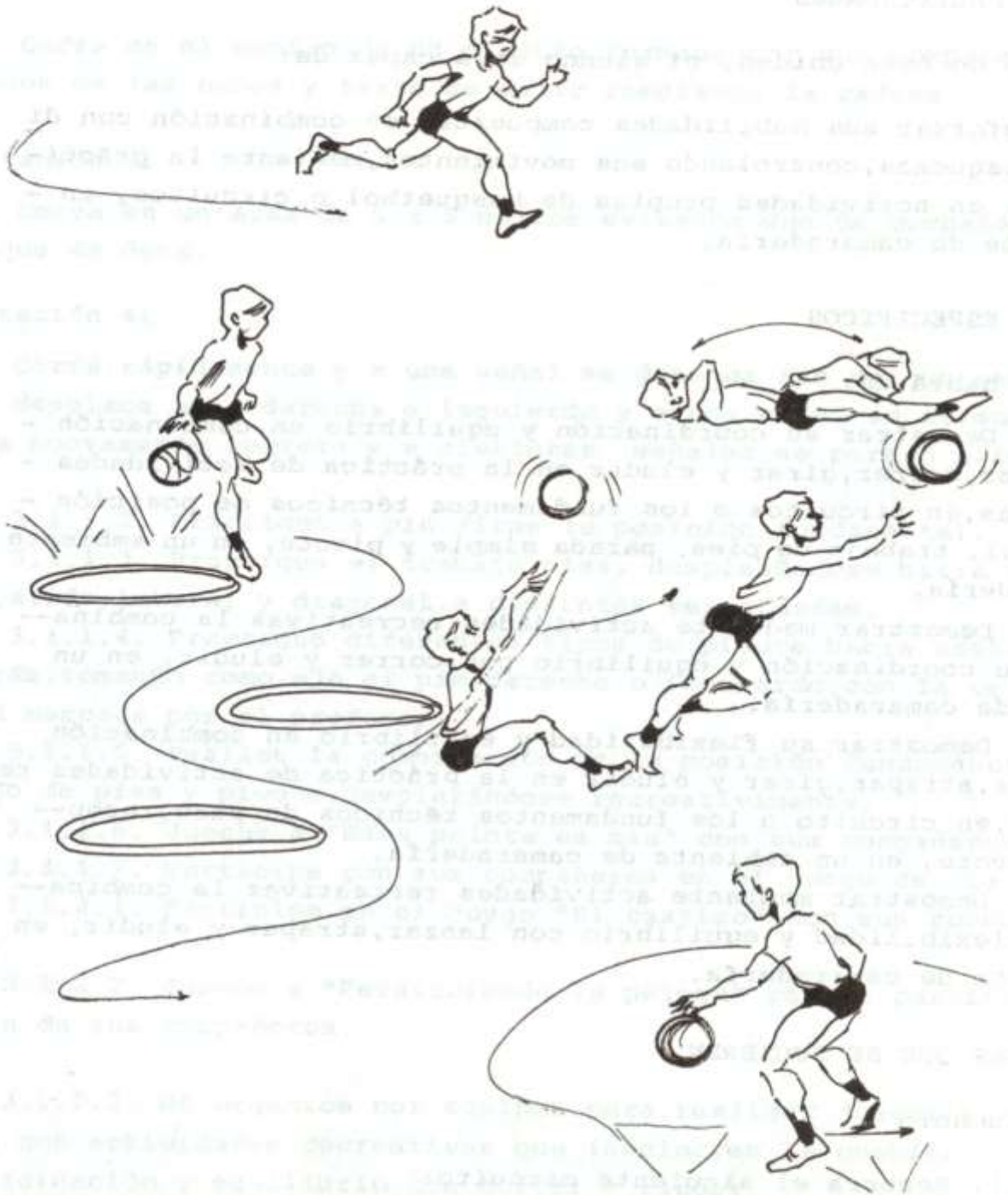
- Realice un salto de longitud, altura y triple en área determinada; 2 veces.

Que el profesor:

Observe que el alumno logre controlar sus movimientos corporales en las actividades que realiza al combinar habilidades compuestas - con los esquemas de movimiento que se manejan en los objetivos específicos de la unidad, sin olvidar, que el deporte se utiliza como un medio, y no como un fin.

1er GRADO

Unidad 3



**ADOpte LA POSTURA , RESPIRACION Y RELAJACION
ADECUADOS ;DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE**

OBJETIVOS PARTICULARES

Al término de esta Unidad, el alumno será capaz de:

3.1. Reforzar sus habilidades compuestas en combinación con diferentes esquemas, controlando sus movimientos, mediante la práctica lúdica, en actividades propias de basquetbol o circuitos, en un ambiente de camaradería.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

3.1.1. Demostrar su coordinación y equilibrio en combinación con caminar, correr, girar y eludir en la práctica de actividades recreativas, en circuitos o los fundamentos técnicos de posición fundamental, trabajo de pies, parada simple y pivote, en un ambiente de camaradería.

3.1.2. Demostrar mediante actividades recreativas la combinación de su coordinación y equilibrio con correr y eludir, en un ambiente de camaradería.

3.1.3. Demostrar su flexibilidad y equilibrio en combinación con lanzar, atrapar, girar y eludir en la práctica de actividades recreativas, en circuito o los fundamentos técnicos de pase, recepción y pivote, en un ambiente de camaradería.

3.1.4. Demostrar mediante actividades recreativas la combinación de flexibilidad y equilibrio con lanzar, atrapar y eludir, en un ambiente de camaradería.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

3.1.1.1. Recorra el siguiente circuito:

Estación 1:

Por parejas tomados de las manos corran 20 metros y a una señal

se paren, empujen a su compañero con la espalda, entrelazando los brazos.

Estación 2:

Corra en el centro de un círculo formado por sus compañeros tomados de las manos y trate de salir rompiendo la cadena.

Estación 3:

Corra en un área de 5 x 5 metros evitando que un compañero lo saque de ésta.

Estación 4:

Corra rápidamente y a una señal se detenga sin dar un paso más, se desplace a la derecha e izquierda y a una señal se detenga, corra nuevamente regrese y a distintas señales se pare o gire.

3.1.1.2. Practique a pie firme la posición fundamental.

3.1.1.3. Practique el trabajo pies, desplazándose hacia adelante, atrás, lateral y diagonal, a distintas velocidades.

3.1.1.4. Practique diferentes tipos de pivote hacia adelante y atrás, tomando como eje el pie derecho o izquierdo, con la velocidad marcada por el profesor.

3.1.1.5. Realice la combinación de la posición fundamental, trabajo de pies y pivote, desplazándose recreativamente.

3.1.1.6. Juegue a "Esta pelota es mía" con sus compañeros.

3.1.1.7. Participe con sus compañeros en el juego de "La jaula"

3.1.2.1. Participe en el juego "El castigo" con sus compañeros

3.1.2.2. Juegue a "Persiguiendo la pelota" con la participación de sus compañeros.

3.1.2.3. Se organice por equipos para realizar juegos y circuitos con actividades recreativas que involucren la combinación de coordinación y equilibrio con correr y eludir.

3.1.3.1. Practique el siguiente circuito:

Estación 1:

Se coloque por parejas, eleve una pierna extendida al frente y su compañero se la sostenga; flexione el tronco al frente 3 veces tratando de tocar con la cabeza la rodilla de la pierna elevada.

Estación 2:

Levante objetos del piso, los lance hacia arriba y los atrape - antes de que caigan, desplazándose con un compañero, entrelazados - de un brazo y una pierna.

Estación 3:

Por parejas en un área de 5 metros camine y eluda a su compañero haciendo giros hasta quedar frente a él, inmediatamente después se acuesta en el piso en decúbito dorsal y flexione sus piernas - al pecho 2 veces alternando.

3.1.3.2. Practique los diferentes tipos de pase; de pecho, picado, por arriba de la cabeza, de gancho y de beisbol.

3.1.3.3. Practique diferentes tipos de recepción: al frente, por arriba, por abajo y de lado.

3.1.3.4. Practique los diferentes tipos de pivote a pie firme y desplazándose.

3.1.3.5. Realice la combinación del pase, recepción y pivote, -- desplazándose recreativamente.

3.1.3.6. Participe con sus compañeros en el juego de "Corre, -- piensa y acertarás".

3.1.3.7. Participe en el juego de "Pelota parada" con sus compañeros.

3.1.4.1. Juegue "Dos contra todos" con la participación de sus -- compañeros.

3.1.4.2. Participe con sus compañeros en el juego "Tocar a los -- siameses".

3.1.4.3. Se organice por equipos para realizar con sus compañe-- ros juegos que involucren la combinación de flexibilidad y equili-

brio con lanzar, atrapar y eludir.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

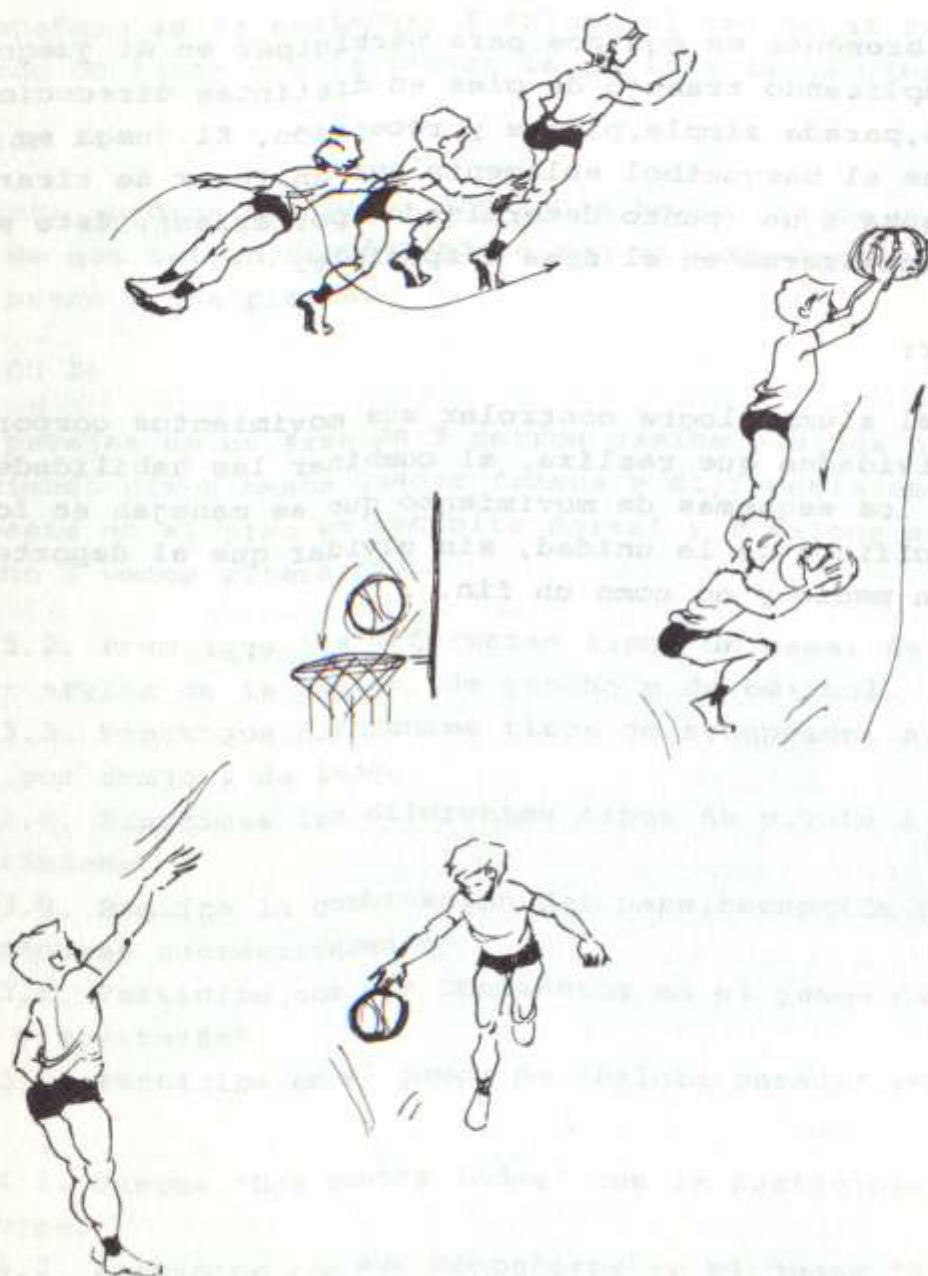
- Se integre libremente en equipos para participar en el juego - fut-basquet, aplicando trabajo de pies en distintas direcciones y velocidades, parada simple, pivote y recepción. El juego se realiza igual que el basquetbol solamente que en lugar de tirar a la canasta lanza a un punto determinado (porterías). Esta actividad puede realizarse en el área disponible.

Que el profesor:

- Observe que el alumno logre controlar sus movimientos corporales en las actividades que realiza, al combinar las habilidades - compuestas con los esquemas de movimiento que se manejan en los - objetivos específicos de la unidad, sin olvidar que el deporte se utiliza como un medio y no como un fin.

1er GRADO

Unidad 4



ADOPTÉ LA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION
ADECUADOS; DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE

PRIMER GRADO

UNIDAD 4

OBJETIVOS PARTICULARES

Al término de esta Unidad, el alumno será capaz de:

4.1. Reforzar sus habilidades compuestas en combinación con diferentes esquemas, controlando sus movimientos, mediante la práctica lúdica, en actividades propias de basquetbol o circuito, en un ambiente de camaradería.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

4.1.1. Demostrar su fuerza y coordinación en combinación con correr, golpear, lanzar y atrapar en la práctica de actividades recreativas, circuitos o los fundamentos técnicos de bote y tiro, en un ambiente de camaradería.

4.1.2. Demostrar mediante actividades recreativas la combinación de su agilidad y coordinación con correr, golpear, lanzar y atrapar, en un ambiente de camaradería.

4.1.3. Demostrar su agilidad y velocidad en combinación con correr, golpear, lanzar y atrapar en la práctica de actividades recreativas, circuitos o los fundamentos técnicos de bote, tiro y tableteo, en un ambiente de camaradería.

4.1.4. Demostrar mediante actividades recreativas, la combinación de su agilidad y velocidad con correr, golpear, lanzar y atrapar, en un ambiente de camaradería.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN:

Que el alumno:

4.1.1.1. Recorra el siguiente circuito:

Estación 1:

Se desplace corriendo botando una pelota en el piso con una y otra mano; se detenga, tome la pelota con las dos manos, separe las piernas y entre ellas pase la pelota formando ochos.

Estación 2:

Ruede una pelota y la siga saltando de un lado a otro, la detenga y regrese botándola y saltando al ritmo de ésta.

Estación 3:

Desplazándose lance una pelota al aire, se flexione y salte rápidamente para atraparla en el aire.

4.1.1.2. Practique el bote en su lugar, caminando y trotando.

4.1.1.3. Realice diferentes tipos de tiros: al frente, de lado, con una y dos manos.

4.1.1.4. Realice la combinación del bote y tiro, en actividades recreativas.

4.1.1.5. Participe con sus compañeros en el juego de "Boten la pelota dentro del aro".

4.1.1.6. Juegue al "Relevo de pases con tiro" motivando a sus compañeros a participar.

4.1.2.1. Juegue al "Derrumbe" con la participación de sus compañeros.

4.1.2.2. Participe con sus compañeros en el juego de "La frutería de Don Pepito".

4.1.2.3. Se organice en equipos con sus compañeros para realizar juegos y circuitos con actividades recreativas que involucren la combinación de agilidad y coordinación con correr, golpear, lanzar y atrapar.

4.1.3.1. Recorra el siguiente circuito:

Estación 1:

Forme un círculo con sus compañeros numerándose del 1 al 2, los números 1 se colocan en posición de ovillo y los números 2 corren alrededor de él a una señal cambian de lugar y de dirección.

Estación 2:

Lance pelotas con sus compañeros a diferentes direcciones y alturas y atrape la más cercana.

Estación 3:

Bote una pelota caminando y corriendo en zig-zag a diferentes velocidades y realice tiros libres a la canasta con una mano y con las dos.

4.1.3.2. Practique el bote en su lugar, caminando, trotando y -

corriendo, al mismo tiempo que evade obstáculos.

4.1.3.3. Practique diferentes tiros a diferentes distancias.

4.1.3.4. Practique el tablereo en la pared o en el tablero con una y dos manos.

4.1.3.5. Realice la combinación del bote, tiro y tablereo, desplazándose recreativamente.

4.1.3.6. Practique los fundamentos técnicos por medio de formaciones.

4.1.3.7. Participe con sus compañeros en el juego de "Lanzaderas".

4.1.3.8. Juegue con sus compañeros al "Balón-torre".

4.1.4.1. Participe con sus compañeros en el juego "Recogida de balones".

4.1.4.2. Participe con sus compañeros en el juego "Dos hileras con entrada y tiro".

4.1.4.3. Organice con sus compañeros actividades recreativas - que involucren la combinación de agilidad y velocidad con correr, golpear, lanzar y atrapar.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

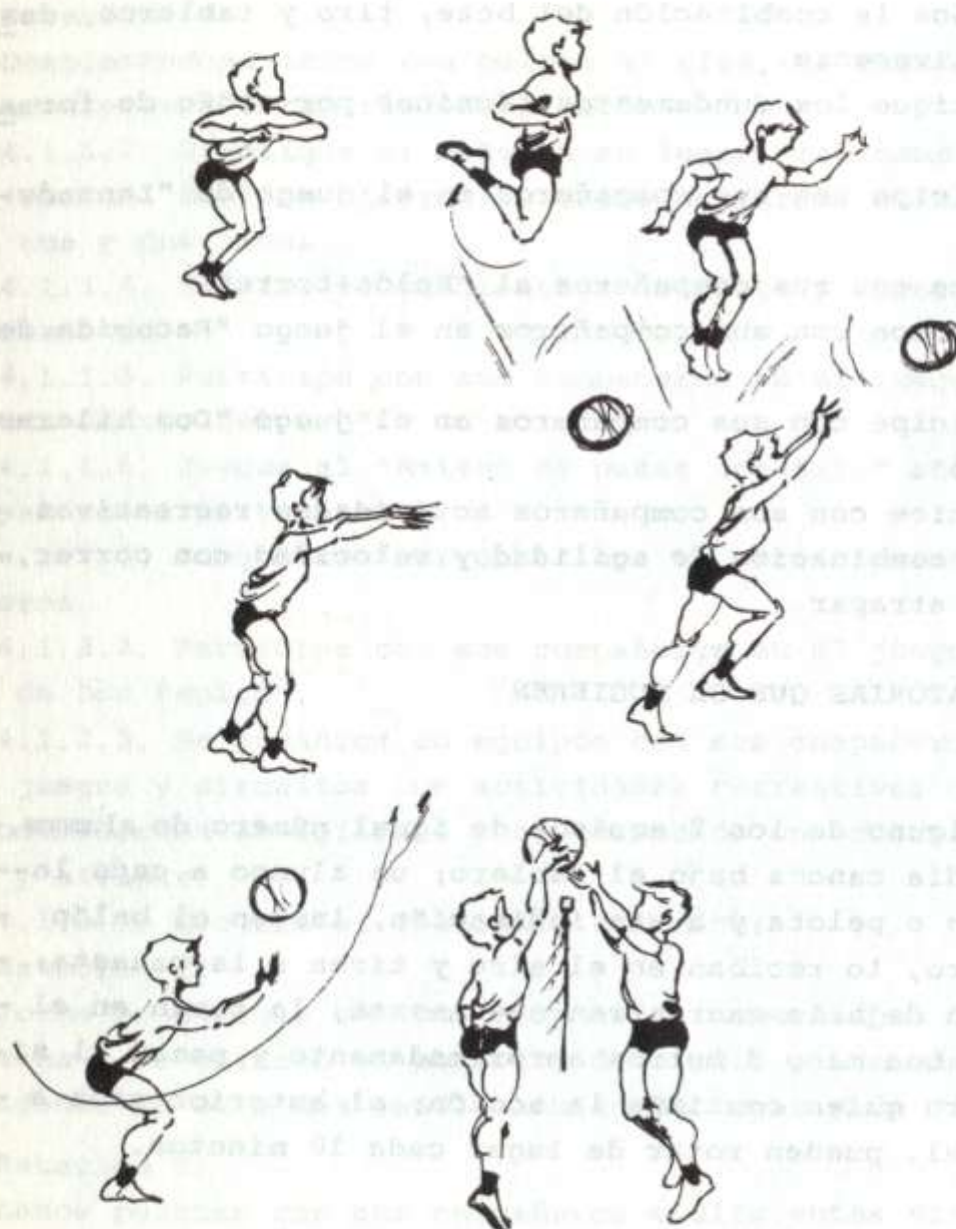
- Se integre en alguno de los 2 equipos de igual número de alumnos, colocados en media cancha bajo el tablero; un alumno a cada lado, con un balón o pelota y a una indicación, lancen el balón - contra el tablero, lo reciban en el aire y tiren a la canasta; - si no entra, sin dejarla caer tiran nuevamente, la toman en el - aire, botan con una mano 3 metros aproximadamente y pasan al siguiente compañero quien continúa la acción; el anterior pasa a - formarse al final, pueden rotar de lugar cada 10 minutos.

Que el profesor:

Observe que el alumno logre controlar sus movimientos corporales en las actividades que realiza al combinar las habilidades compuestas con los esquemas de movimiento que se manejan en los objetivos específicos de la unidad, sin olvidar que el deporte se utiliza como un medio y no como un fin.

1er GRADO

Unidad 5



**ADOPTÉ LA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION
ADECUADOS; DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE**

PRIMER GRADO

UNIDAD 5

OBJETIVOS PARTICULARES

Al término de esta Unidad, el alumno será capaz de:

5.1. Reforzar sus habilidades compuestas en combinación con diferentes esquemas, controlando sus movimientos, mediante la práctica lúdica en actividades propias de volibol o circuitos, estimulando la participación de sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

5.1.1. Demostrar con facilidad la combinación de su coordinación y equilibrio con caminar, golpear y lanzar por medio de actividades recreativas, circuito o los fundamentos técnicos de posición fundamental, trabajo de pies, voleo y golpe bajo, estimulando la participación de sus compañeros.

5.1.2. Demostrar con facilidad mediante actividades recreativas la combinación de su coordinación y equilibrio con golpear y lanzar, estimulando la participación de sus compañeros.

5.1.3. Demostrar con facilidad la combinación de su coordinación y flexibilidad con lanzar, correr y golpear por medio de la práctica de actividades recreativas, circuitos o fundamentos técnicos de voleo, golpe bajo y servicio por abajo, estimulando la participación de sus compañeros.

5.1.4. Demostrar con facilidad mediante actividades recreativas la combinación de su coordinación y flexibilidad con lanzar, correr y golpear, estimulando la participación de sus compañeros.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

5.1.1.1. Recorra el siguiente circuito:

Estación 1:

Se desplace en forma lateral y diagonal sin cruzar los pies.

Estación 2:

Avance 4 pasos al frente y al 5o. salte; extendiendo el tronco

y brazos hacia arriba cayendo al frente, repita nuevamente los pasos para flexionar ahora las piernas con manos al piso, alternando las acciones a la señal del profesor.

Estación 3:

Se desplace hacia adelante y atrás coordinando sus pasos y a varias velocidades en diferentes planos.

Estación 4:

Se desplace combinando varias direcciones a diferentes velocidades, golpeando balones que le lancen.

5.1.1.2. Practique a pie firme la posición fundamental del volí bol.

5.1.1.3. Realice desplazamientos a diferentes direcciones y velocidades y a una señal se detenga para colocarse en la posición fundamental de voleo.

5.1.1.4. Se coloque en posición fundamental y volee con las yemas de los dedos un balón que le lance un compañero.

5.1.1.5. Volee hacia una marca o figura delineada en una pared.

5.1.1.6. Volee en formaciones de tercias, cuartetas y quintetas con cambios de lugar de cada jugador.

5.1.1.7. Regrese balones a tres compañeros con golpe bajo, que están frente a él, uno a su lado derecho, uno a su lado izquierdo y otro justo frente a él, todos en posición fundamental.

5.1.1.8. Practique el golpe bajo dirigiendo el balón al frente, atrás y lateral en formaciones con 2, 3, 4, 5 y 6 compañeros.

5.1.1.9. Realice la combinación de la posición fundamental, trabajo bajo de pies, voleo y golpe bajo en actividades recreativas.

5.1.1.10. Participe con sus compañeros en el juego de "Pasa la bomba antes que estalle".

5.1.1.11. Juegue a "Quién da más toques" con sus compañeros.

5.1.2.1. Juegue a la "Pelota capitana" con la participación de sus compañeros.

5.1.2.2. Participe en el juego del "Balón numerado" con sus compañeros.

5.1.2.3. Se organice en equipos para realizar juegos y circuitos con actividades recreativas que involucren la combinación de coordinación y equilibrio con golpear y lanzar.

5.1.3.1. Practique el siguiente circuito:

Estación 1:

Se coloque por parejas, de frente a su compañero con una separación de dos metros de distancia, lance una pelota con una mano simultáneamente con su compañero, regresándola con la misma mano que iniciaron; realice la acción varias veces, sin perder la continuidad del movimiento.

Estación 2:

Realice la misma actividad que en la estación 1, pero con dos manos.

Estación 3:

Lance una pelota al compañero de enfrente para que éste la golpee por abajo con una mano.

Estación 4:

Pase con golpe bajo hacia atrás un balón que recibe de un compañero colocado frente a él, a otro compañero colocado a su espalda.

Estación 5:

Volee en forma consecutiva con un compañero colocado frente a él.

5.1.3.2. Practique el voleo y golpe bajo en diferentes formaciones: lanzadera simple, doble, en círculo, en estrella, etc.

5.1.3.3. Realice el voleo y golpe bajo ejecutando desplazamientos al frente, atrás y laterales.

5.1.3.4. Realice los movimientos del servicio por abajo sin balón.

5.1.3.5. Realice varios servicios por abajo, a distancias cortas y medias.

5.1.3.6. Realice varios servicios por abajo, aumentando progresivamente su distancia.

5.1.3.7. Realice la combinación del voleo, golpe bajo y servicio por abajo, en actividades recreativas.

5.1.3.8. Participe con sus compañeros en el juego "partido a tres encestes".

5.1.3.9. Participe en el juego "pelota al blanco" con sus compañeros.

5.1.4.1. Juegue al "lanzamiento de pelota sobre una banca" con

participación de sus compañeros.

5.1.4.2. Participe con sus compañeros en el juego "lanzando con dos manos".

5.1.4.3. Se organice en equipos para realizar con sus compañeros juegos y circuitos con actividades recreativas que involucren la combinación de coordinación y flexibilidad con lanzar, correr y golpear.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

- Se integre libremente en equipos de 10 o más para participar en formaciones de lanzadera y círculo. Frente a una pared o red, - realice 3 servicios por abajo hacia un área determinada aplicando: posición fundamental, trabajo de pies en diferentes direcciones y velocidades; controlando el balón en el momento del contacto con él.

Que el profesor:

Observe que el alumno logre controlar sus movimientos corporales en las actividades que realiza al combinar las habilidades compuestas con los esquemas de movimiento que se manejan en los objetivos específicos de la unidad, sin olvidar que el deporte se utiliza como un medio no como un fin.