



SUBSECRETARIA DE PLANEACION EDUCATIVA
UNIDAD COORDINADORA DE PROYECTOS ESTRATEGICOS

SUBSECRETARIA DE EDUCACION MEDIA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA



PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

PREESCOLAR

PROYECTO ESTRATEGICO Nº 3
ELEVAR EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR EN LA
EDUCACION PRIMARIA Y SECUNDARIA

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

SUBSECRETARIA DE PLANEACION
EDUCATIVA

UNIDAD COORDINADORA DE PROYECTOS
ESTRATEGICOS

SUBSECRETARIA DE EDUCACION
MEDIA

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION
FISICA

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA
PREESCOLAR

PROYECTO ESTRATEGICO No. 3
"ELEVAR EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR EN LA EDUCACION
PRIMARIA Y SECUNDARIA"



© D. R. 1988

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

ISBN 968-29-1770-0



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, appearing to read "Miguel González Avelar".
MIGUEL GONZALEZ AVELAR



SECRETARÍA
DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

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 técnico 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.



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, maternales, 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

P.
DIRECCION GENERAL DE
EVALUACION EDUCATIVA

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

ECG/ggmc

INDICE

INTRODUCCION	11
PRESENTACION	13
ENFOQUE	15
— Objetivos Generales del Area de Educación Física	16
— Objetivos Generales del Nivel Preescolar	16
DESCRIPCION DE LOS CONTENIDOS	17
— Características del Niño Preescolar	21
— Organizaciones del Esquema corporal	22
— Imagen Corporal	24
— Ubicación Espacio-Tiempo	26
— Coordinación de Ejes Corporales	30
— Lateralidad	34
— Rendimiento físico	35
— Agilidad	37
— Coordinación	38
— Equilibrio	39
— Flexibilidad	40
— Fuerza	41
— Resistencia	43
— Velocidad	45
— Actividades Permanentes	46
MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA	47
— Iniciación al Ritmo	48
— Técnicas de Recreación	49
ACTIVIDADES DE APOYO	53
— Estructura Programática	55
— Metodología	57
— Sugerencias Metodológicas	62
EVALUACION	64
UNIDADES DE APRENDIZAJE	
— Primer Grado	
— Objetivos de Grado	69

— Segundo Grado	
— Objetivos de Grado	103
— Tercer Grado	
— Objetivos de Grado	139
ANEXOS	173
— Lista de Material Didáctico	175
— Rutinas de Activación Colectiva	176
— Rutinas de Estimulación Fisiológica	193
— Juegos	227
— Canciones	239
— Recreación Acuática	262
— Sugerencias de Tareas	269
BIBLIOGRAFIA.....	271
CREDITOS S.E.P.	277
CREDITOS D.G.E.F.	279
PARTICIPANTES EN LA ELABORACION DEL PROGRAMA	281

INTRODUCCION

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, ampliar el acceso de todos los mexicanos a las oportunidades de educación, a los bienes culturales, deportivos, de recreación y de mejorar la prestación de nuestros servicios, la Secretaría de Educación Pública elaboró el Programa Nacional de Educación, Cultura, Recreación y Deporte, que establece los objetivos, programas, metas y líneas de acción, necesarios para alcanzar los propósitos que el Gobierno 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 objetivo de mejorar y ampliar los servicios de Educación Física, Deporte y Recreación.

Con base en los principios enunciados, la Dirección General de Educación Física, como organismo normativo de la especialidad a nivel nacional, presenta al magisterio del país, los programas de Educación 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 indispensables por realizar, favoreciendo el desarrollo integral del educando a través de la estimulación adecuada y oportuna de su desenvolvimiento 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.

A La estructura y la orientación técnico-pedagógica de los contenidos de los programas de la especialidad, presentados, responde 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.

B
C
C
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.

P Invaluable fue el decidido apoyo que otorgó la Unidad Coordinadora de Proyectos Estratégicos, de la Subsecretaría de Planeación Educativa 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.

PRESENTACION

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 esto, 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.

ENFOQUE

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 las 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 cognoscitivos, afectivo y 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 ha determinado dos grandes contenidos y sus respectivos específicos que son su campo de conocimiento y objeto de aprendizaje:

Contenidos Generales

Contenidos Específicos

Organización del esquema corporal.

Imagen corporal, ubicación espacio-tiempo, coordinación de ejes corporales, lateralidad, ubicación y orientación en el espacio y el tiempo, independencia y predominio motor y control corporal.

Rendimiento Físico

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

Como eje integrador de los contenidos entra el movimiento intencional, 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 y la iniciación al ritmo que se aplican en el período de clase y como refuerzo a 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 desarrollo 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 en 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 congruente con las características evolutivas del educando, se presentan los objetivos generales del nivel.

OBJETIVOS GENERALES DEL NIVEL PREESCOLAR

SE PRETENDE QUE EL EDUCANDO LOGRE:

- Favorecer y fortalecer su desarrollo bio-psico-social, al ejecutar actividades que involucren habilidades motrices.

- Beneficiar el funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas mediante la ejecución eficiente de cada una de las habilidades perceptivas y habilidades físicas.
- Propiciar
- Propiciar la confianza y seguridad en sí mismo, al hacer uso de sus habilidades motrices, mediante la práctica de actividades físico-recreativas.
- Favorecer la formación de sus actitudes de compañerismo y cooperación, al participar en actividades físicas y recreativas que le permitan integrarse al medio en que se desenvuelve.
- Favorecer su creatividad e iniciativa para que proponga variantes de movimiento, a partir de la exploración de las habilidades motrices.
- Adquirir hábitos motrices, mediante la realización de actividades físico-recreativas, que pueden incorporarlas en su tiempo libre.
- Conocer lo propio de su cultura por medio de la práctica de actividades físico-tradicionales, a fin de favorecer a la formación de su identidad nacional.

DESCRIPCION DE LOS CONTENIDOS

Es importante tomar en cuenta que el movimiento es el principal componente generador de cualquiera 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 repercutir en sus ámbitos cognoscitivo, afectivo y social.

Para atender lo anterior, el área de educación física ha determinado 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 desarrollar de tal manera que propicien un buen estado orgánico funcional.

Considerando que las características del ser humano son indivisibles, solamente por motivos pedagógicos se han dividido en dos grandes contenidos de aprendizaje que son la Organización del Esquema 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 habilidades perceptuales.

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

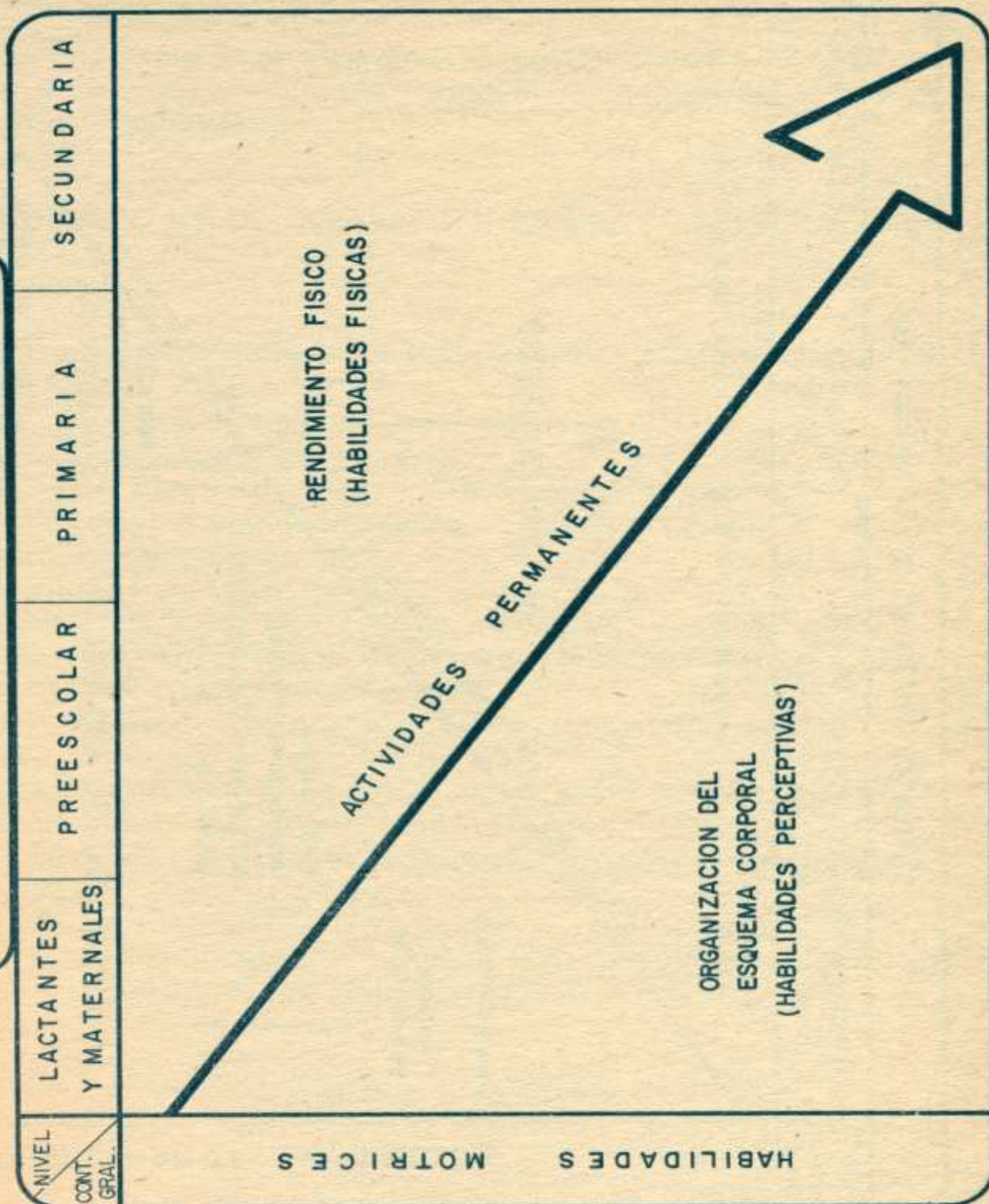
Es de suma importancia que para el desarrollo, tanto de las habilidades perceptuales como de las habilidades físicas, se propicie por medio del trabajo continuo y el estímulo adecuado, el favorecer aquéllas que el educando por naturaleza no las realiza fácilmente; y a las que efectúa con mayor eficiencia, 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 escolar. Es por ello que al distribuirlos en el cuadro respectivo se advierte una diferencia en cuanto a los períodos que abarca, a la vez que se puede contrastar cómo se interrelacionan.

La línea diagonal que atraviesa el cuadro es solamente con la intención de permitir la comparación 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 bio-psico-social.

CONTENIDOS GENERALES DE LA EDUCACION FISICA



CONTENIDOS GENERALES DE LA EDUCACION FISICA

NIVEL CONT. GRAL.	LACTANTES Y MATERNALES			PREESCOLAR			PRIMARIA						SECUNDARIA		
	I	II	III	I	II	III	1º	2º	3º	4º	5º	6º	1º	2º	3º
HABILIDADES MOTRICES HABILIDADES BASICAS HABILIDADES BASICAS HABILIDADES BASICAS HABILIDADES COMPUSTAS HABILIDADES COMPUSTAS RENDIMIENTO FISICO ORGANIZACION DEL ESQUEMA CORPORAL IMAGEN CORPORAL UBICACION ESPACIO - TIEMPO COORDINACION DE EJES CORPORALES LATERALIDAD IMAGEN CORPORAL UBICACION ESPACIO - TIEMPO COORDINACION DE EJES CORPORALES LATERALIDAD POSTURA UBICACION Y ORIENTACION EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO INDEPENDENCIA Y PREDOMINIO MOTOR CONTROL CORPORAL															

Con la finalidad de que sea más clara y objetiva la carga motriz que requiere este nivel educativo, se presentan las características evolutivas del escolar y posteriormente el planteamiento de los contenidos de manera descriptiva y esquemática.

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO PREESCOLAR

4 AÑOS:

- Se desarrolla su espíritu de observación (sus dibujos y relatos contienen más detalles).
- Tiene dificultad al trazo de líneas oblicuas.
- Adquiere percepción de simetría.
- Conoce el significado de las palabras “igual” y “diferente”.
- Representa la etapa de transición en la toma del lápiz.
- Se cepilla los dientes.
- Comienza a aprender los números del 1 al 10.
- El dibujo de un hombre empieza a adquirir formas definidas.
- Reproduce cabeza y ojos, frecuentemente incluye otros rasgos.
- Comprende el concepto de grande.
- Se desarrolla su orientación espacial abstracta; esto para los términos alto y bajo.
- Cumple órdenes respecto a: encima, detrás con algún objeto.
- Inicia el conocimiento de tamaño y forma.
- Coordina los movimientos de sus brazos y manos con objetos ligeros y grandes.
- Mejora su coordinación neuromotriz en el lanzamiento.
- Mantiene el equilibrio en posición estática y dinámica al caminar, saltar alternando o con ambos pies (aunque con dificultad).
- Uso indistinto de las manos.
- Imita ritmos.
- Puede reproducir un cuadrado o un círculo.

5 AÑOS:

- Copia un rombo y un triángulo.
- Dibuja un hombre (cabeza, tronco y extremidades).

- Comienza a interesarse por lo abstracto. Sin embargo vive todavía en el "aquí y ahora".
- El dibujo se torna más espontáneo y reflexivo, sabe lo que quiere dibujar.
- Es capaz de respetar consignas como por ejemplo, la luz verde y la roja.
- Le gusta recortar y engomar.
- Se viste y se desviste sin ayuda.
- Bota una pelota.
- Puede caminar sobre punta y talón.
- Mantiene el equilibrio en posición estática y dinámica al caminar saltar, alternando, con uno y ambos pies.
- Se balancea.
- Ejecute saltos largos.
- Al bailar lleva mejor el compás de la música.

ORGANIZACION DEL ESQUEMA CORPORAL

El cuerpo, es el medio de relación 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
- Ubicación y orientación en el espacio y en el tiempo.
- Independencia y predominio motor
- Control corporal

Los primeros cuatro se aplican desde el nivel de lactantes hasta el segundo grado de primaria; los siguientes dos, de tercero a sexto de

primaria y el último en secundaria. La dosificación de los contenidos responde a las características evolutivas del escolar.

Dado que la construcción de la organización del Esquema Corporal se realiza normalmente en forma global durante los primeros años de vida, para este nivel educativo solamente se atenderán los que a continuación aparecen:

ORGANIZACION DEL ESQUEMA CORPORAL

IMAGEN CORPORAL

UBICACION ESPACIO - TIEMPO

COORDINACION DE EJES CORPORALES

LATERALIDAD

IMAGEN CORPORAL

“La imagen corporal puede definirse como la intuición global y conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.¹

Antes de que el niño esté listo para manejar su cuerpo en una acción física específica, tiene que poseer un adecuado conocimiento no sólo de la ubicación y nominación de las partes del cuerpo, sino también de la relación de éstas entre sí y con el cuerpo en su totalidad. Asimismo, debe conocer los límites de movilidad de cada parte y saber cómo utilizarlas.

Por otra parte, Wittreich y Grace, admiten que la conducta presente y futura se revela por medio de la imagen corporal, enunciando que en cada acto, el individuo realiza cierta predicción de lo que su cuerpo puede hacer.²

La importancia de este aspecto, radica en que proporciona al educando los elementos que le permiten conocer y diferenciar los movimientos específicos de cada una de las partes de su cuerpo y establecer la forma en que puede mejorarse, ayudándole con ello a aumentar gradualmente sus facultades.

Así se conduce al educando a sentir que es un ser individual, y aunque es semejante a los demás, tiene características específicas propias, que le proporcionan un sentido existencial, una personalidad y movimiento particular de ser, actuar y pensar. Estas concepciones, le auxiliarán, indudablemente a reconocer sus posibilidades y limitaciones, claro está, respetando y aceptando sin problemas las de los demás.

1 LE BOULCH, Jean *Educación por el Movimiento*. P. 87

2 HOOK, Wheeler Ruth y HOOLEY, Anges M. *Educación Física para la Recuperación*. P. 109.

CONOCIMIENTO DEL CUERPO

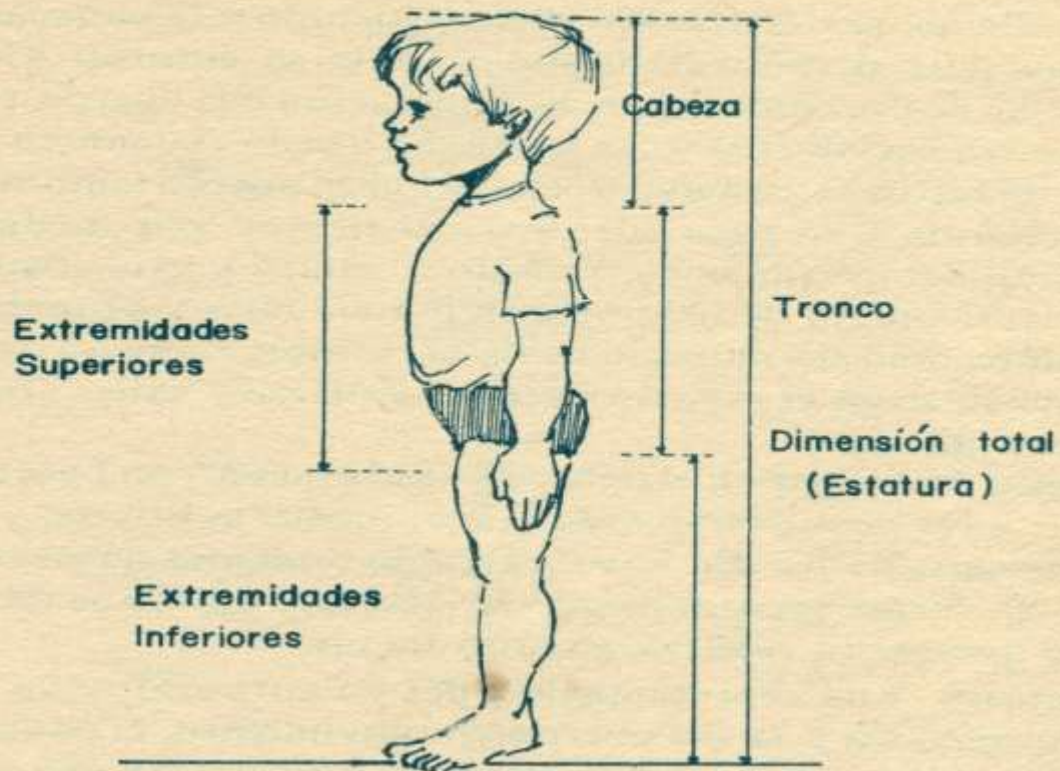
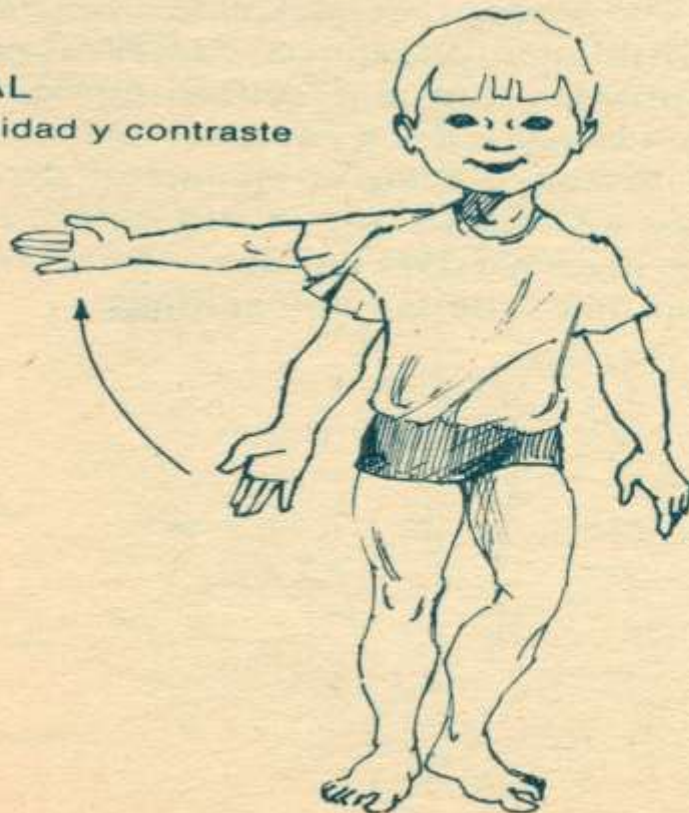


IMAGEN CORPORAL

— La movilidad, inmovilidad y contraste



UBICACION ESPACIO — TIEMPO:

Se entiende por ubicación espacio-tiempo a la capacidad que tiene el individuo para demostrar dominio sobre su entorno. Considerando lo anterior la noción espacial es la orientación del cuerpo en el espacio en relación con los objetos y las personas que lo rodean en cuanto planos, niveles, direcciones, distancias, etc.; y que la noción temporal consiste en la apreciación de un orden sucesivo del tiempo por medio del oído y la percepción del movimiento respecto a ritmos y velocidades, todo ello al realizar actividades de locomoción individuales y grupales.

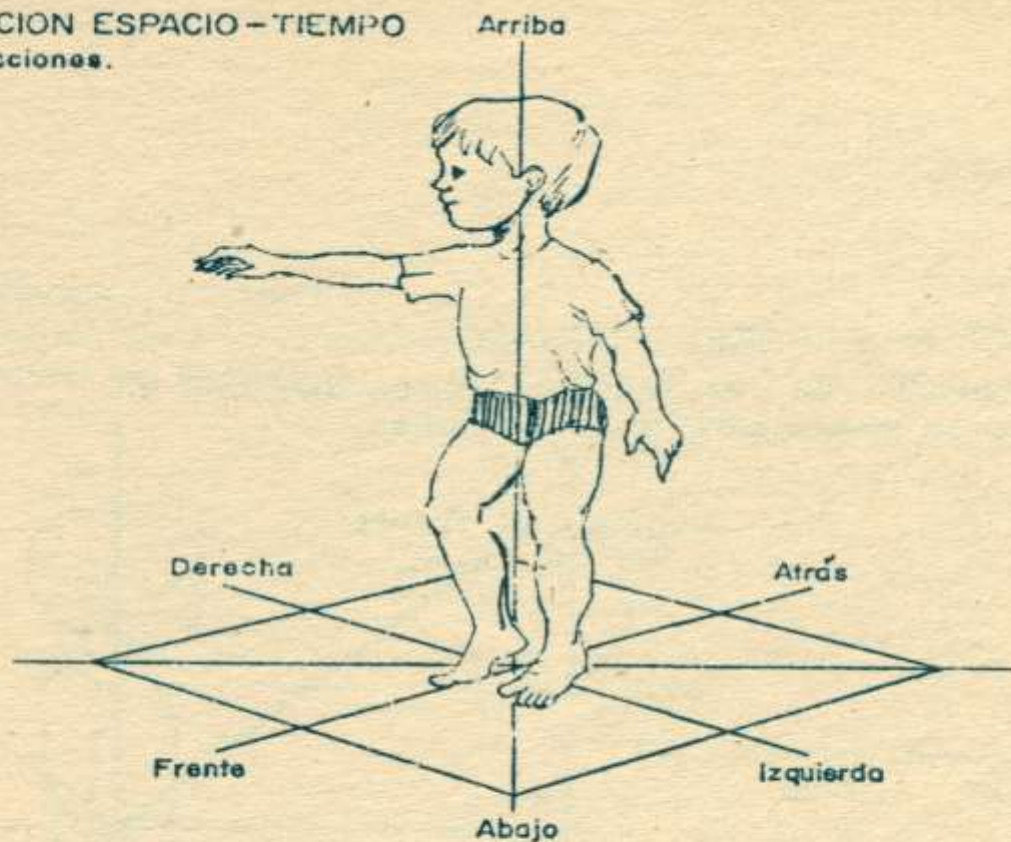
El niño como ser humano necesita conocer el medio en que se desarrolla, al moverse en el espacio necesita situarse y saber cómo actuar en el mundo en que vive.

Llega a orientarse en el tiempo y en el espacio con base en sus vivencias; es decir, a los acontecimientos que el medio le brinda, y a su programa diario de actividades. En este sentido no podemos hablar del tiempo y del espacio en forma separada, puesto que éste último se da en el primero y siempre que exista espacio, existirá tiempo.

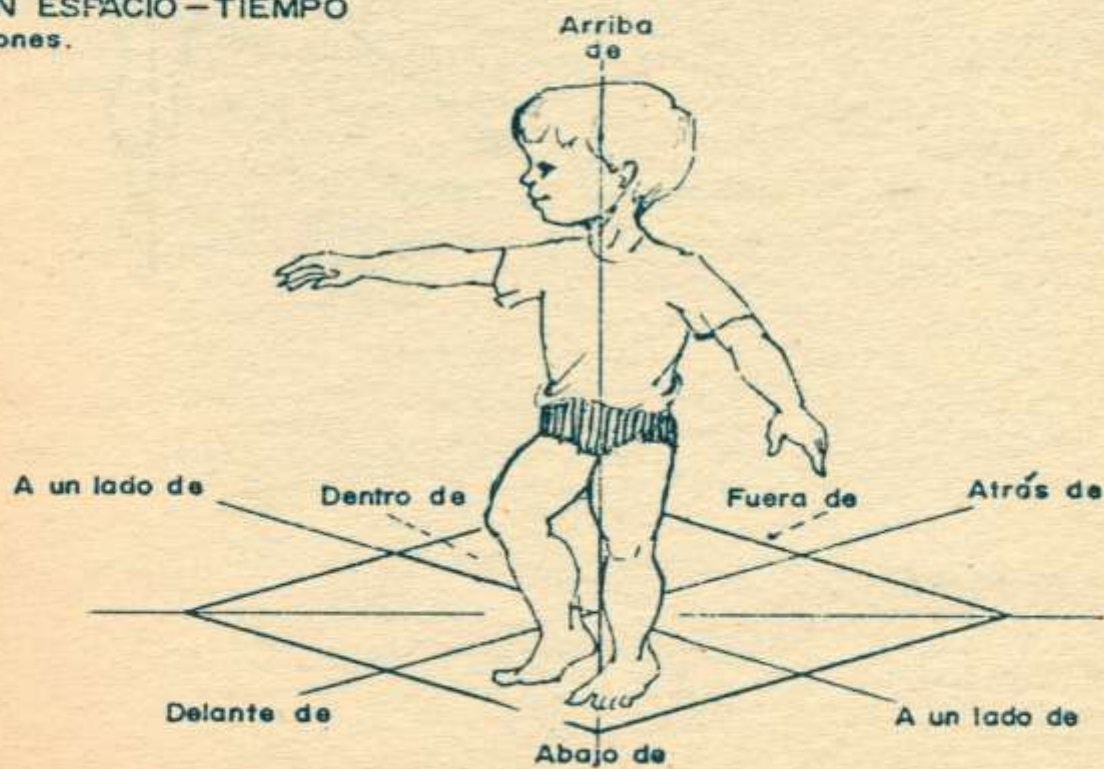
Conforme a la representación del yo corporal se va extendiendo en forma progresiva a la del cuerpo en movimiento, el educando necesitará tener noción del espacio que ocupa su cuerpo, del espacio que necesita para movilizarse y de las relaciones espaciales, tales como direcciones, trayectorias, dimensiones, cantidades, distancias, e intervalos; así mismo, requerirá de nociones temporales que le permitan apreciar sonidos, silencios, velocidades, acentos, intensidades y compases; el conocimiento adecuado de tales aspectos le favorecerá en la ejecución de sus movimientos en relación de sí y de los elementos que le son externos.

A continuación se presentan las ilustraciones referentes a los elementos propios de las direcciones y de las ubicaciones.

UBICACION ESPACIO - TIEMPO
- Direcciones.



UBICACION ESPACIO - TIEMPO
- Ubicaciones.

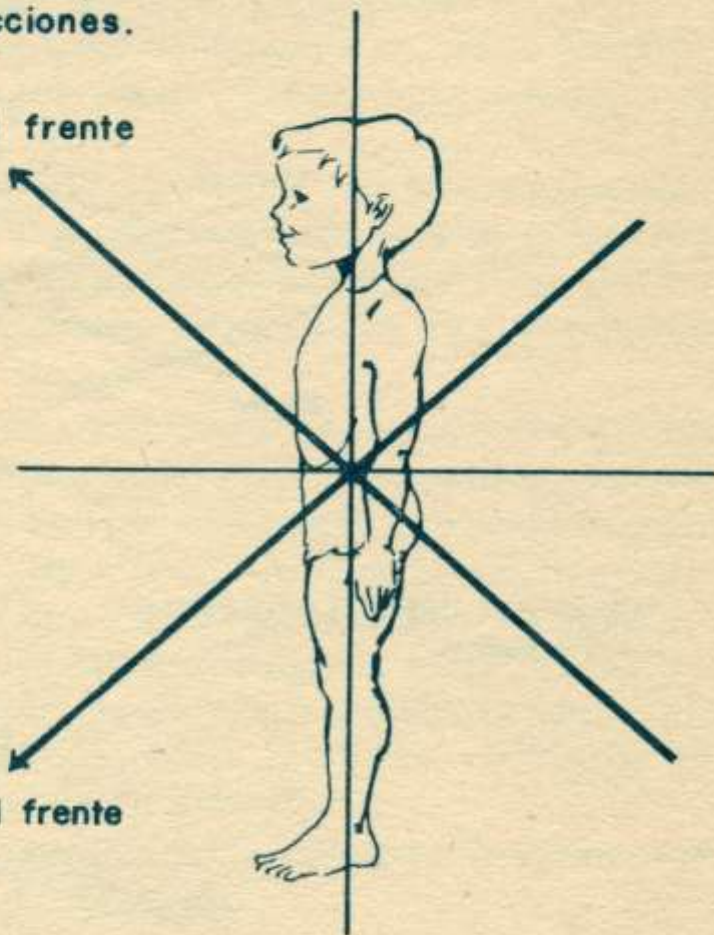


UBICACION ESPACIO — TIEMPO.

- Combinación de las nociones temporales con las nociones espaciales de direcciones.

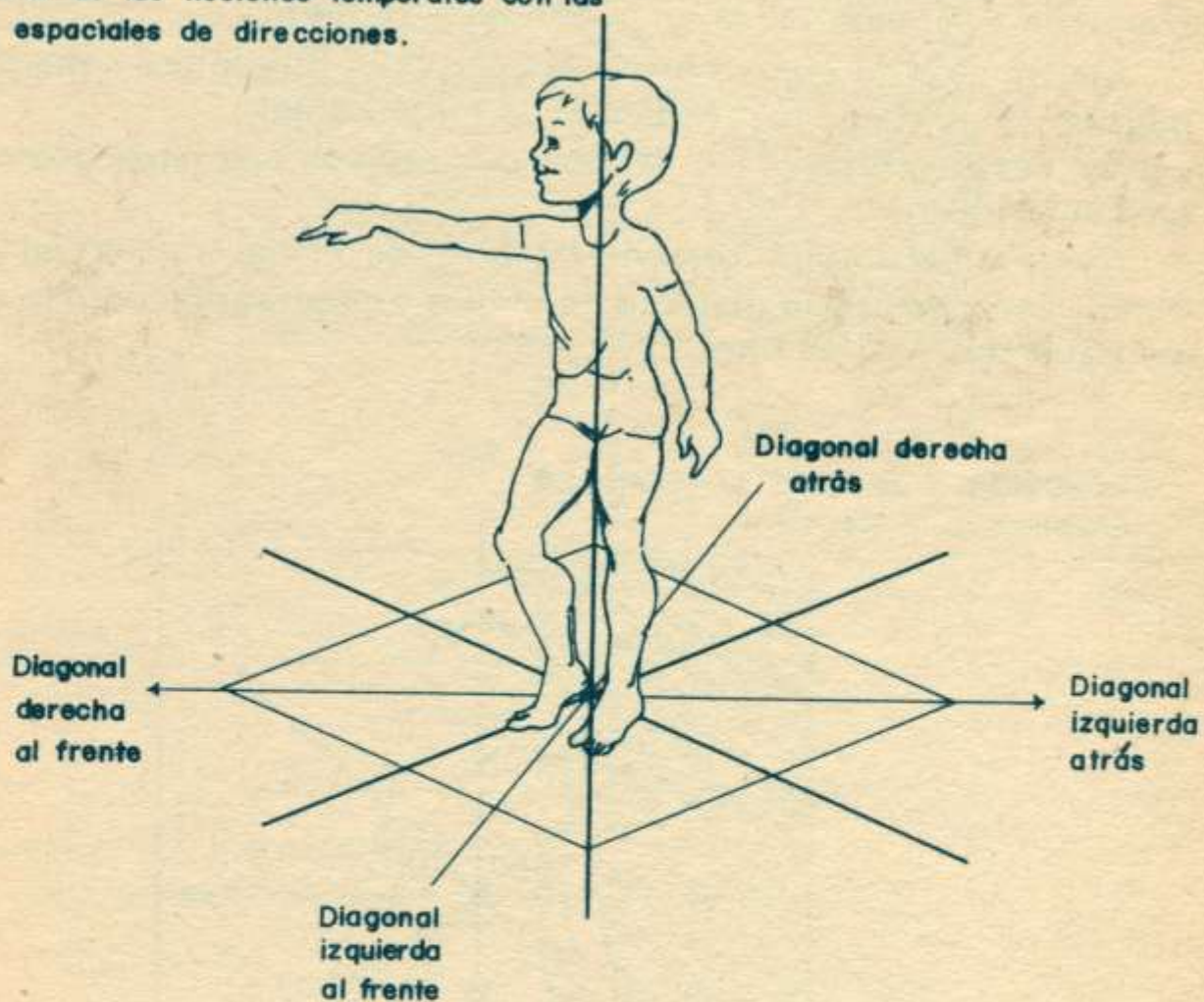
Diagonal al frente
arriba

Diagonal al frente
abajo



UBICACION ESPACIO - TIEMPO.

- Combinación de las nociones temporales con las nociones espaciales de direcciones.



COORDINACION DE EJES CORPORALES

La coordinación de los ejes corporales se refiere al trabajo interrelacionado de los diferentes segmentos corporales en correspondencia con las líneas imaginarias que dividen al cuerpo: Para fines de la aplicación y manejo de este contenido, se denominan ejes corporales a las líneas imaginarias que dividen al cuerpo en dos partes de la siguiente manera:

Eje longitudinal (l).— Divide al cuerpo en una mitad derecha y otra izquierda y se materializa en la columna vertebral.

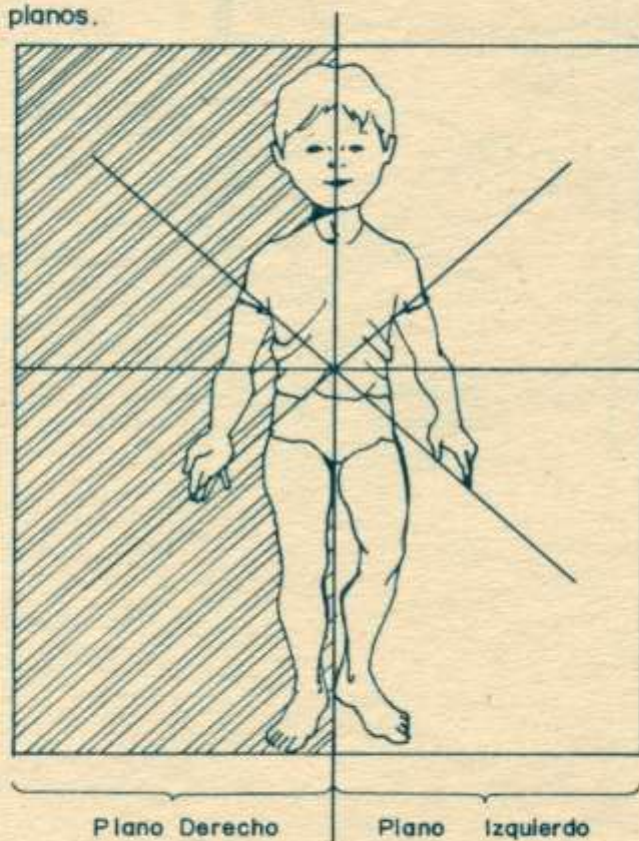
Eje transversal (t).— Divide al cuerpo en una mitad superior y otra inferior. Este eje es perpendicular al longitudinal.

Eje dorso ventral (d).— Divide al cuerpo en una parte posterior y en otra anterior.

Si trazamos simultáneamente las líneas de los ejes transversal y longitudinal, el cuerpo queda dividido en planos y cuadrantes como lo muestran las siguientes ilustraciones.

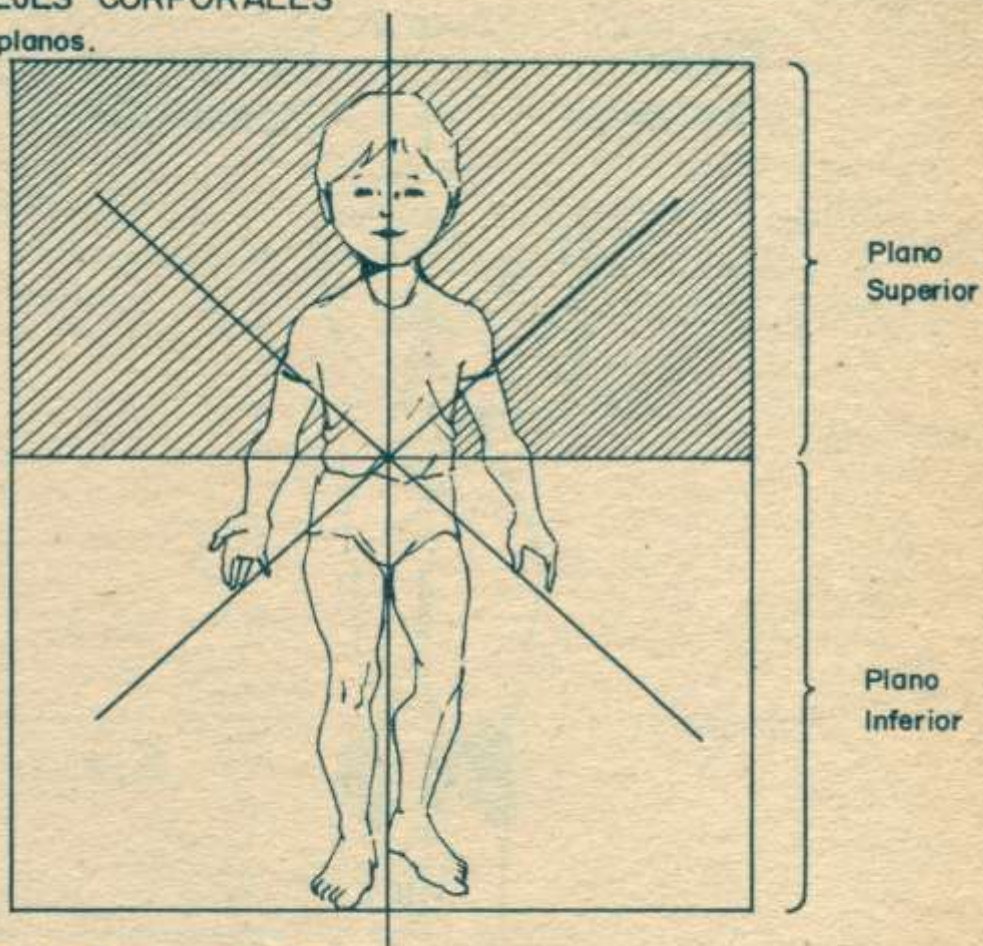
COORDINACION DE EJES CORPORALES

—Identificación de los planos.



COORDINACION DE EJES CORPORALES

- Identificación de los planos.

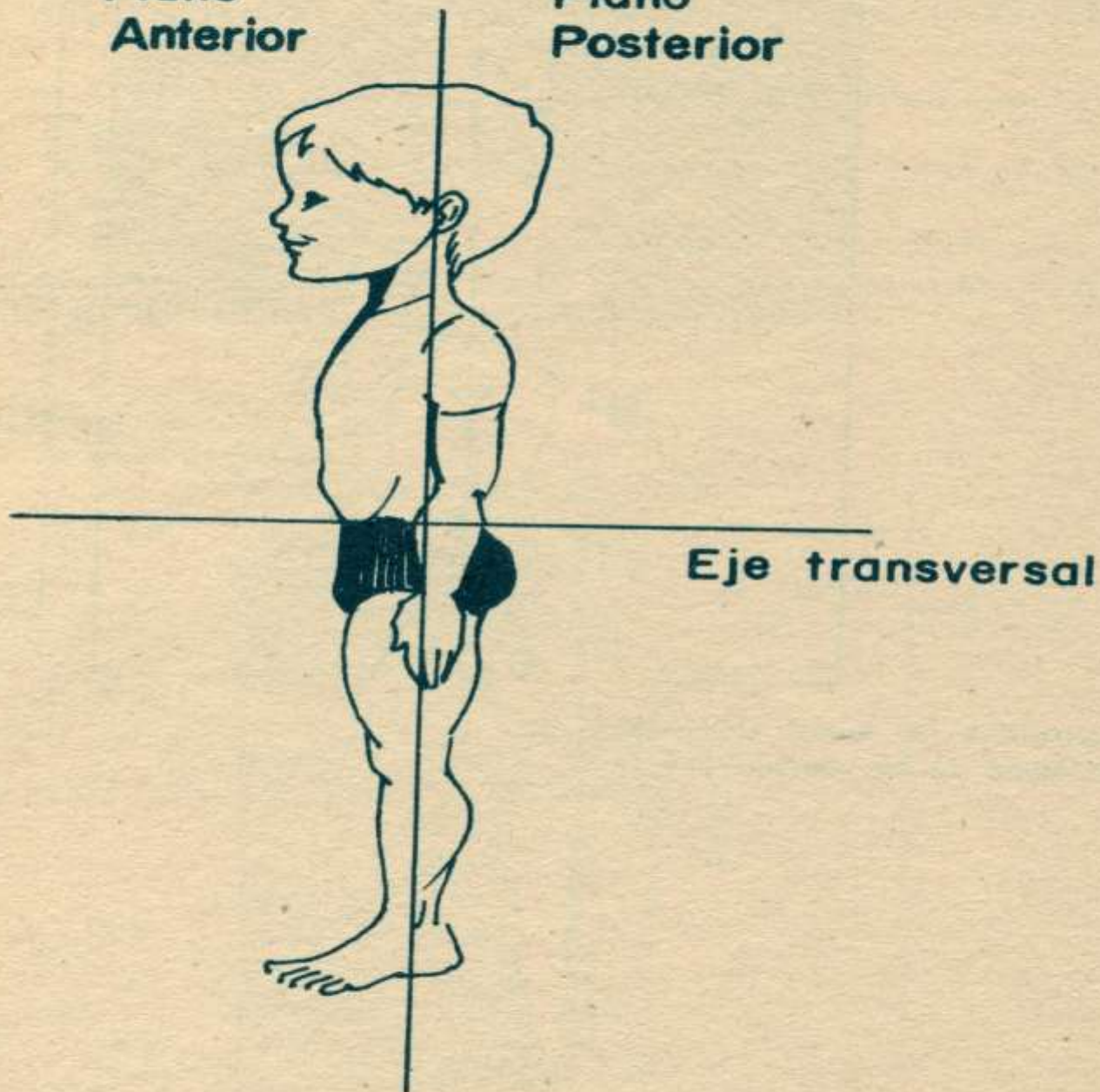


COORDINACION DE EJES CORPORALES

- Identificación de los planos.

EJE DORSO - VENTRAL (d)

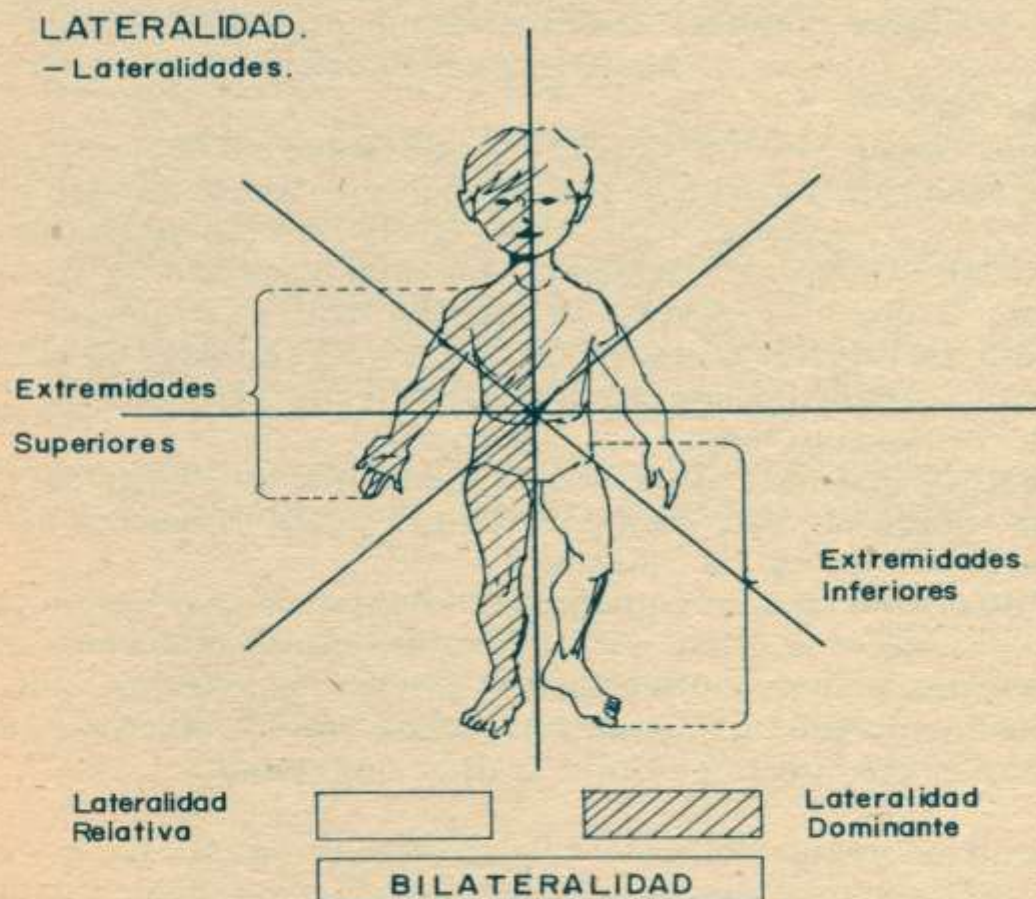
Plano Anterior (d) Plano Posterior



La utilidad de identificar los ejes y los cuadrantes, es en primera instancia, para poder realizar movimientos con uno o más segmentos del cuerpo independientemente de los otros restantes y posteriormente, producir movimientos organizados de mayor complejidad.

Partiendo de este contexto, se puede observar que los primeros movimientos que el niño realiza son globales, interviniendo en ellos las grandes masas musculares; estos son generalizados hasta llegar a los más específicos y determinados, logrando independizarlos debido a la maduración del sistema nervioso que se da con la mielinización de las neuronas.

La estimulación y coordinación de los ejes, acompaña y posibilita al educando al mejoramiento de su lateralidad, favoreciendo a la futura distinción de derecha e izquierda de su cuerpo y más adelante, a la proyección de estas referencias sobre los objetos de su medio y sobre el mundo de los demás.



LATERALIDAD

La lateralidad puede definirse como la manifestación del conjunto de predominancias particulares de una y otra de las diferentes partes del cuerpo, a nivel de extremidades superiores e inferiores, sentido del oído y la vista. Es decir, es el predominio de movimientos o aptitudes de uno de los lados del cuerpo que a su vez se vinculan con el proceso de maduración de los centros sensoriomotrices de uno de los hemisferios cerebrales.³

Durante los primeros siete y ocho años de vida es muy importante la atención al desarrollo de la lateralidad, ya que hasta esta edad es cuando al niño se le presentan problemas por resolver de orientación espacio-temporales relacionados con el adecuado aprendizaje de la lecto-escritura. Kephart declara esta situación de la siguiente forma: "...el desarrollo de la lateralidad es extremadamente importante, puesto que resulta indispensable para tener una relación correcta con las cosas del mundo que nos rodea".⁴ También, "...reside en la posibilidad que tiene el sujeto de percibir su cuerpo como dos mitades y de proyectar posteriormente esta percepción fuera de él, sin este elemento no podrán existir orientaciones correctas en el mundo exterior".⁵

Son dos etapas de la lateralidad las que tienen particular importancia para su aprendizaje: La primera se inicia hacia los 2 años de edad y culmina a los 6 ó 7 años, es aquella en que el niño efectúa sus movimientos de modo bilateralmente simétricos, así sus movimientos y reacciones se organizan de tal manera que los dos lados del cuerpo realizan simultáneamente el mismo acto. La segunda que se da de los 5 a los 12 años, es cuando el niño se convierte completamente en unilateral, cada actividad se inclina a realizarla con un solo lado.

Los datos espaciales, visuales o auditivos que nos llegan del exterior, adquieren un sentido direccional cuando el sujeto aprende a asociar los estímulos externos con los internos.

Cuando el niño ha desarrollado la lateralidad en su propio organismo, logrando establecer la diferencia de los dos lados y está preparado para proyectar estas nociones direccionales al espacio exterior, aunado a la discriminación derecha-izquierda en relación con los objetos exteriores a él, entonces es cuando se presenta la direccionalidad.

3 NEWELL, C. Kephart. *El alumno retrasado*, p. 57.

4 NEWELL, C. Kephart. *El alumno retrasado*, p. 60.

5 LE BOULCH, Jean. *Educación por el movimiento*, pp. 90-91.

En conclusión, es muy importante proveer al escolar de los estímulos suficientes para propiciar el desarrollo adecuado de su lateralidad, de tal manera que a la edad correspondiente puede identificar y discriminar con facilidad los movimientos que puede realizar con su lado izquierdo o con el derecho. Asimismo, el reforzar el aprendizaje de la direccionalidad, le permitirá que en términos de direcciones y distancias pueda tener mejor relación entre su cuerpo y el mundo exterior.

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 cuáles 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".⁶

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 solamente se atenderán las habilidades físicas básicas que se distinguen por acentuar el estímulo en el trabajo de cada habilidad.

6 HARROW, Anita J. *Taxonomía del Dominio Psicomotor*, p. 44.

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

RENDIMIENTO FISICO

HABILIDADES BASICAS (ENFASIS EN EL TRABAJO DE CADA UNA)

AGILIDAD

COORDINACION

EQUILIBRIO

FLEXIBILIDAD

FUERZA

RESISTENCIA

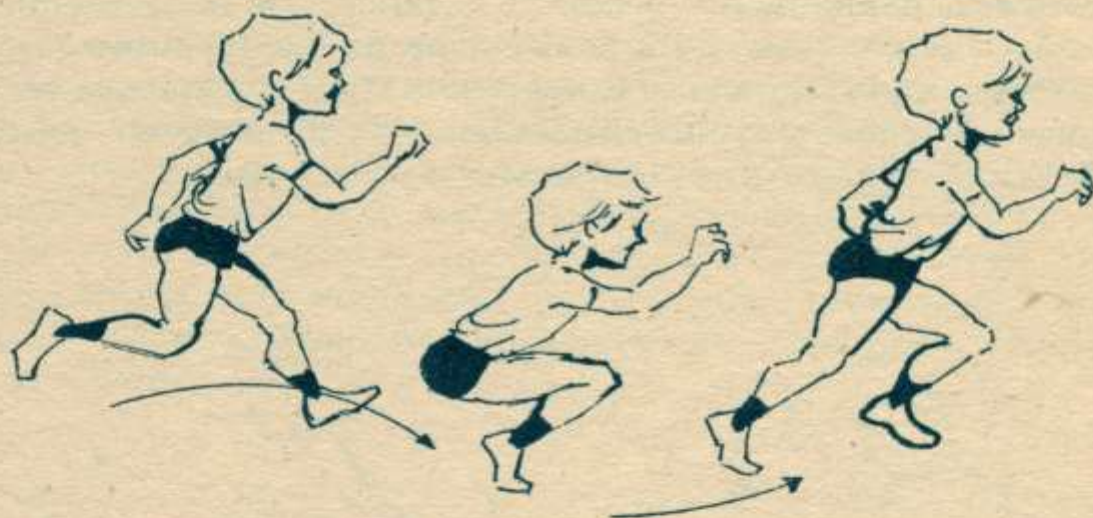
VELOCIDAD

AGILIDAD

Es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimientos.

Esta habilidad depende de otras más como la coordinación y la fuerza; también, requiere que el ejecutante sea capaz de realizar cambios de dirección con su cuerpo, detenciones repentinas, desplazamientos veloces, un tiempo rápido de reacción, etc.

Cabe mencionar que ésta es una de las habilidades en la que destacan las niñas entre los 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.⁷



⁷ CRATTY, Bryant J. *Desarrollo Perceptual y Motor del Niño*. P. 267.

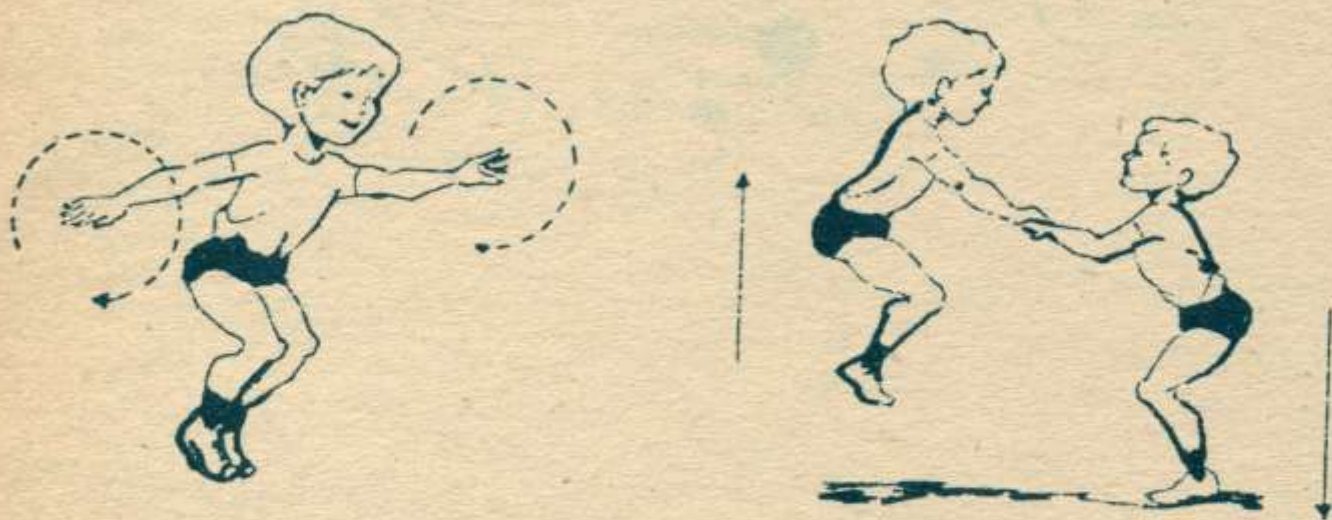
COORDINACION

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 primer 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 realiza entre el octavo y el undécimo año de vida...".⁸

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

La coordinación se presenta en dos niveles de trabajo neuromuscular, la primera es la 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.



⁸ GIRALDES, Mariano. *Metodología de la Educación Física*. P. 121.

Un ejemplo de una y otra en una misma acción, como 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.

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.

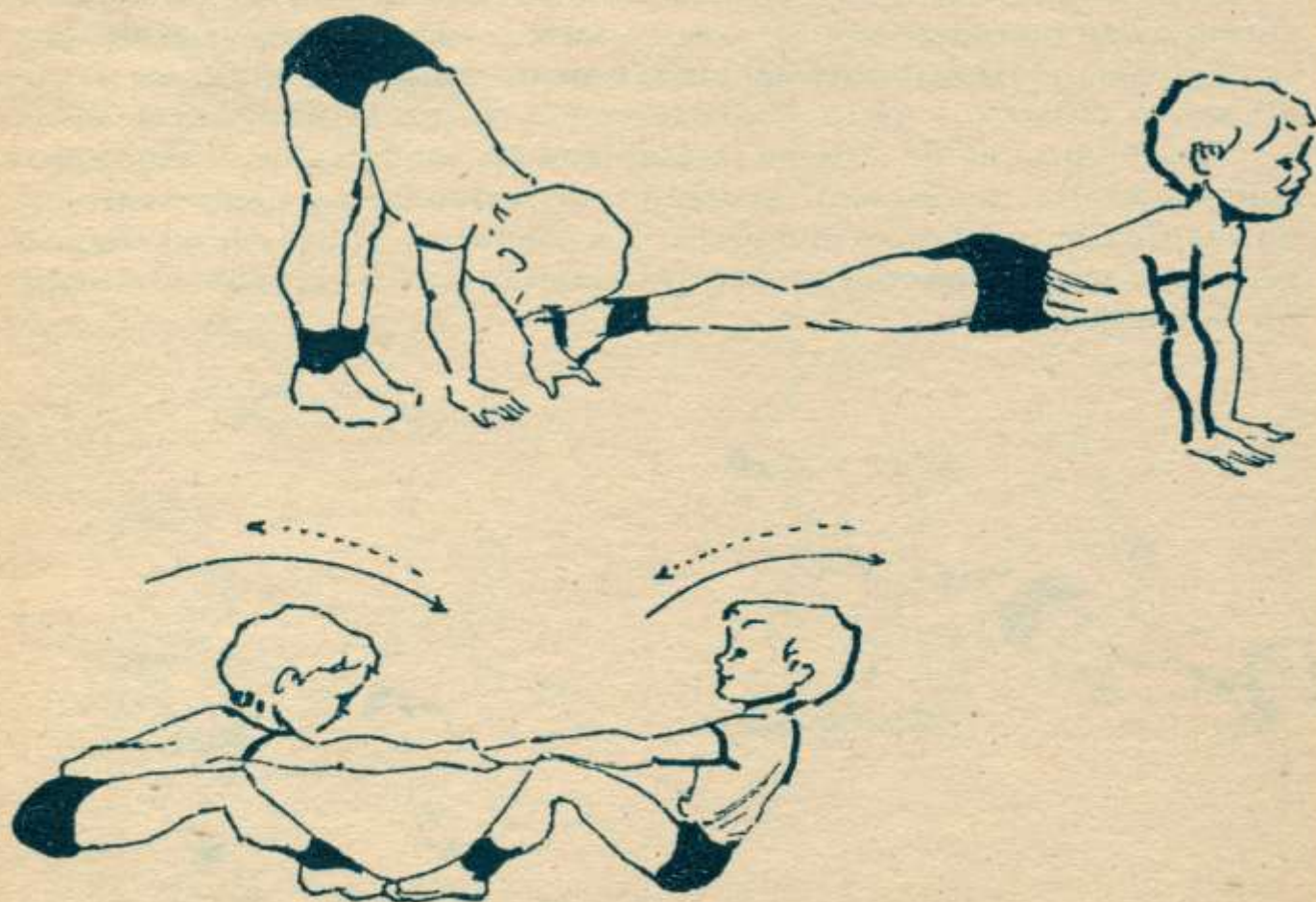
El equilibrio en un sistema incesantemente modificable de reacciones compensadoras, que moldean al organismo frente a fuerzas opuestas al mundo exterior, permitiéndole multiplicar sus conductas a través de las cuales el educando se enriquecerá con descubrimientos que coadyuvan a estructurar la personalidad.



FLEXIBILIDAD

Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiendo por tales: los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por el 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 desarrollo de su cuerpo va entrando en otras etapas esta cualidad disminuye, razón por la cual es importante mantenerla estimulada sistemáticamente a fin de conservarla en buen estado. Conviene aclarar que ésta 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

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

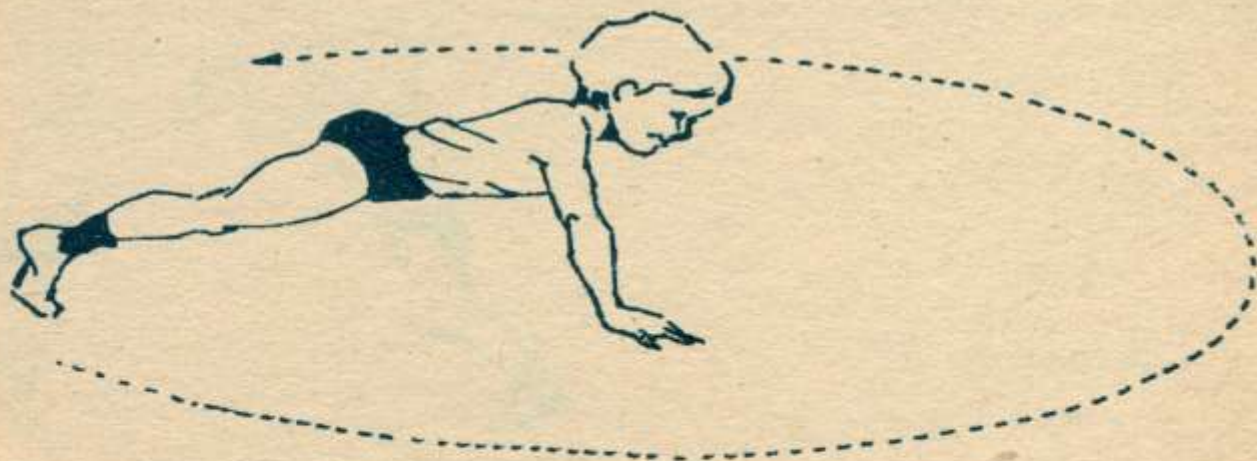
La fuerza puede clasificarse en:

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

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

FUERZA ESTATICA: Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia; con la peculiaridad de que la parte involucrada no cambia de posición. Ejemplo: empujar o jalar un objeto fijo, mantener el cuerpo en suspensión como al realizar "un cristo".

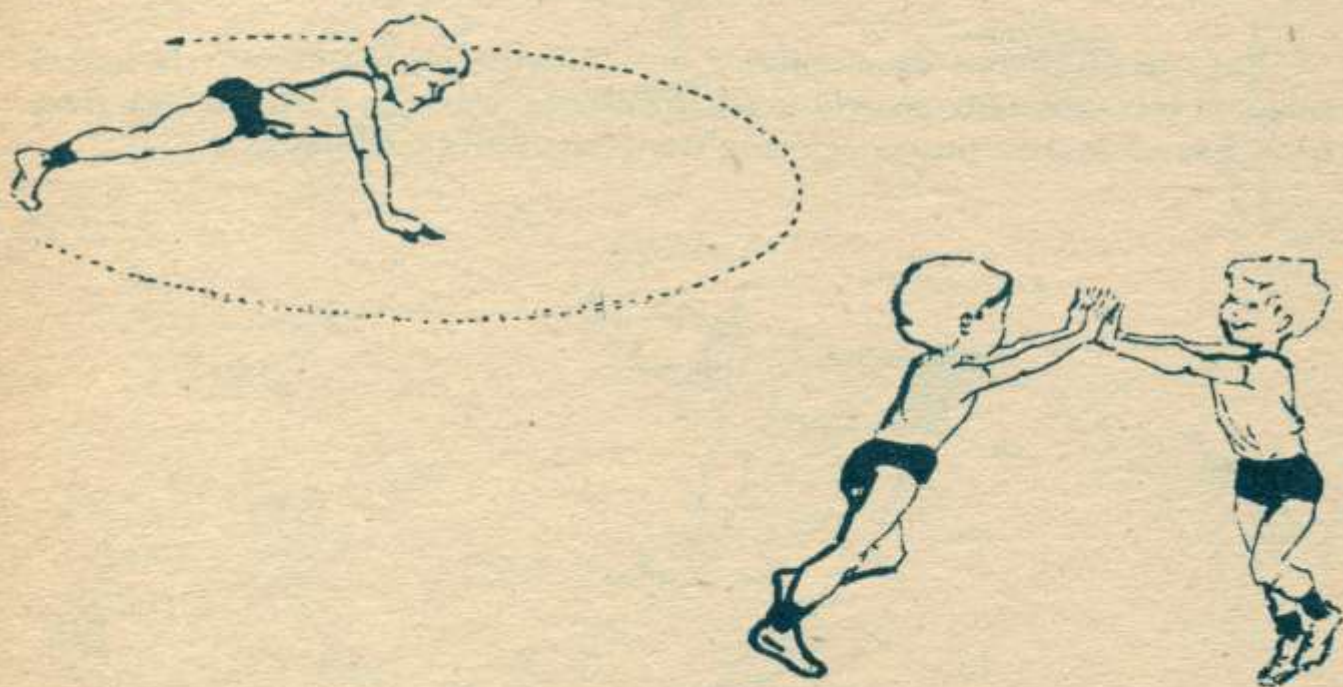
Para la ejecución de cualquier movimiento, se requiere de la fuerza pues sin ésta, no se puede producirlo o detenerlo, ésta es indispensable para que el ser humano pueda realizar sus actividades cotidianas.



En el lactante, esta habilidad se va incrementando proporcionalmente a su desarrollo neuromotor y siguiendo las leyes céfalocaudal 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 la característica 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, alcanzándolas en la pre-adolescencia; Hay incremento de la fuerza en los 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 ó 18 años".⁹

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 menor, mantenerla o de lo contrario como en el caso de otras habilidades se deteriora.



⁹ GIRALDES, Mariano. *Metodología de la Educación Física*. p. 186.

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 durante períodos de cierta duración.

La resistencia se contempla desde dos puntos de vista:

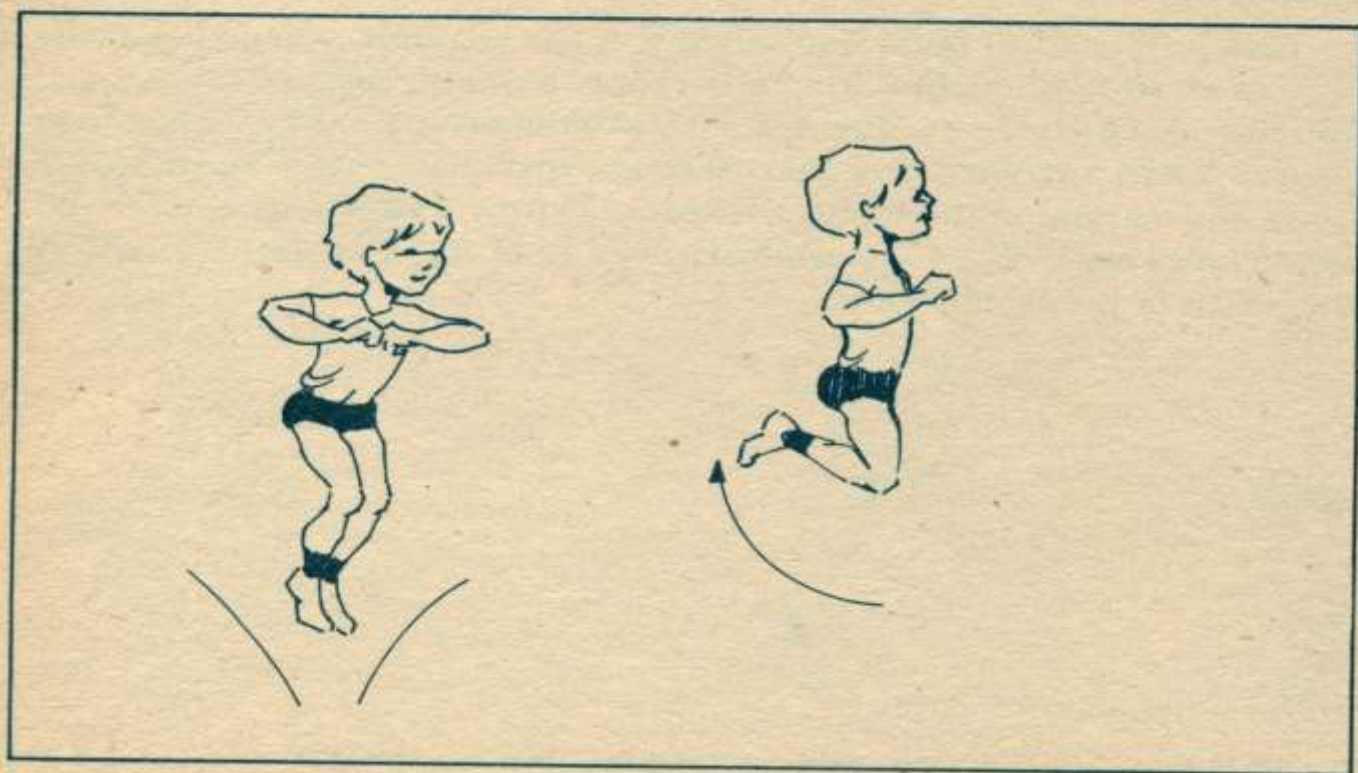
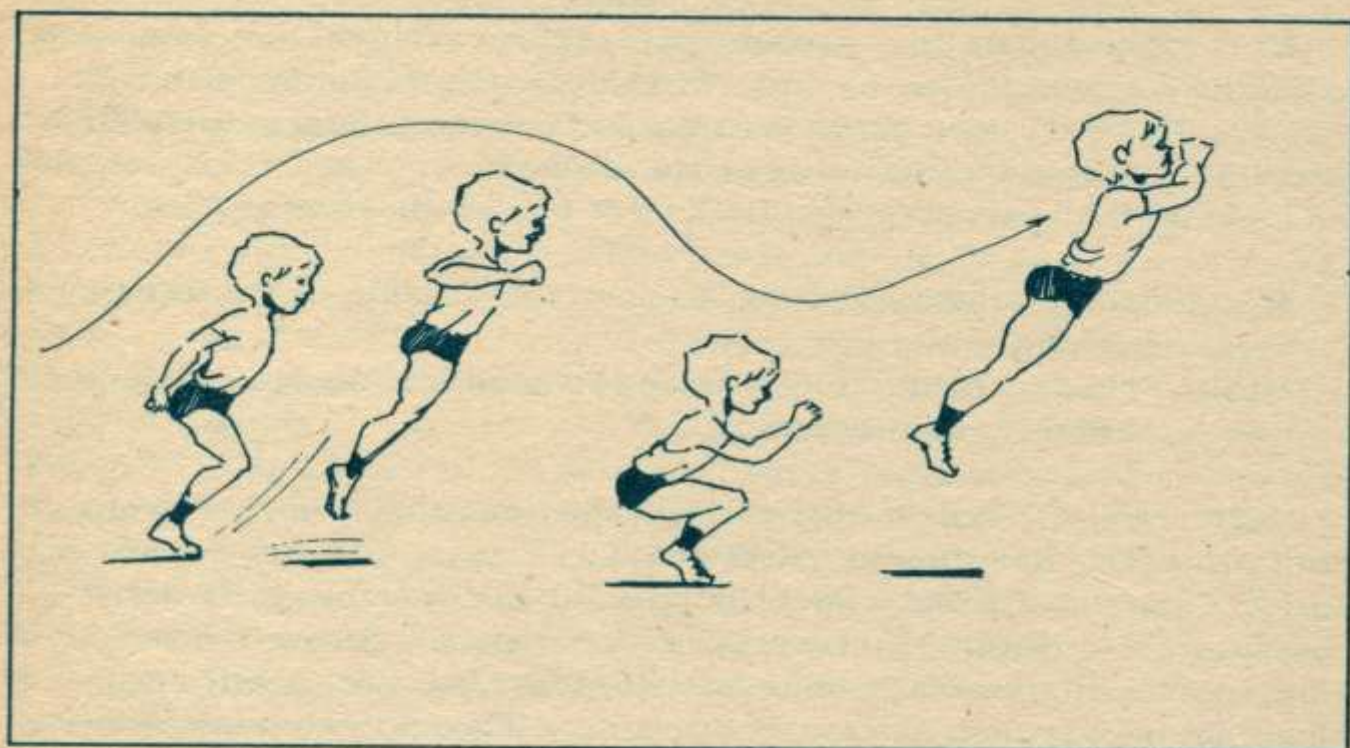
- Resistencia aeróbica. Que consiste en la aplicación de un trabajo de baja intensidad y alta duración.
- Resistencia anaeróbica. Que consiste en la aplicación de un trabajo de alta intensidad y baja duración.

“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 9 años. En las pruebas de resistencia general aeróbica, sin embargo, las diferencias propias del sexo, aparecen recién a partir de los 14 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”.¹⁰

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.

10. GIRALDES, Mariano; *Metodología de la Educación Física*. P. 177.

RESISTENCIA*



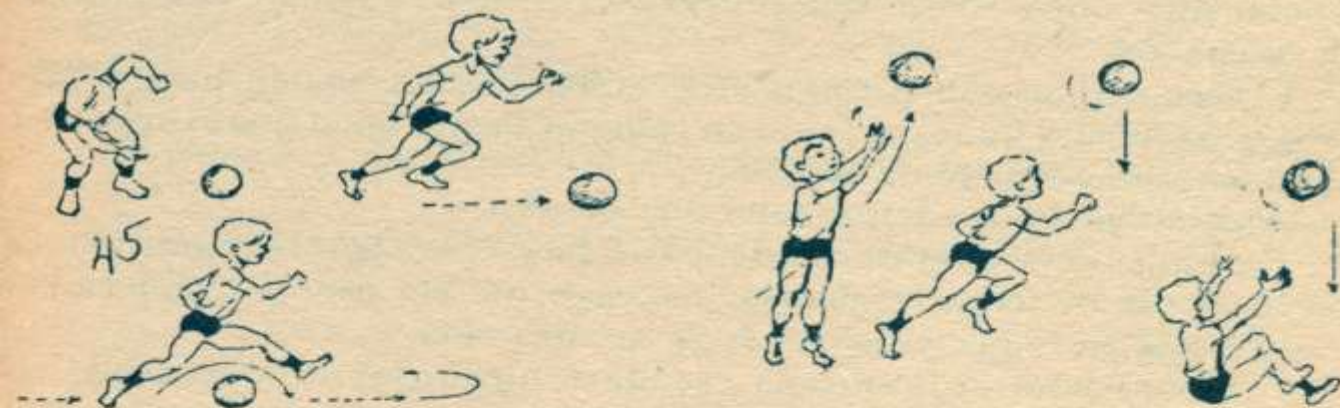
VELOCIDAD

Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

También se define como aquella cualidad corporal que permite desarrollar una acción en un tiempo mínimo, su desarrollo en este caso, se hará mediante actividades de:

- 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 evidencia 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". Más adelante continúa diciendo: "Es, eminentemente, un problema de enérgicas contracciones musculares que constituyen una capacidad heredada".¹¹



¹¹ GIRALDES, Mariano. *Metodología de la Educación Física*. p. 168.

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.

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 aprecia 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:

Respiración.— Puede considerarse a ésta, como la más importante de las funciones de todas las demás, precisamente por ésto la encontramos involucrada en todas las acciones de nuestra vida.

“La respiración es la entrada y salida de aire de los pulmones (inspiración, 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”.¹²

12 RASH, J. Philip y BURKE, K. Roger. *Kinesiología y Anatomía Aplicada*, p. 324.

Relajación.— 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.

MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA

La educación física cuenta con una serie de medios que le permiten cumplir con mayor efectividad sus objetivos. La importancia de éstos radica en que permiten una relación efectiva entre los educandos y el educador, producen en el niño alegría y placer dando como resultado la adquisición de experiencias satisfactorias, que propician en él una mayor seguridad en sí mismo y en su relación con los demás.

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 un proceso de maduración.

Así, para el nivel de preescolar se han considerado: La iniciación al ritmo que comprende a la educación rítmica corporal, la iniciación a la danza y a las técnicas de recreación que se refieren a rondas, canciones y juegos que se aplican en las sesiones de clase; y como extraclase, las llamadas actividades complementarias que son:

Las convivencias, las actividades acuáticas y los campamentos.

A continuación se presentan de manera esquemática.

MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA

TECNICAS

JUEGOS

DE

CANCIONES

RECREACION

RONDAS

INICIACION

EDUCACION RITMICA CORPORAL

AL

RITMO

INICIACION A LA DANZA
(TERCER GRADO)

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 INICIACION AL RITMO

Educación Rítmica Corporal

ACTIVIDADES SOBRE:

- Sensibilización espacial.
- Sensibilización temporal
- Ubicación espacio-tiempo

Iniciación a la Danza

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

EDUCACION RITMICA CORPORAL

Son actividades que se caracterizan por movimientos contruidos en espacio y tiempo ajustados a la organización y sistematización del ritmo libre.

Mediante su conocimiento y aplicación el educando estará en aptitud de realizar una "organización rítmica" de una música sencilla a otra más complicada, combinando todos los elementos para traducirlos espontáneamente en un ritmo que le permita proyectar sus sentimientos por medio de gestos y movimientos.

INICIACION A LA DANZA

Son actividades de mayor coordinación, ejecutadas con o sin implementos, recurriendo a efectos de expresión y elegancia dinámico-estática.

El desarrollo de esta actividad impulsará al educando a que caracterice sus sentimientos mediante palabras, gestos y movimientos, asimismo, le ayudará a exteriorizar su emoción artística expresándola espontáneamente.

TECNICAS DE RECREACION

Las técnicas de recreación son aquellas actividades utilizadas por el educador, para brindarle al educando vivencias corporales que coadyuven a la formación de hábitos saludables, a la adquisición de valores, a la satisfacción de intereses, a la confianza en sí mismo, al espíritu de colabo-

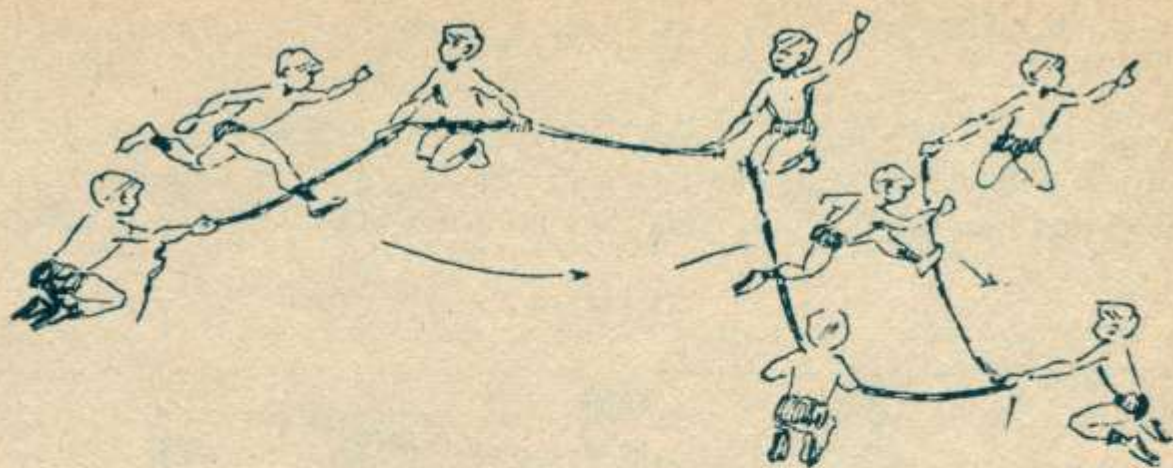
ración e interacción social. Vistas con mayor proyección, el alumno puede utilizarlas durante su tiempo libre. Por sus características y contenido, se sugieren para este nivel en la práctica escolar los juegos, las canciones y las rondas. En la extraclase las llamadas actividades complementarias que son: campamentos, convivencias y actividades acuáticas.



JUEGOS

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 se nace y en el curso de toda la vida, además de ser factor apreciable para el mejor desarrollo de las facultades físicas y psicológicas.

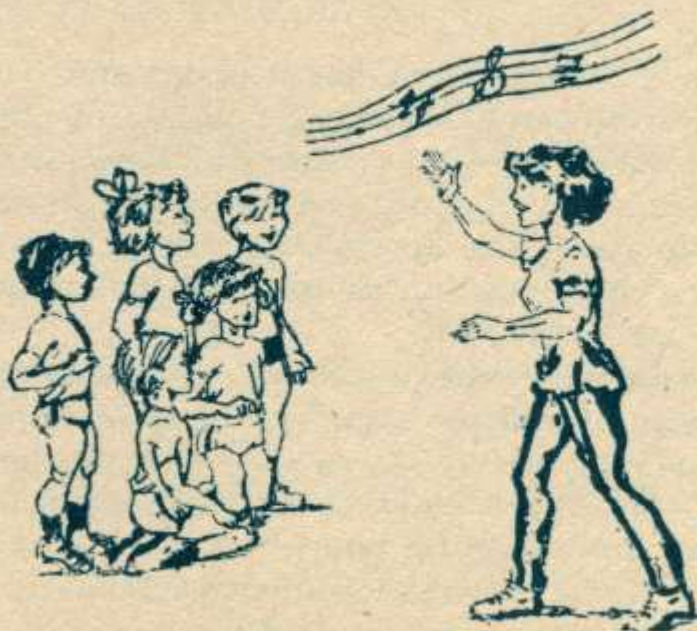
El número y tipo de juegos es indefinido, sin embargo, de ellos es recomendable aprovechar los tradicionales, rítmicos, sensoriales, regionales, de imitación, mímicos, de atención, acuáticos, de habilidad, chuscos, de temporada, de acercamiento a la naturaleza, estos últimos en campamentos y convivencias.



CANCIONES

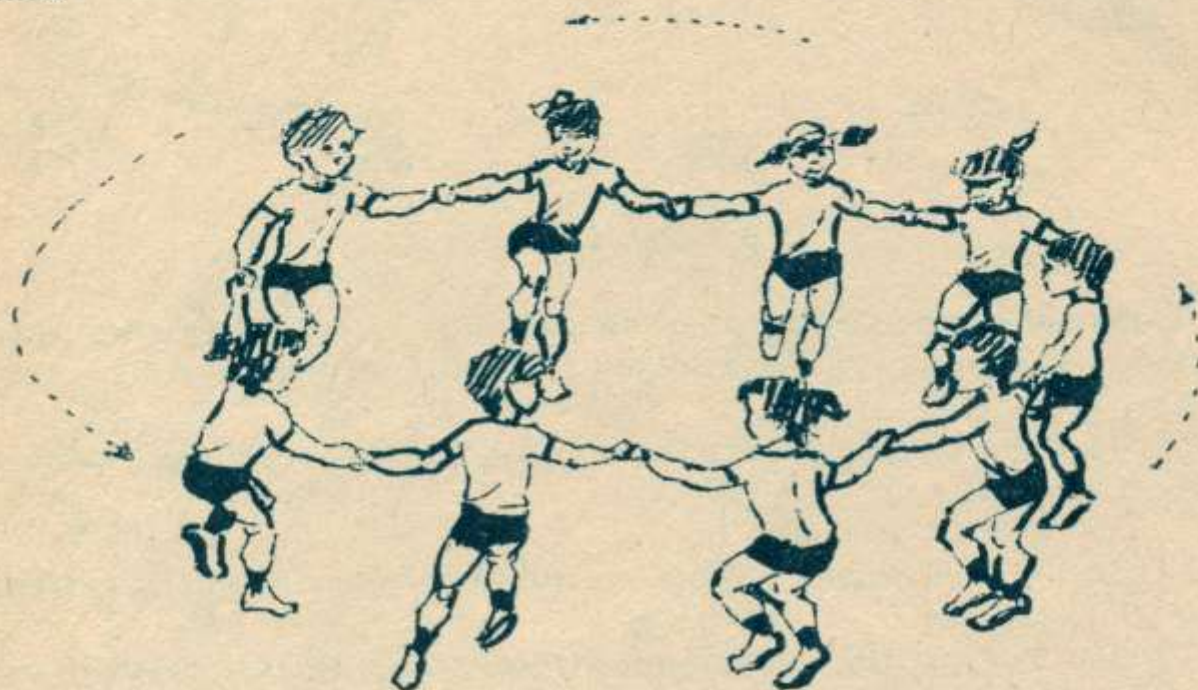
Estas constituyen un recurso metodológico en las actividades físicas, haciéndolas más amenas y variables, según sus características, se utilizarán:

- 1o. Por su forma: simples, improvisadas, de repetición, de nunca acabar, etcétera.
- 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.



RONDAS

Las rondas son movimientos realizados en círculo acompañadas por cantos y desplazamientos en uno y otro sentido, giros o cambios de velocidad. Estos tendrán efectos relativos a la motricidad, expresión, agilidad y ritmo.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (EXTRACLASE)

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 una relación más estrecha con sus alumnos, que optimiza el proceso enseñanza aprendizaje.

Las actividades complementarias son: Las actividades acuáticas, las convivencias y los campamentos.

- Actividades Acuáticas.— La práctica de éstas, brinda al niño la oportunidad de jugar libremente con y en el agua, experimentando sus posibilidades de movimiento en este elemento, estimulando la adaptación a un medio distinto al suyo, vivenciando sensaciones placenteras que le permitan desenvolverse con seguridad y confianza.
- Convivencias.— Estas actividades son de participación social en forma lúdica, que propician una mejor relación padres-hijo-maestro, estimu-

lando en el educando desde el inicio de la vida 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.

- Campamentos.— Estos tienen como principios la independencia y la autonomía del educando al vivenciar sobre todo en la etapa de preescolar y en los primeros años de primaria la experiencia de la separación del hogar, valerse por sí mismo, responsabilidad común, etc.

El campamento constituye una magnífica oportunidad de reconocer, valorar 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.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- ACTIVIDADES ACUATICAS

- CONVIVENCIA

- CAMPAMENTOS

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

nínimo 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 la actividades de apoyo utilizándose para este nivel rutinas de activación colectiva y las tareas prácticas.

- Rutinas de Activación Colectiva.— Estas son una combinación secuenciada de ejercicios que involucran elementos tanto de la Organización del Esquema Corporal como de Rendimiento Físico, pueden ser acompañadas con ritmos musicales o percusiones, con una duración de 5 minutos. Estas van encaminadas 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 actividades 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 de los ejercicios 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. Para este nivel educativo las tareas se enfocan exclusivamente al trabajo práctico, el cual se refiere a la realización de rutinas de fácil ejecución para efectuarse en su casa o fuera de ella, con una duración de 10 minutos aproximadamente.

ESTRUCTURA PROGRAMATICA

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 la 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 elaborados 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 evaluar el logro de los aprendizajes propuestos para 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 se le proporcionan al profesor para que el 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

OBJETIVOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACION FISICA

OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA PARA EL NIVEL PREESCOLAR

1er. GRADO OBJ. DE G.	2do. GRADO OBJ. DE G.	3er. GRADO OBJ. DE G.
8 UNIDADES DE APRENDIZAJE	8 UNIDADES DE APRENDIZAJE	8 UNIDADES DE APRENDIZAJE
OBJETIVO PARTICULAR (8)	OBJETIVO PARTICULAR (8)	OBJETIVO PARTICULAR (8)
OBJETIVO ESPECIFICO (20)	OBJETIVO ESPECIFICO (24)	OBJETIVO ESPECIFICO (20)
ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN	ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN	ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN
ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN	ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN	ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

METODOLOGIA

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 le proceso enseñanza-aprendizaje, porque en ella se establecen las estrategias para la aplicación, dosificación, congruencia y secuencia de los contenidos programáticos. Por ello, es necesario que se tomen en cuenta las características, intereses y capacidades del educando con la finalidad de conducirlo adecuadamente hacia su desarrollo biopsicosocial.

Con la finalidad 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 en 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.— En donde habrá una repetición de los contenidos específicos pero con actividades diferentes. 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 periodo anterior, en esta etapa puede realizarlo.

LINEA HORIZONTAL

Innovación.— En donde se le presentará un nuevo aprendizaje.

Repetición.— En donde afirma el aprendizaje adquirido.

Confirmación.— En donde se aplican actividades que ayudan a reafirmar el conocimiento adquirido.

Enlace.— En donde se aplican aunados 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.

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 PARA TODA LA ESCUELA AL INICIO DE LABORES	8 MINUTOS	20 MINUTOS	2 MINUTOS	TEORICAS Y PRACTICAS
ACTIVIDADES PERMANENTES				

1.— Rutina 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 30 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 8 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 cuatro habilidades en una sesión y cuatro en otra, repitiéndose la habilidad física de resistencia. 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 1	CLASE 2
RESISTENCIA	3'	3'
EQUILIBRIO		2'
AGILIDAD		1'
COORDINACION		2'
FLEXIBILIDAD	2'	
FUERZA	2'	
VELOCIDAD	1'	
TIEMPO TOTAL	8'	8'

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 niño de preescolar requiere dar mayor énfasis al contenido de Organización del Esquema Corporal y en menor grado al contenido de Rendimiento Físico (ver el cuadro 1 de dosificación de los contenidos).

Su duración es de 20 minutos y se pueden realizar las actividades con o sin implementos. Para reforzar el tema central y lograr con mayor eficacia los objetivos es indispensable incluir los medios que apoyan al programa (iniciación al ritmo y técnicas de recreación), 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.

Al dar las indicaciones de las actividades a realizar es importante que el profesor utilice un lenguaje acorde al nivel de maduración de los alumnos y cuando sea necesario participe conjuntamente con ellos.

c) Fin de clase:

Su duración es de 2 minutos aproximadamente; esta parte se considera como el espacio de recuperación y evaluación de los logros alcanzados en la clase, 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 el tema central o fin de clase, dadas las características del contenido a desarrollar y a las necesidades del alumno, considerando los siguientes criterios para su aplicación:

Respiración.— Esta se enfatizará cuando el profesor lo juzgue necesario como un recurso para propiciar en el alumno la adquisición de hábitos respiratorios adecuados, así como para disminuir 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 adoptar una adecuada postura en actividades estáticas y dinámicas, manteniendo en equilibrio sus segmentos corporales a fin de evitar la tensión muscular y articular que provocarían en el alumno futuras molestias y por consecuencias 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 actividades acuáticas, las convivencias y los campamentos, actividades tendientes a reforzar las actitudes de tipo afectivo y emocional del niño, ampliando sus relaciones escolares, familiares y con su comunidad.

Asimismo, 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.

Las sugerencias de aplicación son:

- Actividades acuáticas.— La realización de éstas es recomendable en la temporada de calor, incluyendo actividades que apoyen al programa, pudiéndose desarrollar fuera del horario de clase, considerando las necesidades, características y posibilidades de los alumnos y centro de trabajo.
- Convivencias y campamentos.— El desarrollo de estas actividades por los beneficios que reportan, se sugiere se realice una o dos veces por periodo escolar; programándolas con antelación conjuntamente con el personal docente de la escuela y las autoridades que así convenga, de tal manera que su realización cumpla con los objetivos propuestos.

5.— Tareas:

Como se mencionó con anterioridad, el alumno de este nivel realizará únicamente tareas de tipo práctico, en las que el profesor designará las actividades que conformarán la rutina que llevarán a cabo los educandos en su casa, cuidando que éstas vayan de acuerdo al objetivo tratado en la sesión o que ayude al escolar a superar alguna limitación 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 movimiento, 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 sienta 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 y alumnos 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.
- Convenza al profesor de grupo, respecto a los beneficios de la educación física, a fin de lograr la participación activa de éste durante las sesiones.
- 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.

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 qué 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 ambas evaluaciones 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, el alumno será capaz de:

Desarrollar su capacidad funcional al conocer los elementos que conforman su esquema corporal y la práctica de habilidades físicas básicas mediante la ejecución de actividades físico-tradicionales y recreativas.

Desarrollar la confianza y seguridad en sí mismo con la práctica de habilidades motrices con iniciativa y creatividad, al participar en actividades físicas y recreativas que le permitan fortalecer las relaciones con sus compañeros e integrarse al medio en que se desenvuelve.

PRIMER GRADO

UNIDAD 1

OBJETIVOS PARTICULARES:

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

1.1. Identificar grandes segmentos corporales y articulaciones apreciando su flexibilidad y agilidad en extremidades superiores e inferiores en actividades que le permitan manifestar actitudes de compañerismo, confianza y seguridad en sí mismo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

1.1.1. Localizar cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores y articulaciones (cuello, hombros, codos, muñecas, cintura, coxo femoral, rodillas y tobillos) en actividades que ejerciten su flexibilidad, que le permitan mantener actitudes de compañerismo, confianza y seguridad en sí mismo.

1.1.2. Localizar las partes que forman su cabeza, tronco y extremidades en actividades que ejerciten su agilidad y que le permitan manifestar actitudes de compañerismo, confianza y seguridad en sí mismo.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

1.1.1.1. Toque libremente las partes de su cuerpo, con un costalito.

1.1.1.2. Toque libremente las partes del cuerpo de un compañero, con un costalito.

1.1.1.3. Por parejas y ambos con los ojos vendados, identifique en su compañero por medio de un costalito, las partes del cuerpo que se le indiquen.

1.1.1.4. Se desplace corriendo de un lugar a otro y a la voz de "ALTO", coloque el costal en el piso sin flexionar las rodillas, vuelva a correr y a la voz de "ALTO", coloque el costal lo más alto que pueda.

1.1.1.5. En decúbito dorsal con un costal en la cabeza, se siente a tocar la punta de los pies con el costal y vuelva a la posición anterior.

1.1.1.6. Lance libremente un costal y al atraparlo caiga en cuclillas.

1.1.1.7. Juegue con sus compañeros a "Imitar los animales del zoológico".

1.1.1.8. Cante con sus compañeros "Jugar con mi cuerpo".

1.1.2.1. Corra libremente y toque diferentes partes del cuerpo de un

*Para que los niños
puedan jugar con su cuerpo*

compañero con una hoja de periódico, evitando ser tocado.

1.1.2.2. Toque a todos sus compañeros con un periódico en las partes del cuerpo que se le indiquen, evitando ser tocado.

1.1.2.3. Corra libremente, a una señal se acueste colocando el periódico en la parte del cuerpo que se le indique.

1.1.2.4. Corra con su periódico a una señal lo suelte, lo salte, vuelva a tomarlo y siga corriendo.

1.1.2.5. Forme una bolita con el periódico, la lance hacia arriba y pase corriendo por debajo antes de que caiga.

1.1.2.6. Juegue con sus compañeros a "Quitar la cola al burro".

1.1.2.7. Cante con sus compañeros "Al frente la cabeza".

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

- Cante y actúe en círculo el juego "A jugar con mi cuerpo".
- Con mis piernas (bis), dime qué puedo hacer, correr, saltar...
- Con mis brazos (bis), dime qué puedo hacer, jugar (bis), para arriba, para abajo, volar, volar.
- Con mis ojos (bis), dime qué puedo hacer, mirar, mirar, para arriba, para abajo, para un lado y para el otro.
- Con mi tronco hago reverencias.
- Con mi cabeza digo sí y digo no, este juego se acabó.

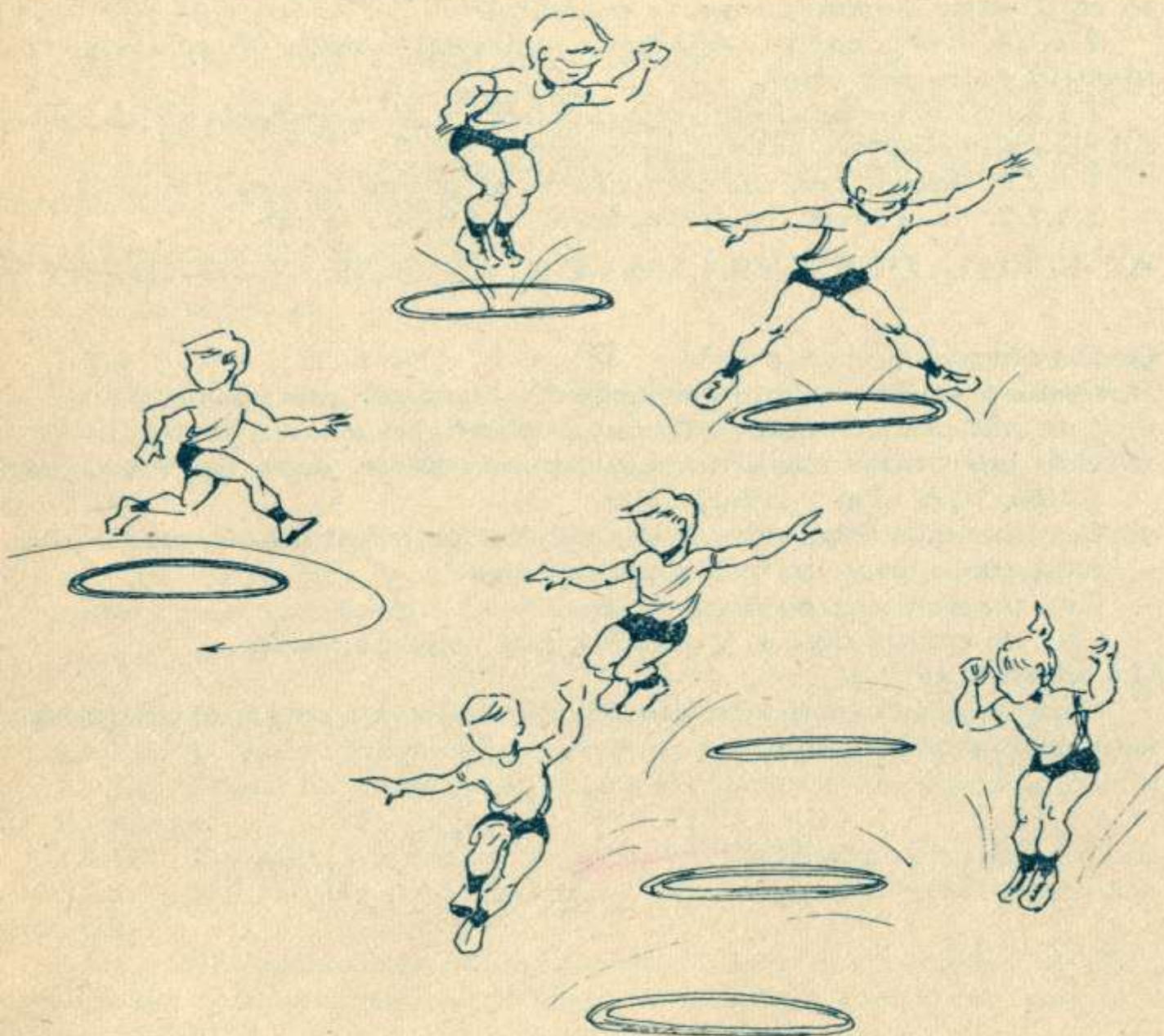
Que el profesor:

Observe que el alumno identifique y movilice con amplitud sus grandes segmentos y articulaciones.

Material: Costalitos
Periódicos.

1er GRADO

Unidad 2



EXPERIMENTE LA CORRECTA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE.

PRIMER GRADO

UNIDAD 2

OBJETIVOS PARTICULARES

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

2.1. Identificar su ubicación espacio-tiempo con relación a los objetos, apreciando diferentes ritmos, velocidades, direcciones y distancias al practicar su velocidad y resistencia en actividades que le permitan compartir el espacio disponible con sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

2.1.1. Identificar su ubicación con respecto a él y a los objetos (arriba de, abajo de, adelante de, detrás de, adentro de, afuera de, alrededor de), al practicar actividades que ejerciten su velocidad, que le permitan compartir el espacio disponible con sus compañeros.

2.1.2. Identificar diferentes ritmos (interno-externo), velocidades (lento-rápido), direcciones (adelante de, atrás de) y distancias (cerca de, lejos de) al realizar desplazamientos que ejerciten su velocidad en actividades que le permitan compartir el espacio disponible con sus compañeros.

2.1.3. Identificar su ubicación con relación a los objetos (arriba de, abajo de, adelante de, detrás de, adentro de, afuera de, alrededor de), al practicar actividades que ejerciten su resistencia y que le permitan compartir el espacio disponible con sus compañeros.

2.1.4. Distinguir diferentes ritmos (interno-externo), velocidades (lento-rápido), direcciones (adelante de, atrás de), distancias (cerca de, lejos de) al practicar desplazamientos que involucren su resistencia, en actividades que le permitan compartir el espacio disponible con sus compañeros.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

2.1.1.1. Salte dentro y afuera de un aro lenta y rápidamente.

2.1.1.2. Se desplace con un aro lento o rápido y lo coloque arriba o abajo, según le indique.

2.1.1.3. Corra alrededor de un aro y a una señal se coloque dentro o afuera de éste, según se le indique.

2.1.1.4. Corra libremente con un aro a una señal se coloque arriba,

abajo, adelante y atrás de él, según se le indique.

2.1.1.5. Gire un aro libremente y corra alrededor del mismo, cuando éste se detenga salte a caer dentro del aro.

2.1.1.6. Corra libremente por el patio con un aro tomándolo a la altura de la cintura, a una señal lo deje caer y tome otro.

2.1.1.7. Juegue con sus compañeros "Círculo de aros".

2.1.1.8. Cante "Busco un lugarcito" compartiendo el espacio con sus compañeros.

2.1.2.1. Ruede un aro hacia adelante, atrás con desplazamientos lentos y rápidos según se le indique.

2.1.2.2. Corra entre aros a una señal se coloque cerca o lejos de ellos, según se le indique.

2.1.2.3. Ruede y tome el aro antes de llegar al punto en que se le indique sin dejarlo caer.

2.1.2.4. Ruede libremente un aro, gire en su lugar y corra a alcanzarlo.

2.1.2.5. se desplace lento o rápido entre aros colocados en zig-zag sobre el piso.

2.1.2.6. Juegue a "¿Lobo estás ahí?".

2.1.2.7. Cante con sus compañeros "Avanzar", según el ritmo que se le indique.

2.1.3.1. Gire el aro con una mano y corra alrededor de éste, alternando.

2.1.3.2. Corra en zig-zag entre aros separados colocados sobre el piso.

2.1.3.3. Salte adentro de aros, colocados en hileras sobre el piso.

2.1.3.4. Arrastre un aro con los pies adentro y las manos afuera (cuatro puntos de apoyo), hacia donde se le indique.

2.1.3.5. Salte con un pie dentro de aros colocados en el patio, a una señal se coloque según se le indique adentro, afuera, alrededor de ellos.

2.1.3.6. Corra por el patio y a una señal se coloque en relación al maestro: adelante, atrás.

2.1.3.7. Juegue a "Los cochecitos" disfrutando el espacio con sus compañeros.

2.1.3.8. Cante en grupo "¡Qué alegría, compañero!".

2.1.4.1. Lance un aro adelante, atrás y lo persiga.

2.1.4.2. Lance un aro libremente y lo persiga saltando con pies juntos.

2.1.4.3. Corra en zig-zag entre aros colocados en el piso, al frente corriendo y atrás trotando.

2.1.4.4. Corra por el patio siguiendo diferentes ritmos señalados por el

profesor y a una orden se coloquen cerca o lejos del mismo y de los objetos que se le indiquen.

2.1.4.5. Forme un círculo tomado de las manos de sus compañeros, salte con un pie, con el otro o con pies juntos y se coloque cerca o lejos del círculo, según se le indique.

2.1.4.6. Salte libremente por el patio con un pie, con pies juntos y se coloque cerca, lejos, adelante o atrás de algún objeto.

2.1.4.7. Juegue con sus compañeros: "El tren y el túnel".

2.1.4.8. Cante en grupo "Los enanos", desplazándose a diferentes ritmos por el patio.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

— Efectúe las órdenes del profesor, quien será Simón, y les explicará que realicen lo que les indique siguiendo ritmos marcados por él como diferentes velocidades, direcciones, ubicaciones, distancias y desplazamientos, realizando las acciones lo más rápido posible, varias veces. Ejemplo: Simón dice: correr hacia adelante.

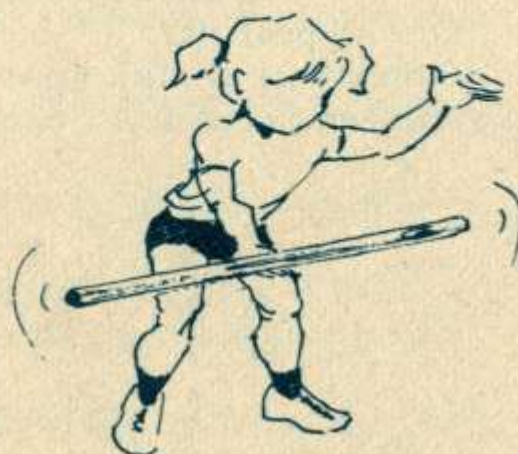
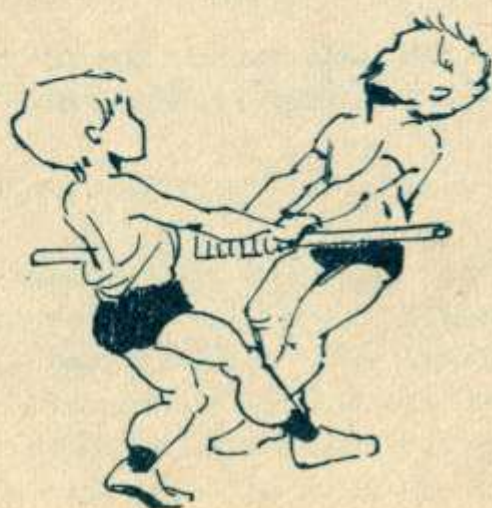
Simón dice: saltar atrás con pies juntos, etc.

Que el profesor:

Observe si el alumno es capaz de diferenciar los diversos elementos espacio-temporales, así como el ritmo propio y externo.

1er GRADO

Unidad 3



EXPERIMENTE LA CORRECTA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE.

PRIMER GRADO

UNIDAD 3

OBJETIVOS PARTICULARES

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

3.1. Movilizar en forma independiente su tronco, extremidades superiores e inferiores con bloqueos alternados, al ejercitar su fuerza y equilibrio, manifestando actitudes de compañerismo y confianza en sí mismo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

3.1.1. Movilizar su tronco y extremidades superiores inmovilizando las extremidades inferiores y viceversa al ejercitar su fuerza, manifestando actitudes de compañerismo y confianza en sí mismo.

3.1.2. Movilizar en forma independiente su tronco y extremidades superiores, inmovilizando extremidades inferiores y viceversa, al ejercitar su equilibrio en diferentes posiciones, manifestando actitudes de compañerismo y confianza en sí mismo.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

3.1.1.1. Por parejas en posición de sentado, planta con planta de los pies, tomen con las manos un bastón horizontal y jalen alternadamente (barquitos).

3.1.1.2. En posición de hincado rueda un bastón en diferentes direcciones, según se le indique.

3.1.1.3. En decúbito dorsal rueda un bastón sobre su cuerpo hasta quedar en posición de sentado.

3.1.1.4. Salte hacia adelante y atrás con los pies juntos entre líneas pintadas en el piso; después lo realice con piernas separadas.

3.1.1.5. En posición de sentado realice movimientos circulares con las piernas (bicicletas).

3.1.1.6. Por parejas, espalda con espalda o frente a frente sujete con las manos simultáneamente con su compañero un bastón colocado entre ambos, jale a su pareja.

3.1.1.7. Juegue al "Jarabe tapatío".

3.1.1.8. Cante "El padre Abraham".

3.1.2.1. En posición de sentado o hincado sostenga con la palma de la mano un bastón horizontal, alternando la posición y la mano.

3.1.2.2. De pie apoye en el piso el extremo de un bastón y lo sostenga con una mano; suelte el bastón y atrápelo con la otra mano antes de que se caiga.

3.1.2.3. En posición de sentado con las manos apoyadas en el piso, suba y baje las piernas extendidas dejando que ruede un bastón sobre ellas.

3.1.2.4. Se desplace libremente sosteniendo un bastón con diferentes partes del cuerpo.

3.1.2.5. De pie sostenga una pierna extendida al frente; alternando.

3.1.2.6. Participe con sus compañeros en el juego "1, 2, 3 calabaza".

3.1.2.7. Cante con sus compañeros "Amo a mi primo".

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

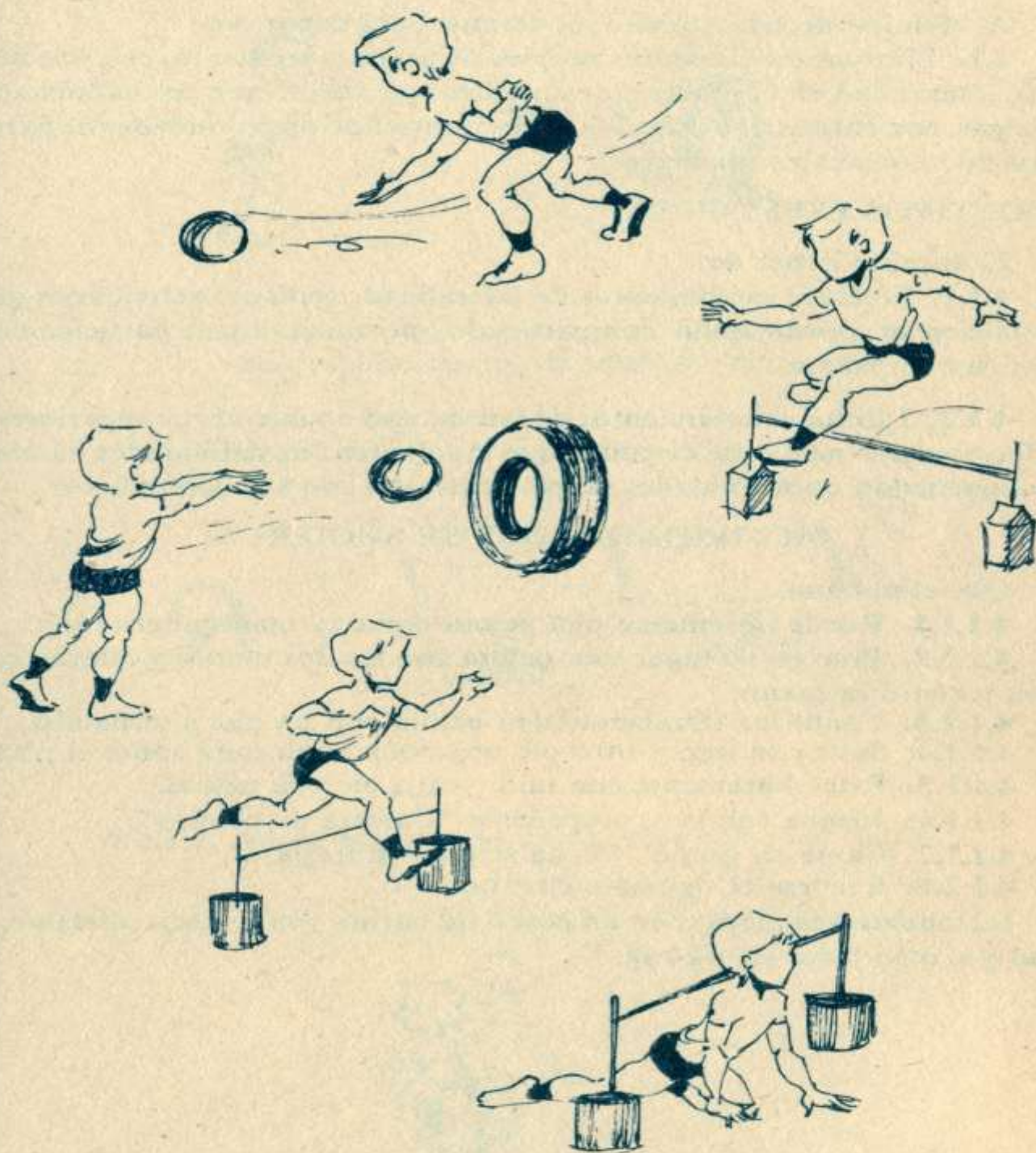
- Movilice su tronco y las partes del cuerpo que se le indiquen cantando la canción "El padre Abraham".
- Juegue a "Las estatuas de marfil" conservando su equilibrio en las diferentes posiciones que se le indique.

Que el profesor:

Observe la movilización del tronco en relación a sus extremidades superiores inmovilizando las inferiores y viceversa, así como su equilibrio y fuerza al conservar la posición indicada.

1er GRADO

Unidad 4



EXPERIMENTE LA CORRECTA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE.

PRIMER GRADO

UNIDAD 4

OBJETIVOS PARTICULARES

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

4.1. Efectuar movimientos propios de grandes segmentos con relación a su lateralidad en la práctica de circuitos que involucren sus habilidades básicas, con énfasis a coordinación, compartiendo oportunidades de participación con sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

4.1.1. Efectuar movimientos de lateralidad mediante actividades que propicien su coordinación, compartiendo oportunidades de participación con su compañero.

4.1.2. Efectuar movimientos de lateralidad en miembros superiores e inferiores por medio de circuitos que involucren sus habilidades básicas, compartiendo oportunidades de participación con sus compañeros.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

4.1.1.1. Ruede libremente una pelota con una mano alternando.

4.1.1.2. Bote en su lugar una pelota con las dos manos y alterne con una y con otra mano.

4.1.1.3. Conduzca libremente una pelota con un pie, alternando.

4.1.1.4. Salte con uno y otro pie una pelota colocada sobre el piso.

4.1.1.5. Patee libremente con uno y otro pie una pelota.

4.1.1.6. Juegue con sus compañeros "Carrera de pelotas".

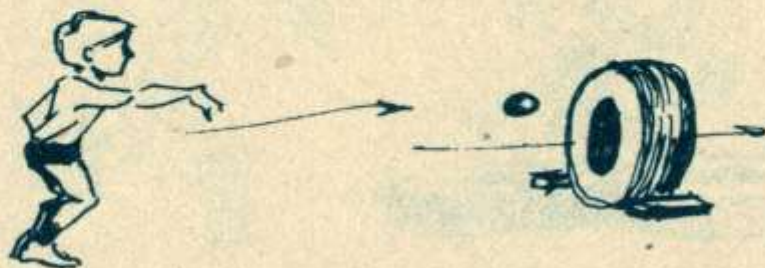
4.1.1.7. Cante en grupo "Mi tía se fue a Europa".

4.1.2.1. Recorra el siguiente circuito:

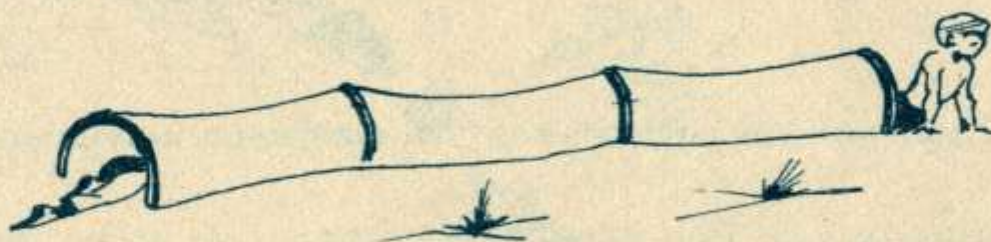
Introduzca sus piernas en un costal de harina y salte hacia adelante, a uno y a otro lado, en zig-zag.



Lance una pelota de esponja al centro de una llanta con una y otra mano.



Se desplace dentro de túnel de tela.



Bote la pelota en su lugar cinco veces con cada mano.



Camine sobre el borde de llantas.



Se desplace pasando por debajo de bancas.



4.1.2.2. Cante con sus compañeros "Mi cuerpo en movimiento".



4.1.2.3. Recorra el siguiente circuito:

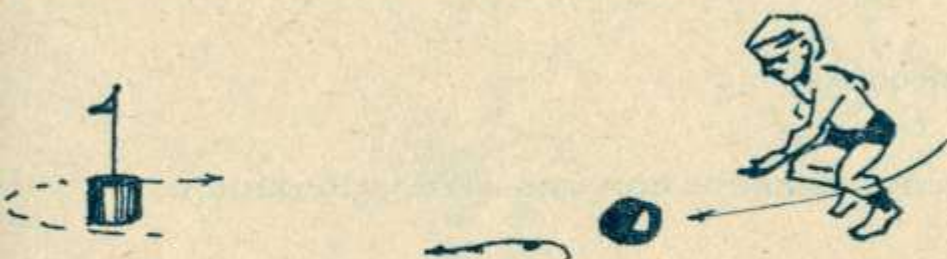
Salte obstáculos, alternando pies.



Se desplace pasando por arriba y por abajo de obstáculos.



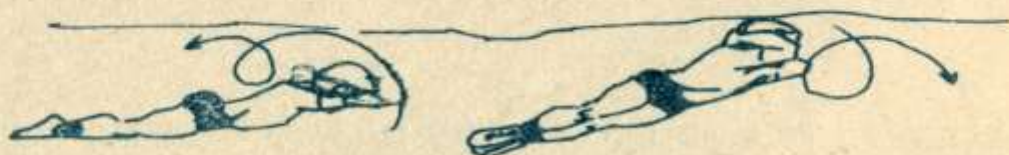
Ruede con una mano una pelota hacia un punto determinado y regrese rodándola nuevamente con la otra.



Salte con un pie, pasando por el centro de las llantas, alternando.



Realice rodada de leño a uno y otro lado con las manos entrelazadas arriba de la cabeza.



Forme una pelota con hojas de papel periódico y despléguela utilizando una y otra mano.



4.1.2.4. Cante en grupo “Amo a mi primo”.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

— Realice el siguiente circuito:

ESTACION 1.

— Bote pelotas de diferentes tamaños con una mano alternando.

ESTACION 2.

— Patee una pelota alternando pies.

ESTACION 3.

— Salte de cojito tres metros con un pie, alternando.

ESTACION 4.

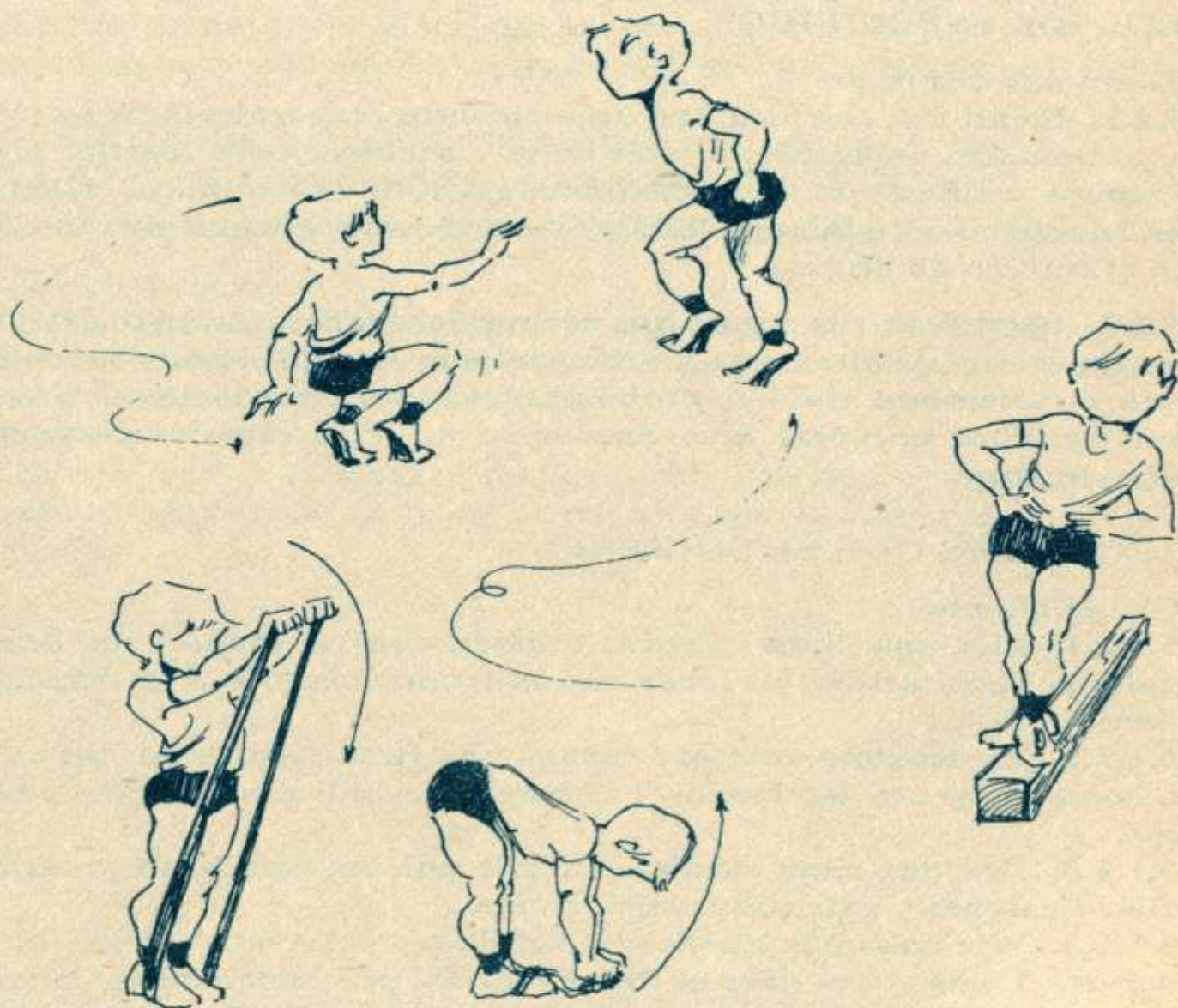
— Lance una pelota a un traga bolas (caja, cubeta...)

Que el profesor:

Promueva el trabajo bilateral en cada actividad, observe el lado preferente de sus alumnos y la relación establecida entre el objeto y la acción de botar, patear, saltar.

1er GRADO

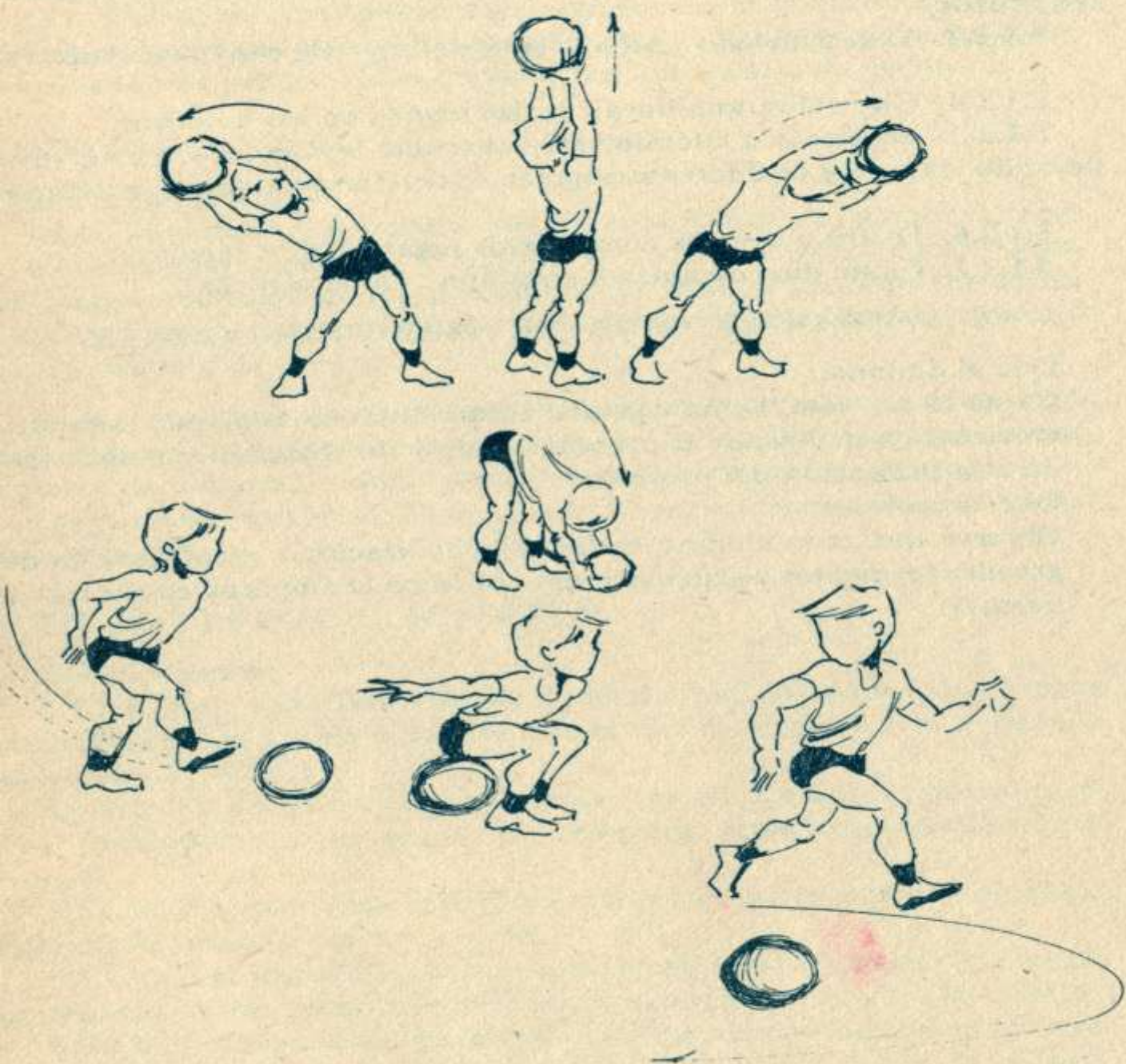
Unidad 5



EXPERIMENTE LA CORRECTA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION. DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE.

1er GRADO

Unidad 6



EXPERIMENTE LA CORRECTA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION. DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE.

PRIMER GRADO

UNIDAD 6

OBJETIVOS PARTICULARES

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

6.1. Diferenciar su ubicación espacio-tiempo con relación a los objetos que le rodean utilizando diferente ritmos, velocidades, direcciones y distancias en actividades que estimulen su agilidad y resistencia, aprendiendo a utilizar el espacio compartido con sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

6.1.1. Identificar su ubicación con relación a los objetos que le rodean (arriba de, abajo de, adelante de, detrás de, adentro de, afuera de, alrededor de) al ejercitar su agilidad, aprendiendo a utilizar el espacio compartido con sus compañeros.

6.1.2. Distinguir diferentes ritmos (interno-externo) velocidades (lento-rápido), direcciones (adelante de, atrás de) y distancias (cerca de, lejos de) al practicar actividades de agilidad, aprendiendo a utilizar el espacio compartido con sus compañeros.

6.1.3. Distinguir su ubicación con relación a los objetos que le rodean (arriba de, abajo de, adelante de, detrás de, adentro de, afuera de, alrededor de) al ejercitar su resistencia en diferentes desplazamientos, aprendiendo a utilizar el espacio compartido con sus compañeros.

6.1.4. Distinguir diferentes ritmos, velocidades (lento-rápido), direcciones (arriba de, abajo de, adelante de, detrás de, adentro de, afuera de) y distancias (cerca de, lejos de) al efectuar actividades que involucren su resistencia aprendiendo a utilizar el espacio compartido con sus compañeros.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

6.1.1.1. Ruede una pelota libremente, la detenga y la coloque arriba, abajo, adelante, detrás... según se le indique.

6.1.1.2. Ruede libremente una pelota corra, la detenga y se coloque en diferentes posiciones, coloque la pelota arriba, abajo, adelante, detrás, alrededor de él.

6.1.1.3. Patee una pelota libremente, corra y se siente en ella.

6.1.1.4. Patee la pelota libremente, corra y la detenga con un pie alternando.

6.1.1.5. Lance una pelota hacia arriba, abajo, adelante, atrás y gire, repita la acción.

6.1.1.6. Juegue con sus compañeros "Carrera de pelotas".

6.1.1.7. Cante alegremente "Caballo de Pita".

6.1.2.1. Ruede una pelota esquivando objetos a diferentes velocidades.

6.1.2.2. Lance una pelota cerca o lejos y vaya por ella lo más rápido posible.

6.1.2.3. Bote una pelota libremente cambiando de posición.

6.1.2.4. Patee libremente una pelota, gire y vaya tras ella.

6.1.2.5. Bote una pelota libremente y a una señal cambie de direcciones.

6.1.2.6. Ruede una pelota libremente, a diferentes velocidades y direcciones.

6.1.2.7. Juegue con entusiasmo "Carrera de cangrejos".

6.1.2.8. Cante alegremente "El molinito".

6.1.3.1. Corra libremente y a una señal se coloque adelante o atrás de diferentes objetos.

6.1.3.2. Trote libremente por el patio y a una señal se coloque arriba, abajo, adelante, detrás, dentro, afuera y alrededor de diversos objetos.

6.1.3.3. Pase corriendo por arriba de diferentes objetos previamente colocados en el patio.

6.1.3.4. Salte con los pies juntos botando una pelota, a una señal la coloque arriba, abajo, adelante, atrás.

6.1.3.5. Patee una pelota libremente, se desplace saltando tras ella.

6.1.3.6. Juegue con sus compañeros "Relevos de balón".

6.1.3.7. Cante con entusiasmo "El monigote".

6.1.4.1. Lance una pelota de esponja libremente, a una señal la coloque: arriba, abajo, adelante... la vuelva a lanzar y corra tras ella.

6.1.4.2. Salte según se le indique sosteniendo una pelota de esponja entre las rodillas.

6.1.4.3. Coloque una pelota de esponja sobre el piso y corra en círculo cerca o lejos de ésta, según se le indique.

6.1.4.4. Bote libremente una pelota de esponja saltando lento o rápido.

6.1.4.5. Juegue con sus compañeros "Carrera de relevos con un pie".

6.1.4.6. Cante con entusiasmo "Enreda el hilo".

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

— Se desplace como cochecito por el área sin chocar, siguiendo las

órdenes que el profesor le indique, como direcciones, ritmos, velocidades y distancias que debe recorrer a diferentes velocidades.

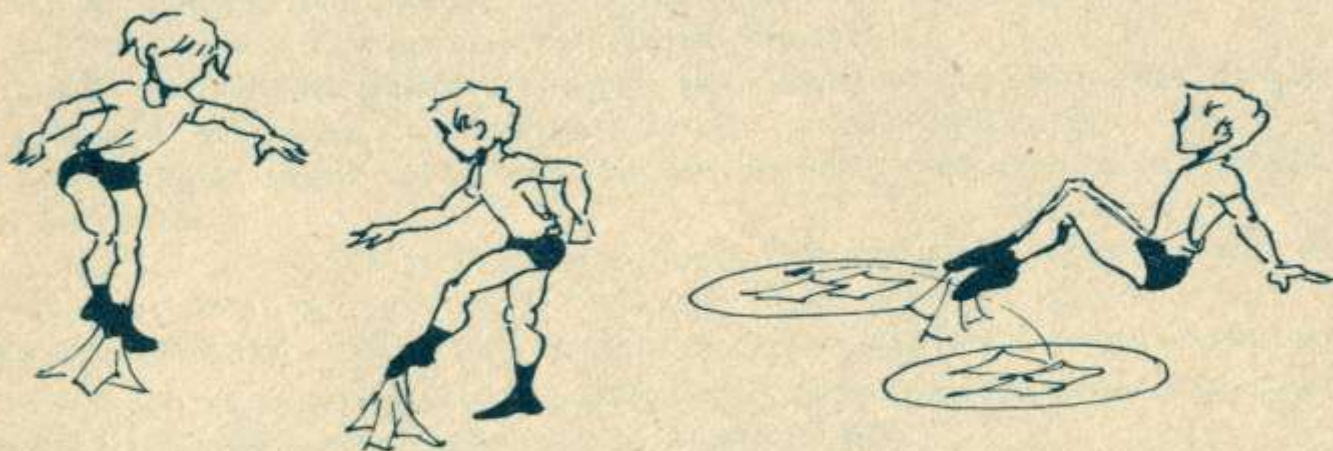
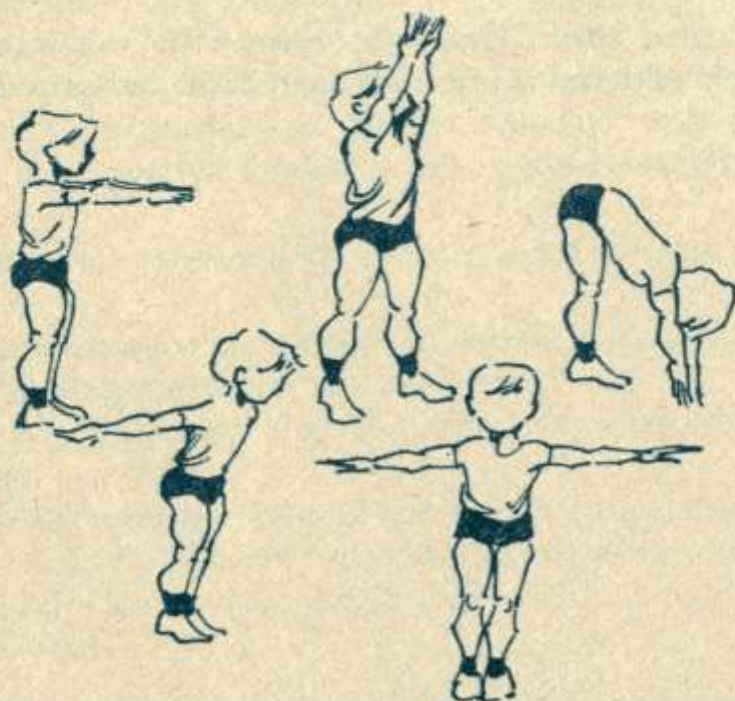
Ejemplo: Adelante rápido
atrás lento,
alrededor de un árbol,...

Que el profesor:

Observe si el alumno identifica los elementos espacio-temporales al realizar las acciones en forma continua con cambios de dirección.

1er GRADO

Unidad 7



EXPERIMENTE LA CORRECTA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE.

PRIMER GRADO

UNIDAD 7

OBJETIVOS PARTICULARES

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

7.1. Efectuar movimientos propios del tronco, extremidades superiores e inferiores con bloqueos alternados, en actividades que involucren coordinación y velocidad, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

7.1.1 Efectuar movimientos propios de su tronco y extremidades superiores inmovilizando extremidades inferiores y viceversa, en actividades que involucren su coordinación gruesa y fina participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

7.1.2. Efectuar movimientos independientes de su tronco y extremidades superiores inmovilizando extremidades inferiores y viceversa, en actividades que ejerciten su velocidad, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

7.1.1.1. Abra y cierre pinzas de ropa varias veces, colocando los brazos en diferentes formas: arriba, abajo, a un lado a otro...

7.1.1.2. Coloque las pinzas para ropa en sus diferentes prendas de vestir con las dos manos, pinzando: hombros, mangas, estómago, espalda, etc., cambiando de posición.

7.1.1.3. Coloque las pinzas para ropa en una cuerda a diferentes alturas, cambiando de posición.

7.1.1.4. Conduzca libremente canicas con los pies descalzos por el área de trabajo.

7.1.1.5. Sentado sobre el piso, ruede pelotas a su alrededor.

7.1.1.6. Patee pelotas a un compañero.

7.1.1.7. Estruje una hoja de papel periódico con las manos, hasta formar una pelotita, luego la extienda con las manos.

7.1.1.8. Estruje una hoja de pepel periódico con los pies hasta hacer una pelotita luego la extienda con los mismos.

7.1.1.9. Juegue con entusiasmo y alegría "Las canicas".

7.1.1.10. Cante con entusiasmo en grupo "Juan Pirulero".

7.1.2.1. Corra libremente y cuelgue con pinzas para ropa una prenda de vestir en una cuerda, lo más rápido posible.

7.1.2.2. Quite y cuelgue de una cuerda rápidamente su suéter y camisa; posteriormente lo descuelgue y se vista.

7.1.2.3. Tome con pinzas para ropa canicas y las meta en un bote, alterne el movimiento aumentando la velocidad.

7.1.2.4. Tome y lance una pelota con una mano a un compañero, movilizand o todo el brazo, alternando.

7.1.2.5 Conduzca una pelota con un pie de un círculo a otro, aumentando la velocidad, alternando pie.

7.1.2.6. Juegue con entusiasmo y compañerismo al "Tendero" por equipos.

7.1.2.7. Cante alegremente "Acitrón".

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

— Actúe y cante los movimientos de diferentes oficios como: lavanderas, pintores, planchadoras, mecánicos, zapateros, costureras a diferentes velocidades.

velocidades.

Que el profesor:

Observe que cada uno de sus alumnos realice los movimientos propios del tronco y sus extremidades superiores, bloqueando las inferiores y viceversa.

1er GRADO

Unidad 8



EXPERIMENTE LA CORRECTA POSTURA, RESPIRACION Y RELAJACION, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE.

PRIMER GRADO

UNIDAD 8

OBJETIVOS PARTICULARES

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

8.1. Efectuar con facilidad los movimientos propios en grandes segmentos de su lateralidad, en la práctica de circuitos que involucren sus habilidades básicas, haciendo énfasis en la fuerza compartiendo oportunidades de participación con sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno habrá de:

8.1.1 Efectuar movimientos propios de lateralidad al ejercitar sus miembros superiores e inferiores, por medio de movimientos que involucren fuerza, compartiendo oportunidades de participación con sus compañeros.

8.1.2. Efectuar movimientos propios de lateralidad mediante el trabajo individual de sus miembros superiores e inferiores en la práctica de circuitos que involucren sus habilidades básicas, compartiendo oportunidades de participación con sus compañeros.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

8.1.1.1. Arrastre una llanta a un lugar determinado con dos manos.

8.1.1.2. Ruede una llanta libremente por el patio.

8.1.1.3. Jale hacia atrás una llanta, con la mano derecha, izquierda y ambas.

8.1.1.4. Transporte libremente una llanta con un compañero.

8.1.1.5. Empuje una llanta con los pies, sentados en el piso en contraposición con un compañero.

8.1.1.6. Juegue "Jale la cuerda" con sus compañeros.

8.1.1.7. Cante en grupo "Mi cuerpo en movimiento".

8.1.2.1 Recorra el siguiente circuito:

— Se desplace como cangrejo.



— Salte un río imaginario:



— Suba y baje bancos chicos sin apoyo de las manos.



— Se suba a una banca larga y con los brazos repte avanzando.



— Salte un obstáculo pequeño con los pies juntos.



— Suba una rampa pequeña inclinada sobre una llanta.



8.1.2.2. Cante en grupo:
“Los deditos”.



8.1.2.3.

— Participe con entusiasmo en el siguiente circuito:

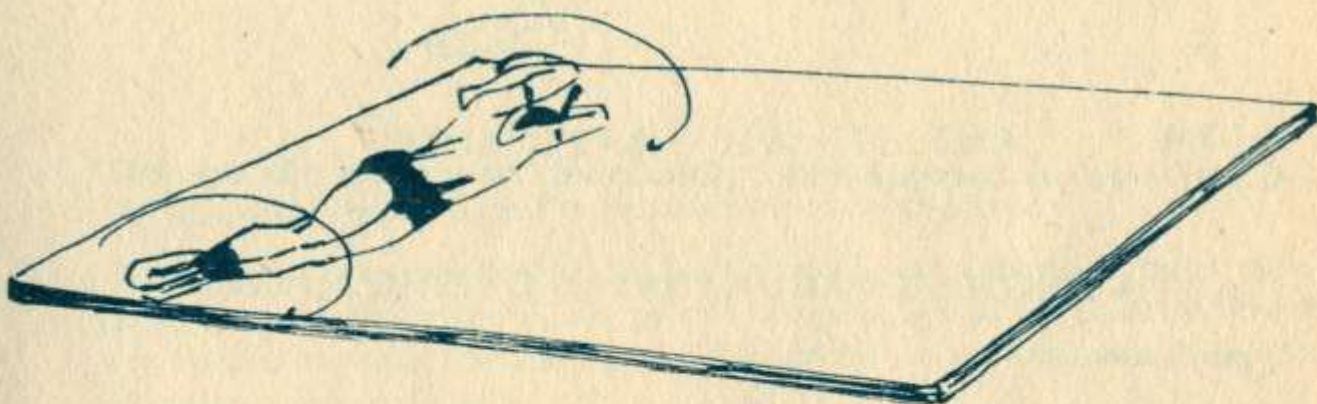
— Coloque una pinza de ropa en una soga suspendida.



— Saltar alternando pies adentro de aros colocados en el piso.



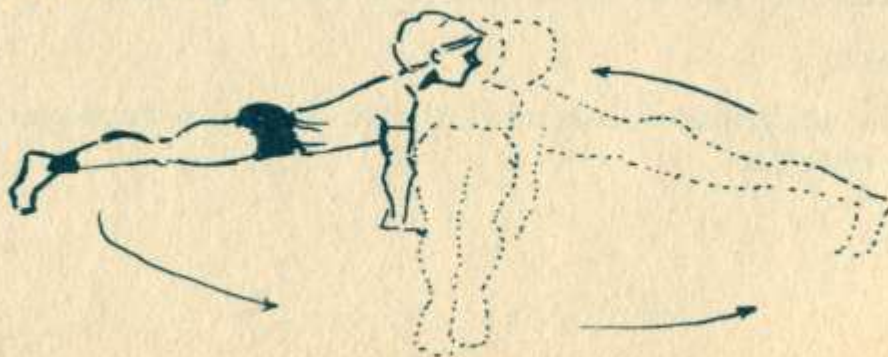
— Realice rodadas de leño en un colchón.



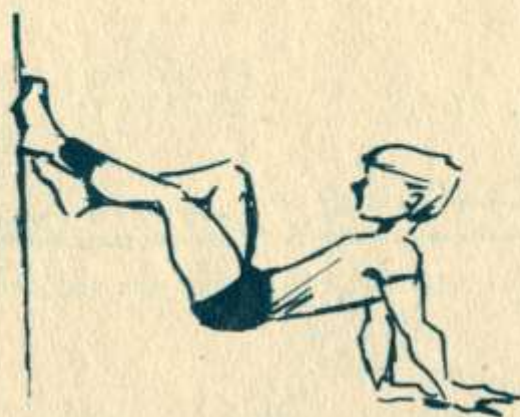
— Avance en posición de 4 puntos de apoyo ventral en todas direcciones.



— En posición de lagartija con brazos extendidos gire su cuerpo teniendo los brazos como eje:



- Con las manos apoyadas en el piso, pies en la pared, suba y baje con pequeños pasos.



8.1.2.4

- Cante con sus compañeros: "¿Qué pudo hacer con mis manos?".

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

- Realice el siguiente circuito:

ESTACION 1

- Lance un aro con una mano lo más alto que pueda, alterne.

ESTACION 2

- Salte con un pie lo más alto posible, alterne.

ESTACION 3

- Ruede una llanta con una mano, una distancias determinada, alterne.

ESTACION 4

- Salte con un pie arriba de la llanta 4 veces, alterne.

Que el profesor:

Observe la utilización bilateral de sus movimientos al realizar las acciones con energía.