

SEP

PLANEACION EDUCATIVA
A DE PROYECTOS ESTRATEGICOS

SUBSECRETARIA DE EDUCACION MEDIA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA



PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

PRIMARIA

PROYECTO ESTRATEGICO N° 3
ELEVAR EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR EN LA
EDUCACION PRIMARIA Y SECUNDARIA

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

SUBSECRETARIA DE PLANEACION
EDUCATIVA

SUBSECRETARIA DE EDUCACION
MEDIA

UNIDAD COORDINADORA DE PROYECTOS
ESTRATEGICOS

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION
MEDIA

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

PRIMARIA

PROYECTO ESTRATEGICO No. 3

"ELEVAR EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR EN LA EDUCACION
PRIMARIA Y SECUNDARIA

© D. R. 1988

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
ISBN 968-29-1771-9



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.


MIGUEL GONZALEZ AVELAR



SECRETARIA
DE
EDUCACION PUBLICA

DEPENDENCIA CONSEJO NACIONAL TECNICO
DE LA EDUCACION.
LUIS GONZALEZ OBREGON
SECCION DELEG. CUAUHTEMOC, C.P.
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.

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



SECRETARIA
DE
EDUCACION PUBLICA

DEPENDENCIA SUBSECRETARIA DE PLANEACION
EDUCATIVA
SECCION DIRECCION GENERAL DE
MESA EVALUACION EDUCATIVA
NUMERO DE OFICIO DGEE/297/88
EXPEDIENTE

ASUNTO:

México, D. F., abril 22 de 1988

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

En relación a su atenta solicitud, relativa al dictamen de los Planes y Programas de Estudio de Educación Física para los niveles de: lactantes, 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

SECRETARIA
EDUCATIVA

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

ECG/ggmc

INDICE

INTRODUCCION	11
PRESENTACION	14
ENFOQUE	16
- Contenidos Generales	16
- Contenidos Específicos	16
- Objetivos Generales del Area de Educación Física ..	17
- Objetivos Generales del Nivel de Primaria	18
- Descripción de los Contenidos	20
- Características del Niño	23
- Organización del Esquema Corporal	28
- Imagen Corporal	30
- Ubicación Espacio - Tiempo	32
- Coordinación de Ejes Corporales	34
- Lateralidad	36
- Ubicación y Orientación en el Espacio y el Tiem po	38
- Independencia y Predominio Motor	40
- Rendimiento Físico	41
- Agilidad	43
- Coordinación	44
- Equilibrio	45
- Flexibilidad	46
- Fuerza	47
- Resistencia	49
- Velocidad	51
- Actividades Permanentes	53
- Respiración	53

- Relajación	54
- Postura	54
- Medios de la Educación Física	55
Técnicas de Recreación	56
- Juegos	56
- Canciones	57
- Rondas	58
- Actividades Complementarias	58
- Iniciación al Ritmo	59
- Educación Rítmica Corporal	62
- Iniciación a la Danza	62
- Danzas y Bailes Mexicanos Populares	62
- Deporte	63
- Juegos Predeportivos	64
- Iniciación Deportiva	64
ACTIVIDADES DE APOYO	65
- Rutinas de Activación Colectiva	65
- Tareas	66
ESTRUCTURA PROGRAMATICA	67
METODOLOGIA	69
DISTRIBUCION DE LA CLASE	71
- Rutina de Estimulación Fisiológica	72
- Tema Central	73
- Fin de clase	73
SUGERENCIAS METODOLOGICAS	76
EVALUACION	80
UNIDADES DE APRENDIZAJE	82
PRIMER GRADO	
- Objetivo de grado	83

SEGUNDO GRADO	
- Objetivo de grado	130
TERCER GRADO	
- Objetivo de grado	179
CUARTO GRADO	
- Objetivo de grado	234
QUINTO GRADO	
- Objetivo de grado	280
SEXTO GRADO	
- Objetivo de grado	318
ANEXOS	356
- Rutinas de Estimulación Fisiológica	357
- Juegos	479
- Sugerencias de Tareas	505
- Lista de Material Didáctico Sugerido	509
- Rutinas de Activación	510
BIBLIOGRAFIA	551

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12

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

13

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 -- área, propicia en los educandos, el desarrollo de las habilidades físicas como la resistencia y la velocidad etc., el fomento de hábitos posturales y de higiene, así como la formación de rasgos de carácter, iniciativa, disposición, autosuficiencia y sociabilización. Aspectos importantes para la formación del hombre expresado en la voluntad, la moral, el amor a la patria y la solidaridad -- internacional.

Conciente 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 la Secretaría de Educación Pública.

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.

E N F O Q U E

La Educación Física como área formativa, enfoca su atención al desarrollo orgánico funcional del educando, razón por la cual se conceptualiza 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 cognoscitivo, afectivo-social.

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

CONTENIDOS GENERALES

Organización del Esquema Corporal

Rendimiento Físico

CONTENIDOS ESPECIFICOS

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

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

- Propiciar la formación de la identidad nacional en el educando a partir de la realización de aquellas actividades tradicionales - que utilizan el movimiento como forma de expresión.

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

OBJETIVOS GENERALES DEL NIVEL PRIMARIA

SE PRETENDE QUE EL EDUCANDO LOGRE:

- Incrementar y conservar su capacidad funcional al realizar eficientemente las habilidades motrices, por medio de la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas en el ámbito escolar y en su tiempo libre, favoreciendo de esta manera la salud.
- Adquirir confianza y seguridad en sí mismo, al utilizar sus habilidades motrices en actividades físicas y recreativas.
- Manifestar actitudes de cooperación, participación, iniciativa y de integración al medio en que se desenvuelve mediante la práctica de actividades físicas, recreativas y de iniciación deportiva que le permitan la adquisición de valores, considerando sus intereses, necesidades y capacidades.
- Incrementar su creatividad para que exprese espontáneamente formas de movimiento corporal, utilizando como referencia las habilidades motrices adquiridas.
- Desarrollar su capacidad de discriminación para que seleccione, de las habilidades físicas básicas y compuestas adquiridas, aquellas que al practicarlas sistemáticamente le ayuden a conservarse sano.

- Conocer e identificar 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 cualquier dinámica que experimenta el ser humano; que todo lo que vivencia es por medio de su cuerpo y es a través de éste que le es posible conocer su entorno.

Este movimiento debe ser adecuadamente estimulado para efecto de lograr incidir favorablemente en el organismo y como consecuencia repercutir en sus ámbitos cognoscitivo y afectivo-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.

Organización del Esquema Corporal 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.

Rendimiento Físico 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.

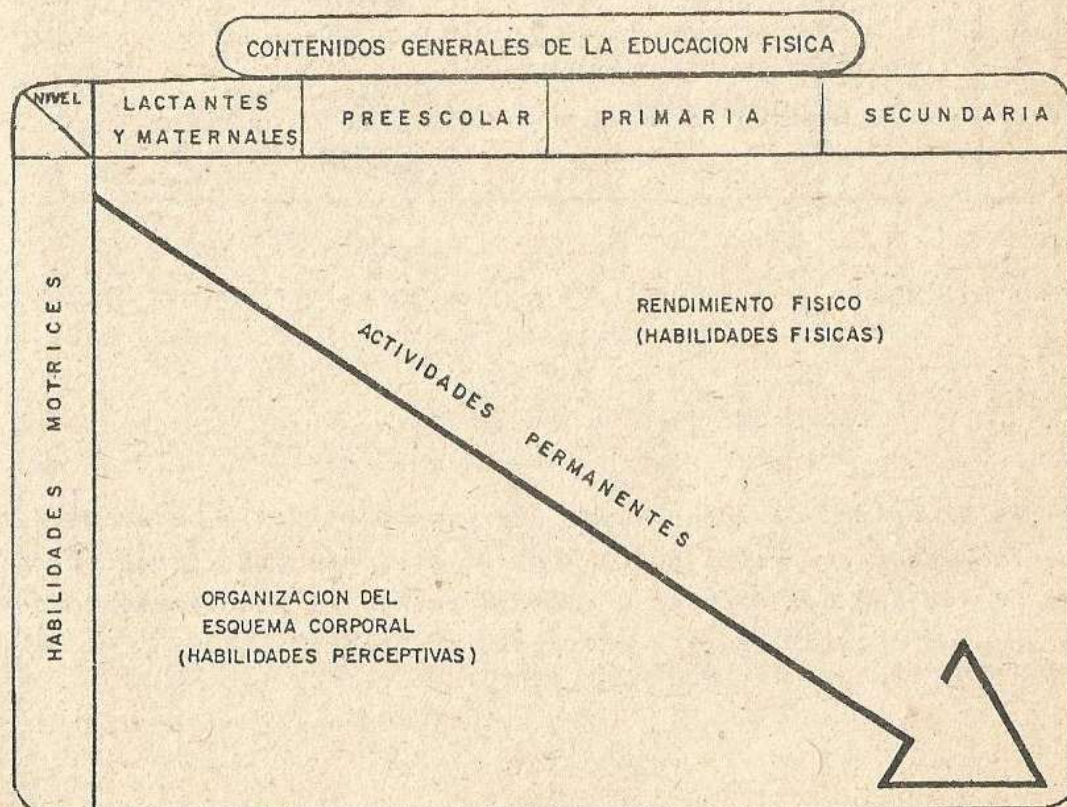
Es de suma importancia que para el desarrollo, tanto de las habilidades perceptuales como de las habilidades físicas, se propicie por medio del trabajo continuo y el estímulo adecuado, el favorecer aquéllas que el educando por naturaleza no las realiza fácil-

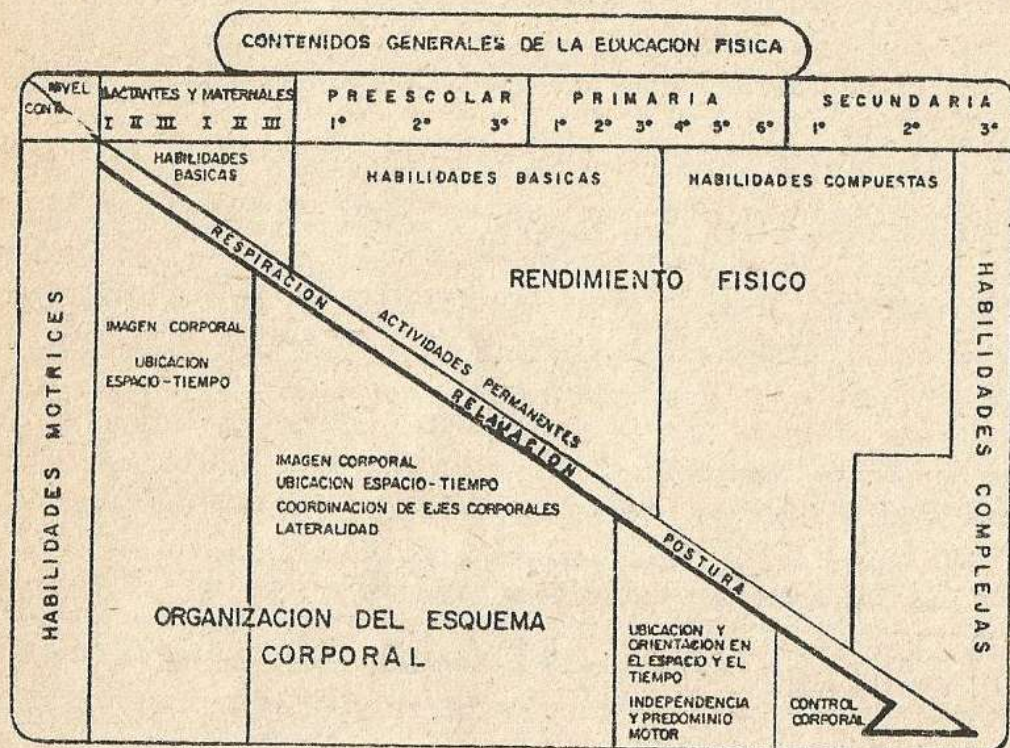
mente; y a las que efectúa con mayor eficiencia, darles el tratamiento necesario para conservarlas en condiciones óptimas, tomando en cuenta nivel y grado educativo, así como su individualidad.

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

La línea diagonal que atraviesa el cuadro es solamente con la intención de permitir la 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 por motivos meramente pedagógicos, ya que no se puede parcializar al ser humano puesto que su formación integral es biopsicosocial.





Con la finalidad de que sea mas 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.

CARACTERISTICAS DEL NIÑO

6 y 7 años.

- Requiere una vigorosa actividad física.
- La columna vertebral es recta y flexible.
- Los huesos faciales se desarrollan activamente.
- Moviliza e inmoviliza segmentos corporales con ayuda de elementos externos.
- Desarrolla su coordinación óculo-manual y óculo-pedial con alternación de movimientos.
- Continúa la fase de autocrítica.
- Apto para educación formal.
- Muda de dientes, apareciendo molares permanentes.
- Aparece el seno frontal dentro del desarrollo de huesos faciales.
- Reafirma el conocimiento de segmentos y articulaciones de su cuerpo.
- Empieza a distinguir los conceptos sobre la realidad física y social para su adaptación.
- Empieza a manejar los conceptos de ubicación relacionados con él.
- Maneja planos, distancias, trayectorias, dimensiones, identifica colores, cantidades, texturas, velocidades, intensidades, duración.
- Inicia la lecto-escritura.
- Empieza a manejar los conceptos de ubicación con respecto a él y a los objetos que lo rodean, (formas, pesos, espesor).
- Ambito social mayor, manteniendo su individualidad.
- Son de gran atractivo los juegos de investigación y trabajos manuales.
- Muestra curiosidad por la naturaleza.
- Busca metas y modelos de comportamiento de su familia.
- Inicia su sentido de responsabilidad y continúa el del deber.
- Con preguntas y fantasías investiga el origen de los niños y la diferencia de ellos con las niñas.

- Se relaciona con niños de su edad.
- Compara características de su cuerpo con las de otros niños.

8 años.

- Bloquea conscientemente sus cuadrantes.
- Inicia su maduración personal y en los centros sensorio motrices.
- Inicia la manifestación de predominancias particulares en relación a sus extremidades superiores e inferiores.
- Asocia sus percepciones visuales y auditivas a través de movimientos corporales que le permitan diferenciar el mundo exterior.
- Es capaz de: jalar, empujar, transportar, golpear, saltar, lanzar, atrapar, desviar, eludir y rodar.
- Amplía sus conceptos sobre la realidad física y social.
- Empieza a manejar conceptos sobre: distancias e intervalos.
- Reafirma su concepto de planos.
- Inicia su orientación en relación a puntos cardinales.
- Identifica el sonido y el silencio.
- Maneja conceptos como: superficie, longitud, volúmen, tamaño, peso, cantidad, textura, colores y velocidades.
- Realiza actividades que le permiten alcanzar su autonomía personal.
- Requiere juegos que le exigen mayor coordinación.
- Disfruta de las actividades de grupo y las aventuras en la naturaleza.
- Se identifica con las características del lugar donde vive y las características de su país.

9 años.

- Requiere de actividades por medio de persecuciones colectivas.
- Moviliza en forma independiente sus cuadrantes en forma simétrica y asimétrica.
- Perfecciona las habilidades fundamentales en las diferentes áreas de conocimiento.
- Desarrolla el aprendizaje de habilidades y destrezas.
- Adquiere experiencias que influyen en su maduración personal.

- Mejora su asociación de percepciones visuales y auditivas.
- Continúa la maduración de centros sensorio motrices de los hemisferios cerebrales.
- Es capaz de lanzar, atrapar e interceptar en diferentes formas, direcciones, trayectorias, velocidades, distancias sin y con desplazamientos.
- Golpea con extremidades superiores e inferiores.
- Salta en diferentes formas sobre uno y otro pie o ambos.
- Puede rodar al frente y atrás.
- Adquiere experiencias psico-motoras.
- Adopta comportamientos competitivos.
- Maneja conceptos de ritmo propio y externo.
- Es capaz de elaborar estructuras rítmicas con implemento.
- Distingue con facilidad la intensidad fuerte, media y débil con y sin implemento.
- Afirma el rol masculino y femenino.
- Alcanza su autonomía personal.
- Disfruta juegos organizados y la victoria en ellos, ampliando -- su universo espacial.
- Inicia la formación de equipos y le atraen las aventuras en la naturaleza.
- Mejora su identidad nacional.

10 años.

- Moviliza en forma independiente sus segmentos corporales con y sin objetos, con y sin desplazamientos.
- Se presenta en forma precoz la preadolescencia en las niñas.
- El niño presenta adelanto en prácticas motoras.
- Amplía su universo espacial a las personas en juegos de iniciación deportiva.
- Perfección de las habilidades fundamentales en las diferentes áreas del conocimiento.
- Continúa la maduración de los centros sensoriomotrices de los hemisferios cerebrales manifestando su independencia y predominio motor.
- Es capaz de desplazarse con ritmo propio y externo a diferentes

velocidades, trayectorias y direcciones en relación a los puntos cardinales con y sin implemento.

- Elabora estructuras rítmicas, percibiendo sonidos y reproduciéndolos en movimientos con percusiones corporales, distinguiendo la velocidad y la intensidad.
- Lanza con precisión a puntos fijos.
- Intercepta objetos en diferentes formas, trayectorias y velocidades.
- Golpea con extremidades superiores, patea y conduce con inferiores.
- Salta altura y longitud
- Desvía y elude objetos.
- Rueda al frente y atrás en diferentes posiciones.
- Las niñas experimentan cambios físicos que influyen en su personalidad.
- Requiere de gran estímulo.
- Requiere de aprendizaje sobre la realidad física y social para la vida grupal.
- Se presenta cierto rechazo hacia las niñas por parte del niño.
- Inicia su integración grupal por sexo.
- Desarrolla el espíritu de compañerismo.
- Inicia su aprendizaje de habilidades y destrezas en juegos de equipo reglamentados y de alto rendimiento.
- Integra pandillas o grupos con intereses semejantes.

11 años.

- Existe un aumento en el tejido grasoso.
- Aumenta la producción de estrógenos y de andrógenos en cada uno de los sexos.
- Continúa la maduración de los centros sensorio-motrices de los hemisferios cerebrales, manifestándose en su independencia y predominio motor.
- Se presenta rechazo y/o aceptación hacia las personas del sexo opuesto.
- Perfecciona las habilidades fundamentales en las diferentes áreas del conocimiento.

- Integración grupal por sexo.
- Demuestra sus habilidades y destrezas en juegos y actividades grupales.
- Desarrolla el espíritu de compañerismo integrando grupos con personas de intereses semejantes. 27

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 un 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 el tiempo
- Independencia y predominio motor
- Control corporal

Los primeros cuatro se desarrollan 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 del escolar.

Dado que la construcción de la Organización del Esquema Corporal - se realizó normalmente en forma global durante los primeros años - de vida, es que para este nivel educativo solamente se atenderán - los seis primeros por los motivos que a continuación se indican.

Durante el 1er. y 2o. grado de primaria se reafirman los aspectos de Organización del Esquema Corporal que se adquirieron durante el

nivel preescolar, aumentando la complejidad en su tratamiento a -- fin de preparar al educando a la siguiente etapa, puesto que a medida que éste crece va adquiriendo nuevas experiencias sobre movimientos, reconoce sus posibilidades de ejecución y aprende otros nuevos, desarrollando así una gran variedad de movimientos especiales que paulatinamente reemplazan a otros más simples.

Con la adquisición de estos aprendizajes y experiencias de movimiento, el educando profundiza su conocimiento del mundo de los objetos y de los demás, lo que contribuye a que su relación con el mundo que lo rodea sea más estrecha y consciente, por lo que se hace necesario agrupar los cuatro primeros contenidos quedando únicamente dos para los grados de 3o. a 6o. de primaria, que son ubicación y orientación en el espacio y en el tiempo e independencia y predominio motor, manteniendo así una continuidad programática en el tratamiento de ellos.

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

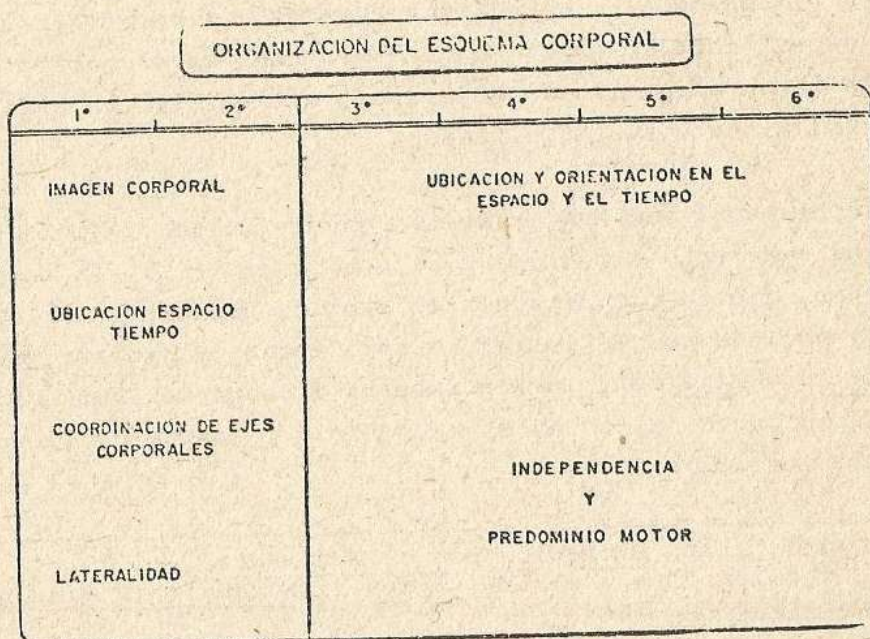


IMAGEN CORPORAL

"La imagen corporal puede definirse como intuición global o 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 denominación 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 como 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).

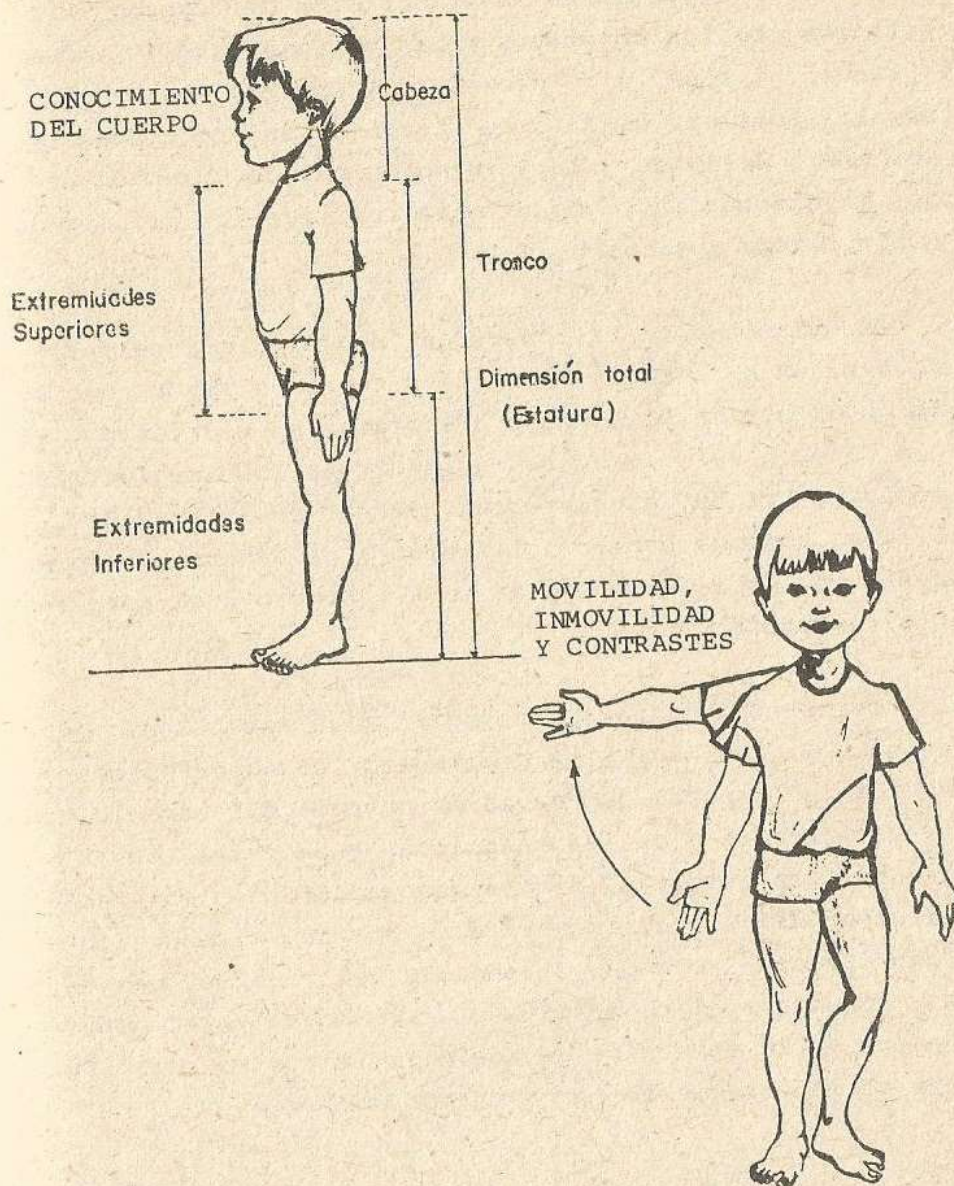
La importancia de este aspecto, radica en que proporciona al educando los elementos que le permitan conocer y diferenciar los movimientos específicos de cada una de las partes de su cuerpo y establecer la forma en que pueda mejorarse, ayudándole con ello a aumentar gradualmente sus facultades.

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, Agnes M. Educación Física para la Recuperación. p. 109.

A continuación se presentan las ilustraciones referentes al conocimiento de las partes del cuerpo y del contraste de movilidad e inmovilidad.



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 objetivos y las personas que lo rodean en cuanto a 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.

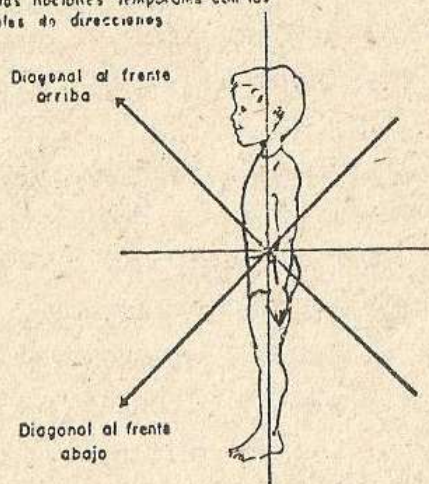
El niño como ser humano necesita conocer el medio en que se desarrolla, al moverse en el espacio necesita situarse y saber como actuar en el mundo en que vive. Llega a orientarse en el tiempo y en el espacio con base en sus vivencias; es decir, a los acontecimientos que el medio le brinda, a su programa diario de actividades. En este sentido no podemos hablar del tiempo y el espacio en forma separada, puesto que éste último se da en el primero y siempre que exista espacio, existirá tiempo.

Conforme 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.

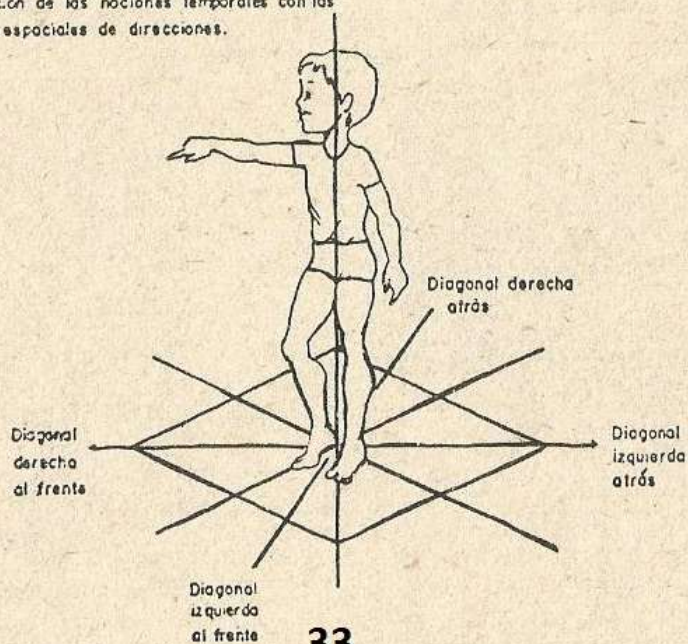
UBICACION ESPACIO-TIEMPO

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



UBICACION ESPACIO-TIEMPO.

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



COORDINACION DE EJES CORPORALES

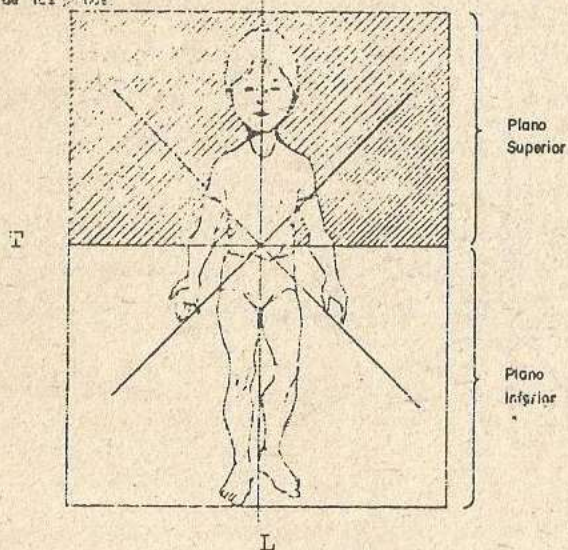
La coordinación de los ejes corporales se refiere al trabajo interrelacionado de los diferentes segmentos corporales en correspondencia con las líneas imaginarias que dividen al cuerpo.

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:

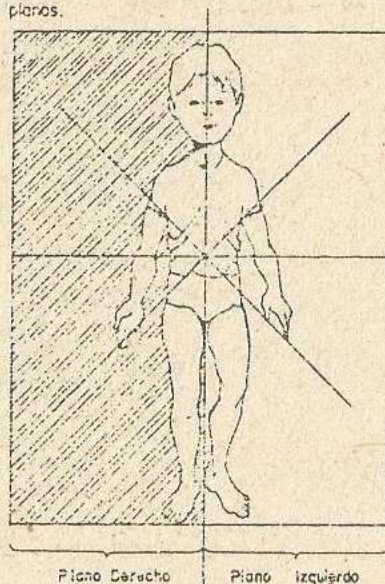
- Eje Longitudinal (L) - Divide al cuerpo en una mitad derecha y -- otra izquierda y se materializa en la columna vertebral.
- Eje transversal (t) - Divide al cuerpo en una mitad superior y -- otra inferior. Este eje es perpendicular al longitudinal.
- Eje dorso - ventral (d) - Divide al cuerpo en una 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 ejes.



COORDINACION DE EJES CORPORALES
Identificación de los planos.



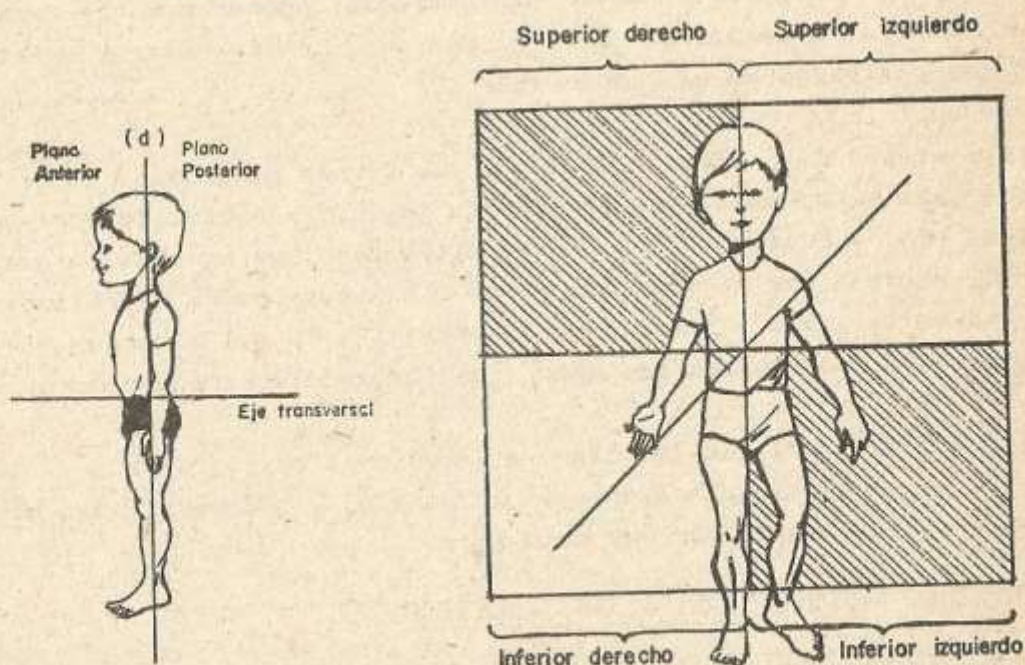
La utilidad de identificar los ejes y los cuadrantes, es en primera instancia, para poder realizar movimientos con uno o más segmentos del cuerpo independientemente de los otros restantes y posteriormente producir movimientos organizados de mayor complejidad.

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 movimientos son generalizados hasta llegar a los movimientos 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.

COORDINACION DE EJES CORPORALES.

- Identificación de los cuadrantes.



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 dos 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 u 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 por resolver problemas 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 dos años de edad y culmina a los seis o siete 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 cinco a los doce años, es cuando el niño se convierte completamente en unilateral, y cada actividad se inclina al realizarla con un solo lado.

(3) NEWELL, Kephart C. El alumno retrasado. p. 57.

(4) Idem p. 60.

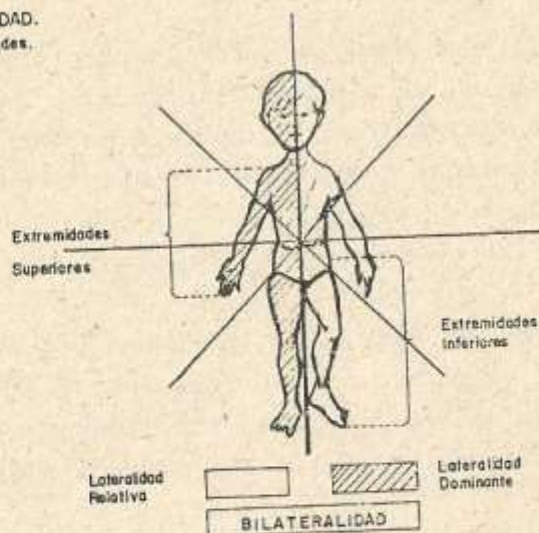
(5) LE BOULCH, Jean. Educación por el movimiento. p. 90-91.

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.

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 pueda identificar y discriminar con facilidad los movimientos que puede realizar con su lado izquierdo o con el derecho. Así mismo 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.

LATERALIDAD. - Lateralidades.



UBICACION Y ORIENTACION EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO

Se denomina ubicación y orientación en el espacio y el tiempo, a to dos los movimientos realizados simultáneamente en un tiempo y un es pacio, que permitan al educando asociar sus percepciones visuales y auditivas con las percepciones corporales de tal manera, que a partir de dichas experiencias de movimiento, integre las diferencias - del mundo exterior.

Las nociones espaciales se elaboran junto con la maduración nerviosa y las experiencias motoras adquiridas. El niño al establecer sus nociones corporales con relación al mundo exterior, es capaz de organizar en forma progresiva su ubicación y orientación en el espa- cio y en el tiempo, de tal manera que analice sus acciones corporales y las transfiera a los demás para lograr un mejor desenvolvi--- miento de sí en su entorno. En consecuencia, cuando el niño conoce su imagen corporal y las acciones que se refieren a su cuerpo así - como sus primeras nociones temporales y espaciales, establece la re lación con el mundo de los objetos, el mundo de los demás y la in-- teracción que resulta de esta relación es el punto de partida para su orientación en el universo.

La evolución de este proceso dual, va desde la diferenciación de - - grandes contrastes hasta el de mínimas diferencias, que en forma - progresiva permite identificar conscientemente estímulos cada vez - más próximos en las distintas cualidades; generando así, nuevas es tructuras y reafirmando las bases del conocimiento de sí y su ubica ción, contribuyendo a las relaciones del niño con el mundo exterior.

En cuanto a las referencias temporales, provocan, en su posterior - desarrollo, la toma de conciencia de la relación causa-efecto, es - decir, de las dependencias causales; así como lograr el dominio de las relaciones cuantitativas en cuanto a las magnitudes del tiempo.

En este nivel educativo es en el que el niño completa procesos neuromotrices de gran importancia como la determinación y uso de su la teralidad, etc.; es cuando nuevos aprendizajes pueden ser incorpora

dos por estar preparado para ello y cabe tomar en cuenta lo que -- menciona Durivage con relación a esto: "Entre los 7 y 12 años es -- capaz de orientarse en el espacio y de ubicarse en relación con los objetos que le rodean. Esta elaboración se logra gracias a la des--centralización que permite al niño encontrar puntos de referencia fuera de su cuerpo y trasladar las nociones espaciales a otros ob--jetos(6),

Partiendo de lo anterior, es que del 30 a 60 grados, se propiciará que el niño logre integrar conscientemente los elementos temporales y espaciales para orientarse en su ambiente circundante. El hecho de que pueda identificar, discriminar y aplicar los ritmos internos como el cardíaco y el que utiliza para realizar cualquier acción co--como el caminar, correr, al hablar, etc., o los externos como el re--loj, una melodía, u otros que sean marcados a propósito, le ayuda--rán a diferenciar lo que él es y tiene con relación a lo que lo ro--dea.

(6) DURIVAGE, Honanne, Educación y Psicomotricidad, P.28

INDEPENDENCIA Y PREDOMINIO MOTOR

En base a los aspectos vistos con anterioridad se observa que el niño realiza, primeramente, movimientos globales y generalizados y posteriormente, conforme al desarrollo y maduración de su sistema nervioso es capaz de realizar movimientos específicos y determinados debido a que adquiere independencia y predominio motor.

La independencia motora se establece a partir de los ejes corporales, dividiendo el cuerpo en cuadrantes permitiendo así realizar -- con mayor facilidad los diferentes movimientos específicos de los segmentos corporales en forma simétrica y asimétrica ejecutados con mayor soltura y precisión.

El predominio motor se determina en cuanto a que una vez superada la etapa de la simetría y bilateralidad, se presenta el predominio de un hemisferio cerebral sobre el otro, lo que en términos de conducta motora, se refiera a que el niño realiza movimiento con preferencia en uno de los lados de su cuerpo y en esta forma los proyecta a los objetos del mundo que lo rodea.

Considerando que el niño a la edad de 8 a 9 años tiene definida su lateralidad y que a partir de esta edad se empieza a trabajar la independencia y predominio motor, es importante brindar al escolar la oportunidad de reafirmar el uso de su lado preferente, con la finalidad de que empiece a desarrollar sus posibilidades de movimiento con soltura y seguridad. Sin embargo, esto no quiere decir que se limite a proporcionar solamente estímulos para el lado preferente, sino se continuará el trabajo con el otro lado pero conciente del propósito que conlleva, de ninguna manera será con la intención de buscar la ambidextría.

RENDIMIENTO FISICO

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

Para determinar cuales son las habilidades físicas, se consideraron los componentes neurofisiológicos que intervienen en la realización de un movimiento, resultando ser la coordinación, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la agilidad, la resistencia y 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" (7).

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 los educandos de este nivel, se atenderán las habilidades físicas básicas y las compuestas. Las primeras se distinguen por acentuar el estímulo en el trabajo de cada habilidad. Estas se aplicarán de primero hasta tercer grado.

(7) HARROW, ANITA J. Taxonomía del Dominio Psicomotor. p. 44

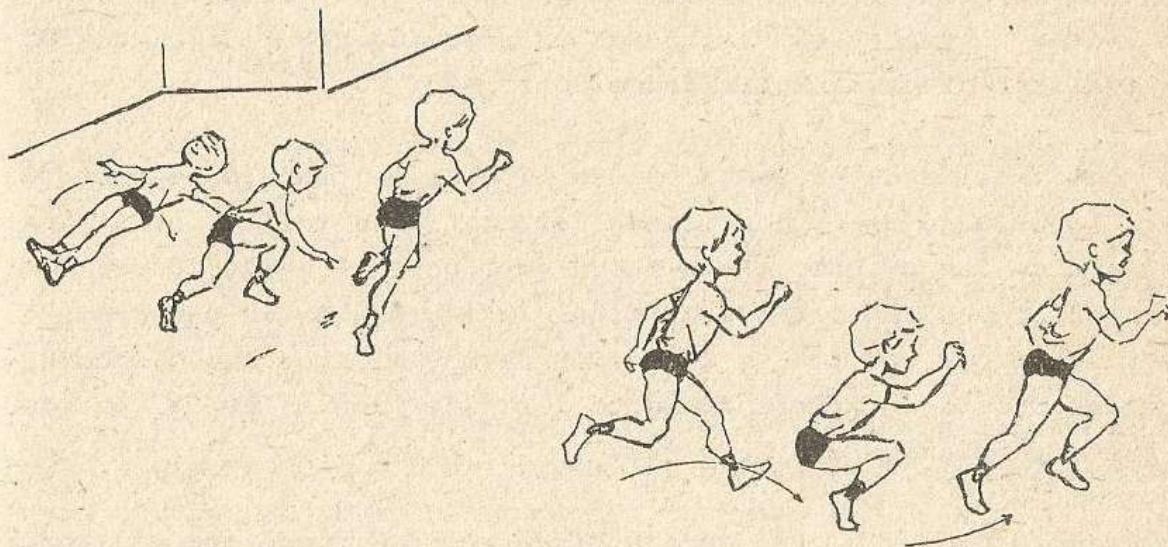
Las segundas se distinguen por acentuar el trabajo combinado de - dos habilidades por ejemplo: fuerza y flexibilidad, velocidad y coordinación, etc., en esta categoría quedan incluidos los escolares de cuarto a sexto grado.

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

RENDIMIENTO FISICO					
1°	2°	3°	4°	5°	6°
HABILIDADES BASICAS (ENFASIS EN EL TRABAJO DE CADA UNA)			HABILIDADES COMPUESTAS		
AGILIDAD			COMBINACIÓN DE DOS BASICAS		
COORDINACION			EJEMPLO		
EQUILIBRIO			COORDINACION - EQUILIBRIO		
✓ FLEXIBILIDAD			VELOCIDAD - FUERZA		
✓ FUERZA			FLEXIBILIDAD - EQUILIBRIO		
✓ RESISTENCIA			FUERZA - RESISTENCIA		
VELOCIDAD			AGILIDAD - VELOCIDAD		

AGILIDAD:

Es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimientos. Esta habilidad depende de otra 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 mejoran sustancialmente hasta que alcanzan la edad de 8 a 9 años (8)



(8) CRATTY Brayant. 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 organizada.

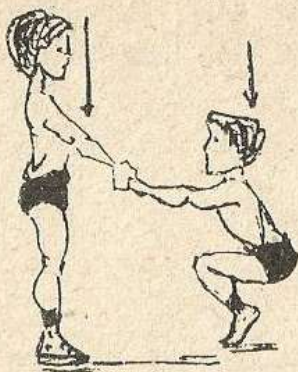
Conviene tomar en cuenta lo que Giraldes nos dice referente a esto en su estudio al respecto: "El niño adquiere la capacidad de coordinación desde el primer mes de vida: las experiencias motrices de los primeros años son decisivas. El punto culminante del refinamiento de la coordinación lograda por la actividad misma se realiza entre el octavo y undécimo año de vida...." (9).

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 los referidos a los de las manos y pies, combinados con la vista.

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

(9) GIRALDES, Mariano. Metodología de la Educación Física. p.121



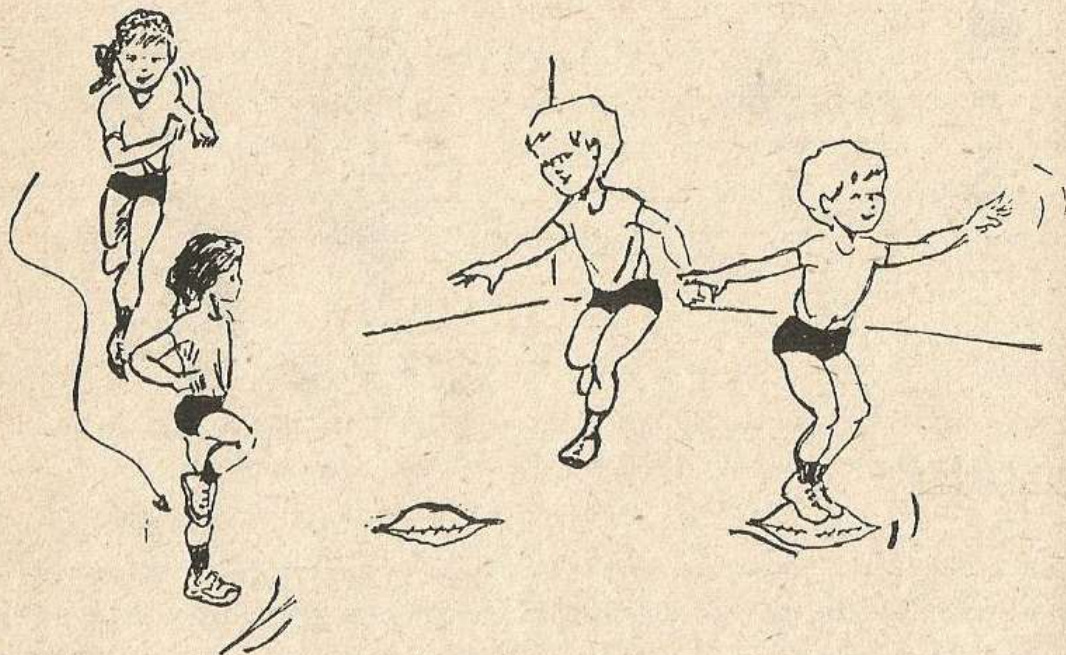
EQUILIBRIO:

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

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

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

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

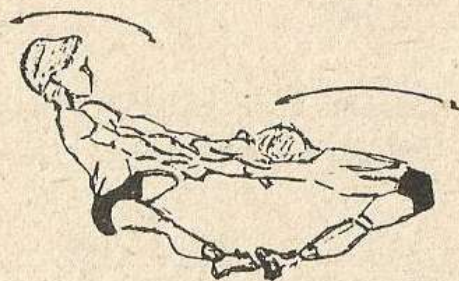


FLEXIBILIDAD:

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

En los niños lactantes, es muy notoria la capacidad que tienen sus articulaciones para realizar movimientos muy amplios, sin embargo, en la medida en que el crecimiento y 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 esta habilidad es una de las que más rápidamente se deterioran, es por ello que se

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



FUERZA:

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. Ejem: 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.

Ejem: Empujar o jalar un objeto susceptible a

desplazarse.

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

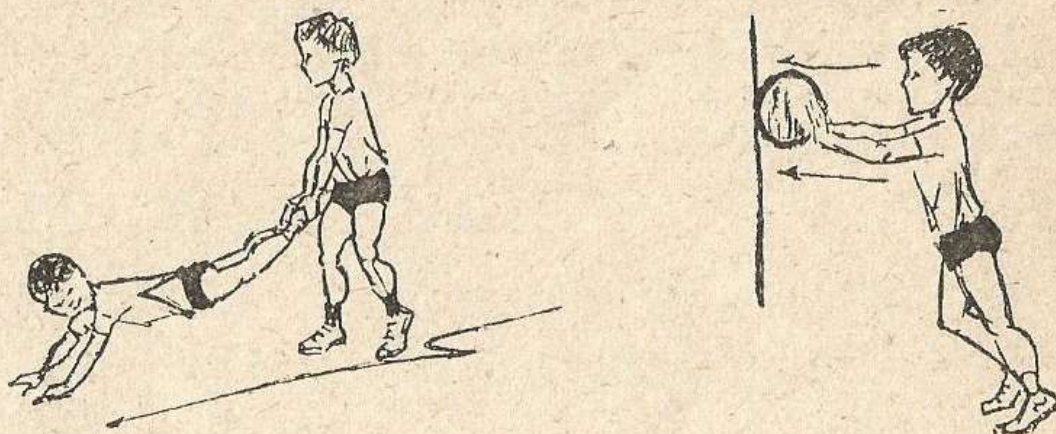
Para la ejecución de cualquier movimiento, se requiere de la fuer-- za, pues sin ésta, no se puede producirlo o detenerlo; ésta es in-- dispensable para que el ser humano pueda realizar sus actividades cotidianas.

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

A medida que el niño crece va aumentando su fuerza en distintas -- partes del cuerpo, encontrándose una pequeña diferencia de calidad en la energía muscular entre hombres y mujeres; aunque en algunas etapas se detecta que en las niñas se detiene por dos principales causas: la primera por 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, alcanzándolos en la preadolescencia. Hay incremento de la fuerza en varones de los 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, despues de los 19 años aproximadamente y en las mujeres a los 17 o 18 años" (10).

(10) GIRALDES, Mariano. Metodología de la Educación Física. P. 187

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



RESISTENCIA:

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

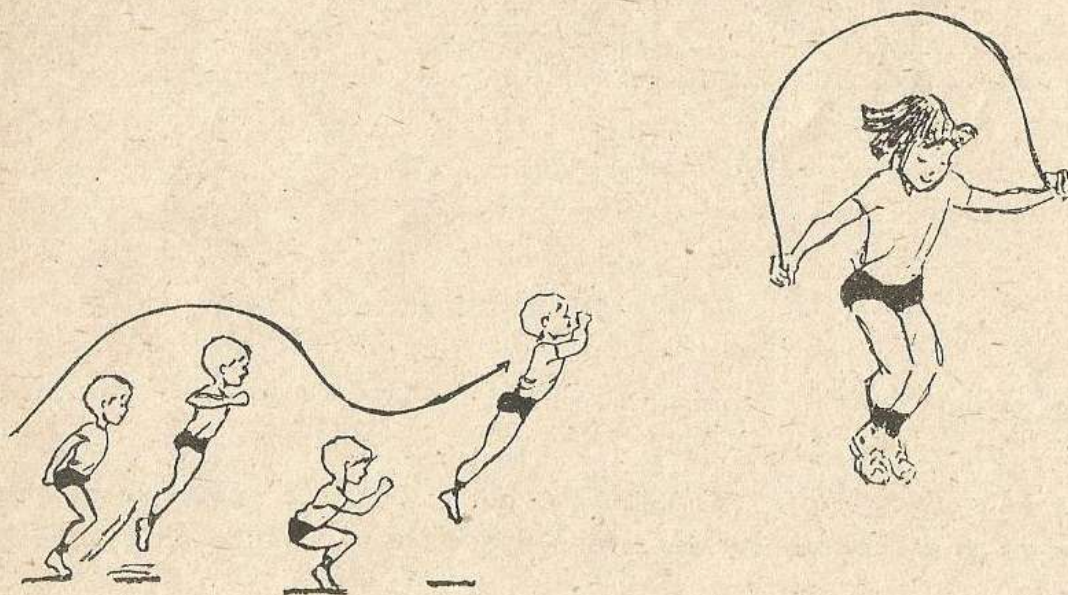
Se le define también como la capacidad para continuar desarrollando actividades fatigosas durante periodos de cierta duración.

La resistencia se contempla desde dos puntos de vista:

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

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

"Este mecanismo debe entenderse como una capacidad del organismo - para protegerse de esfuerzos excesivos. Las experiencias demuestran que, en los esfuerzos cortos e intensos, las diferencias específicas del sexo, comienzan a los nueve años. En las pruebas de resistencia general aeróbica, sin embargo, las diferencias propias del sexo, aparecen recién a partir de los 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" (11) .



(11) GIRALDES, Mariano, Metodología de la Educación Física. p.177

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

VELOCIDAD



VELOCIDAD:

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

También se le define como aquella cualidad corporal que permite desarrollar una acción en un tiempo mínimo, su desarrollo en este caso, se le considera en dos clasificaciones:

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

Para desarrollar esta habilidad se requiere de la ayuda de otras, como la fuerza, la resistencia y la coordinación; aunque hay evidencias de que la persona que muestra ser veloz es debido a una herencia genética, así lo afirma Giraldes, en el análisis de ello al revisar a varios autores y dice: "Es necesario considerar que la velocidad de acción es una capacidad con la que se hace y no hay entrenamiento capaz de modificarla". Más adelante continúa diciendo: "Es, eminentemente, un problema de enérgicas contracciones musculares que constituyen una capacidad heredada" (12).

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.

(12) GIRALDES, Mariano.. Metodología de la Educación Física. p.168

ACTIVIDADES PERMANENTES

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

Cuando el educando realiza cualquier actividad en ella emplea una postura, es en este momento cuando el profesor a de aprovechar para indicarle cuál es la mas conveniente, de tal manera que utilice adecuadamente la mecanica corporal.

Así mismo, la respiración, que es vital para todo ser humano, es conveniente corregirla oportunamente cuando se aprecia que no se realiza de manera mas 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 que el aplicador considere que requiere de atención.

A continuación se define cada una de ellas:

RESPIRACION:

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

"La respiración es la entrada y salida de aire de los pulmones -- (inspiración y espiración) acompañada por elevación y depresión de la caja torácica y con ascenso y descenso de la base del torax debido a la contracción y relajación de diafragma"(12).

RELAJACION

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

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.

(13) RASCH, J. Philip y Burke R. Roger. Kinesiología y Anatomía. Aplicada. P. 324

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, produce en el niño alegría y placer dando como resultado la adquisición de experiencias satisfactorias, que propician en él una mayor seguridad en sí mismos 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 su proceso de maduración.

Así para el nivel de primaria se han considerado:

Las técnicas de recreación¹ que incluyen a juegos, canciones y rondas; la iniciación al ritmo² que se refiere a la educación rítmica corporal, iniciación a la danza y danzas y bailes populares mexicanos; como otro medio más, sugiere al deporte³, cuyo enfoque principal son los juegos predeportivos y la iniciación deportiva, -- aplicándose éstas durante las sesiones de clase.

A continuación se presentan en forma esquemática los medios utilizados para este nivel.

DESCRIPCION DE LOS MEDIOS

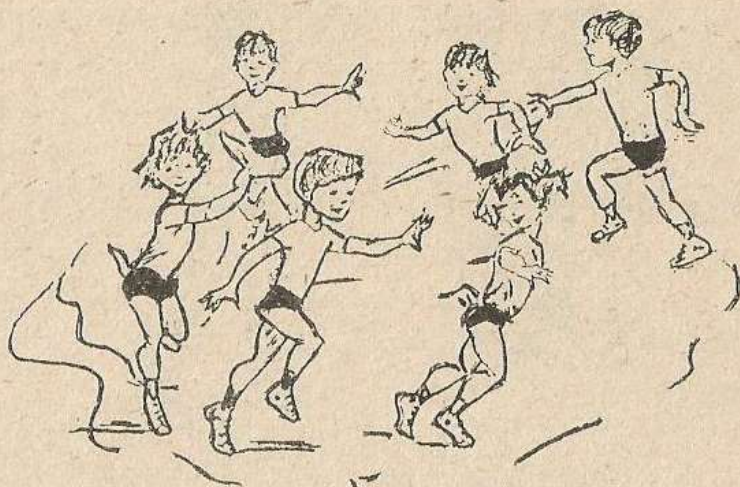
TECNICAS DE RECREACION

Las técnicas de recreación son aquellas actividades utilizadas por el educador, para brindarle al educando vivencias corporales que --cuadyuven 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 colaboración e interacción social. Vistas --con mayor proyección, el alumno puede utilizarlas durante su tiempo libre. Por sus características y contenido, se sugieren para éste nivel en la práctica escolar los juegos, las canciones y las rondas. En la extraclase las llamadas actividades complementarias son las convivencias, campamentos y excursiones.

JUEGO

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

El número y tipo de juegos es indefinido, sin embargo, de ellos es recomendable aprovechar los ritmos tradicionales, intelectuales, mímicos, sensoriales, chuscos, de atención, de habilidad, de imitación, de temporada, regionales, de conjunto, predeportivos, deportivos, o de acercamiento a la naturaleza, estos últimos en campamentos, excursiones 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, etc.
- 2o. Por su origen: populares, folklóricas, tradicionales, extranjeras, etc.
- 3o. Por su contenido: humorísticas, descriptivas, conmemorativas, etc.
- 4o. Por su ejecución: a dos o más voces, con acompañamiento musical, con aplausos, etc.



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

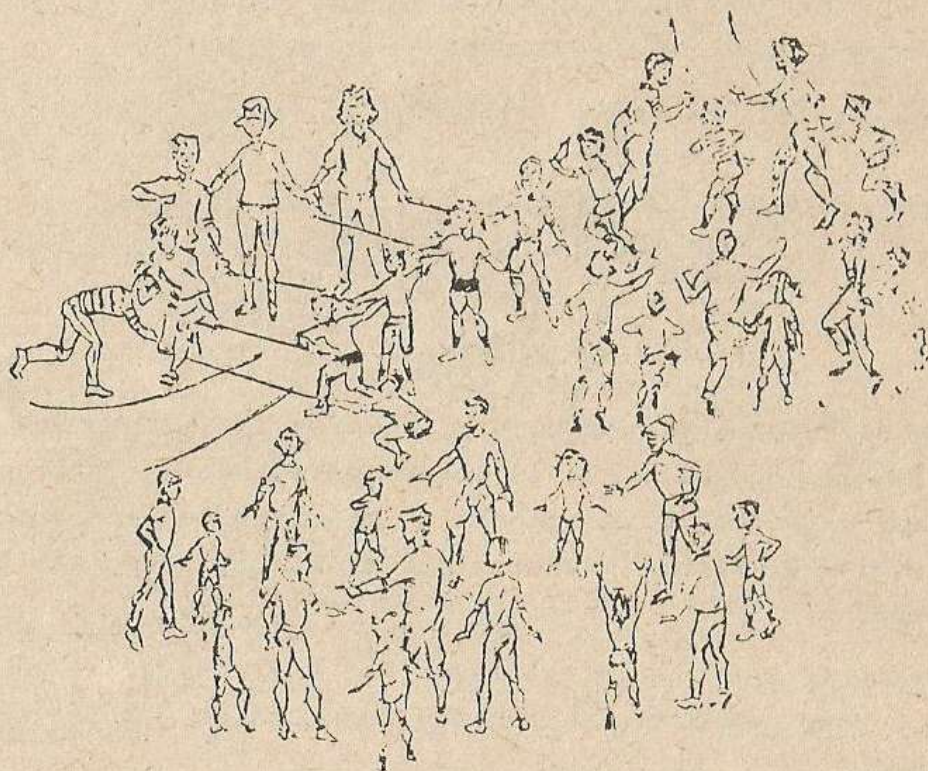
(Extra Clase)

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

Las actividades complementarias: son las convivencias, excursiones y -- campamentos.

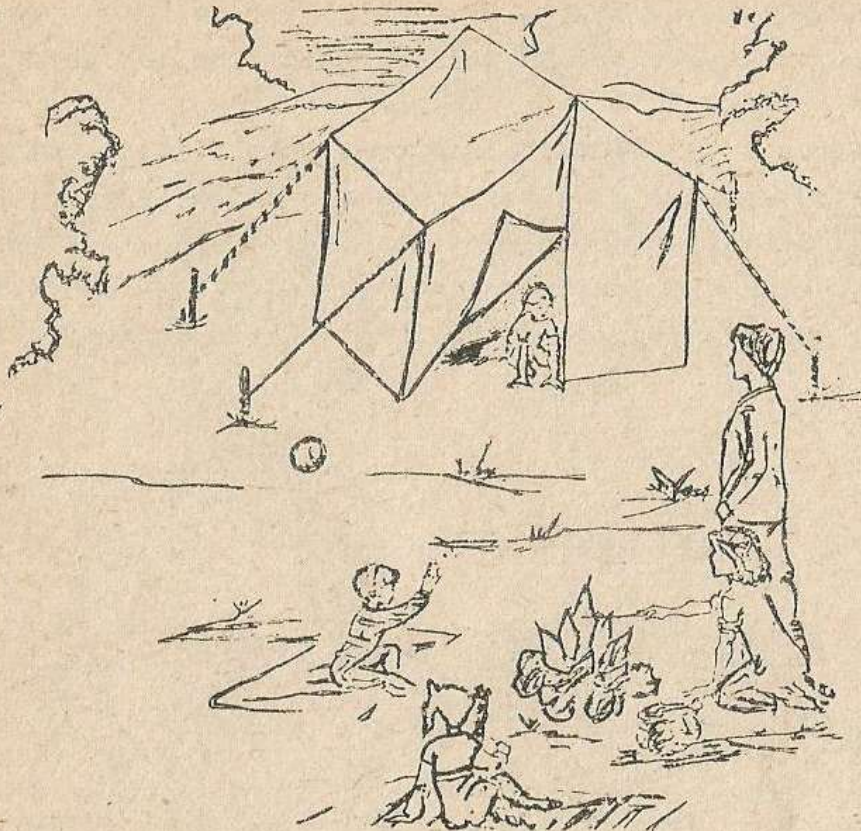
- Convivencias.- Estas actividades son de participación social en forma lúdica, que propician una mejor relación padres-hijo-maestro, estimulando en el educando desde el inicio de la vida escolar hasta la adolescencia, la socialización con las personas que le rodean.

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



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

CAMPAMENTOS



- 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 éste 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.

INICIACIÓN 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 mismo, - coadyuvar a la adquisición de conocimientos de la cultura.

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

ASPECTOS DE LA INICIACION AL RITMO

Educación rítmica corporal

ACTIVIDADES SOBRE:

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

Iniciación a la danza

ACTIVIDADES SOBRE:

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

Danzas y bailes populares mexicanos

ACTIVIDADES SOBRE:

- Técnicas específicas.
- Taller coreográfico
- Montajes escénicos.

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

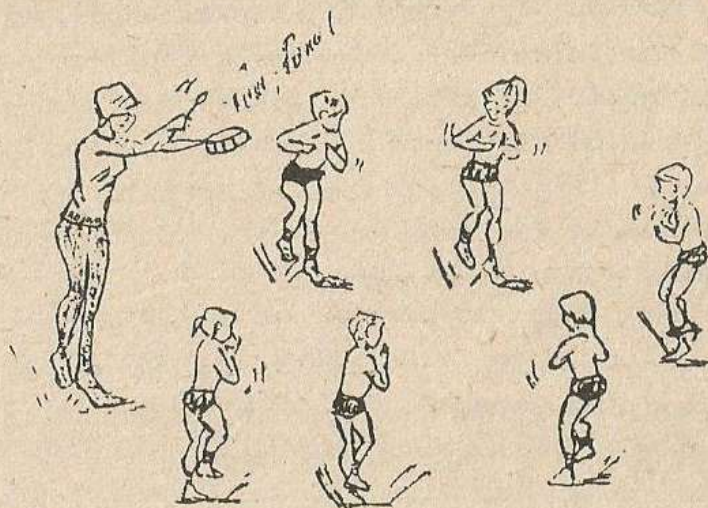
Son actividades de mayor coordinación, ejecutadas con o sin implementos, recurriendo a efectos de expresión y elegancia dinámico-estática.

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

DANZAS Y BAILES MEXICANOS POPULARES

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

Así mismo por medio de la práctica de éstos, se le proporciona al educando la posibilidad de conocer costumbres, tradiciones, trajes regionales, diferentes ritmos musicales, de tal forma que amplíe su acervo cultural favoreciendo su identidad nacional.



DEPORTE

Para el área de educación física, el deporte está concebido como el conjunto de destrezas motrices adquiridas por una persona, dirigidas hacia la consecución de una acción específica, organizada y reglamentada para un fin preestablecido, en la que son expuestas a la contron-tación de situaciones determinadas con el propósito de desmotrar el grado de dominio que se tiene sobre de ellas.

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

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

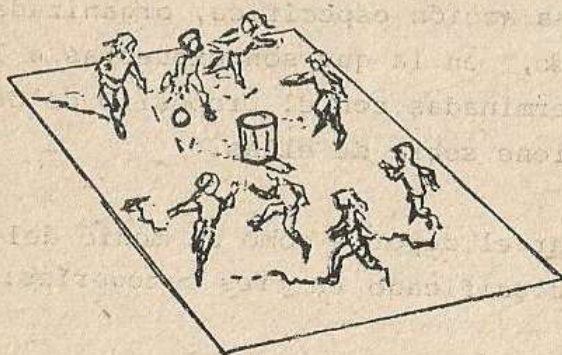
En este nivel educativo no se utiliza el deporte escolar, razón por la cual solamente se describen los dos primeros.

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

Se aplican desde tercer grado de primaria y por sus características se presentan en dos líneas, los genéricos y los específicos. Los primeros tienen como objetivo el desarrollar destrezas que se utilizan en varios deportes como la recepción, lanzamientos, etc., sin utilizar canastas o porterías. Estos son más apropiados para los escolares de 3o. y 4o. grados de primaria. Los específicos pretenden la adquisición y ejecución eficiente de una actividad en particular de algún deporte; se utilizan juegos como el botibol, el tenisbol, el futbeis, etc. Estos son más apropiados para escolares de 5o. y 6o. grados de primaria y lo. de secundaria.

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

Una característica importante es que las reglas, la duración, el área, etc., son adecuados a las necesidades e intereses de los educandos. Se aplican a partir de 5o. grado de primaria.



ACTIVIDADES DE APOYO

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

- Rutinas de 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 por 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. Considerando su clasificación en:

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

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

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

Para la dosificación de los contenidos específicos se han utilizado las unidades de aprendizaje, siendo ocho para cada grado, correspondiendo éstas a los ocho meses de trabajo escolar aproximadamente. Tomando en cuenta que puede variar el tiempo de aplicación por diversas circunstancias. Las unidades están conformadas por los objetivos particulares, específicos, así como por las actividades sugeridas y evaluatorias.

Los objetivos de grado y particulares han sido elaborados en función de los objetivos generales del área y del nivel; 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 puede 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.

M E T O D O L O G I A

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

A la Metodología se le considera como un aspecto muy importante en el proceso enseñanza-aprendizaje, porque en ella se establecen las estrategias para la aplicación, dosificación, congruencia y 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 el propósito de obtener mayores beneficios de la Educación Física, se pretende dar a conocer al educador, los procedimientos pedagógicos que se sugieren al aplicar los programas, de tal forma que los contenidos programáticos lleguen al educando a través de una metodología adecuada que responda y satisfaga sus necesidades.

La distribución de los contenidos específicos se propone sea planeada en dos líneas. Una vertical 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

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

Período de Mantenimiento.- En donde habrá una repetición de los contenidos específicos pero con actividades diferentes. Este período es de gran

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

LINEA HORIZONTAL

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

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 FISIOLÓGICA	TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE	TAREAS
5 MINUTOS	10 MINUTOS	38 MINUTOS	2 MINUTOS	TEORICA Y PRACTICAS
PARA TODA LA POBLACION ESCOLAR AL INICIO DE LABORES	ACTIVIDADES PERMANENTES			

1.- Rutinas de Activación Colectiva:

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

de estas rutinas podrán ser apoyadas con música sugerida por el profesor o el alumno.

2.- Distribución de la Clase:

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

a) Rutinas de Estimulación Fisiológica:

Con éstas se inicia la clase de educación física y su finalidad es incrementar las habilidades motrices.

Tienen una duración de 10 minutos y está compuesta por una combinación de ejercicios con y 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.

ROUTINA DE ESTIMULACION FISIOLOGICA		
HABILIDAD	CLASE 1	CLASE 2
RESISTENCIA	5'	5'
EQUILIBRIO		2'
AGILIDAD		1'
COORDINACION	1'	
FLEXIBILIDAD	2'	
FUERZA	2'	
VELOCIDAD		2'
TIEMPO TOTAL	10'	10'

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, es importante en este nivel darle mayor énfasis al trabajo de Organización del Esquema Corporal en los grados de 1° a 3° y al Rendimiento Físico en los grados de 4° a 6° sin restar importancia al otro contenido (ver cuadro No. 1).

Su duración es de 38 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 (técnicas de recreación, iniciación al ritmo y deportes), ya que permiten que el alumno aprenda en un ambiente agradable. Es importante -- que el profesor observe que en la ejecución de las actividades el alumno asuma una postura correcta, una respiración adecuada y esté libre de tensiones, para lo cual se deben dosificar las actividades permanentes.

c) Fin de Clase:

Su duración es de 2 minutos aproximadamente y a esta parte se 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 consecuencia malos hábitos posturales.

Es recomendable para su mejor aprovechamiento lo siguiente:

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

4.- Actividades Complementarias:

Son aquellas actividades como las excursiones, convivencias y campamentos tendientes a reforzar las actitudes de tipo afectivo y emocional del niño, ampliando sus relaciones escolares, familiares y con su comunidad.

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

Las sugerencias de aplicación, por los beneficios que reportan es de una o dos veces por período escolar, programándolos 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:

Su aplicación se sugiere de la siguiente manera:

a) Tareas Teóricas:

Su control se recomienda llevarlo en un cuaderno específico para la materia de educación física, dejando trabajos sencillos con temas relacionados con los objetivos vistos en la clase, dosificándolos de acuerdo al grado.

b) Tareas Prácticas:

El profesor designará las actividades que conformarán la rutina que realizarán los alumnos en su casa, cuidando que éstas vayan de acuerdo al objetivo tratado en la sesión o que ayude al escolar a superar alguna 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, el compañerismo, así como actitudes de disciplina, autodeterminación y autorealización, que desarrollen el sentido de responsabilidad.

Enfatice en el alumno que las actividades físicas, dadas sus características psicológicas, deben llevarse a efecto siempre de una manera lúdica; ya que así expresan de manera espontánea la alegría de su propia naturaleza. Así mismo le deberá dar mayor libertad de sus vivencias corporales, por medio de diversas expresiones de movimiento.

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, por esto es pertinente que las realice al aire libre.

Considere la importancia de espacios educativos y 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.

Estimule con frases breves y sencillas la participación del alumno.

Propicie la comunicación verbal con el alumno pidiéndole que haga comentarios y sugerencias sobre la clase.

Formule conjuntamente con el alumno las conclusiones de la clase.

Estimule la participación o creatividad del alumno procurando que sea éste el que invente juegos, proponga actividades, etc., es decir haga conciencia en el alumno de los objetivos de la clase para que proponga actividades que le refuercen.

Propicie la organización de grupos al participar en un juego, ya sea sugerido por el alumno o él mismo, donde practique la combinación de movimientos aprendidos, estableciendo y acatando reglas --

y manifestando actitudes de cooperación.

Propicie que el alumno comente con sus compañeros la importancia de cooperar con su equipo para lograr un fin común con mayor facilidad.

Propicie que el alumno ejecute libremente los movimientos y los -- descomponga en partes para que tome conciencia de la acción corporal, posteriormente, que ejecute el movimiento global tomando conciencia del movimiento total.

Recomiende la práctica de la relajación y respiración en actividades de organización del esquema corporal y rendimiento físico para el conocimiento adecuado de cada uno de sus segmentos corporales.

Procure que el alumno utilice objetos de diferentes tamaños y pesos para que determine la forma más adecuada de manejarlos.

Elabore con el alumno los diferentes objetos que necesita utilizando materiales de fácil adquisición.

Propicie actividades que le permitan contrastar con acciones inadecuadas la acción adecuada.

Promueva tanto la participación del personal de apoyo educativo -- como el de medicina escolar, como complemento de la labor educativa.

Realice una evaluación continua del trabajo desarrollado por el -- alumno mediante la técnica de observación durante la clase y la -- realización de actividades correlativas o extraescolares, manteniendo un control personal de esos resultados que le permitan establecer un juicio correcto de sus avances o estancamientos en el aprovechamiento escolar.

78

Convenza al profesor de grupos, 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 que grado se ---

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

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

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

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

UNIDADES DE APRENDIZAJE

PRIMER GRADO

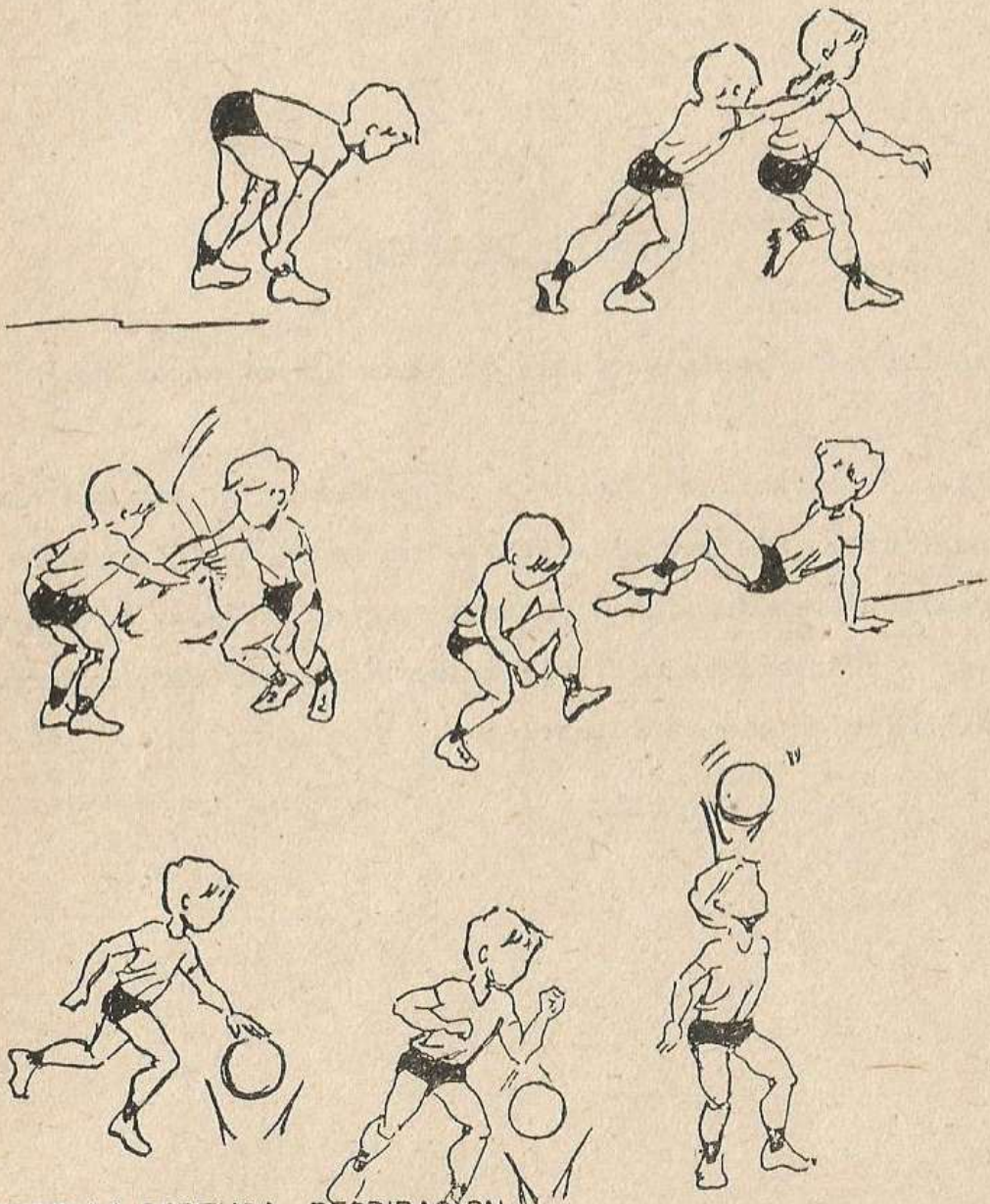
OBJETIVOS DE GRADO

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

Desarrollar su capacidad funcional al reafirmar su esquema corporal y habilidades físicas básicas favoreciendo su integración grupal al realizar con seguridad y confianza actividades físico-tradicionales y recreativas con iniciativa y creatividad, repercutiendo al medio en que se desenvuelve.

1er GRADO

Unidad 1



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

* Hacer el dibujo de una figura humana fem. y Mas.

* Utilizar : - listones.
- Pañuelos.
- Periódico.
- Hojas de Desecho.

PRIMER GRADO

UNIDAD 1

OBJETIVOS PARTICULARES

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

1.1.

Reafirmar el conocimiento de los segmentos corporales y articulaciones y sus movimientos específicos, al realizar actividades de coordinación y fuerza, favoreciendo su participación e iniciativa en el trabajo de grupo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

El alumno habrá de:

Que el alumno:

1.1.1.

Localizar con facilidad - las partes que integran - su cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores, al movilizarlas - en actividades que involucren su coordinación óculo-manual y óculo-pedial, favoreciendo su participación e iniciativa en el trabajo de grupo.

1.1.1.1.

Realice movimientos libres con las partes de su cuerpo cabeza, tronco y extremidades.

1.1.1.2.

Desarme un muñeco de cartón, según se le vaya indicando.

1.1.1.3.

Realice movimientos con las diferentes partes del cuerpo utilizando un objeto como: listón, pañuelo, periódico o pañuelos desechables.

1.1.1.4.

Gesticule imitando estados de ánimo.

1.1.1.5.

Imite los movimientos que un compañero realice.

1.1.1.6.

Toque sin equivocarse la parte del cuerpo que su compañero le indique.

1.1.1.7.

Mueva objetos con diferentes partes del cuerpo: cabeza, hombro, codo, mano, cadera, rodilla o pie según se le

indique.

1.1.1.8.

Pase un objeto de una mano a otra, -
en posición de sentado, hincado, a -
pie firme o desplazándose.

1.1.1.9.

Lance un objeto hacia arriba y realice
una palmada antes de recibirlo.

1.1.1.10.

Coloque un objeto sobre la cabeza, -
flexionándola al frente o lateral, -
para que caiga y lo reciba con ambas
manos.

1.1.1.11.

Ruede un objeto, impulsándolo con di-
ferentes partes del cuerpo: manos, -
codos, rodilla, cadera, pie, según -
se le indique.

1.1.1.12.

Lance rodando un objeto utilizando -
una, otra o ambas manos; corra, lo -
pase saltando y lo detenga con un -
pie.

1.1.1.13.

Juegue con sus compañeros a golpear
objetos colgantes, con diferentes --
partes del cuerpo, según se le indi-
que.

1.1.1.14.

Juegue saltando alegremente con sus
compañeros "Pin pon".

1.1.1.15.

Juegue a "La alondrita " propiciando
un ambiente cordial con sus compañe-
ros.

1.1.1.16.

Cante "Todo lo que tengo" con sus --
compañeros alegremente.

1.1.1.17.

Juegue a "La víbora de la mar", con
sus compañeros.



OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

1.1.2.

Localizar con facilidad -- las partes que integran su cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores al movilizarlas en actividades que involucren su fuerza, favoreciendo su participación e iniciativa en el trabajo de grupo.

1.1.2.1.

Presione con sus manos y nombre -- las partes del cuerpo que se le indiquen, adoptando diferentes posiciones.

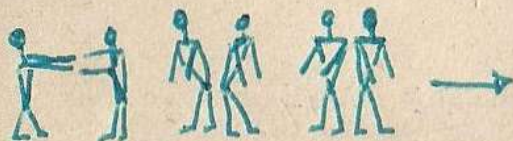


1.1.2.2.

Haga presión con diferentes partes del cuerpo; cabeza, hombro, manos, espalda, cadera, piernas, a una pared, piso o un mueble.

1.1.2.3.

Empuje algún objeto con cabeza, hombro, espalda, mano o punta de los pies en diferentes posiciones.



1.1.2.4.

Jale a un compañero con una, con -- otra o con ambas manos en posición de pie uno frente al otro.



1.1.2.5.

Se desplace gateando en diferentes direcciones.



1.1.2.6.

Salte con pies juntos, con uno y -- con otro, a su compañero que se encuentra en posición de decúbito ventral o dorsal.



1.1.2.7.

Juegue al "Patio de mi casa" propiciando una mejor relación con sus -- compañeros.

1.1.2.8.

Juegue a "Doña Blanca" alegremente con sus compañeros.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

- Realice el siguiente circuito:

Estación 1

- Salte botando una pelota a una distancia determinada.

Estación 2

- Realice 5 flexiones y extensiones de piernas, tronco y brazos.

Estación 3

- Patee pelotas de diferentes tamaños a un punto determinado.

Estación 4

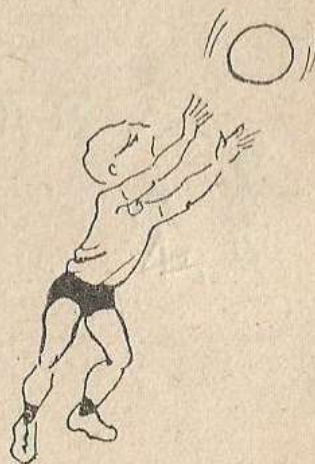
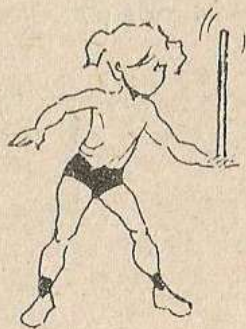
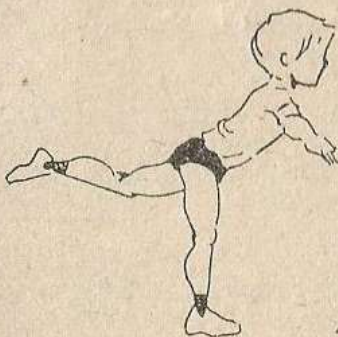
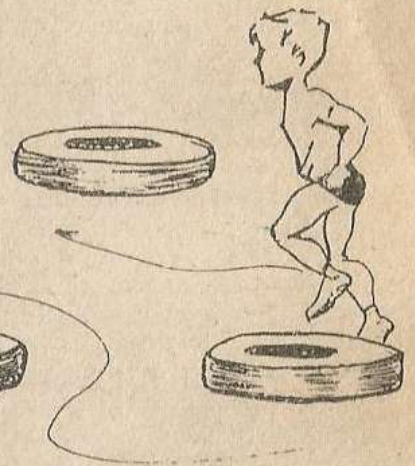
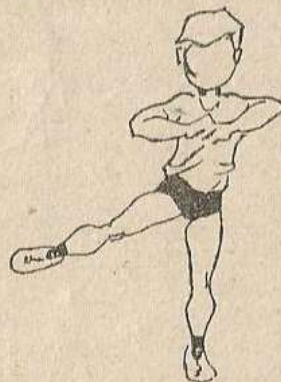
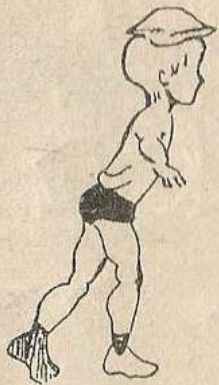
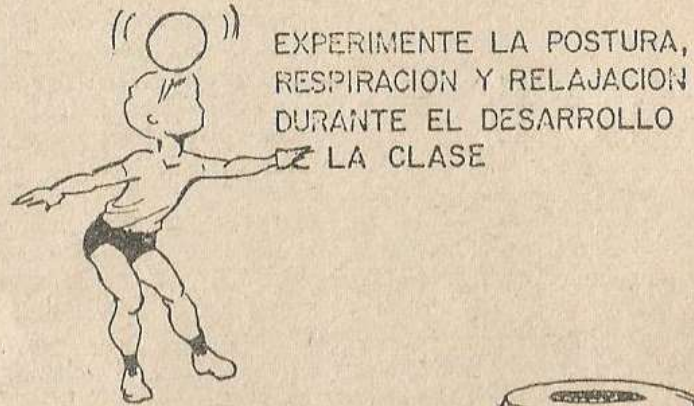
- Dibuje un muñeco en el piso y toque las partes que se le indiquen haciendo presión sobre ellas.

Que el profesor:

Observe que el alumno realice con facilidad movimientos con las partes de su cuerpo y recorra el circuito con el mínimo de errores.

1er GRADO

Unidad 2



PRIMER GRADO

UNIDAD 2

OBJETIVOS PARTICULARES

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

2.1.

Identificar con facilidad su ubicación mediante el conocimiento de elementos espacio-temporales, en actividades que involucren su equilibrio y velocidad favoreciendo su participación e iniciativa en el trabajo de grupo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

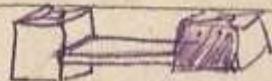
ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

El alumno habrá de:

2.1.1.1.

Identificar su ubicación con respecto a los objetos y a los demás compañeros, al ejercitar su equilibrio estático, favoreciendo su participación e iniciativa en el trabajo de grupo.

Que el alumno:



2.1.1.1.1.

Mencione la ubicación de los objetos que se encuentren en el patio, con respecto a él, saltando en un pie.

2.1.1.1.2.

Se coloque enfrente, detrás, a la derecha o izquierda, con respecto a un compañero.

2.1.1.1.3.

Pase por arriba y por abajo de un compañero colocado en posición (de cuatro puntos de apoyo ventral).

2.1.1.1.4.

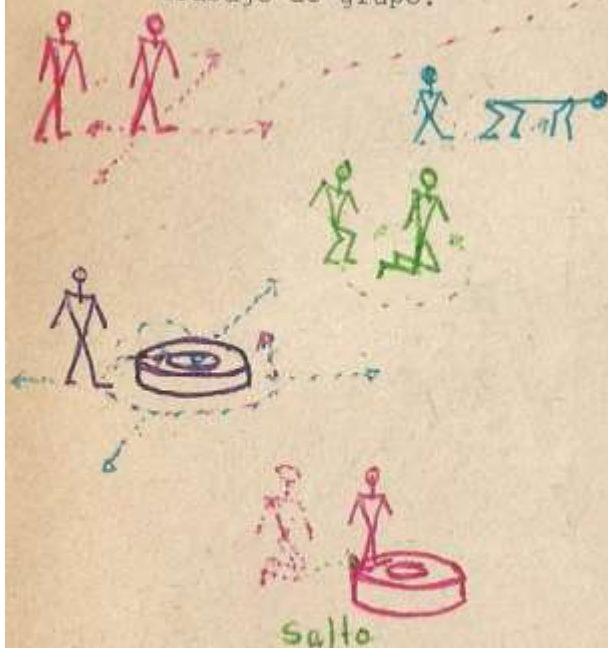
Pase alrededor de un compañero colocado en posición de pie, sentado, hincado, en decúbito dorsal o ventral.

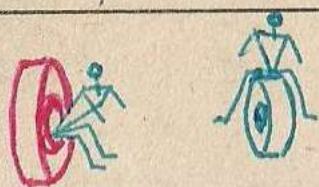
2.1.1.1.5.

Se coloque adentro, afuera, adelante, --- atrás a la derecha o a la izquierda de una llanta sobre uno y otro pie.

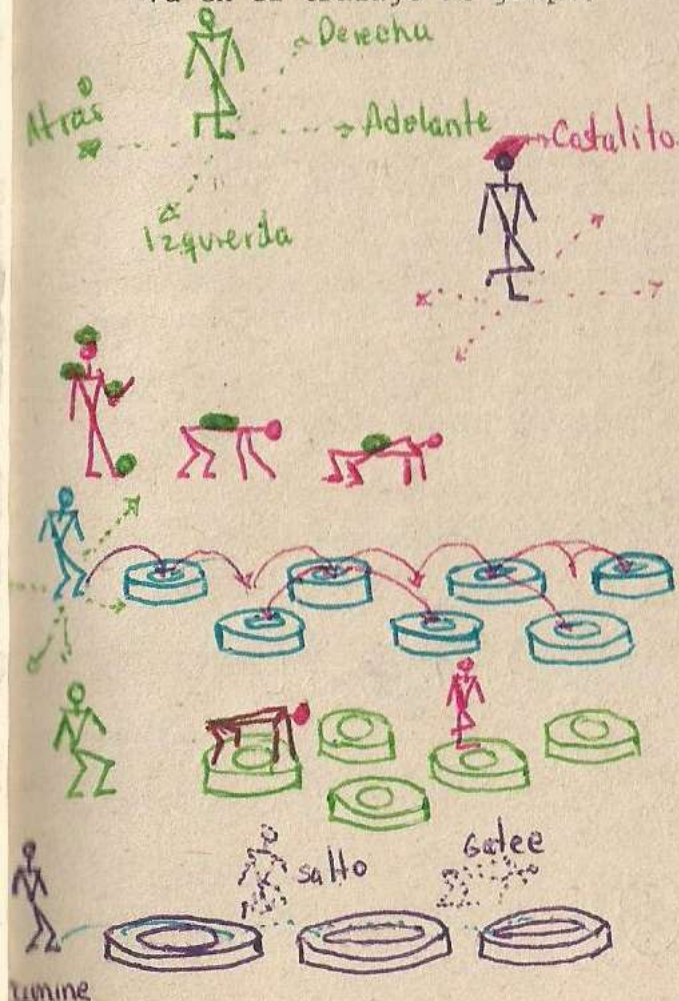
2.1.1.1.6.

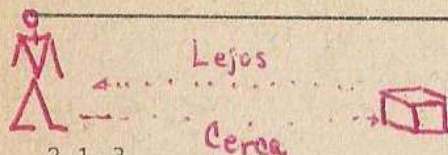
Salte a colocarse sobre el borde de una llanta con uno, otro y ambos pies.



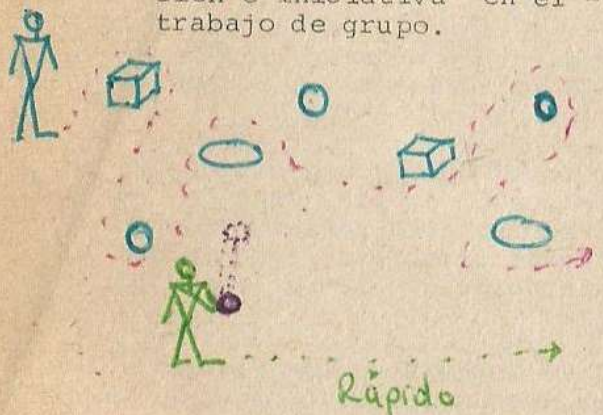


2.1.2.7.
Juegue con sus compañeros a caminar, gatear o saltar sobre una hilera de llantas tratando de no caerse.





2.1.3.
Identificar diferentes direcciones y velocidades al realizar desplazamientos - que ejerciten su velocidad, favoreciendo su participación e iniciativa en el trabajo de grupo.



2.1.4.
Identificar planos y trayectorias de diferentes - objetos al realizar desplazamientos que ejerciten su velocidad, favoreciendo su participación en el trabajo de grupo.



2.1.2.8.
Juegue al "Sapito" en cordialidad -- con sus compañeros.

2.1.3.1.
Se coloque cerca o lejos de un objeto al correr alrededor de él.

2.1.3.2.
Corra distancias largas y cortas con diferentes desplazamientos lateral, al frente o atrás en plano horizontal, o inclinado línea recta, curva o diagonal.

2.1.3.3.
Se desplace libremente entre objetos o figuras dibujadas en el piso, ubicándose cerca o lejos de ellos, según se le indique.

2.1.3.4.
Lance y atrape un objeto desplazando se lo más rápido posible.

2.1.3.5.
Juegue a carrera de relevos alegremente con sus compañeros.

2.1.4.1.
Realice saltos de una mesa hacia el piso, identificando el plano vertical.

2.1.4.2.
Camine y corra sobre una banca, identificando el plano horizontal.

2.1.4.3.
Gatee y repte a máxima velocidad, sobre una banca inclinada.

2.1.4.4.
Pase por arriba y por abajo de una banca en diferentes posiciones y velocidades.

2.1.4.5.
De pie, sentado, hincado o en decúbito dorsal lance un objeto hacia arriba.



ba a diferentes alturas.

2.1.4.6.

Lance y atrape un implemento desplazándose lo más rápido posible.

2.1.4.7.

Por parejas uno frente a otro en posición de pie o sentado, lance un objeto a su compañero con trayectoria recta o parabólica.

2.1.4.8.

Por parejas uno frente al otro, se desplace lanzando un objeto a su compañero imprimiendo una trayectoria recta, parabólica o de rebote.

2.1.4.9.

Se desplace imitando el galopar de un caballo, respetando la participación de sus compañeros y mejorando la relación con ellos.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

- Realice el siguiente circuito:

Estación 1

- Pase por abajo de un compañero colocado en cuatro puntos de apoyo (puente) y lo salte, alternando posición.

Estación 2

- Corra al frente a toda velocidad en zig-zag librando obstáculos, llegando a un punto determinado.

Estación 3

- Realice una arabesca, con un objeto colocado en la cabeza durante 5 segundos.

Estación 4

- Regrese al lugar de inicio, lanzando un objeto hacia arriba. Al -

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

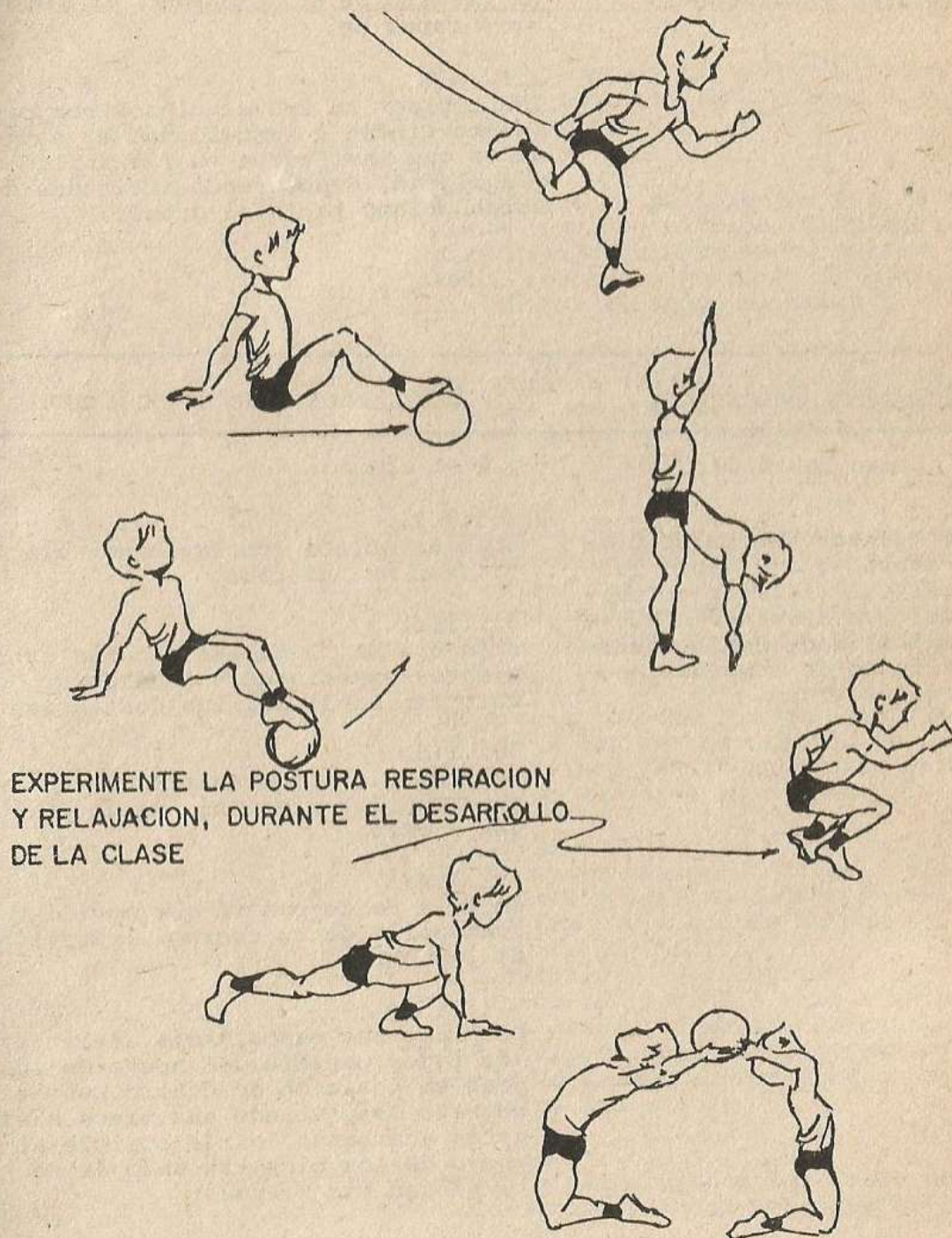
llegar al lugar de inicio el alumno que estuvo de puente realiza la rutina.

Que el profesor:

Observe que el alumno recorra con el mínimo de error el circuito e identifique con facilidad las direcciones, distancias y velocidades.

1er GRADO

Unidad 3



PRIMER GRADO

UNIDAD 3

OBJETIVOS PARTICULARES

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

3.1.

Identificar en sus segmentos corporales movilidad e inmovilidad en actividades que involucren su flexibilidad y agilidad, demostrando actitudes de compañerismo hacia el grupo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

El alumno habrá de:

Que el alumno:

3.1.1.

Inmovilizar una parte de su cuerpo movilizándolo las otras, al realizar actividades que involucren su flexibilidad, demostrando actitudes de compañerismo hacia el grupo.

3.1.1.1.

Jale un objeto con las manos sin movilizar sus piernas.

3.1.1.2.

Empuje a un compañero con sus extremidades superiores e inferiores derechas sin movilizar las contrarias.

3.1.1.3.

Sentado sin mover su tronco y brazos; pase con los pies objetos de un lugar a otro.

3.1.1.4.

Imite a un compañero que movilice alguna parte de su cuerpo, inmovilizando las otras.

3.1.1.5.

Desplace sus manos hacia adelante lo más lejos posible del apoyo de los pies en posición de cuatro puntos y regrese desplazando sus manos hacia atrás acercando lo más posible al apoyo de los pies tratando de no flexionar las piernas.

3.1.1.6.

Aleje y acerque los pies en posición de cuatro puntos, sin quitar el apoyo de las manos.

3.1.1.7.

Se coloque en posición de cuclillas-manos apoyadas al piso, desplace los pies hacia adelante hasta quedar sentado, regrese a posición inicial, -- sin quitar el apoyo de manos.

3.1.1.8.

Por parejas colocados de espaldas,-- con piernas separadas pase un objeto por abajo de su compañero se lo re--grese por arriba.

3.1.1.9.

De pie, se coloque espalda con espalda brazos entrelazados sosteniendo -- un objeto entre ellos, realice movimientos de flexión y extensión de -- tronco, sin que se caiga el objeto.

3.1.1.10.

De pie se coloque por parejas, de espaldas y con una separación de un metro; extienda su tronco hacia atrás--tratando de ver a su compañero.

3.1.1.11.

En décubito ventral o dorsal, eleve--su cadera y pase un objeto de una mano a otra por abajo de su cuerpo.

3.1.1.12.

En decúbito ventral frente a un compañero que se encuentra sentado con las piernas extendidas al frente; -- eleve su tronco sosteniendo un objeto entre las manos.

3.1.1.13.

Realice las acciones del juego de -- "Don pirulí", en un ambiente de camaradería.

3.1.2.

Inmovilizar una parte de su cuerpo movilizándolo -- las otras, al realizar actividades que involucren su agilidad, demostrando actitudes de compañerismo hacia el grupo.

3.1.1.14.

Juegue a "Soy cojo de un pie" propiciando una mejor relación con sus compañeros.

3.1.2.1.

Se coloque en posición de hincado, -- por parejas, golpee la pelota que le lancen, sin desplazarse.

3.1.2.2.

Tome una pelota con las manos y levante sus brazos hacia arriba, sin bajarlos, empuje con los pies en zig-zag -- un bote colocado en el piso.

3.1.2.3.

Se coloque dentro de un círculo de 40 cm., de diámetro pintado en el piso -- regrese con su mano o pie derecho, objetos que le son lanzados, sin mover el otro lado manteniendo mano y pie -- apoyada al piso.

3.1.2.4.

Movilice un segmento de su cuerpo, inmovilizando los demás, ejemplo: realice flexión, extensión, circunducción de manos, sin mover antebrazos.

3.1.2.5.

Imite el galope de un caballo desplazándose en todas direcciones.

3.1.2.6.

Se desplace imitando los movimientos propios de diferentes animales.

3.1.2.7.

Se desplace adoptando diferentes posiciones realizando los cambios lo más rápido posible.

3.1.2.8.

Salte elevando piernas flexionadas al frente y trate de tocar con sus codos las rodillas o salte flexionando las piernas hacia atrás tratando de tocar sus talones con las manos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

CUERDA

3.1.2.9.

Salte una cuerda en su lugar, con --
pies juntos y alternando.

3.1.2.10.

Dibuje un círculo con la cuerda im-
pulsada por una mano y trate de sal-
tarla.

3.1.2.11.

Forme un círculo con su cuerda y rea-
lice apoyo alternado de pies y manos
(conejos), dentro y fuera del círcu--
lo.

3.1.2.12.

Pase por abajo y por arriba de una -
cuerda, sostenida por dos compañeros
lo más rápido posible y sin tocarla.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

- Realice el siguiente circuito:

Estación 1

- Realice flexiones y extensiones del tronco con piernas separadas,
manos a la cintura.

Estación 2

- Realice flexiones y extensiones con piernas juntas.

Estación 3

- Realice circunducciones de tronco en posición de pie.

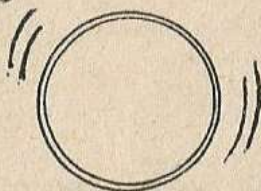
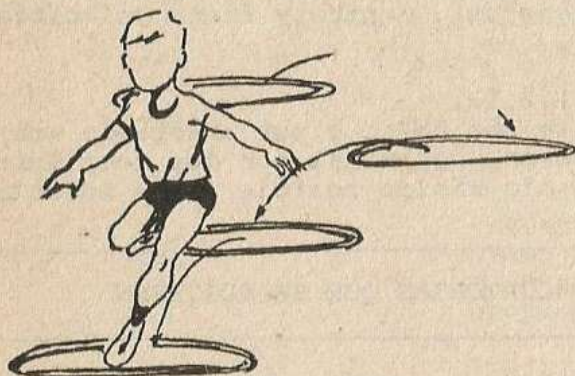
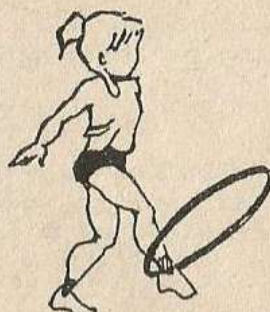
Estación 4

- Salte con piernas flexionadas tres veces en diferentes direccio--
nes.

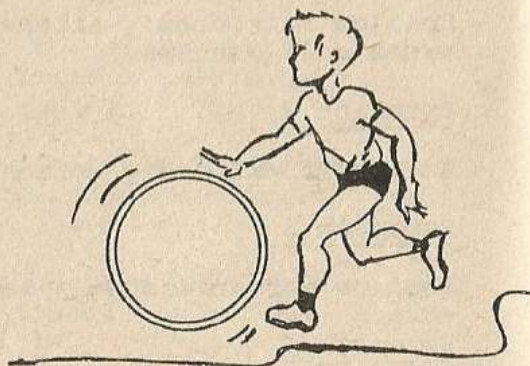
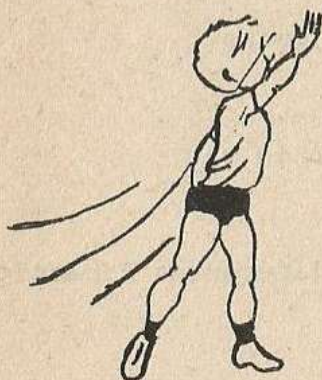
Que el profesor:

Observe que el alumno realice los movimientos amplios y con faci-
lidad y recorra el circuito lo más rápido posible, con el mínimo
de errores.

1er GRADO
Unidad 4



EXPERIMENTE LA POSTURA, RESPI-
RACION 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.

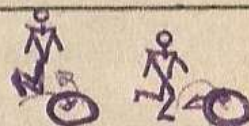
Distinguir su lateralidad alternando movimientos de derecha e izquierda, al realizar actividades que involucren su fuerza y resistencia, demostrando actitudes de compañerismo hacia el grupo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

El alumno habrá de:

Que el alumno:



4.1.1.

Identificar su lateralidad en movimientos alternados de derecha e izquierda en actividades que involucren su fuerza, demostrando actitudes de compañerismo hacia el grupo.

4.1.1.1.

Salte adentro y afuera de un aro colocado en el piso con un pie, el otro y ambos.

4.1.1.2.

Lleve a pasear el aro, rodándolo con la mano derecha y luego con la izquierda.

4.1.1.3.

Lance el aro lo más lejos posible con la mano derecha y luego con la izquierda.

4.1.1.4.

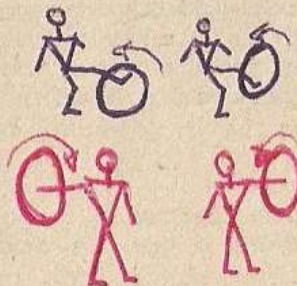
Lance el aro lo más alto posible con la mano derecha y luego con la izquierda, comparando con cual lo hace mejor.

4.1.1.5.

Gire el aro con una pierna y luego con la otra.

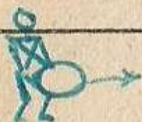
4.1.1.6.

Gire el aro con un brazo y luego con el otro apreciando con cual lo hace mejor.



OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN



4.1.1.7.

Lance un aro con las dos manos, hacia una marca pintada en el piso.



4.1.1.8.

Impulse el aro con un pie hacia una marca pintada en el piso, alternando, distinguiendo con cual lo hace mejor.



4.1.1.9.

Juegue a las "Ollitas", manteniendo la cordialidad con sus compañeros.

4.1.1.10.

Juegue al "Paseo a caballo" respetando la participación de sus compañeros.

4.1.1.11.

Juegue a "La mundanza" con sus compañeros.

4.1.2.

Identificar su lateralidad en movimientos alternados de derecha e izquierda en actividades que involucren su resistencia, demostrando actitudes de compañerismo hacia el grupo.

4.1.2.1.

Realice paso yogui, tocando con sus palmas de las manos las rodillas.

4.1.2.2.

Se desplace en diferentes direcciones sin chocar con sus compañeros, a una señal detenga la marcha para elevar los talones o las rodillas según se le indique.

4.1.2.3.

Corra dibujando en el piso figuras, letras o números según se le indique.

4.1.2.4.

Se desplace rodando un aro con la mano derecha, y al llegar a una marca que se encuentra a 9 mts., regrese a su lugar de partida rodándolo con la izquierda.

4.1.2.5.

Galope en forma lateral, rodando un aro con una mano y con la otra.

4.1.2.6.

Galope en forma lateral, impulsando el aro con pie derecho y luego con el izquierdo.

4.1.2.7.

Se desplace en diferentes direcciones lanzando el aro y cachándolo con una y otra mano, sin interrumpir la carrera.

4.1.2.8.

Se desplace saltando el aro como si fuera una cuerda.

4.1.2.9.

Salte con uno y otro pie en el centro de los aros, que están distribuidos en el piso.

4.1.2.10.

Juegue a "Piñas y sandías", con sus compañeros en un ambiente cordial.

4.1.2.12.

Juegue a "Carrera de lanzadera", alegremente con sus compañeros.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

-Realice el siguiente circuito:

Estación 1

- Lance un objeto de aproximadamente 250 grs., de una mano a otra - (ocho tiempos) deje el objeto en el piso.

Estación 2

- Se desplace dentro de un costal (aproximadamente 10 metros), regresando a su lugar.

Estación 3

- Lance un costalito colocado en la punta del pie, hacia arriba y - lo atrape.

Que el profesor:

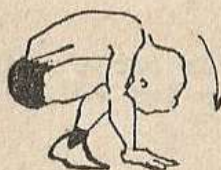
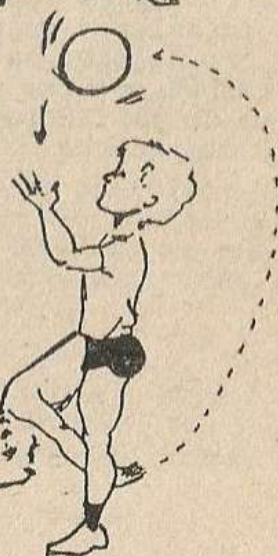
Observe que el alumno realice el circuito identificando su lateralidad con el mínimo de error y cuidando de no dejar caer el objeto al piso.

1er GRADO

Unidad 5



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



PRIMER GRADO

UNIDAD 5

OBJETIVOS PARTICULARES

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

5.1.

Distintuir con facilidad los segmentos y articulaciones que integran su cuerpo y los movimientos específicos de cada uno de ellos, al realizar actividades que estimulen su agilidad y flexibilidad, respetando las oportunidades de participación de sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

El alumno habrá de:

Que el alumno:

5.1.1.

Identificar las partes que integran su cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores en actividades que mejoren su agilidad, respetando las oportunidades de participación de sus compañeros.

5.1.1.1.

Toque la parte del cuerpo que se le indique, con ojos abiertos o cerrados sin equivocarse.

5.1.1.2.

Corra y a una señal se siente con piernas y brazos cruzados, parándose sin el apoyo de manos para continuar corriendo.

5.1.1.3.

Se desplace tocando con la mano derecha el talón izquierdo alternando a mano izquierda con talón derecho, lo más rápido posible y sin equivocarse.

5.1.1.4.

Gire en posición de sentado y sin el apoyo de manos y pies.

5.1.1.5.

Sentado, se impulse hacia atrás, tratando de tocar con las rodillas su frente.

5.1.1.6.

En posición de sentado, tomándose de sus tobillos, balancee su cuerpo hacia atrás y hacia adelante.

5.1.1.7.

Por parejas uno frente a otro toque a su compañero en la parte del cuerpo que se les indique tratando de evitar ser tocados.

5.1.1.8.

Por parejas camine con zancada larga, mientras su compañero pasa gateando por abajo dibujando una trayectoria de ocho.

5.1.1.9.

Lance una pelota de periódico y la golpee con la cabeza, hombros, pecho, codo, cadera, rodilla, pie, etc., según se le indique.

5.1.1.10.

Lance una pelota de periódico, toque el piso con ambas manos y la cache antes de que caiga.

5.1.1.11.

Conduzca una pelota de periódico por un camino trazado que tenga curvas y rectas, con una y otra mano, con uno y otro pie.

5.1.1.12.

Lance una pelota de periódico hacia arriba, salte con las piernas flexionadas al frente tratando de tocar el pecho con las rodillas y cache la pelota antes de caer.

5.1.1.13.

Por parejas uno frente a otro, lance una pelota a su compañero, y éste la rechace con la parte del cuerpo que se le indique.

5.1.1.14.

Ruede de leño, utilizando solamente su tronco, manteniendo en el aire las piernas y los brazos, partiendo de la posición decúbito dorsal.

- 5.1.1.15.
Ruede al frente en posición "c", a -
quedar sentado con los brazos arri--
ba,
- 5.1.1.16.
Juegue a la "Roña", alegremente con
sus compañeros.
- 5.1.1.17.
Juegue al "Primo Germán", mejorando
las relaciones con sus compañeros.
- 5.1.1.18.
Juegue a "Esta pelota es mía", respe--
tando la participación de sus compa--
ñeros.
- 5.1.1.19.
Juegue al "Marinero", con sus compa--
ñeros.
- 5.1.2.
Identificar los movimientos
específicos de las partes -
que integran su cabeza, - -
tronco, extremidades supe--
riores e inferiores en acti--
vidades que mejoren su fle--
xibilidad, respetando las -
oportunidades de participa--
ción de sus compañeros.
- 5.1.2.1.
Realice flexión de cabeza al frente,
atrás, torsión y rotación lateral de
recha e izquierda.
- 5.1.2.2.
Por parejas uno frente a otro toma--
dos de los hombros con piernas exten--
didas, juntas o separadas, flexione
su tronco al frente simultáneamente
con su compañero.
- 5.1.2.3.
Por parejas, frente a frente, tomados
de las manos; flexione y extienda sus
piernas simultáneamente con su compa--
ñero.
- 5.1.2.4.
Gire con un compañero tomados de las
manos, sobre su propio eje.
- 5.1.2.5.
Por parejas, sentado frente a frente,
tomados de las manos, con piernas ex--
tendidas juntas o separadas; flexio--
ne y extienda su tronco simultáneamen--
te con su compañero.

5.1.2.6.

Por parejas, sentado frente a frente, apoyando las plantas de los pies en las de su compañero; realice movimientos de bicicleta simultáneamente con él.

5.1.2.7.

Pase un objeto entre sus piernas, dibujando un ocho.

5.1.2.8.

Pase un objeto por abajo de su pierna, al elevarla en forma alternada.

5.1.2.9.

Pase un objeto alrededor de su cuerpo, recorriéndolo desde los pies hasta la cabeza y regresar.

5.1.2.10.

Lance un objeto entre las piernas -- por arriba de su cabeza y lo reciba adelante.

5.1.2.11.

Lance un objeto por enfrente sobre su cabeza y lo reciba por atrás.

5.1.2.12.

Lance un objeto por abajo de la pierna derecha al elevarla y lo reciba con la misma mano que lo lance.

5.1.2.13.

Lance un objeto por abajo de sus piernas y su compañero lo reciba para realizar la misma acción.

5.1.2.14.

Ruede un implemento con un compañero de pie derecho a izquierdo en posición de sentado piernas separadas -- uno frente al otro.

5.1.2.15.

Juegue alegremente el juego del "Calentamiento".

OBJETIVOS ESPECIFICOS**ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN**

5.1.2.16.
Juegue a los "Espejos", respetando -
la participación de sus compañeros.

5.1.2.17.
Juegue al "Tunel", con sus compañe-
ros.

5.1.2.18.
Juegue a la "Jaula", alegremente con
sus compañeros.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

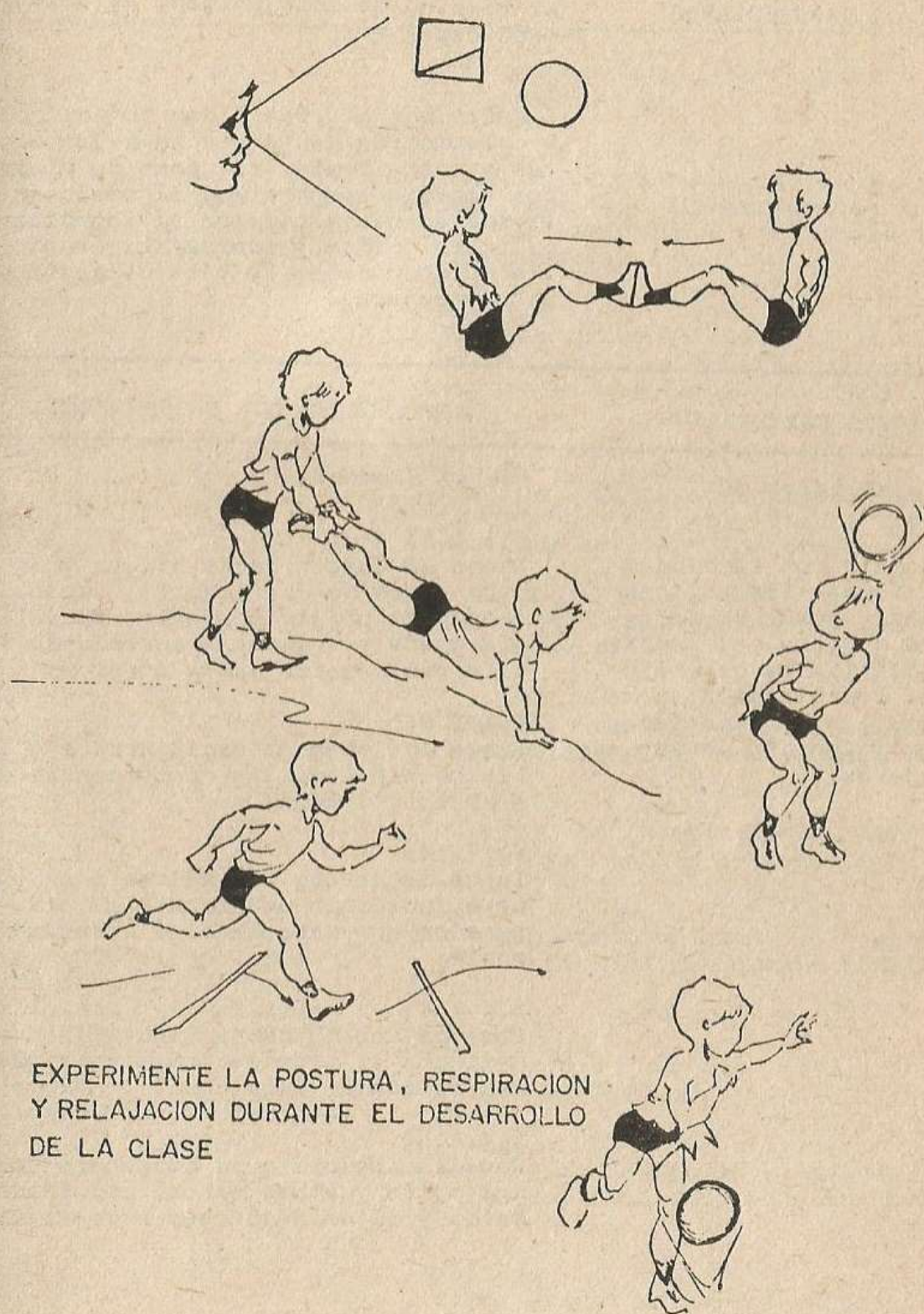
- Toque las partes del cuerpo de su compañero que le vaya indicando el profesor lo más rápido posible, estando éstos por parejas y -- con los ojos cerrados.
- Se integre en círculos de 8 a 10 alumnos tomados de las manos y - realizar el juego de "La jaula".

Que el profesor:

Observe la amplitud y facilidad con que realiza los movimientos.

1er GRADO

Unidad 6



PRIMER GRADO

UNIDAD 6

OBJETIVOS PARTICULARES

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

6.1.

Identificar con facilidad su ubicación y orientación con respecto a los objetos y a los demás, así como de elementos espacio-temporales, al realizar actividades que estimulen su coordinación, velocidad y fuerza, respetando las oportunidades de participación de sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

El alumno habrá de:

Que el alumno:

6.1.1.

Distintuir con facilidad dimensiones, formas, cantidades y pesos de diferentes objetos, al practicar actividades que mejoren su coordinación, respetando las oportunidades de participación de sus compañeros.

6.1.1.1.

Lance un objeto hacia arriba y lo reciba antes de que toque el suelo, cambiando el objeto por otros de diferentes pesos y volúmenes apreciando la diferencia entre uno y otro.

6.1.1.2.

Lance dos objetos hacia arriba y los reciba sin dejarlos caer, cambiando de peso y dimensión.

6.1.1.3.

Lance de rebote una pelota a su compañero, colocado uno frente al otro separados por cinco metros aproximadamente.

6.1.1.4.

Pase de rebote una pelota a un compañero con la mano derecha, para que lo reciba con la izquierda.

6.1.1.5.

Pase una pelota a su compañero con una, otra y ambas manos, colocándose cerca y lejos según sea necesario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

6.1.1.6.

Pase una pelota a su compañero con --
uno y otro pie.

6.1.1.7.

Realice tiros de precisión a diferen--
tes blancos y distancias con una, --
otra y ambas manos utilizando diver--
sos objetos.

6.1.1.8.

Realice tiros de precisión a diferen--
tes blancos y distancias con uno y --
otro pie, utilizando diversos obje--
tos.

6.1.1.9.

Realice tiros de precisión a diferen--
tes blancos con una, otra y ambas ma--
nos, por arriba y por abajo.

6.1.1.10.

Juegue alegremente con sus compañe--
ros "Acitrón".

6.1.1.11.

Juegue a los "Quemados" respetando --
la participación de sus compañeros.

6.1.1.12.

Juegue a la lotería compartiendo opor--
tunidades con sus compañeros.

6.1.2.

Discriminar elementos de
ubicación, direcciones,
velocidades y planos al
desplazarse en activida--
des que mejoren su velo--
cidad, respetando las --
oportunidades de partici--
pación de sus compañeros.

6.1.2.1.

Se desplace combinando la caminata --
con carrera en distancias estableci--
das.

6.1.2.2.

Se desplace corriendo eludiendo obstá--
culos en zig-zag.

6.1.2.3.

Se desplace subiendo y bajando rápida--
mente una escalera, peldaño, pequeña--
barda, etc.

6.1.2.4.

Corra con un compañero colocándose --
adelante, atrás, a la derecha e iz---
quierda de él, según se le indique.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

6.1.2.5.

Corra con un compañero ubicándose - cerca o lejos de él.

6.1.2.6.

Corra alrededor de diferentes figuras pintadas al piso y a una señal se ubique adelante, al centro, - -- atrás, a la derecha o izquierda de una figura, según se le indique.

6.1.2.7.

Se desplace llevando un objeto para depositarlo adentro, al frente, derecha o izquierda, atrás, de un bote o llanta, que se encuentra colocada a 9 mts. de la salida.

6.1.2.8.

Se desplace corriendo entre llantas distribuidas libremente, sin tocarlas.

6.1.2.9.

Se desplace entre llantas pisando - el centro de las mismas.

6.1.2.10.

Corra y salte una llanta colocada - en plano horizontal.

6.1.2.11.

Se desplace gateando lo más rápido posible en un plano inclinado hacia arriba o hacia abajo.

6.1.2.12.

Trepe y se deslice por un tubo, poste, árbol, en plano vertical.

6.1.2.13.

Juegue alegremente con sus compañeros al "Alto".

6.1.2.14.

Juegue a "Carros locos", respetando la libertad de acción en sus compañeros.

6.1.2.15.

Juegue a "Competencia de carreras",

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

6.1.3.

Distinguir diferentes pesos y distancias al realizar actividades que involucren su fuerza, respetando las oportunidades de participación de sus compañeros.

con sus compañeros,

6.1.3.1.

Jale y/o empuje a un compañero libremente.

6.1.3.2.

Jale y/o empuje a un compañero tratando de sacarlo de un área determinada.

6.1.3.3.

Empuje o jale a un compañero con una mano colocándose uno frente al otro.

6.1.3.4.

Por parejas, espalda con espalda en posición de parado o sentado, empuje a su compañero.

6.1.3.5.

Jale a un compañero tomándolo por la cintura impidiendo que se escape.

6.1.3.6.

Jale a un compañero tomándolo de un tobillo, impidiendo que se escape.

6.1.3.7.

Se desplace llevando una llanta con un pie, colocándolo en el centro de ésta.

6.1.3.8.

Se desplace gateando y empujando una llanta con una mano y otra o con la cabeza.

6.1.3.9.

Se desplace gateando y jalando una llanta, con los pies juntos, con uno y con otro.

6.1.3.10.

Por parejas uno frente a otro, jale con su compañero una llanta, tomándola con ambas manos, con una o con otra.

OBJETIVOS ESPECIFICOS**ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN**

6.1.3.11.

Por parejas y de espaldas, jale con su compañero una llanta, tomándola - con ambas manos, con una o con otra.

6.1.3.12.

Juegue a las "Ollitas", con sus compañeros alegremente.

6.1.3.13.

Juegue a "Carreras de sillitas", alegremente con sus compañeros.

6.1.3.14.

Juegue a "Carreras de caballos", --- con sus compañeros.

6.1.3.15.

Juegue a "Carreras de carretillas", con sus compañeros.

6.1.3.16.

Juegue a "La mudanza", con sus compa^uñeros.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

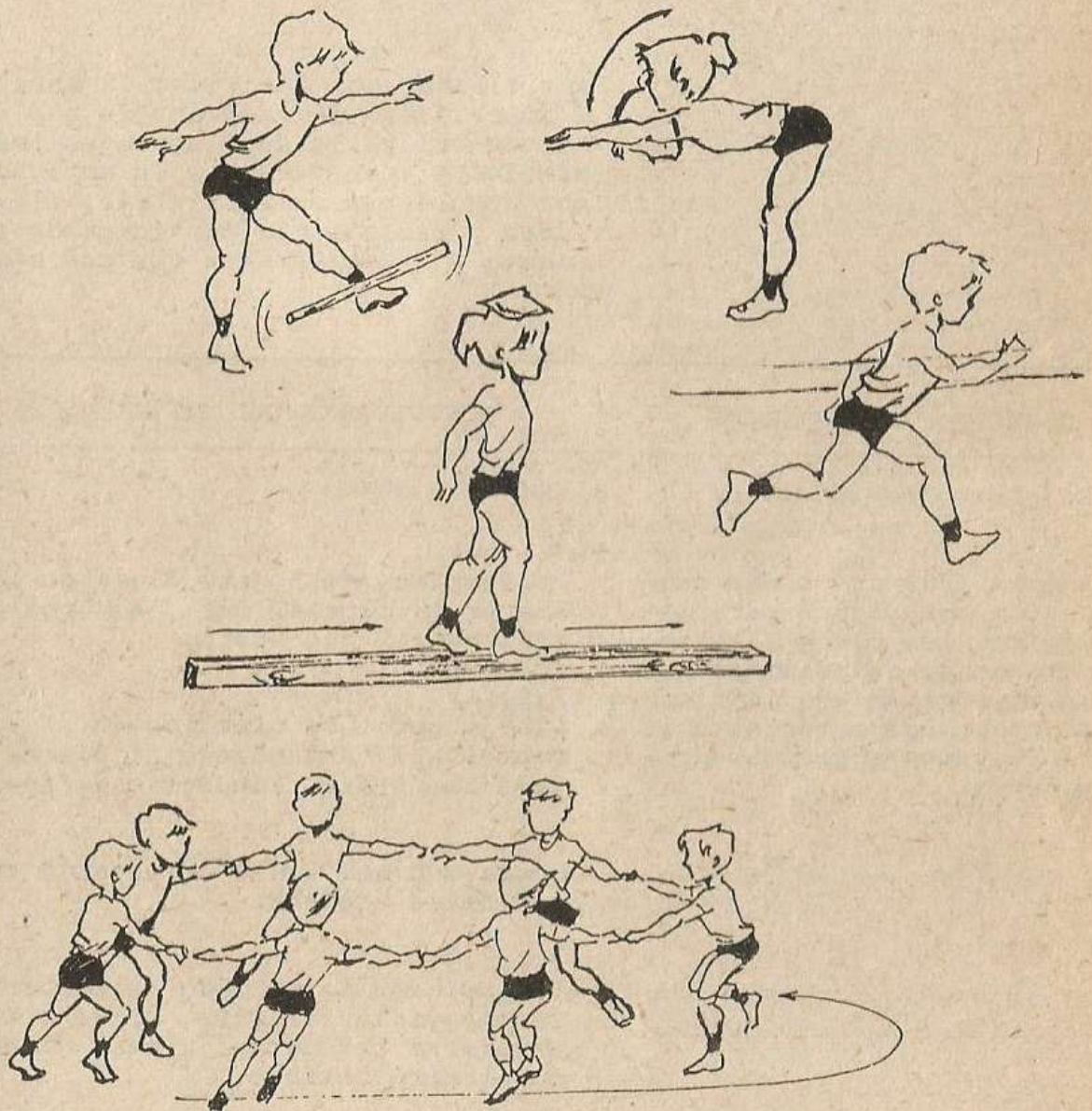
- Se desplace corriendo por un área en la cual habrá objetos de diferentes tamaños y pesos, pasando por un plano inclinado a la señal se tomen por parejas, después por cuartetos sin chocar con -- sus compañeros en cada cambio. A otra indicación agrupe los objetos por su forma, dimensión y peso.

Que el profesor:

Observe que el alumno realice los cambios y acciones sin equivo--carse.

1er GRADO

Unidad 7



EXPERIMENTE LA 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.

Identificar con facilidad la movilidad e inmovilidad de cada uno de sus segmentos con relación a sus ejes longitudinales y transversales en actividades que involucren su equilibrio, flexibilidad y resistencia, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

El alumno habrá de:

Que el alumno:

7.1.1.

Inmovilizar uno o más segmentos corporales para movilizar los otros alternadamente en actividades que involucren su equilibrio, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

7.1.1.1.

Se desplace de cojito llevando las manos en la cabeza, nuca, hombros o sosteniendo el pie libre.

7.1.1.2.

Dibuje pequeños círculos en el aire - con el pie manteniendo la pierna elevada al frente, lateral o atrás.

7.1.1.3.

Corra y a una señal se detenga en posición de cigüeña.

7.1.1.4.

En posición de costado brazos arriba sin apoyarlos al piso, eleve y baje - su pierna extendida, brazos alternando al otro costado.

7.1.1.5.

En posición de costado brazos arriba sin apoyarlos al piso, balancee su pierna al frente y atrás en la posición de costado, brazos arriba sin apoyarlos al piso alternando el otro costado.

7.1.1.6.

En cuatro puntos de apoyo ventral, eleve pierna extendida atrás alternando o en forma simultánea.

7.1.1.7.

En cuatro puntos de apoyo ventral o dorsal, eleve sus piernas en forma alternada (tijera), al frente o atrás.

7.1.1.8.

En cuatro puntos de apoyo ventral, quite las manos para dar una palmada y volver a apoyarlas.

7.1.1.9.

En cuatro puntos de apoyo ventral, quite una mano para tocarse la parte del cuerpo que se le indique, cabeza, cintura, oreja, hombro, nariz, etc., para volver a apoyarla.

7.1.1.10.

Se desplace en diferentes posiciones de pie, cuatro puntos dorsal o ventral; transportando un objeto sobre la cabeza, hombros, antebrazo, pecho, espalda, abdomen, palma o dorso de la mano.

7.1.1.11.

Salte sobre un pie, transportando sobre el otro un objeto.

7.1.1.12.

Por parejas uno frente a otro o de espaldas, gire saltando sobre un pie, enganchando la pierna libre con la de su compañero.

7.1.1.13.

Por parejas, uno atrás de otro el de adelante trate de escaparse mientras su compañero le inmoviliza un pie jalándoselo.

7.1.1.14.

Juegue a "Las estatuas de marfil" disminuyendo los puntos de sustentación.

7.1.2.

Inmovilizar uno o más de sus segmentos corporales para movilizar los otros alternadamente en actividades que involucren su flexibilidad, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

7.1.1.15.

Juegue alegremente a "El alambrista".

7.1.2.1.

Describe círculos con el cuello, con un hombro, un codo, la muñeca o todo el brazo según se le indique. Alternando.

7.1.2.2.

Flexione su tronco al frente y atrás o lateral derecha izquierda.

7.1.2.3.

De pie, piernas separadas o juntas, - manos entrelazadas en la nuca, inmovilice su tronco al flexionarlo, para - movilizar sus codos arriba y abajo.

7.1.2.4.

De pie piernas juntas o separadas, inmovilice sus brazos laterales al realizar torsiones de tronco.

7.1.2.5.

De pie, inmovilice su tronco con manos entrelazadas a la nuca, al movilizar una pierna balanceándola al frente a tratar de tocar con la rodilla - el pecho, atrás a tratar de tocar con talón la cadera, alternando a la otra pierna.

7.1.2.6.

Sentado con piernas entrelazadas, inmovilice su tronco con espalda recta y manos entrelazadas a la nuca, subir y bajar las rodillas (mariposas).

7.1.2.7.

En decúbito dorsal, inmovilice su - - - tronco para movilizar flexionando y - extendiendo cuatro tiempos con cada - pierna.

7.1.2.8.

Movilice un brazo al girar un aro sobre la palma y dorso de su mano, inmovilizando el resto de su cuerpo. Alternando.

7.1.2.9.

Movilice la cabeza en forma circular al girar un aro sobre su cuello, inmovilizando el resto de su cuerpo.

7.1.2.10.

Movilice una pierna al girar un aro -- sobre su tobillo o rodilla, inmovilizando el resto del cuerpo.

7.1.2.11.

Movilice su cadera al girar un aro en la cintura, inmovilizando el resto -- del cuerpo.

7.1.2.12.

De pie o sentado, con un aro sostenido con ambas manos al frente, movilice una pierna al meterla y sacarla -- del aro.

7.1.2.13.

Juegue a "Las orugas", alegremente -- con sus compañeros.

7.1.2.14.

Juegue al "Gavilán y gallina" compartiendo oportunidades de participación con sus compañeros.

7.1.2.15.

Juegue a "La pelota burlona" en convivencia con sus compañeros.

7.1.3.

Inmovilizar uno o más segmentos corporales para movilizar los otros alternadamente en actividades que involucren su resistencia, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

7.1.3.1.

Se desplace caminando, corriendo o -- trotando, a una indicación inmovilice una pierna extendida al frente o flexionada atrás y salte de cojito en su lugar o desplazándose.

7.1.3.2.

Se desplace caminando, corriendo o -- trotando y a una indicación inmovilice un brazo, al apoyar la mano al piso utilizándola como eje para girar, alternado.

7.1.3.3.

Se desplace tomando de la mano a un -
compañero, a una señal se tome un to-
billo con la mano libre para inmovili-
zar la pierna y salte girando, sin --
soltar a su compañero.

7.1.3.4.

Por parejas se desplace entrelazando
una pierna con la de su compañero ha-
ciendo cambio a la otra pierna cuando
se le indique.

7.1.3.5.

Por parejas, uno atrás de otro el de
atrás inmovilice la pierna de su com-
pañero, para que se desplace en tres
puntos de apoyo, alternando.

7.1.3.6.

Por parejas uno atrás de otro, el de
atrás inmovilice las piernas de su -
compañero para que se desplace con el
apoyo de las manos, boca arriba o bo-
ca abajo.

7.1.3.7.

Se desplace saltando sobre un pie con
brazos laterales, inmovilizando la --
pierna libre al sostener un objeto en
la corva.

7.1.3.8.

Inmovilice una pierna extendida o fle-
xionada al frente, apoyando el pie so-
bre un objeto sostenido con ambas ma-
nos, y se desplace saltando sobre el
otro pie.

7.1.3.9.

Se desplace en tres puntos de apoyo,
inmovilizando una pierna o un brazo -
al sostener un objeto.

7.1.3.10.

Avance arrastrando un objeto con los
pies, inmovilizando sus piernas; im-
púlsese solamente con las manos.

7.1.3.11.

Por parejas, se desplace con su compañero tomando un bastón por los extremos a una indicación lo coloque en la corva haciendo presión con la pierna y la pantorrilla, para continuar desplazándose saltando.

7.1.3.12.

Se desplace en posición de carretilla o cangrejo, apoyando sus pies sobre un bastón sostenido por dos compañeros.

7.1.3.13.

Juegue a "Gatos y ratones", alegremente con sus compañeros.

7.1.3.14.

Juegue a "Relevo rescate", con sus compañeros.

7.1.3.15.

Juegue a "Los encantados" compartiendo oportunidades con sus compañeros.

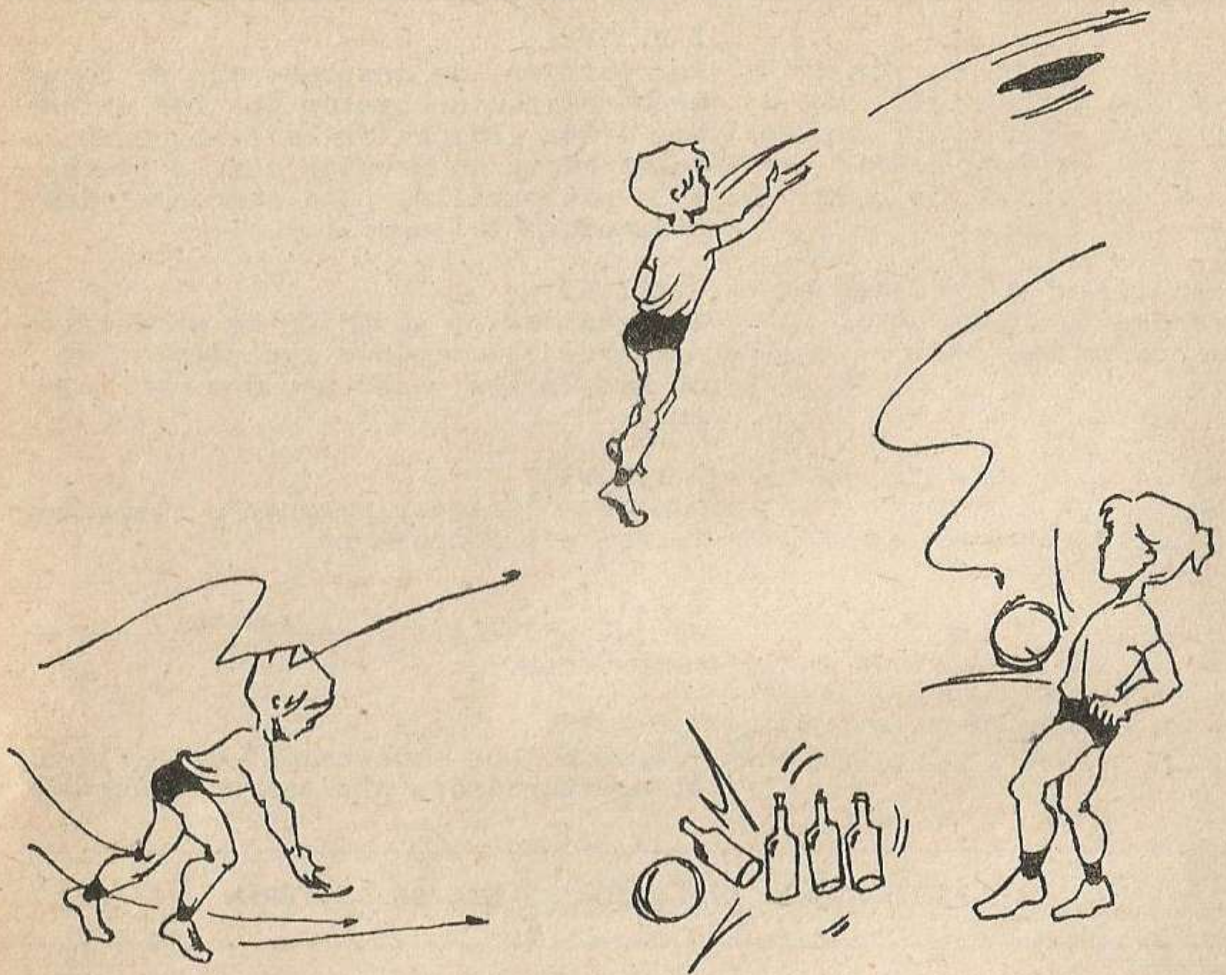
ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

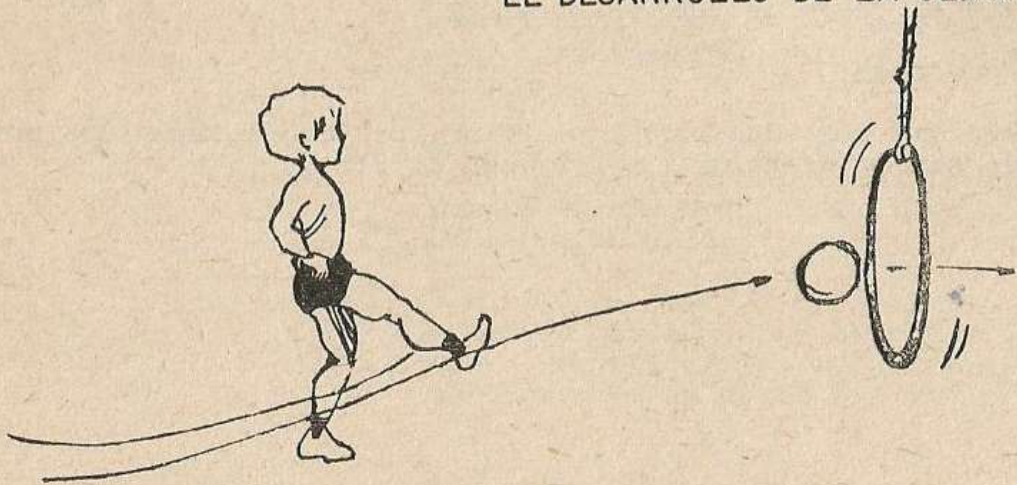
- Se integre en equipos de 10 y realice el juego de "Gavilán y gallina".
- Realice el juego de "Relevo rescate".

Que el profesor:

Observe que los alumnos al realizar los juegos hagan los movimientos de sus cuadrantes y el bloqueo de otros.



EXPERIMENTE LA POSTURA, RESPI-
RACION 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.

Distinguir con facilidad su lateralidad alternando movimientos de derecha e izquierda al realizar actividades que involucren su velocidad, agilidad y coordinación, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

El alumno habrá de:

Que el alumno:

8.1.1.

Identificar con facilidad su lateralidad en movimientos alternados de derecha e izquierda al realizar actividades que involucren su velocidad, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

8.1.1.1.

Lance y reciba un objeto con ambas manos, con una y otra, desplazándose a toda velocidad.

8.1.1.2.

Lance con la mano derecha y reciba con la izquierda un objeto, desplazándose a toda velocidad; alternando.

8.1.1.3.

Lance y reciba con la misma mano un objeto, desplazándose.

8.1.1.4.

Se desplace a toda velocidad conduciendo un objeto con los pies.

8.1.1.5.

Se desplace a toda velocidad conduciendo un objeto con el pie derecho y a una indicación cambie al izquierdo.

8.1.1.6.

Corra hasta una meta llevando un objeto con la mano derecha, botándolo, lanzándolo, golpeándolo o rodándolo y regrese al punto de salida llevando el objeto con la izquierda.

8.1.1.7.

Corra hasta una meta conduciendo un objeto con el pie derecho y regrese al punto de salida, conduciéndolo con el pie izquierdo.

8.1.1.8.

Corra llevando un objeto en la mano derecha, al llegar a una marca lo lance tratando de encestarlo o meterlo en algún objeto colocado exprofeso y continúe corriendo hasta llegar a la meta.

8.1.1.9.

Se desplace con un compañero lanzándose un objeto con ambas manos, con una y con otra.

8.1.1.10.

Por parejas se desplace pasando un objeto a un compañero con el pie derecho o izquierdo.

8.1.1.11.

Por parejas, coloque su bastón sobre el piso en forma vertical y vaya a buscar el de su compañero antes de que éste caiga.

8.1.1.12.

Juegue a "Carrera de helicópteros" con sus compañeros.

8.1.1.13.

Juegue "Carreras de relevos", llevando la estafeta con una mano y la entregue con la otra.

8.1.2.

Identificar con facilidad su lateralidad en movimientos alternados de derecha e izquierda al realizar actividades que involucren su agilidad, participando, entusiasta y creativamente con sus compañeros.

8.1.2.1.

Lance un objeto hacia arriba gire sobre su propio eje y lo reciba con una mano antes de que caiga al piso.

8.1.2.2.

Lance un objeto de una mano a otra por encima de su cabeza desplazándose, a pie firme o sentado.

8.1.2.3.

De pie, o sentado, lance un objeto por enfrente y lo reciba por atrás de su cuerpo, con ambas manos con una o con la otra.

8.1.2.4.

Ruede un objeto, corra y se coloque en posición de puente para que pase por abajo de él.

8.1.2.5.

Ruede un objeto, corra, lo pase, lo tome, láncelo hacia arriba y recíballo saltando para repetir la acción.

8.1.2.6.

En decúbito dorsal, sentado o hincado, lance un objeto con ambas manos, con una o con otra, y para recibirlo se coloque de pie.

8.1.2.7.

Lance un objeto, salte dando un giro completo y lo reciba antes de caer, con ambas manos con una o con otra.

8.1.2.8.

Salte un obstáculo elevando las piernas en forma alternada (tijera), impulsando primero la pierna cercana al obstáculo.

8.1.2.9.

Salte pegando las rodillas al pecho o talones a los gluteos, al librar un obstáculo desplazándose de derecha a izquierda.

8.1.2.10.

Pase un obstáculo saltándolo de frente y regrese rodando por el lado derecho o por abajo, de él con rodada de leño o en posición "C".

8.1.2.11.

Juegue a los "Encantados" con sus compañeros.

8.1.3.

Incrementar el dominio de su lateralidad con movimientos alternados de derecha e izquierda al realizar actividades que estimulen su coordinación, participando entusiasta y creativamente con sus compañeros.

8.1.2.12.

Juegue a los "Lagartos", alegremente con sus compañeros.

8.1.2.13.

Juegue a la "Pelota cazada", con sus compañeros.

8.1.3.1.

De pie, lance un objeto hacia arriba tocando con la mano derecha el piso y reciba el implemento antes de caer con la mano izquierda.

8.1.3.2.

Ruede un objeto pro la pared con una mano, iniciando desde el piso hasta alcanzar la mayor altura posible, regresando al piso para iniciar con la otra mano.

8.1.3.3.

Ruede un objeto entre sus piernas dibujando un ocho impulsándolo con una mano y después con la otra.

8.1.3.4.

Ruede un objeto, corra, lo pase para detener su marcha con la cabeza, cadera o pie.

8.1.3.5.

Sentado con piernas entrelazadas, ruede un objeto alrededor de su cuerpo, primero con la mano derecha por enfrente y con la izquierda por atrás y después cambiando.

8.1.3.6.

Introduzca y saque la mano de una liga utilizando solamente los dedos y el movimiento de la muñeca.

8.1.3.7.

Forme una pelota de papel con la mano derecha y la despliegue nuevamente, alternando.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN

8.1.3.8.

Juegue al "Campeón de tiro" con sus compañeros.

8.1.3.9.

Juegue a la "Pelota burlona", respetando la participación de sus compañeros.

8.1.3.10.

Juegue alegremente con sus compañeros a "Tiro a gol".

8.1.3.11.

Juegue al "Castigo" compartiendo oportunidades con sus compañeros.

ACTIVIDADES EVALUATORIAS QUE SE SUGIEREN

Que el alumno:

- Participe en forma recreativa en equipos de 10 para jugar fútbolito entre 2 equipos, a una señal el profesor lance la pelota hacia arriba y el equipo que la tenga realice pases por arriba con una o ambas manos o pateándola para llegar a una portería y meter gol -- con la mano o pie, el otro equipo trata de impedirselo, gana el equipo con mayor número de goles.

Que el profesor:

Observe que el alumno realice sus pases sin equivocarse utilizando una o ambas manos y/o los pies, lo más rápido posible, distinguiendo su lateralidad.