

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



Preescolar



Primaria



Secundaria



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

D.R. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PRIMERA EDICIÓN, 1994

ISBN 968 – 6344 - 3

**DIGITALIZADO EN MAYO DEL 2005
POR LA UNIDAD DE INFORMÁTICA
DE LA DGEF**

EDICIÓN 2006

ÍNDICE

	pag.
PRESENTACIÓN	5
JUSTIFICACIÓN	7
ENFOQUE	9
PROPÓSITOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA	13
CONTENIDOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	15
FASES SENSIBLES	25
TIPOS DE CRECIMIENTO	28
SISTEMAS ENERGÉTICOS	31
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL DE PREESCOLAR	35
ÉNFASIS DE CONTENIDOS POR GRADO	37
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE EDAD PREESCOLAR	38
PRIMER GRADO	41
SEGUNDO GRADO	47
TERCER GRADO.....	53
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL DE PRIMARIA	59
ÉNFASIS DE CONTENIDOS POR GRADO	61
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE PRIMER GRADO Y CONTENIDOS.....	63
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE SEGUNDO GRADO Y CONTENIDOS	71
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE TERCER GRADO Y CONTENIDOS	79
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE CUARTO GRADO Y CONTENIDOS	87
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE QUINTO GRADO Y CONTENIDOS	97
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE SEXTO GRADO Y CONTENIDOS	107
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL DE SECUNDARIA	117
ÉNFASIS DE CONTENIDOS POR GRADO	119
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ALUMNO DE PRIMER GRADO Y CONTENIDOS ...	121
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ALUMNO DE SEGUNDO GRADO Y CONTENIDOS	131
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ALUMNO DE TERCER GRADO Y CONTENIDOS ...	141
METODOLOGÍA	151
I. PLANIFICACIÓN	152
II. APLICACIÓN	155
III. EVALUACIÓN	159
BATERÍA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	167
CUADRO GENERAL DE CONTENIDOS DOSIFICADOS	181
APOYO TEÓRICO PARA EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA	183
EJE I. ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ	185
EJE II. CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	201
EJE III. FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA	207
EJE IV EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD	211
EJE V INTERACCIÓN SOCIAL	217
GLOSARIO	223
BIBLIOGRAFÍA	231
CRÉDITOS INSTITUCIONALES	237
CRÉDITOS DE ELABORACIÓN	238

PRESENTACIÓN

La Educación Física, considerada como asignatura del Plan de Estudios para la Educación Básica, representa una disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante la práctica sistemática de la actividad física.

Está orientada a proporcionar al educando de educación básica en formación, elementos y satisfactores motrices a la capacidad, al interés y a la necesidad de movimiento corporal que posee, con la intención específica, de lograr el estímulo y desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes; que se manifiestan en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de la vida familiar, social y productiva, requerimiento de la sociedad actual y que son necesarias para el aprendizaje permanente.

La Dirección General de Educación Física como institución normativa de la especialidad, dependiente de la Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal y bajo la dirección técnica y académica de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal, elaboró este documento en el cual se presentan las normas pedagógicas referentes al fundamento teórico, estructura curricular, enfoque y contenidos de los programas de estudio, los cuales orientarán las tareas docentes que sobre la Educación Física se desarrollen en los planteles educativos del país a partir del ciclo escolar 1993-1994.

Los contenidos programáticos que se presentan a continuación han sido elaborados por personal especializado de la Dirección General de Educación Física con base a las instrucciones de la Secretaría de Educación Pública, en el uso de las facultades que le confiere la ley, con respecto a la elaboración de Planes y Programas de Estudio para la Educación Básica.

Cabe hacer mención que se retomaron sugerencias, recomendaciones y observaciones recibidas a través de procesos de consulta en los cuales participaron maestros y especialistas en Educación Física con preparación académica de reconocido prestigio en el medio educativo y de la especialidad.

Es importante enfatizar que una de las acciones principales en la política del Gobierno Federal para mejorar la calidad de la educación primaria y secundaria consisten en la elaboración de nuevos planes y programas de estudio que contengan aspectos precisos para estimular al niño con el apoyo de material didáctico ex profeso para el proceso enseñanza-aprendizaje para el cual se ha considerado. De igual manera es indispensable seleccionar y organizar los contenidos educativos que el profesor y la escuela ofrecen obedeciendo a las “prioridades que existen a fin de eliminar la dispersión y establecer la flexibilidad suficiente para que los profesores utilicen su experiencia e iniciativa para que la realidad local y regional sea aprovechada como elemento educativo”¹.

El profesor recibe en este documento la información fundamental para seleccionar y organizar los aspectos técnicos-pedagógicos, metodológicos y evaluatorios con flexibilidad, sin sujetarse a esquemas rígidos anteriores ni a secuencias estrictas que no le permiten utilizar su creatividad para organizar y diseñar de acuerdo a sus necesidades las actividades que conlleven al cumplimiento del propósito curricular y de los intereses de los educandos, considerando que el profesor y el alumno en cada escuela y región del país presentan particularidades que exigen este dinamismo. Asimismo, se incluyen los aspectos metodológicos para planificar, aplicar y evaluar las actividades pedagógicas de la asignatura, con el propósito de presentar un trabajo integral de reformulación de contenidos de Educación Física, que faciliten la acción creativa y comprometida que la Modernización Educativa requiere del magisterio mexicano.

Uno de los propósitos de los planes y programas de estudio; para la educación básica, es el de enfatizar el estímulo de habilidades que son necesarias para el aprendizaje permanente. Por esta razón, se debe procurar en todo momento que la adquisición de conocimientos esté asociada con el ejercicio de habilidades físicas, intelectuales y de reflexión, por lo que en los tres niveles educativos; preescolar, primaria y secundaria, “no sólo se espera que se otorguen y enseñen conocimientos, sino que de manera paralela se aborden las funciones sociales, culturales y físicas”².

¹ Secretaría de Educación Pública.- Plan y Programas de Estudio de Educación básica Primaria. México, D.F., julio 1993, Pág. No. 10-12.

² Consejo nacional Técnico de la Educación (CONALTE) Ley General de la Educación. Poder Ejecutivo Federal. México, D.F., Julio de 1993, pág. No. 9.

JUSTIFICACIÓN

Actualmente la Educación Física en nuestro país cuenta con enormes oportunidades de desarrollo gracias a los avances científicos que se han realizado a nivel mundial, en la última década en los campos de conocimientos afines a esta disciplina educativa y que repercuten favorablemente en el área y como consecuencia, en las tareas encomendadas a la Dirección General de Educación Física como órgano normativo en el ámbito de la materia.

Las expectativas que la sociedad en general ha externado en diversos Foros de Consulta respecto a temas educativos, refieren a la Educación Física como una de las materias con un potencial formativo que ofrece grandes posibilidades al niño para desarrollarse con plenitud, respetando siempre sus características biológicas, psicológicas y sociales; así como los intereses propios de la edad del educando, considerándolos factores primordiales del hecho educativo.

Los lineamientos didácticos, pedagógicos y los criterios de diseño curricular empleados por la Dirección General de Educación Física para seleccionar los contenidos de enseñanza-aprendizaje que conforman los programas de la especialidad para la Educación Básica, están orientados para que los docentes, cuenten con elementos suficientes y variados para elegir y decidir sobre los métodos pedagógicos a emplear y asegurar con ello la posibilidad de favorecer el desarrollo de las capacidades del educando, así como satisfacer sus necesidades e intereses mediante el uso sistemático del movimiento corporal, objeto de estudio de la Educación Física. Lo anterior, considerando que los programas de estudio cumplen una función insustituible como medio para organizar la enseñanza y para establecer un marco común del trabajo en las escuelas de todo el país.

De igual manera es importante señalar que al suscribirse al Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica el 18 de mayo de 1992, que indica en su 2° apartado la reformulación de contenidos y materiales educativos, se inició una etapa de transformación en los planes y programas de estudio; de tal manera que para agosto de 1992 equipos técnicos, integrados por cerca de 400 profesores, científicos y especialistas en educación se dieron a la tarea de elaborar propuestas programáticas detalladas; entre éstas la de Educación Física, contando con la colaboración y participación de maestros frente a grupo de varios Estados de la República, quienes fueron de gran valía para concretar aspectos técnico-pedagógicos factibles de aplicabilidad en la práctica docente.

A partir de esta acción se han realizado jornadas intensas de actualización y capacitación a más de 20,000 profesores en el país, con el propósito de sensibilizarlos, informarles e introducirlos al manejo y aplicación del enfoque vigente de la Educación Física en el país y las características propias del programa para la Educación Básica.

Cada una de las actividades que se han realizado para este propósito, han sido de manera permanente coordinadas con las instituciones que la Secretaría de Educación Pública ha determinado, como lo indica la Ley General de Educación en su Capítulo II, Artículo 12, que manifiesta "...es competencia del gobierno Federal determinar los contenidos de Planes y Programas de Estudio para toda la República para Formación de la Educación Básica..."³

³ Secretaría de Educación Pública.- Ley General de la Educación.- México, D.F., Julio de 1993, pág. No. 54-55.

ENFOQUE

El tratamiento de la Educación Física en México, a lo largo de los últimos 50 años, ha sido orientado por distintos enfoques como el militar, el deportivo, el psicomotriz y el orgánico funcional. Cada uno de ellos, respondió a las exigencias socio culturales y de política educativa en su época y asimismo, fue representativo de una determinada tendencia curricular.

Para que se puedan apreciar y contrastar de manera más clara las características relevantes de los anteriores enfoques y del actual, se presenta el siguiente esquema:

El Militar 1940:

- Caracterizado por la rigidez del trabajo docente.
- Buscó uniformidad de movimientos.
- Dio énfasis a los ejercicios de orden y control.
- Las marchas y evoluciones eran contenido relevante.

El Deportivo 1960:

- Limitó el proceso enseñanza-aprendizaje a fundamentos deportivos.
- Su aplicación fue selectiva de talento deportivo.
- Orientó su finalidad a la competencia.
- Planteó actividades recreativas complementarias.

El Psicomotriz 1974:

- Elaborado por objetivos.
- Resaltó una relación indisoluble entre el desarrollo psíquico y motor.
- Su aplicación óptima implicaba un profundo conocimiento de técnicas psicomotrices y deportivas.

- Distribución en ocho unidades de aprendizaje en algunos niveles.

El Orgánico Funcional 1988:

- Programación por objetivos.
- Consideró a las habilidades motrices como su contenido general.
- Fragmentó contenidos de habilidades físicas y organización del esquema corporal en ocho unidades.
- Buscó el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas.
- Delegó en el alumno, la tarea de construir, organizar e integrar la información segmentada de los contenidos programáticos.

Motriz de Integración

Dinámica 1993:

- Concibe la formulación de los propósitos, en relación directa con la solución de problemas, por lo que tales propósitos se plantean de manera general.

- Brinda al profesor, la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo, los beneficios que ofrece la actividad física para el desarrollo de las habilidades hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal.
- Posibilita al alumno para participar integralmente de toda situación motriz.
- Evita la fragmentación del conocimiento, ya que no limita la participación del profesor y el alumno al logro de un tema, abre la posibilidad de dar un sentido pedagógico a todas las situaciones que se generan alrededor de las actividades físicas, propuestas por el profesor o el mismo alumno, dentro de la clase.
- Propicia un constante replanteamiento del quehacer docente a partir de la conjunción del conocimiento del marco teórico de sustento y la experiencia del docente

El planteamiento del actual enfoque, considera los logros de anteriores esfuerzos programáticos que manifiestan sin lugar a dudas, una característica en común, el **movimiento corporal** como elemento generador y orientador de sus propósitos educativos, así como la tendencia curricular que resulta de las exigencias planteadas por la sociedad, derivada de las demandas de una mejor atención a los intereses y necesidades del alumno, aspirando con esto al logro de una mayor participación de profesores y alumnos en un ambiente más creativo, analítico, reflexivo y propositivo dentro del proceso enseñanza-aprendizaje que trascienda en un aprecio de posibilidades de acción individual y de interrelación armónica con su medio ambiente natural y social de manera justa y equilibrada.

La manifestación motriz, como resultante de funciones y procesos biológicos, psicológicos y sociales, es evidente en la capacidad del niño para moverse, en el interés que manifiesta por participar en actividades que requieren de su movimiento corporal y en la necesidad de actividad física que le es indispensable para conservarse saludable e interactuar con su grupo social de manera eficiente.

Por el antecedente mencionado, así como por las bondades formativas que el movimiento corporal posee, la Educación Física lo retoma como el objeto de estudio, como el principal eje de todo el proceso pedagógico de la especialidad y como medio de expresión y relación del individuo, denominado su enfoque “**MOTRIZ DE INTEGRACIÓN DINÁMICA**”.

Es **motriz**, porque toma como base al movimiento corporal del educando para propiciar aprendizajes significativos en él, aprovechando al máximo los beneficios que la actividad física tiene para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionados con el movimiento corporal, donde el respeto a su capacidad de aprendizaje posibilita la proyección de experiencias motrices a diferentes situaciones de la vida cotidiana; y es de **integración dinámica** por la constante interrelación que existe entre los ejes temáticos, en los que se han seleccionado y organizado los contenidos de la asignatura a partir de componentes y elementos. El profesor deberá de preparar al educando en su interacción con los sujetos y objetos considerando esto un requisito imprescindible del aspecto formativo que caracteriza al enfoque curricular del proceso educativo actual.

LOS EJES TEMATICOS QUE SE HAN DESARROLLADO SON:

- **Estimulación Perceptivo Motriz**
- **Las Capacidades Físicas Condicionales**
- **La formación Deportiva Básica**
- **La Actividad Física para la Salud**
- **La Interacción Social.**

Los componentes de estos ejes deben ser abordados a lo largo de la educación básica, en función de la interrelación e integración indisoluble de los mismos.

El enfoque “**MOTRIZ DE INTEGRACIÓN DINÁMICA**” brinda al profesor, la posibilidad para identificar y aprovechar al máximo, los beneficios que la actividad física ofrece al educando para el desarrollo de sus habilidades, destrezas, hábitos y actitudes relacionados con el movimiento corporal; así como propiciar en el maestro, un cambio de actitud metodológica, que se hace evidente cuando el alumno se convierte en el centro del proceso educativo, sin limitar la participación del maestro y el alumno al logro de un componente o elemento de los ejes temáticos y culminar las actividades físicas propuestas por el profesor o el mismo alumno dentro de la clase.

PROPÓSITOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

1.- **MEJORAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA** basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercute en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivos, motriz, afectivo y social.

2.- **ESTIMULAR, DESARROLLAR Y CONSERVAR LA CONDICIÓN FÍSICA** del educando, a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo a las características individuales del mismo.

3.- **PROPICIAR LA MANIFESTACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES** a partir de la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas que le permitan integrarse a interactuar con los demás.

4.- **PROPICIAR EN EL EDUCANDO LA CONFIANZA Y SEGURIDAD** en sí mismo mediante la realización de actividades físicas, que permitan la posibilidad de control y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.

5.- **PROMOVER LA FORMACIÓN Y ESTIMULAR LA ADQUISICION DE HÁBITOS** de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias que condicionan su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.

6.- **FOMENTAR LA MANIFESTACION DE ACTITUDES POSITIVAS** individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de aquellas actividades que utilicen al movimiento como una forma de expresión.

7.- **INCREMENTAR LAS ACTITUDES SOCIALES** favorables de respeto, cooperación y confianza en los demás mediante las actividades físicas grupales que promuevan su integración al medio y su relación interpersonal.

8.- **FORTALECER LA IDENTIDAD NACIONAL** al practicar actividades físicas recreativas tradicionales y regionales, que faciliten el fomento de valores culturales relacionados con todo tipo de manifestación motriz.

CONTENIDOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Las experiencias motrices sistemáticas que la Educación Física ofrece para que los educandos las reproduzcan y generen otras más, dentro del período que comprende la educación básica; parten de cinco ejes temáticos, en los que el movimiento corporal resulta imprescindible para su cobertura, ellos son:

- 1) **Estimulación Perceptivo Motriz:** Conocimiento y dominio del cuerpo, sensopercepciones y experiencias motrices básicas.
- 2) **Capacidades Físicas Condicionales:** Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- 3) **Formación Deportiva Básica:** Iniciación deportiva y deporte escolar.
- 4) **Actividad Física para la Salud:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.
- 5) **Interacción Social:** Actitudes y valores culturales.

Con estos contenidos programáticos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales, generadas por el crecimiento y desarrollo del alumno, así como las características particulares del niño o joven en edad escolar.

Las actividades físicas despiertan el interés por el movimiento que en la dinámica integral de este enfoque puede ser aprovechado para tratar los cinco ejes temáticos y que a partir de ellos el profesor podrá hacer extensiva su acción como lo permita el respeto y la integridad del alumno.

EJE TEMÁTICO No. 1 ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

El ser humano como parte de su herencia genética, tiene la posibilidad para interpretar estímulos provenientes del exterior, captados a través de los órganos sensoriales y hacerla evidente, mediante la manifestación motriz coordinada. Para la cual la participación del sistema nervioso, es imprescindible.

El desarrollo de la memoria motriz, tiene su origen en las experiencias perceptivo motrices que a lo largo de la vida van conformando la conciencia motriz del sujeto; la integración de ésta, implica una acción reflexiva de los movimientos vividos, a partir de los cuales diferencia, clasifica y selecciona las acciones requeridas en la solución de problemas motores que la vida cotidiana le plantea.

De la estimulación perceptiva motriz, también depende el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas; mismas que representan los puntos de partida para el aprendizaje de movimientos.

El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de reacción, orientación, equilibrio, ritmo, sincronización, diferenciación y adaptación, implican un trabajo ordenado de órganos de los sentidos, sistema nervioso y muscular que funcionalmente mejoran la aptitud para el aprendizaje motor, facilitando el logro de eficiencia en la ejecución, en el momento donde es necesaria y útil.

El beneficio de mayor trascendencia que el desarrollo de las capacidades coordinativas aporta al individuo, como resultado de la amplia y variada estimulación perceptivo motriz, es la favorable repercusión que ejercen en la personalidad del educando, al proporcionarle confianza y seguridad en lo que piensa, lo que siente y lo que hace, permitiéndole una visión más amplia de lo que sus potencialidades motrices representan. La expectativa puramente deportiva, es rebasada y puede ser utilizada con responsabilidad siempre a favor de su salud, su medio ambiente y su relación social.

Para facilitar su desarrollo, el eje temático denominado Estimulación perceptivo motriz comprende tres componentes:

1.- CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO.

Se enfatiza y se promueve la toma de conciencia en la movilización de segmentos corporales, el mantenimiento de actitudes posturales favorables; el equilibrio corporal para la importancia de la respiración y la tensión muscular (relajación) como procesos vitales que posibiliten el control del cuerpo en movimiento y en reposo.

El equilibrio está considerado como capacidad coordinativa por varios autores tales como: Meinel, Hirtz y Blume que han investigado las capacidades físicas. Sin embargo, con fines exclusivamente organizativos y pedagógicos en Educación Física, ha sido ubicado dentro del componente conocimiento y dominio del cuerpo por la atención que requiere como factor determinante en la calidad de todo movimiento, equiparado con la respiración y la postura.

2.- SENSOPERCEPCIONES

Considera una variada estimulación sensoperceptiva tónica, táctil, plantar, laberíntica y de espacio temporal que propicie acciones producto de la reflexión y/o automatización tales como:

- . **La reacción motriz** ante estímulos imprevistos ya sea de tipo visual, acústico y óptico.
- . **La orientación** del cuerpo ante estímulos que propicien su ubicación con respecto a direcciones, áreas, alturas, etc.
- . **El ritmo corporal** ante estímulos propios y externos donde identifique y reproduzca movimientos a diferentes velocidades, considerando los acentos, las pausas y las cadencias.
- . **La sincronización** de movimientos que permiten ordenar adecuadamente la participación de las masas musculares en su ejecución.
- . **La diferenciación** de movimientos resultado de la selección de las masas musculares que participan con contracción óptima para lograr una tarea propuesta.
- . **La adaptación** de movimientos ante estímulos imprevistos de intensidad variada, adoptando nuevos movimientos en la tarea encomendada.

3.- EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS

La vivencia que produce la ejecución de los movimientos básicos, de acuerdo a las etapas de desarrollo por las que atraviesa el alumno, representa la oportunidad de adquirir experiencias motrices que al quedar grabadas en la memoria van formando una riqueza que favorece el crecimiento en cantidad y calidad de su capacidad motora.

El grado de dificultad de las actividades propuestas y la exigencia para realizar movimientos con o sin implementos, son las constantes de este componente.

EJE TEMÁTICO No 2 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Las capacidades físicas condicionales están genéticamente determinadas y son susceptibles de ser desarrolladas mediante la ejercitación física. Funcionalmente, son resultado de la posibilidad de la célula muscular para transformar energía química en energía mecánica, es decir el empleo de los productos químicos al interior de la misma, principalmente en la fibra muscular para generar, por medio de contracciones, el movimiento, proceso identificado como metabolismo energético, observable en la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la velocidad y la resistencia al esfuerzo que se manifiesta en el movimiento corporal.

El óptimo nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, como la fuerza la flexibilidad, la velocidad y la resistencia, aseguran en el individuo, una condición física que influye favorablemente en las características morfológicas y funcionales del organismo y que coadyuvan el desarrollo de habilidades físicas.

Cada uno de los componentes de las capacidades físicas condicionales, debe ser estimulado en la fase sensible correspondiente; es decir, en el período biológico en el que de manera natural y ordenada, se presentan en el organismo, las condiciones de maduración hormonal y músculo esquelético idóneas a cada componente.

La estimulación a destiempo y no dosificada en las cargas, puede impedir el desarrollo máximo de las capacidades físicas condicionales y podrían ser causa de daños morfofuncionales irreversibles en el ser humano.

Para orientar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, el eje temático denominado Capacidades Físicas Condicionales, comprende cuatro componentes:

1.- FUERZA

Se estimula en el educando la capacidad para levantar, soportar o vencer un peso o masa, mediante la acción muscular. La fuerza rápida, la fuerza de resistencia y la fuerza explosiva, son los tipos de fuerza que se abordan durante el período de la educación básica, sin forzar el sistema músculo esquelético del alumno.

Se debe evitar el tratamiento de la fuerza máxima.

2.- FLEXIBILIDAD

Se estimula en el alumno el grado de movilidad de sus articulaciones, para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud. La flexibilidad general y especial, son los tipos que se abordan sin forzar la natural movilidad articular.

3.- VELOCIDAD

Se estimula la posibilidad del educando, para realizar contracciones y relajaciones en el menor tiempo posible. La velocidad de reacción, la cíclica o de desplazamientos, la acíclica y la frecuencia de movimientos, sobre los componentes de velocidad que se abordan después de un adecuado calentamiento y nunca bajo condiciones de cansancio, sin forzar los sistemas muscular, óseo y nervioso, es decir, la capacidad funcional del organismo.

4.- RESISTENCIA

Se estimula en el alumno la capacidad para oponerse al agotamiento por períodos prolongados, mediante ejercitación física de media duración (2' a 11') evitando el trabajo de resistencia de larga duración, resistencia de velocidad y resistencia especial, que requieren del consumo de sustancias orgánicas, que son necesarias por el alumno para su crecimiento y desarrollo. Los tiempos están asignados por la participación de los sistemas energéticos.



EJE TEMÁTICO No. 3 FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

La formación deportiva básica, es un proceso pedagógico de carácter formativo que tiende a sentar las bases metodológicas, psicológicas y sociológicas que norman la práctica del deporte escolar y en su opcional, desarrollo posterior, entendiendo al deporte, como una actividad de carácter lúdico y formativo para el educando, realizada con ejercitación física; portadora de valores, integradora de actitudes y formadora del carácter que la emplea de forma periódica, cuya práctica está animada por el deseo de obtener cada vez mejores resultados, no en tiempos ni en distancias. Sino en la eficiencia, prontitud y exactitud de movimientos corporales.

El deporte ha sido siempre, una actividad de interés para los educandos, en la que ponen a prueba sus posibilidades de movimiento y se relacionan con sus compañeros de manera más óptima. Sin embargo, en la actualidad, el deporte ha incorporado a su esencia original, aspectos muy ajenos al juego, como las rivalidades y el fanatismo, entre otros, mismos que son favorecidos por los medios masivos de comunicación y aparatos publicitarios y comerciales, que hacen, en este sentido, al deporte-espectáculo y al deporte-profesión, influencias nocivas para los niños y jóvenes.

Para contrarrestar dicha influencia, se hace necesario, emprender una acción educativa que establezca diferencias notables entre las características de los tipos de deporte mencionados y el deporte formativo para el que no se requieren grandes dotes y exigencias de ejecución y que se desarrolla en un marco de respeto a las posibilidades de los educandos. Contar con una formación deportiva básica, representa una necesidad educativa indispensable de la época y una respuesta a las exigencias de la sociedad.

Para cubrir dicha necesidad, el eje temático No. 3 denominado Formación deportiva básica, comprende dos componentes a desarrollar:

1.- INICIACIÓN DEPORTIVA

En éste, se ubica la participación de los niños y jóvenes en juegos organizados; predeportes y fundamentos deportivos en los que progresivamente se debe ir incorporando su participación en grupo; la observación de reglas del juego, que será cada vez más fácil a partir del nivel de aprendizaje de movimientos logrados, entendidos en este contexto, como fundamentos deportivos, sobre todo, en los grados superiores.

2.- DEPORTE ESCOLAR

En él se considera, principalmente, la práctica de los deportes básicos; denominados así por la susceptibilidad de adaptación a las características y necesidades motrices y sociales del educando en edad escolar, en una nueva concepción que presenta la oportunidad de retomar, de acuerdo a condiciones regionales todos aquellos deportes que con estricto apego a las fases sensibles cubran los requisitos para una práctica adecuada en la que se contemplen las distancias, los pesos de los implementos, los tiempos de juego, los reglamentos adaptados; sin olvidar la integración balanceada de equipos o categorías por año de vida para propiciar una actitud participativa al favorecer un adecuado manejo de la competencia y el juego limpio.



EJE TEMÁTICO No. 4 ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

La práctica cotidiana de actividad física, bajo condiciones nutricionales, higiénicas, de reposo y ecológicas complementarias, mejora en el individuo, el adecuado funcionamiento de órganos y sistemas que en suma facilitan los procesos de crecimiento y desarrollo, sobre todo durante la infancia.

El ejercicio físico, como hábito de conducta, representa una opción divertida, funcional y variada para ser practicada durante el tiempo libre del educando; así como su desarrollo, ayuda a liberar tensiones, fortalece la estructura ósea y muscular que favorece la adopción de posturas adecuadas y mejora en la función respiratoria.

Para lograr el desarrollo del hábito correspondiente, el eje temático denominado actividad física para la salud, comprende dos aspectos o componentes:

1.- NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

Donde se debe a conocer al educando, las condiciones que deben complementar su actividad física para poder asegurar su efecto benéfico que repercuta en su salud.

A.- LA HIGIENE

Importancia del aseo personal, para impedir la presencia de gérmenes que alteren las condiciones del cuerpo (piel, ojos, orejas, cabello, pies) que están expuestos a ellos.

B.- LA ALIMENTACIÓN

Importancia del consumo de alimentos nutritivos que contengan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua de los cuales el organismo obtiene la energía necesaria para su crecimiento y desarrollo.

C.- DESCANSO

Importancia del período de sueño y reposo, como actividades que compensan el desgaste energético, contribuyendo a liberar tensiones y facilitar la concentración.

D.- CONSERVACIÓN DEL MEDIO

Importancia de la limpieza y ventilación adecuada del medio donde se desenvuelve el organismo, sobre todo al practicar actividad física.

2.- EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO

Mediante la aportación de información correspondiente, adecuada al nivel de comprensión del educando, donde a través de imágenes, textos, relatos, representaciones, etc., se destaquen los beneficios que la práctica habitual de ejercicio físico le reporta al individuo, en las diferentes etapas de su vida.



EJE TEMÁTICO No. 5 INTERACCIÓN SOCIAL

Se refiere a toda aquella comunicación verbal y no verbal, que se establece entre dos o más integrantes de un grupo.

La calidad de las relaciones que se establecen entre los miembros de un grupo social, constituyen el marco de referencia del proceso educativo, cuyo propósito axiológico, considera la fuerte influencia que ejerce en el sujeto; la familia, el grupo de amigos y los medios de comunicación masiva a los que se tiene acceso. Todo ello, genera una amplia gama de interacciones, que hace en este sentido, muy complejo el proceso educativo.

La variedad de actividades características de la Educación Física, representan un espacio pedagógico óptimo, para favorecer una influencia social de calidad entre maestro-alumno-compañero. Los juegos, los deportes, los bailes, las danzas y en general las actividades motrices expresivas, son recursos específicos a través de los cuales, se propicia la manifestación de actitudes individuales y sociales que formen o refuercen valores, acordes a la cultura nacional, regional y comunitaria socialmente significativos.

El eje temático correspondiente a la interacción social, para lograr sus propósitos comprende dos aspectos o componentes:

1.- ACTITUDES

A partir del establecimiento de códigos de conducta, que generen una aceptable convivencia humana se promueve las actitudes individuales como la confianza y seguridad en sí mismo, la disciplina, etc. Así como las actitudes que implican la presencia y/o participación de otro, como el respeto, la cooperación y el compañerismo entre otras.

2.- VALORES CULTURALES

Se promueve la participación y aprecio del educando por aquellas actividades recreativas físicas y propias del pueblo mexicano: como son los juegos tradicionales, bailes regionales, las danzas autóctonas, los deportes regionales, tradiciones que permiten conservar el arraigo a la región, etc., y que dan un significado y preservan la cultura física regional y nacional, conformando así uno de los vínculos que contribuyen a la consolidación de la identidad nacional y al fortalecimiento de costumbres que han sido legado de los antepasados.

FASES SENSIBLES

El término fases sensibles, se refiere a los períodos donde el organismo es susceptible de responder a la estimulación motriz, alcanzando niveles óptimos de desarrollo, sobre todo, en lo que se refiere a sus capacidades físicas, tanto coordinativas como condicionales. Las características biológicas, han sido motivo de estudios y experimentos científicos por especialistas del área, los cuales han sido dirigidos a comprobar que el aprovechamiento de las fases sensibles, ejerce una influencia notable en la formación del individuo para lograr aprendizajes motrices significativos.

El Doctor en Psicología y Pedagogía Peter Hirtz, en Alemania en sus primeros estudios en 1979⁴, publicó gráficas sobre las capacidades coordinativas como resultado de sus investigaciones, en ellas marca los tiempos biológicos en los que es recomendable estimular cada uno de los componentes de las mencionadas capacidades. También en Alemania el Doctor en Pedagogía, Heinz Spengler en 1984⁵, concentró en gráficas, la síntesis de sus estudios sobre la evolución y desarrollo de las capacidades físicas condicionales, como la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad; las que a diferencia de las coordinativas no se aprenden, se ejercitan, tomando muy en cuenta los procesos del metabolismo energético.

Estas gráficas han sido objeto de estudios en diferentes partes del mundo, con la finalidad de comprobar los resultados científicos de las capacidades físicas y las fases sensibles. Kurt Meinel en 1988⁶ fundamenta científicamente las capacidades coordinativas para demostrar la efectividad de las fases sensibles investigadas por Hirtz en 1978, teniendo como resultado la transformación que se observa en el cuerpo humano por la evolución de las capacidades físicas que se van observando de 1 hasta los 16 años de edad.

Erwin Hahn; en 1988⁷ en su libro muestra y explica que las fases sensibles de Hirtz se presentan y son observables en niños, presentando la gráfica de Spengler en 1984 quien también comprueba y ratifica en sus estudios de Educación Física, la realidad de los conocimientos generados por Hirtz y Spengler, los cuales también confirman que son aplicables a niños.

⁴ Hirtz, Peter.- Tesis Doctoral Investigaciones para Mejorar la Coordinación motora de Niños y Adolescentes; 1979, Universidad de Ernst Moritz Armat en Greifswal, Alemania.

⁵ Spengler, heinz U.-"Las Capacidades Físicas en Niños y Jóvenes". Revista Científica, Leistungssport Francfort OEIN No. 2, Pág. 43-44, 1984. Alemania.

⁶ Meinel, Kurt.- Teoría del Movimiento. Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina, 1988, Pág.. 276.

⁷ Hahn, Edwin.- Entrenamiento con Niños. Pág. 178-180, Editorial Roca, Barcelona, España, 1988.

Grosser, Starischka y Zimmerman en 1988⁸, realiza una variante de Hirtz y Spengler; demostrando en sus investigaciones realizadas con niños y adolescentes a través de actividades de Educación Física, su desarrollo en función de las fases sensibles. Otra variante de Grosser, Brüggerman y Zintl en 1990⁹ se presenta en su libro una combinación y adecuación de las capacidades físicas de Spengler en 1984, en clases de educación física para investigar si había diferencias en los períodos de las fases sensibles, obteniendo como resultado gran similitud con las investigaciones anteriores.

Para la elaboración de su tesis doctoral en 1992 el Profesor Serafín Rodríguez¹⁰ tomó en cuenta las investigaciones de los autores antes citados y se remitió, inclusive, a los resultados de los estudios originales de Hirtz 1978 y Spengler y Zintl 1990, con la finalidad de demostrar si los niños y jóvenes mexicanos eran diferentes a los investigados por tales autores. Y observó que en un alto porcentaje presentaron similitud en su desarrollo y en algunos casos fue mejor debido a las variantes que se producen por el clima, alimentación, medio ambiente y la influencia de la cohesión familiar que existe en la nación.

El doctor Kurt Meinel, en 1987 entre otros estudios, realizó uno que ilustra al respecto, sobre el trabajo de la flexibilidad fuera de fase sensible, Meinel comprobó científicamente con 250 niños que al grupo con que se trabajó enfáticamente la flexibilidad desde los seis años, presentó lesiones irreversibles en tejido cartilaginoso, tendones, ligamentos, articulaciones y columna vertebral.

Es importante mencionar que, las capacidades físicas del ser humano, tanto coordinativas como condicionales, no se desarrollan durante toda la vida; aunque están presentes en mayor medida en todas las acciones motrices que ejecuta el individuo.

Su desarrollo óptimo, depende de la calidad y sobre todo la oportunidad de las influencias externas. La estimulación de las capacidades físicas, se debe llevar a cabo con mayor énfasis, durante las “fases sensibles”; es decir, en los tiempos biológicos en los que el organismo es sensible en el ámbito hormonal y estructural para lograr el pleno desarrollo de cada uno de los componentes de las mismas.

La Educación Física en México, no soslaya los avances científicos logrados en los campos de desarrollo de su competencia. En sus planteamientos programáticos, desecha la posibilidad de tratamiento empírico de las capacidades físicas de los niños y jóvenes en formación; ya que es durante las edades que comprende la educación básica y hasta los

⁸ Grosser, Starischka y Zimmerman.- Principios del Entrenamiento Deportivo, Pág.. 43, Editorial Roca, Barcelona, España 1992.

⁹ Grosser, Brüggerman y Zintl.- Rendimiento Deportivo, Pág.. 296, Editorial Roca, Barcelona, España 1990.

¹⁰ Rodríguez, González Serafín.- Tesis Doctoral.- El Proceso y Desarrollo a Largo Plazo en las Pruebas de velocidad en Atletismo: Un Modelo para el Deporte de México. Universidad de Leipzig, Alemania 1992.

16 años, donde se ubican los períodos de fases sensibles, época donde aproximadamente concluye la etapa de crecimiento y desarrollo de órganos, aparatos y sistemas.

El conocimiento de la existencia de estudios de esta índole dan al magisterio de Educación Física, un respaldo científico para respetar la integridad de los niños y jóvenes en edad escolar, evitando a toda costa, que participen en actividades físicas que contravengan o interfieran sus posibilidades para lograr un nivel óptimo de crecimiento y desarrollo.

Es importante enfatizar que las influencias externas antes mencionadas, tienen mucho que ver con la tarea del docente de Educación Física, quien debe considerar que cada alumno, cuenta con una base susceptible de ser moldeada con un conocimiento basto y respetuoso de la edad biológica de los niños y jóvenes que atiende y que no siempre es coincidente con la edad cronológica.

Hoy en día, gran número de tesis doctorales y ponencias magistrales, que se han presentado a nivel mundial, sobre el particular, resaltan la importancia de considerar los períodos de fases sensibles, para lograr una efectiva y respetuosa estimulación del desarrollo motor de los individuos en pleno crecimiento físico.

Con base a lo anterior, se presentan a continuación las gráficas de Hirtz y Spengler en las cuales se observan los diferentes tiempos en los que se presentan y pueden ser observadas las fases sensibles, tanto en niñas como en niños de la misma edad, haciendo la observación que a partir de los resultados de estas investigaciones, se deduce que en algunas capacidades las niñas maduran dos años antes que los varones.

De lo anterior se deduce que al recurrir a las gráficas de fases sensibles para orientar la labor pedagógica, se debe con un criterio abierto y flexible; por lo que es recomendable dar un margen de variabilidad de dos años antes y dos después del período que señalan las tablas como fase sensible; con ello se podrá beneficiar a los niños y niñas de crecimiento retardado, de crecimiento normal y de crecimiento acelerado.

En cuanto a los contenidos programáticos para la educación preescolar, las fases sensibles se trabajan considerando las aportaciones científicas que al respecto han desarrollado Kurt Meinel, de E. Yankelbich, de los mexicanos Dr. Ramos Galván, Mtra. Ma. Eugenia de la Peña y del M.D. Joaquín Cravioto, estudios que han sido de valía a fin de establecer la dosificación y selección de actividades para este nivel educativo.

TIPOS DE CRECIMIENTO

Es de vital importancia recalcar que cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo físico, de acuerdo a su edad biológica la cual va enmarcando las características morfofuncionales, así como las hormonales para cada uno de los años de vida, lo que estará permanentemente influenciado por el tipo de alimentación, el medio ambiente geográfico y social que lo rodea y los caracteres biológicos y hereditarios así como de las enfermedades. Estos factores son los que influyen en los tipos de crecimiento, los cuales se aprecian de forma objetiva al comparar la edad biológica con la cronológica; la diferencia que se encuentra como resultante de esta comparación hace que se determine la existencia de escolares de crecimiento biológico **acelerado**, **normal** o **retardado** y de acuerdo a este tipo de crecimiento se presentará la aparición de los tiempos oportunos para estimular cada una de las capacidades físicas en su respectiva fase sensible.



GRAFICA N° 1 HIRTZ

FASES SENSIBLES DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

HOMBRES

CAPACIDADES COORDINATIVAS	GRADO ESCOLAR						GRADO ESCOLAR		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3
CAPACIDAD PARA COORDINAR BAJO PRESIÓN DEL TIEMPO	■	■	■	■	■	■			
CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN (ESPACIO, SENTIDO DEL TIEMPO, ARRIBA-ABAJO, COORDINACIÓN FINA).	■	■	■	■	■	■	■		
CAPACIDAD DE REACCIÓN ÓPTICA Y ACÚSTICA		■	■	■	■	■			
CAPACIDAD DE RITMO	■	■	■	■	■	■	■		
CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN (ORIENTACIÓN, LATERALIDAD, NIVELES DE MOVIMIENTO, AREAS DE JUEGO)	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CAPACIDAD DE EQUILIBRIO				■	■	■	■		

MUJERES

CAPACIDADES COORDINATIVAS	GRADO ESCOLAR						GRADO ESCOLAR		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3
CAPACIDAD PARA COORDINAR BAJO PRESIÓN DEL TIEMPO	■	■	■	■					
CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN (ESPACIO, SENTIDO DEL TIEMPO, ARRIBA-ABAJO, COORDINACIÓN FINA).	■	■	■	■	■	■			
CAPACIDAD DE REACCIÓN ÓPTICA Y ACÚSTICA		■	■	■	■	■			
CAPACIDAD DE RITMO	■	■	■	■	■	■			
CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN (ORIENTACIÓN, LATERALIDAD, NIVELES DE MOVIMIENTO, AREAS DE JUEGO)	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CAPACIDAD DE EQUILIBRIO			■	■	■	■	■		

(ANEXO 1) FUENTE: HIRTZ P. 1982

GRAFICA N° 2 SPENGLER

FASES SENSIBLES DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

CAPACIDADES FÍSICAS	EDAD							
	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20 +
FUERZA MÁXIMA					●	●●	●●●	→
FUERZA RÁPIDA				●	●●	●●●	→	→
RESIST. AERÓBICA		●	●	●●	●●	●●●	→	→
RESIST. ANAERÓBICA					●	●●	●●●	→
VELOCIDAD REACCIÓN		●	●	●●	●●	●●●	→	→
VELOCIDAD ACÍCLICA				●	●●	●●●	→	→
MÁXIMA VELOCIDAD				●	●●	●●●	→	→
FLEXIBILIDAD	●●	●●	●●●	→	→	→	→	→
FUERZA DE RESISTENCIA					●	●●	●●●	→

SIMBOLOGÍA

●	TRABAJO DE BAJA INTENSIDAD, DONDE SE INVOLUCREN ASPECTOS ELEMENTALES.
●●	AUMENTO PROGRESIVO DEL TRABAJO, APROVECHANDO INICIO DE FASE SENSIBLE.
●●●	ÉNFASIS EN EL TRABAJO DE ... APROVECHANDO FASE SENSIBLE.
→	SE CONTINÚA TRABAJANDO PARA SU INCREMENTO O CONSERVACIÓN.

(ANEXO 2): SPENGLER, H.U. DE LA REVISTA LEISTUGSSPORT. FRANKFURT/M, 1984/2, PAG. 43

SISTEMAS ENERGÉTICOS

Toda la actividad motriz que genera el alumno, depende básicamente de la posibilidad que tienen sus células musculares en cada año de vida para transformar la energía química en energía mecánica la cual se logra gracias a los sistemas energéticos del organismo humano. El Adenosín Trifosfato (ATP) es la fuente principal de energía en el ser humano.

El conocimiento de estos procesos de energía, orientará al profesor para seleccionar el tipo de actividades y ejercicios que propone, en la consecución del logro de sus propósitos, para respetar con un cuidado minucioso la integridad del alumno, ya que aquellos están íntimamente ligados al desarrollo biológico en las respectivas fases sensibles.

La consideración de los sistemas energéticos influirá principalmente en la determinación de los tiempos de actividad y el número de repeticiones. Su conocimiento permitirá al profesor hacer su labor docente más segura, más formativa y más creativa al romper con las anquilosadas series de repeticiones y ofrecerá variedad en la riqueza motora del alumno, haciendo la clase más dinámica e interesante para el niño.

A continuación se hace una caracterización general de los componentes que generan estos sistemas energéticos en todo organismo.

FOSFOCREATINA

El creatín fosfato (CP), es un compuesto bioquímico altamente energético que se encuentra en las células musculares; su concentración es baja y permite, por tanto, la realización de movimientos de corta duración, pero de alta intensidad en un espacio de tiempo comprendido desde uno a 8 segundos en adultos. En niños, este sistema permite la utilización del C.P. sin producción de ácido láctico como resultado de su metabolismo, lo cual permite efectuar la actividad física sin riesgo alguno o en tiempos que van desde uno hasta 5 segundos.

GLUCOLISIS

Parte de la energía se obtiene a través de glucógeno almacenando en las células musculares, lo que permite que la glucólisis se prolongue de 45 segundos a un minuto. A este sistema se le denomina Anaeróbico Láctico, por la producción de este ácido en ausencia de oxígeno como resultado del metabolismo. Es un factor de riesgo para niños y jóvenes menores de 16 años, ya que la ausencia de hormonas para sus resíntesis provoca el desgaste de las superficies articulares, así como la modificación de las fibras musculares.

CICLO DE KREBS

Este sistema interviene en actividades prolongadas una vez que se han agotado las reservas de glucógeno y se utilizan los carbohidratos, los lípidos y las proteínas para convertirlos en energía.

Un trabajo continuo y de media intensidad con duración que puede ir de los 2 minutos hasta los 11 minutos, requiere para su ejecución de un proceso intermedio en el que se consume los carbohidratos en la sangre sin recurrir a los que están ya en proceso de almacenamiento. Este sistema fue el que dio éxito al programa aeróbico de Cooper, porque produjo aumento en la capacidad de resistencia de media duración sin poner en riesgo la integridad de quienes se rigieron por sus tablas.

Es por tanto, en este proceso donde recae el estímulo de la resistencia de media duración que ofrece a los niños en edad escolar una adecuada formación de su cuerpo y porque no produce aún el ácido en cantidades que dañen su organismo como resultado del metabolismo. No obstante el profesor deberá ser cuidadoso en respetar la capacidad de cada alumno y nunca forzarlo.

En resumen; los conocimientos que fundamentan científicamente a las fases sensibles, aquellos que explican el funcionamiento de los sistemas energéticos en el organismo humano, así como los que nos permiten a la identificación de los tipos de crecimiento en los educandos y las fases de aprendizaje motor, son a su vez la información científica más actualizada en el área que sustentan los contenidos programáticos de la Educación Física para la Educación Básica a nivel nacional.

La información referente a las fases de aprendizaje por motivos de distribución, diseño y características propias del programa quedan incluidas en el apartado de metodología.

INTERPRETACIÓN DE LOS APARTADOS QUE CONTEMPLA LA ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

1		
2		
3	4	5

1.- EJE TEMATICO

Se refiere a cada uno de los campos de acción que conforman a la educación física tomando siempre como punto de partida el elemento rector de nuestra asignatura: el movimiento.

2.- INDICADOR

Representa los puntos de referencia que el profesor debe tomar en cuenta para orientar la dosificación de los contenidos de cada eje temático en la valoración individual.

3.- COMPONENTES Y ELEMENTOS

Los primeros se refieren a los contenidos representativos de cada eje temático, que son motivo de aprendizaje y los segundos nos remiten a la especificidad o particularidad de cada contenido.

4.- RECOMENDACIONES DIDACTICAS

Son orientaciones que se proporcionan al profesor para el tratamiento pedagógico de los componentes y elementos, también son un recordatorio sobre los conocimientos científicos que respaldan el programa.

5.- ACTIVIDADES SUGERIDAS

Son los medios y actividades que buscan facilitarle al educador su trabajo en el proceso enseñanza-aprendizaje en cada grado y nivel. Se reitera que son sólo algunos ejemplos y el maestro podrá hacer uso de su creatividad y experiencia.

En la columna destinada a las actividades sugeridas se mencionan de 2 a 3 ejercicios o juegos que son del dominio común de los profesores de educación física con la única intención de orientar a manera de ejemplo el tipo de actividades que cubren el requisito para estimular y/o desarrollar el elemento correspondiente. La creatividad del maestro y la de sus alumnos será decisiva para la propuesta y selección de los juegos, ejercicios y actividades físicas así como de los medios más adecuados para optimizar el trabajo docente.

Un juego, actividad o ejercicio puede ser utilizado para estimular diferentes elementos, la elección dependerá del interés y grado de desarrollo del alumno por tanto, el cuidado que se tenga para respetar las fases sensibles y la integridad del alumno será decisivo para la forma del cómo presentar dicha actividad, con qué implementos, en qué espacio y a qué hora de la clase, todos estos factores determinarán la dosificación que el maestro le da a la actividad que será a su vez sugerida, para su ejecución, al alumno.



EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA DE PREESCOLAR

ÉNFASIS DE CONTENIDOS POR GRADO EN NIVEL PREESCOLAR

1° DE PREESCOLAR

Es importante la participación del alumno en actividades que le permitirán descubrir sus posibilidades de movimiento principalmente a través del juego y las experiencias motrices básicas que contribuirán al desarrollo motor como base para el desarrollo intelectual, afectivo y social. El equilibrio, la respiración, la relajación y la postura se iniciarán con la vivencia. La toma de conciencia con respeto a la individualidad del alumno establece las bases para sustentar los hábitos de ejercitación física al hacerla atractiva, variada y netamente lúdica, respetando sobre todo la velocidad de ejecución del niño.

2° DE PREESCOLAR

La riqueza en experiencias sensoriales y motrices contribuirá a la maduración del sistema nervioso y al desarrollo motor del alumno, esto permitirá la estimulación de sus capacidades físicas coordinativas. La participación espontánea y creativa en los juegos organizados y tradicionales estimulará las capacidades físicas condicionales y fomentará su interacción con sus compañeros, las experiencias motrices básicas, juegan un papel importante para el enriquecimiento de la memoria motora, la variedad en posibilidades de ejecución y el empleo de materiales diversos deberá ser una constante.

3° DE PREESCOLAR

La participación grupal en actividades y juegos permitirá la estimulación de las capacidades físicas al hacer más significativas las experiencias motrices, lo que redundará en un incremento la riqueza motora del niño.

Las nociones sobre salud e higiene para la práctica de actividad física serán mejor comprendidas por el nivel de maduración considerando la formación física de los grados anteriores.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR (3 A 5 años 11 meses de edad)

El niño en edad preescolar se caracteriza por ser egocéntrico, no actúa en forma casual, se guía por sus propios intereses, las percepciones necesidades y temores son el principio de explicación de todos los acontecimientos que él experimenta. Su pensamiento no está ligado a las reglas de la lógica de un adulto, más bien siguen su propia lógica. En tareas de clasificación pueden elegir objetos que tienen algo en común, como el color; en cuanto a los conceptos abstractos de semejanza, jerarquía o clase no están presentes aún en el pensamiento de estos niños.

El lenguaje se presenta en esta etapa de manera fluido y espontáneo y es un recurso sumamente efectivo, para su relación con los demás un vocabulario extenso, con lo que pueden describir sus experiencias internas y los acontecimientos que le ocurren. Utilizan el lenguaje para dirigir su acción, enfatizar los juegos e imprimen diferentes tonos de voz imitando expresiones y acentos que han escuchado.

Le es difícil organizar el tiempo y confunde fácilmente el ayer con el ahora.

Su sistema nervioso tiene gran excitabilidad, por lo que es necesario tener mucho cuidado en las tareas asignadas a fin de evitar la fatiga; el crecimiento del tejido muscular se efectúa principalmente a expensas del engrosamiento de las fibras musculares pero debido a la relativa debilidad del sistema óseo y la mínima resistencia no son capaces de soportar una tensión muscular prolongada en el esqueleto aún queda mucho tejido cartilaginoso gracias a lo cual es posible su crecimiento, además de que esto determina la flexibilidad de los huesos.

En cuanto a lo motriz alrededor de los 3 años y medio, debido a la energía motora que los caracteriza, ya son capaces de realizar de uno a tres saltos sobre su pie preferente, saltar al interior de una figura y saltar alternando; a los 4 años es capaz de dar de cuatro a seis saltos y conforme va creciendo aumentar progresivamente el número de ellos. Es importante señalar que no soportan tensiones musculares prolongadas.

Entre los 4 y 5 años, tienen ya movimientos un poco más coordinados, el equilibrio es más marcado y la fuerza es la necesaria para saltar con un pie a lo largo de cierta distancia y a razonable velocidad, se forma aparente la preferencia en uno de los lados de su cuerpo (mano, pie, oído, ojo), que inicia la adopción de características de movimiento que tienden a perdurar incluso en la edad adulta.

En esta etapa el juego tiene una importancia vital ya que por medio de él empieza a manifestar su interacción social, busca la compañía por lo menos de otro niño y si le hace falta tenderá a crear amigos imaginarios que satisfagan esa aparente necesidad. Hacia los 5 años de edad tratan de asociarse con mayor frecuencia con miembros del sexo opuesto; a medida que crecen tienden a observar menos y a participar más, utilizan menos la imitación juegan más en grupo.

En general, los niños ejecutan las tareas motrices mejor cuando están en grupo, en presencia de estímulos sociales que cuando se desempeñan a solas, y quizás el aspecto emocional más importante sea la necesidad de alcanzar su autonomía.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Proponga actividades en las que el niño explore las sensaciones de equilibrio variando los apoyos plantares.	Caminar sobre líneas rectas, circuitos, figuras trazadas en el piso; de frente, lateral.
RESPIRACIÓN	Proponga actividades donde el alumno explore sus posibilidades para realizar recreativamente inspiraciones y espiraciones tendientes al fortalecimiento de su caja torácica, sin exceder de tres repeticiones.	Hacer burbujas de jabón, dirigirlas con soplidos, rondas, porras.
RELAJACIÓN	Sugiera ejercicios donde el alumno explore el contraste de la acción de aflojar y apretar utilizando objetos de características variadas.	Manipular esponjas, globos, pelotas de esponja, pelotas de vinil, costalitos de semillas.
POSTURA	<p>Propicie la exploración de las posibilidades de asumir posturas adecuadas que resulten cómodas al niño, procure evitar que el alumno se mantenga con posiciones estáticas por tiempo prolongado.</p> <p>Tome en cuenta que a esta edad al no tener la columna vertebral configurada en forma definitiva en términos de curvaturas, la carga que ejercen estas posturas produce fatiga rápidamente.</p>	Imitar animales al sentarse, caminar, reptar, brincar, acostarse.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Promueva la exploración del espacio, sugiriendo actividades donde el niño realice desplazamientos variando: direcciones, alturas, cantidades, espacios y tamaños.	Desplazarse con pelotas aros, listones y otros objetos entre sus compañeros; dirigirse a objetos grandes y pequeños y caminar alrededor de ellos.
REACCIÓN	Explore de manera recreativa, las posibilidades del niño para responder mediante movimientos a estímulos sensoriales diversos. (Tónica, táctica, auditiva y visual).	El lobo, la gallinita ciega, gato y ratón.
RITMO	Sugiera movimientos continuos o discontinuos con distintas partes de cuerpo para ejecutarse en forma individual o grupal como respuesta a estímulos visuales o acústicos, cadenciosos.	El patio de mi casa, el lobo, doña Blanca, amo a to, rueda de san Miguel.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
SINCRONIZACIÓN	La ejecución de movimientos básicos puede ser el mejor medio para estimular la coordinación de las partes del cuerpo conforme intervienen en la realización de los mismos, recordando que los movimientos sean: cíclicos o acíclicos y que puedan descomponerse en fases más elementales para facilitar su aprendizaje. Procure tener variedad de implementos y no exceder de 3 repeticiones en las ejecuciones.	Caminar y lanzar una pelota, gatear y elevar un pie o una mano reptar y rodar.
DIFERENCIACIÓN	Propicie la realización de movimientos básicos en los que el alumno tenga oportunidad de alcanzar cierta precisión en su realización.	Lanzar y patear pelotas de vinil o globos libremente.
ADAPTACIÓN	Permita que el alumno manipule gran variedad de objetos para que aprenda su uso y deje, así mismo que los mane en forma libre y creativa.	Manipular objetos e implementos libremente (aros, cuerdas, saquitos de semilla, et.)
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Los movimientos básicos en el primer grado de preescolar, deben tratarse con mucha paciencia y cuidado, incluso respetando la velocidad de ejecución.	Gatear, reptar, rodar, el juego de las orugas y juego con pelotas.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA GENERAL	Permita que el niño experimente con su fuerza general, al sugerir variedad en la ejecución de los movimientos básicos. Recuerde que los esfuerzos realizados para movilizar su propio cuerpo, son suficientes para estimular el desarrollo de la fuerza muscular que corresponde al niño de esta edad.	El patio de mi casa, la víbora de la mar, imitaciones.
VELOCIDAD FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Ofrezca actividades recreativas que permitan al niño realizar con soltura, movimientos rápidos con sus diferentes segmentos corporales en tiempos muy breves y sin exigencias de ejecución. No olvide que los segmentos movilizados deben estar libres y deben soportar sólo su propia masa corporal. NOTA: La capacidad de resistencia no requiere de estimulación específica; no obstante el profesor debe estar atento para que las actividades que sugiera no exijan participación del sistema energético con respecto a la glucólisis. Se recomienda que la actividad continua no exceda de 2 minutos	Aplaudir; sentados, hacer repiqueteos con las piernas, con los dedos. Responder con rapidez a diferentes estímulos.
FLEXIBILIDAD GENERAL	Promueva la realización de actividades en las que el niño pueda movilizar con amplitud sus articulaciones en forma activa y entre muelleos y tensiones estáticas prolongadas. NOTA: El trabajo de las capacidades físicas condicionales podrá resultar más atractivo si se utilizan objetos o implementos que mantengan la atención del niño.	Realizar movimientos básicos con amplitud. Por ejemplo en circuitos.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACIÓN DEPORTIVA JUEGOS ORGANIZADOS	<p>Emplee actividades recreativas con implementos sin olvidar cantos, las rondas y rimas; buscando la participación de todos los niños.</p> <p>La actividad lúdica favorece el desarrollo de los demás ejes temáticos. Recuerde, sin embargo que son por sí mismas y por el placer que el niño encuentra en el movimiento que deben proponerse con toda la preparación y previsión correspondientes, seleccionando los materiales para utilizarse y estableciendo un mínimo de reglas.</p>	<p>Juego libre con pelotas de diferentes tamaños, aros de diferentes tamaños, blancos y negros, carrera de orugas, carrera de pelotas, etc., donde utilice los movimientos básicos: camine, trote, corra, salte, lance, trepe, golpee.</p>



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>	Realice diferentes actividades que permitan al niño descubrir la importancia de:	
HIGIENE	Realizar la práctica de actividad física con ropa apropiada.	Contrastar los tipos de ropa y seleccionar la más cómoda.
ALIMENTACIÓN	Consumir alimentos que le permitan crecer y jugar sanamente.	Hacer variantes con el juego Ensalada de Frutas para identificar los alimentos.
DESCANSO	Distribuir tiempos de descanso, durante y después de la práctica de actividad física destacando su importancia (8 horas de sueño) como un elemento para recuperar energías.	Dosificar juegos de recuperación haciendo hincapié en su utilidad (gallina ciega, pipis y gañas).
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Practicar la actividad física en lugares con características adecuadas para que sea realmente saludable y no perjudique su salud.	Hacer revisión previa con los niños, las instalaciones e implementos para prevenir accidentes.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Proponga actividades que permitan al alumno descubrir las diferencias entre un cuerpo sano, vigoroso y ágil, productor del ejercicio; y uno que no lo es, por la falta del mismo.	Utilice juegos alusivos como la roña, la cancha, la pelusa, el juego del jabón, etc., y para que el niño conozca la importancia de la actividad física, para estar sano.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Propicie actividades que permitan la expresión libre y espontánea del niño fomentando su creatividad. Estimule con reconocimiento el desempeño de cada niño.	El chorrito, el lobo, Póngale la cola al burro.
SOCIALES	Proponga actividades que requieran de la participación de cada niño para que éstas tengan carácter grupal.	La rueda de San Miguel, el patio de mi casa.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Motive la participación del niño en cantos, rondas y rimas, cuya actividad motriz permita al niño vivenciar las tradiciones de su región y del país.	Juan pirulero, el lobo, la rueda de San Miguel, doña Blanca.
BAILES REGIONALES	Sugiera al niño la ejecución libre de movimientos básicos mientras presenta estímulos musicales de bailes propios de la región.	Cuadrillas, polKa, chotis.
DANZAS AUTÓCTONAS	Proponga a la ejecución de movimientos básicos relacionados con las danzas, en forma recreativa, motivando al niño a encontrar el gusto por su ejecución.	La danza de los viejitos, danzas autóctonas de su región.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Enriquezca las sensaciones de equilibrio al sugerir actividades que involucren cambios de posición corporal.	Caminar sobre llantas, cuerdas, diferentes líneas trazadas en el piso buscando mayor rapidez
RESPIRACIÓN	Ejercite la capacidad respiratoria del niño con actividades sencillas, de pocas repeticiones que fortalezcan la amplitud de la caja torácica y el músculo diafragmático. El empleo de objetos volátiles como plumas, globos, pompas de jabón puede facilitar este trabajo.	Soplar, gritar, cantar.
RELAJACIÓN	Propicie actividades recreativas donde el niño diferencie mediante su acción el grado de tono muscular que imprime a su cuerpo.	¿Dónde hace más esfuerzo el niño?, empujar una pelota, jalar un resorte, apretar una esponja, empujar un globo.
POSTURA	Presente gran variedad de estímulos que permitan al niño contrastar la postura correcta de la que no lo es, sin cansarlos con repeticiones o explicaciones tediosas.	Demuestre las posturas correctas de sentado, parado, acostado, para que el niño las imite.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Proponga actividades recreativas, en las que el niño se oriente en el espacio mediante sus desplazamientos hacia diferentes direcciones y alturas; recorriendo espacios de distintos tamaños. La utilización de objetos, puede hacer más ricas las experiencias.	El juego del semáforo, el tambor, el lobo, etc.
REACCIÓN	Proponga actividades en las que el niño responda motrizmente, a partir de la selección o discriminación de estímulos ópticos, táctiles o acústicos. Procure que las respuestas motrices sean de fácil ejecución y tenga cuidado de que los estímulos que se proporcionen no causen molestia.	El juego del calentamiento, a pares y nones.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Promueva la realización de movimientos continuos y discontinuos con distintas partes del cuerpo marcando la continuidad y las pausas de ejecución al utilizar estímulos variados, además del musical.	La rueda de San Miguel, ejecución de porras, acompañada de palmadas u otros movimientos.
SINCRONIZACIÓN	Sugiera actividades que permitan al niño la realización de movimientos a diferentes velocidades sin merma en la ejecución. Recuerde que con muchas repeticiones se produce fatiga y disminución de la atención prestada.	Caminar rápido, caminar lento, gatear rápido, gatear lento.
DIFERENCIACIÓN	Propicie la realización de movimientos básicos solicitando al niño la corrección de los errores que se le señalen durante la ejecución.	Lanzar pelotas chicas a una caja, pasarlas por una llanta colgada.
ADAPTACIÓN	Presente la oportunidad de que el niño manipule libremente gran variedad de objetos e implementos, así como la posibilidad de ejecutar con creatividad los movimientos básicos.	Realizar movimientos con aros, por ejemplo: el ula-ula; lanzar el aro; rodarlo, girarlo, innovar.
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Use varios implementos para enseñar los movimientos básicos, varias rondas y juegos solicitando al niño la corrección durante la ejecución.	Caminar, gatear, correr trasportando objetos; juegos como el lobo, la rueda de san miguel.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA GENERAL	Proponga actividades que involucren la movilidad total del cuerpo del niño sobre todo al desplazarse de diferentes formas y desde diferentes posiciones.	Imitar animales, ejercitar en changueras, escaleras, barras, carrera de cangrejos.
VELOCIDAD FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Proponga actividades en las que el niño movilice lo más rápidamente sus miembros, con soltura e intentando seguir un ritmo externo. NOTA: No exija actividades o juegos donde el niño se mantenga en movimiento constante e intenso por más de 2 minutos.	Imitación de bicicletas en el aire; de sentado realizar movimiento de brazos.
FLEXIBILIDAD	Aproveche las posibilidades del niño para realizar acciones que impliquen gran movilidad articular sin forzarlo. Recuerde que a esta edad la flexibilidad siempre se trabaja en forma activa.	Buscar que la imitación de animales sea con movimientos amplios.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACIÓN DEPORTIVA JUEGOS ORGANIZADOS	<p>Promueva la participación entusiasta en actividades que satisfagan la necesidad del niño de manipular objetos y de manifestar el dominio adquirido en la ejecución de movimientos básicos.</p> <p>Sin reglamentaciones complejas.</p> <p>Recuerde que el juego y la sensación placentera que produce son las puertas principales, por las que el niño tendrá acceso a la ejercitación física.</p>	<p>Juego de canicas, cebollitas, trenecito, acitrón, A madrú señores.</p>



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>	Sugiera la realización de actividades que permitan al niño conocer la importancia que tiene:	
HIGIENE	El aseo personal, posterior a la práctica de la actividad física.	Don pirulí, el patio de mi casa, pin-pón.
ALIMENTACIÓN	Consumir alimentos nutritivos y rehusar los que no lo son.	El padre Abraham, importancia de los cereales, ensalada de frutas.
DESCANSO	Aprovechar los tiempos de descanso y los inconvenientes del exceso de trabajo.	Tuza, la víbora de la mar.
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Realizar ejercicio físico en un lugar apropiado y los riesgos de hacerlo en uno inadecuado.	Yo tengo una casita que es así, así, salta la perdiz.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Despierte en el niño el interés por la identificación de los cambios que sufre su organismo durante la práctica de actividad física.	Que el niño observe su respiración en estado basal y durante la actividad física, el cazador de animales, etc.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Propicie la realización de actividades recreativas que aseguren la participación exitosa de cada niño buscando que adquiera seguridad y confianza en sí mismo.	Jugar libremente con el aro, la cuerda.
SOCIALES	Sugiera actividades de participación grupal, que requieran de la colaboración de cada alumno para la consecución del fin común.	Acitrón, gallinita ciega, doña Blanca.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Promueva la participación del niño en los juegos cantados y otras actividades recreativas características de la región o del país.	Encantados, la roña, canicas.
BAILES REGIONALES	Proponga la ejecución en forma breve y espontánea de combinaciones variadas de conductas motrices de breve duración que se puedan ajustar a la música de bailes regionales.	Realizar movimientos y pasos sencillos con música como los de la raspa, polca, chotis o bailes de su región.
DANZAS AUTÓCTONAS	Sugiera actividades que permitan relacionar en forma rítmica los movimientos básicos que se asemejen a los movimientos de alguna danza autóctona, propia de su región.	Música de los igüiris, Tlaxcaltecas de los moros.

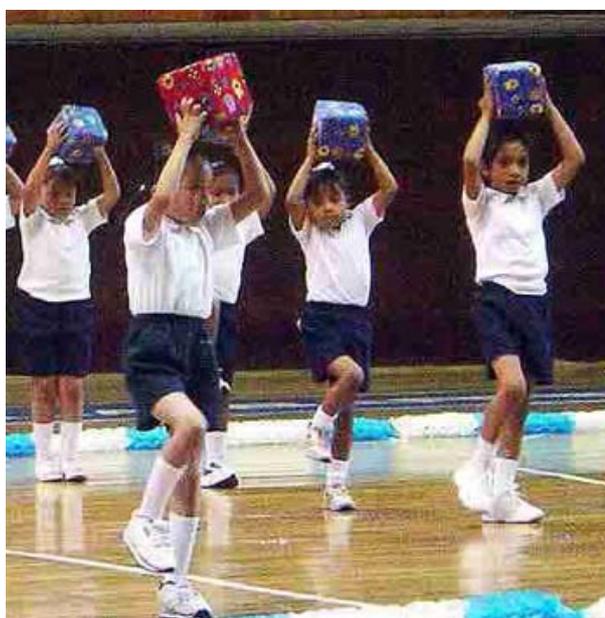


PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Varíe las sensaciones de equilibrio al proponer actividades en las que se estimulen los órganos de los sentidos resaltando la importancia que el oído tiene para lograrlo.	El juego de las estatuas de marfil (sentado, acostado, parado) intentar caminar tapándose las orejas.
RESPIRACIÓN	Propicie la ejercitación de su capacidad respiratoria con actividades atractivas y sencillas procurando que no excedan de 3 repeticiones, para mantener el interés sin causar molestias.	Gritar el nombre de sus compañeros, Juan, Paco, Pedro de la mar, el eco.
RELAJACIÓN	Presente estímulos variados que enriquezcan las experiencias de relajación global y de diferentes segmentos corporales, sin exigir esfuerzos en las contracciones.	Girar el aro con un brazo realizar el ula-ula, tronar globos con los glúteos.
POSTURA	Enriquezca las posibilidades del niño para adoptar una postura adecuada, proponiendo ejercicios recreativos que fortalezcan las masas musculares que intervienen para mantenerla.	Los espejos, las estatuas de marfil.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Sugiera actividades en las que el niño se desplace en diferentes direcciones y espacios en forma individual o grupal librando obstáculos fijos.	La gallina ciega, el cieguito, gallo, gallina, encantados, la mancha.
REACCIÓN	Sugiera actividades en las que el niño enriquezca su capacidad de reacción, buscando obtener respuestas motrices apropiadas a estímulos sensoriales específicos.	Con la cuerda: saltar, la viborita, cuartel de bomberos, la ballena y el tiburón.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Propicie actividades que enriquezcan la capacidad rítmica del niño, presentando estímulos sensoriales con variaciones marcadas en la velocidad de la frecuencia y la periodicidad de las pausas.	Movimientos corporales en forma libre siguiendo un ritmo propio o externo, el caballito, un burro muy pequeño.
SINCRONIZACIÓN	Sugiera actividades que permitan al niño lanzar y recibir objetos variados en forma individual o por parejas.	Cachar pelotas de vinil, de unicel, de trapo o costalitos.
DIFERENCIACIÓN	Proponga la ejecución de los movimientos básicos variando las características de los objetos o implementos que utilice durante el tiempo que se trabaje este elemento.	Lanzamiento de pelotas con precisión a números, pateando una pelota grande para tumbar botellas de plásticos como si fuera boliche.
ADAPTACIÓN	Propicie la participación del niño en juegos grupales así como la manipulación libre y creativa de objetos variados.	Permita que el alumno manipule pelotas de diferentes tamaños y texturas, en parejas o pequeños grupos.
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Sugiera actividades de movimientos básicos de interés de los niños para que las diferentes partes de su cuerpo se independicen y se desarrollen.	Lanzar objetos diferentes, transportar objetos diferentes, juegos como la roña, robar el pañuelo.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA GENERAL	Permita que el niño manifieste su fuerza general al realizar actividades que involucren movimientos básicos variados, con el manejo de implementos o sin ellos. Recuerde que esta capacidad no requiere de una estimulación específica en esta edad.	Ejercitarse en canguros, jalar llantas, transportar pelotas, imitar animales.
VELOCIDAD FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Proponga actividades recreativas en las que movilice las diferentes partes de su cuerpo con movimientos repetitivos a la mayor velocidad posible y por breve tiempo. NOTA: Evite exigir actividad intensa que exceda de 2 minutos.	Golpear sobre sus piernas, aplaudir, bicicletas en el aire, sentado realizar movimiento de brazos.
FLEXIBILIDAD	Proponga ejercicios y/o actividades donde el niño utilice la mayor amplitud de sus articulaciones en forma activa sin forzar sus posibilidades. Se pueden utilizar implementos que hagan más atractivas las experiencias.	¿Quién puede tocar con su pie la frente? ¿Quién la nuca? ¿Quién puede tocar con manos su espalda?



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACION DEPORTIVA JUEGOS ORGANIZADOS	Favorezca el enriquecimiento de la experiencia motriz del niño, al motivarlo: a participar en juegos que le permitan manipular implementos a partir de movimientos básicos, seleccionar actividades de su agrado e inclusive establecer la reglamentación de las mismas.	Carrera de costales, quitar la cola al burro, relevos con balón, el tendero, encantados.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>	Proponga actividades que despierten el interés del niño para participar en:	
HIGIENE	La utilización y cuidado de su ropa y calzado para la ejecución del ejercicio físico.	La ropa de educación física, amplia, el tenis un centímetro más grande que su pie y que sea de chocco.
ALIMENTACIÓN	La selección de los alimentos que le permitan la participación en el juego y la actividad física sin alterar negativamente su crecimiento.	Importancia del agua, diferenciar los alimentos naturales de los chatarra.
DESCANSO	El uso apropiado de los tiempos de descanso para favorecer la recuperación del organismo	Intercalar una actividad dinámica y una pasiva (la roña y acitrón).
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	La conservación en buen estado de los espacios que se utilizan para la práctica de la actividad física.	Marinero, campamentos excursiales, comparar un patio sucio y uno limpio para la actividad física.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	<p>Proponga actividades que permitan al alumno sentir en su organismo los efectos inmediatos de la práctica del ejercicio físico (respiración agitada, taquicardia, ruboración).</p> <p>Recuerde que en esta primera etapa escolarizada es más importante para el alumno la información que recibe a través de la vista y de la experiencia motriz. Utilice métodos audiovisuales y actividades recreativas sin olvidar la importancia del ejemplo, de ahí la necesidad de comentar estos temas con los padres de familia.</p>	¿Por qué Andrea tiene las mejillas muy pálidas o muy rojas?

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Proponga actividades motrices que permitan enriquecer la actitud creativa del niño y fortalecer, asimismo la confianza y seguridad en sí mismo.	Pin-pon, pares y nones, cuando tengas muchas ganas de aplaudir.
SOCIALES	Sugiera actividades motrices que resalten la importancia de la participación en grupo al evidenciar el mejor resultado de las mismas.	Ollitas, cebollitas, amo a to, canicas.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Promueva la participación libre del alumno en juegos tradicionales orientándolo acerca de las reglas que los norman. Resalte el valor que representa jugar lo que jugaban sus antecesores.	El bote, escondidas, el alambrista, ollitas, sí, sí, sí, no, no, no, yo-yo
BAILES REGIONALES	Sugiera la vivencia corporal del niño al bailar, presentando diversos estímulos musicales típicos de la región.	Cuadrillas, polca, chotis.
DANZAS AUTÓCTONAS	Sugiera la repetición de conductas motrices de danza autóctonas que el alumno haya captado en alguna fiesta o ceremonia de su comunidad.	Los arcos, bolonchón, concheros.



EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA DE PRIMARIA

ÉNFASIS DE CONTENIDOS POR GRADO EN NIVEL PRIMARIA

1° DE PRIMARIA

Se continúa con la exploración del equilibrio, la postura, la respiración y la relajación. Se estimulan la reacción, el ritmo y la orientación, respetando las particularidades de cada alumno. Las actividades recreativas y los juegos organizados contribuirán para ejercitar las capacidades físicas condicionales y para manifestar actitudes sociales positivas a través de la práctica de múltiples experiencias motrices básicas.

2° DE PRIMARIA

Se trabajan las capacidades físicas coordinativas, poniendo especial atención en el equilibrio; las condicionales se estimulan por medio de los juegos organizados y la práctica de fundamentos técnicos. Las nociones acerca de alimentación, descanso, conservación del medio e higiene relacionados con la actividad física se tratan en forma más amplia a fin de sensibilizar al alumno acerca de su importancia. El juego continúa siendo el factor predominante para formación de actitudes y valores.

3° DE PRIMARIA

La práctica de juegos organizados, predeportivos y fundamentos técnicos contribuirán a la estimulación de capacidades físicas predominando el equilibrio, el ritmo y la orientación, las cuales se aprovechan para el trabajo en bailes regionales y danzas autóctonas. Se avanza además en la adquisición de valores culturales y de hábitos para la práctica saludable de la actividad física.

4° DE PRIMARIA

A partir de este grado, el alumno está en condiciones de ser más eficiente y productivo en su desarrollo motor, lo que permitirá atender de forma especial cada una de las capacidades físicas. Se destaca la importancia que la respiración, la relajación y la postura tienen en su desempeño motor.

Los intereses lúdicos se comienzan a satisfacer con la práctica deportiva que a su vez favorece la manifestación de actitudes y valores, la información sobre higiene, alimentación, descanso y conservación del medio se amplía al igual que su práctica.

5° DE PRIMARIA

Aprovechando el interés del alumno por la actividad grupal, se enfatiza la actividad predeportiva que se aprovecha como medio para ampliar los fundamentos técnicos y estimular las capacidades físicas coordinativas. Las condiciones del sistema cardio-respiratorio se mejoran con la carrera de resistencia, se incrementa el trabajo de la velocidad y la flexibilidad por las características músculo esqueléticas. Los hábitos y valores son susceptibles de mejor comprensión.

6° DE PRIMARIA

Se reafirman las actitudes posturales y se incrementan las capacidades físicas. Se afirman los fundamentos técnicos en cantidad y calidad mediante la práctica deportiva. Las situaciones que se presentan durante el juego y el deporte serán aprovechadas para la afirmación de actitudes y valores y para orientar sobre las mejores condiciones durante su práctica, así como sus efectos benéficos.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE PRIMER GRADO DE PRIMARIA

El cuerpo del niño es el punto de partida de todos sus aprendizajes, por ello durante el primer grado se pretende ofrecerle la oportunidad de que descubra sus posibilidades de movimiento, que experimente diferentes sensaciones: tónica, táctiles, auditivas y visuales que propicien su manifestación perceptivo motora, que explore su equilibrio e identifique su lateralidad; que vivencie los contrastes y descubra sus posibilidades de relajación y adopción de posturas apoyándose en una respiración adecuada.

En este grado, la exploración del espacio inmediato y las características temporales de los movimientos que el niño realiza, representan la puerta abierta a su creatividad, la cual se debe de manifestar de una forma cualitativa y cuantitativa tendiente a favorecer la libre expresión y el consecuente aprecio de sus posibilidades de movimiento a partir del conocimiento y manejo de su cuerpo.

Su necesidad de adaptación a la nueva situación escolar, debe ser apoyada, propiciando un ambiente afectivo que le permita satisfacer sus necesidades e intereses. Su carácter todavía egocéntrico lo limita para poder participar en grupos; no obstante, es capaz de establecer interrelación y compartir objetos por períodos cortos, situación que se debe aprovechar para favorecer la interacción social.

A esta edad los huesos, músculos, ligamentos y articulaciones del alumno no están firmemente desarrollados, por lo que durante las actividades físicas, es recomendable utilizar como carga, únicamente el propio peso corporal del alumno evitando implementos pesados o que se carguen unos a otros.

El aparato vestibular tampoco está lo suficientemente desarrollado como para pretender en todos los alumnos, una respuesta motriz precisa, con relación a la posición de la cabeza y las partes del cuerpo ante las sensaciones recibidas del exterior; por lo que es importante, que la atención del profesor se centre en la educación de los órganos de los sentidos, fundamentalmente; vista, tacto y oído. Para hacer más efectiva esta estimulación, los objetos que se ofrezcan a los alumnos para su manejo, deben ser de tal variedad, que le permitan enriquecer su exploración; entre los más recomendables están: sacos de semilla, bastones, globos, papel periódico, aros, cuerdas largas y cortas, pelotas de diferentes tamaños, etc.

La actitud del profesor al orientar las actividades motrices, debe propiciar la participación activa y creativa de todos los alumnos; una de las técnicas que le ayudan a propiciar en el alumno la exploración de posibilidades receptivo-motoras y a obtener confianza y

seguridad en sí mismo producto de su experiencia, es la solución de problemas, por ejemplo, el responder vivencialmente a las preguntas: ¿Quién puede?, ¿Cómo puede?

El profesor deberá estar atento al desarrollo biológico y psicológico del alumno para seleccionar los juegos, éstos tendrán que ser fáciles, sin reglas complicadas y que permitan el movimiento libre y espontáneo del niño; los juegos sensoriales y motores resultan medios excelentes para estimular la capacidad física natural del educando.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	<p>Proponga actividades recreativas que permitan al alumno experimentar con sus posibilidades de equilibrio al modificar sus apoyos plantares y su base de sustentación externa.</p> <p>Las variaciones en la condición espacio temporal de los estímulos no deben poner en riesgo la seguridad del alumno.</p>	Arabesca, doña cigüeña, el cojito, transportar objetos, el alambrista.
RESPIRACIÓN	Aproveche la participación del alumno en actividades motrices que requieran de una gran necesidad de ventilación, para orientar la práctica de ejercicios respiratorios que correspondan a los esfuerzos que se realicen.	Soplar un globo, una pluma, gritar nombres.
RELAJACIÓN	<p>Presente la oportunidad de que el alumno encuentre a través de actividades recreativas, la diferencia entre contracción y relajación muscular.</p> <p>Procure que las contracciones isométricas no excedan de tres segundos.</p>	Acitrón, el molinito, mi cuerpo en movimiento.
POSTURA	<p>Sugiera actividades atractivas en las que el alumno contraste la postura adecuada de la que no lo es.</p> <p>Recuerde que los ejercicios y posiciones deben ser de corta duración para favorecer la configuración correcta de las curvaturas de la columna vertebral.</p>	Espejos, A madre señores, imitar animales.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	<p>Propicie actividades en las que el niño explore sus posibilidades de orientación (derecha, izquierda; arriba, abajo; dentro y fuera, cerca, lejos).</p> <p>A fin de evitar desajustes que puedan afectar la orientación sugiera actividades para uno y otro lado del cuerpo y permita al alumno la identificación de su lado dominante.</p>	Ensalada de figuras, geométricas, la gallinita ciega, círculos con aros.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
REACCIÓN	Ofrezca actividades en las que el alumno experimente diferentes sensaciones tónicas, táctiles, visuales y auditivas; buscando riqueza en formas, texturas, tamaños, tonos e intensidades de los estímulos.	El lobo, 1 2 3 calabaza, la roña.
RITMO	Proponga actividades motrices con apoyos rítmicos que permitan al niño establecer contrastes entre su ritmo y el externo.	El trencito, cochecitos, la rueda de san Miguel.
SINCRONIZACIÓN	Los movimientos básicos realizados a distintas velocidades y con variedad en los implementos en tamaños y pesos, pueden facilitar el trabajo de este componente. Recuerde no exceder las 3 repeticiones de cada movimiento porque la falta de atención o el cansancio en el sistema nervioso afecta la calidad de ejecución, en la cual sin embargo, no debe ser exigente.	El patio de mi casa, los enanos, marinero, la matatena.
DIFERENCIACIÓN	Sugiera la realización de actividades motrices principalmente movimientos básicos, que permitan al niño lograr un grado de precisión adecuado a su edad.	El juego del calentamiento, los deditos, don pirulí.
ADAPTACIÓN	Presente variedad en la ejecución de los movimientos conocidos por el alumno o situaciones que le sean nuevas, por ejemplo manipular objetos novedosos en forma conocida y objetos conocidos en forma poco común.	Haz lo que digo, no lo que hago, marinero, ¿conoces a Juan?
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Permita la exploración de posibilidades para lanzar, recibir y manipular objetos de características variadas, así como el descubrimiento de formas para desplazarse.	Se realice el juego con movimientos básicos a pie, gatear y conducir una pelota.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA		
GENERAL	Propicie la manifestación de la fuerza del alumno en forma general. Los esfuerzos para controlar y desplazar su cuerpo en situaciones cotidianas o de juego son estímulo suficiente por lo tanto, no es necesaria la utilización de cargas especiales ni sobre peso alguno.	Carrera de costales, jale la cuerda, carrera de orugas.
RÁPIDA	Este tipo de fuerza no requiere de estimulación específica a esta edad; pero vigile, cuando se presente con otros componentes, que las repeticiones no excedan de 3.	Saltar la cuerda, diablito, cojo, imitar animales.
VELOCIDAD		
DE REACCIÓN	Proponga juegos sensoriales en los que el alumno responda en el menor tiempo posible a las señales proporcionadas como estímulos.	Esquivar, la pelota, la viborita, el lobo.
MÁXIMA	Emplee juegos para que el alumno manifieste su máxima velocidad en distancias no mayores de 20 mts. Sin sobrepasar de 3 repeticiones.	Relevos con pañuelo, la roña con base.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Sugiera la realización de movimientos repetitivos continuos y breves a la mayor velocidad posible; con diferentes segmentos corporales, vigilando que estos queden libres buscando soltura en la ejecución.	Muy contento en mi bicicleta, tocar el piano sobre los muslos, aplaudir.
RESISTENCIA		
DE MEDIA DURACIÓN	Utilice juegos con una duración continua de 2 minutos, con esfuerzo de mediana intensidad respetando las posibilidades del niño.	Encantados sin bases, quitar la cola al burro.
FLEXIBILIDAD		
GENERAL	Sugiera Actividades recreativas que involucren la flexibilidad general, evitando muelleos y tensiones estáticas.	El túnel, la tía Marilú, imitar animales.
ESPECIAL	Observe si algún alumno presenta movimientos articulares limitados y dosifique ejercicios especiales con implementos para mejorar su flexibilidad de forma activa.	Con aros, cuerdas, ejercitar la flexibilidad hacia determinadas articulaciones.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACION DEPORTIVA		
JUEGOS ORGANIZADOS	Proponga juegos grupales que impliquen la práctica de los movimientos básicos. Cuide que la organización sea sencilla y no abuse de las explicaciones verbales.	La foca Ramona, pato, pato oca, robar el pañuelo, el caracol.
JUEGOS PREDEPORTIVOS	Emplee juegos que permitan al alumno practicar fundamentos deportivos como: botar, caminar, lanzar, cachar, etc., y cuando se presenten situaciones competitivas, vigile que tenga la oportunidad de participar.	Cachibol, votibol, futbeis.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Sugiera actividades recreativas en las que el niño identifique diferentes movimientos para integrarlos como fundamentos deportivos.	Aromil, tiro a gol, tiro al blanco.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Propicie que el alumno descubra con sus compañeros la importancia del aseo personal previo y posterior a la práctica del ejercicio y oriente la forma correcta de realizarlo.	Importancia de la ropa de algodón, holgada, el uso del tenis de chocco y un centímetro más grande que el pie.
ALIMENTACIÓN	Propicie la identificación de alimentos nutritivos y su influencia para la práctica del ejercicio. Motive para que el alumno procure consumirlos.	Distinga los alimentos naturales de los alimentos chatarra.
DESCANSO	Permita que el alumno descubra las condiciones favorables para su recuperación después de realizar esfuerzos físicos.	Robar el pañuelo, indique las formas de recuperarse y descansar (sueño, masaje, el baño en aguas termales).
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Motive al alumno para que participe en la adecuación del área en la que realiza su clase de Educación Física.	Comentar sobre la limpieza del lugar donde se realiza la actividad física, el clima y horas del día.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Facilite la identificación de los signos externos que se presentan en el organismo durante la práctica de actividad física, considerados como benéficos.	Signos externos (sudoración, coloración de la piel) ¿Quién está sudando? (respiración: aumento de frecuencia).



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Propicie la participación espontánea, libre y creativa del alumno en actividades motrices que le proporcionen seguridad en sí mismo.	Robar el pañuelo, el lobo, el patio de mi casa.
SOCIALES	Sugiera actividades recreativas que permitan la integración del niño al grupo sin perder su libertad.	La rueda de san miguel (carretillas) todas las rondas.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Motive al alumno para que practique los cantos, juegos y rondas propios de su región y país, recalcando la importancia de poder reproducirlos.	Avión, stop, A madrú señores, Don Pirulí.
BAILES REGIONALES	Utilice recreativamente los movimientos rítmicos más acentuados y fáciles de los bailes regionales, evitando repeticiones tediosas que alejen al alumno de su práctica.	Enseñe pasos de polca, chotis y cuadrillas (respetando la maduración del niño).
DANZAS AUTÓCTONAS	Sugiera la reproducción mímica de las conductas motrices más atractivas para el alumno de las danzas de su región y del país.	Adapte pasos, movimientos y expresiones del bolonchón, concheros, viejitos.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA

Durante el segundo grado se desarrollan las posibilidades del niño para afirmar, a través de su vivencia corporal, su predominio motor, así como la identificación y discriminación de estímulos perceptuales variados que enriquecen la acción neuromuscular. La experiencia perceptiva motriz cobra en este grado una importancia relevante ya que se pretende que el alumno la utilice como medio afectivo de relación de su cuerpo con los objetos y las personas que le rodean.

La experiencia corporal directa facilita la disposición del alumno para recibir conocimientos, manifestar habilidades y expresar actitudes, mismos que se deben brindar en un ambiente de libertad y espontaneidad que influya, en forma gradual, en su personalidad; esto se logra a través del enriquecimiento de esquemas y tareas de movimiento, al sentir su acción corporal, al adoptar posturas, al relajarse, al respirar y al representarse en movimiento, para así mantener el equilibrio estático y dinámico enriqueciendo sus percepciones tónicas, táctiles, visuales y auditivas, es decir, ejercer un dominio corporal acorde a sus fase sensibles.

Mientras el alumno estructura el espacio con sus desplazamientos, condiciona su ejecución con relación a elementos temporales que van desde la noción de velocidad, duración, simultaneidad y anterioridad, hasta la identificación del ritmo propio, el externo y la capacidad de sincronizarlos con su movimiento corporal.

Los objetos con características variadas como: sacos con semillas, pelotas de esponja y vinil, aros, bastones, globos, papel, cuerdas largas y cortas, llantas, etc., son valiosos recursos ya que la utilización por parte del alumno enriquecerá, a través de su experiencia, tanto sus sensopercepciones como sus posibilidades de ejecución de movimientos.

El alumno de segundo grado, se encuentra en posibilidades de establecer una interacción social más concreta; para favorecerla se recomienda trabajar en parejas o cuartetos.

Los juegos sensoriales y motores continúan siendo los más recomendables para el logro de los objetivos de la materia, porque permiten la estimulación de las capacidades físicas siempre y cuando sean tomadas en consideración las fases sensibles en las que se encuentra el educando. Por ejemplo, en este grado, el desarrollo de la fuerza todavía debe limitarse a la fuerza general con el propio peso corporal del niño, ya que los músculos, huesos, ligamentos y articulaciones no están firmemente conformados, por lo tanto ésta, al igual que la flexibilidad no deben estimularse en forma específica sino mantenerse de manera general.

Resulta de gran trascendencia el reconocimiento por parte del maestro a los logros obtenidos por el alumno en su ejecución motriz y seguir así propiciando su participación y su creatividad. La técnica de solución de problemas, respondiendo a preguntas como: ¿Quién puede?, ¿Cómo puede? Y ¿De cuantas maneras puede?, resulta ideal para lograr la identificación de la variedad de posibilidades que tiene en la realización de movimientos básicos y manipulación de objetos.

En esta edad es conveniente continuar en la formación de hábitos de alimentación e higiene, considerados como elementos que contribuyen a conservar la salud.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Proponga actividades que permitan al alumno ejercitar su equilibrio, modificando puntos de apoyo y base de sustentación externa, cuidando que la dificultad presentada no ponga en riesgo su seguridad.	Enreda el hilo, los enanos, carrera de cangrejos. Utilice formas diferentes de equilibrio con desplazamientos.
RESPIRACIÓN	Propicie que el alumno realice inspiraciones profundas en actividades cuya duración así lo requiera, respetando los ritmos individuales.	Soplar un globo, una pluma, gritar nombres. Practique la respiración antes y después de realizar un movimiento.
RELAJACIÓN	Sugiera actividades recreativas en las que el alumno experimente diferencias entre contracción y relajación en masas musculares específicas, manteniendo el resto del cuerpo en relajación. Vincule el trabajo de la respiración con el de relajación.	Acitrón, el molinito, mi cuerpo en movimiento.
POSTURA	Sugiera ejercicios que impliquen movilidad articular, sobre todo de la columna vertebral y articulaciones del pie, recuerde que es importante contrarrestar el cansancio y la tensión que producen las posiciones estáticas prolongadas dentro del salón de clase.	A madré señores imitar animales, oficios, adopte diferentes posturas; hincado, sentado, acostado.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Estructure diferentes elementos espacio-temporales de orientación (derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás, cerca-lejos, adentro-afuera) para que el alumno practique desplazamientos; buscando variedad en direcciones, velocidades, distancias y tiempos.	Ensalada de figuras geométricas, la gallina ciega, círculo de aros.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
REACCIÓN	Sugiera actividades con materiales variados en las que existan estimulación tónica, visual o táctil al alumno, propiciando desplazamientos o manipulaciones en la respuesta.	1, 2,3, calabaza, el lobo, el milano.
RITMO	Emplee rondas, canciones y danzas recreativas que permitan la expresión e integración rítmica del alumno.	El trencito, la rueda de san miguel, así, así. Con diferente intensidad y velocidad.
SINCRONIZACIÓN	Sugiera las actividades recreativas que permitan reproducir los movimientos básicos con modificaciones en la velocidad de ejecución; pero procurando no alterar el orden de participación de las partes del cuerpo que distinguen a dicho movimiento.	El patio de mi casa, matatena, a madré señores.
DIFERENCIACIÓN	La variedad de implementos que se utilicen en la ejecución de los movimientos básicos contribuirá a mejorar este componente, ya que se requiere de una adecuada respuesta neuromuscular de músculos agonistas y antagonistas para controlar el movimiento de acuerdo al peso y tamaño de los objetos.	Manipular aros, cuerdas, pelotas, costalitos y bastones; en diferentes tamaños, direcciones y trayectorias.
ADAPTACIÓN	Sugiera situaciones motrices nuevas y permita las modificaciones creativas, por parte del alumno, en la realización de los movimientos básicos; sin demasiadas exigencias en la precisión de las respuestas.	Carrera en zig-zag, circuitos recreativos, juego libre con implementos.
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Proponga actividades lúdicas variadas que den oportunidad de practicar las formas básicas de movimiento como son: caminar, correr, lanzar, trepar, saltar, golpear, cachar, desviar, eludir.	Relevos recreativos transportando o trasladando implementos, role, juego libre con pelotas.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA		
GENERAL	Propicie la manifestación de la fuerza general del alumno en brazos, piernas, abdomen y dorso; a través de movimientos básicos (como jalar, empujar, correr, saltar, etc.). En esta edad no es conveniente que carguen objetos pesados, incluyendo cargarse entre ellos.	Cebollitas, jalón chino, carreras de cangrejos, y carretillas.
RÁPIDA	Este tipo de fuerza no requiere de estimulación específica, se integra a otros componentes. Sea cuidadoso en el número de repeticiones cuando se presente.	Se observa en: el avión, el caracol.
VELOCIDAD		
DE REACCIÓN	Proponga juegos sensoriales en los que el alumno ejercite su velocidad de reacción. Tome en cuenta que por las características músculo esqueléticas del alumno, a esta edad no se puede ser exigente en las respuestas.	Juan pirulero, mar y tierra, blancos y negros, movimientos de respuestas motrices rápidas en el alumno.
MÁXIMA	Emplee juegos y relevos simples en donde el niño desarrolle velocidad máxima recorriendo distancias de 10 a 20 mts.	Encantados con base, relevos y lanzaderas, el juego de la llave.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Sugiera ejercicios donde se manifieste la frecuencia de movimiento de diferentes segmentos del cuerpo, eliminando la resistencia que ofrece el peso corporal y en un tiempo no mayor de 15 segs.	Aplaudir, sentado; hacer patada de crawl, braceo sentado.
RESISTENCIA		
DE MEDIA DURACIÓN	Utilice juegos de baja intensidad y con duración de 3 minutos, respetando el nivel de desarrollo del educando.	La roña sin bases, salero, pisar la sombra. Saltos en su lugar y desplazamientos en diferentes direcciones.
FLEXIBILIDAD		
GENERAL	Selecciones actividades recreativas que involucren la movilidad articular de los diferentes segmentos corporales evitando muelleos y tensiones estáticas.	Por arriba y por abajo, pin-pon anclado, etc.
ESPECIAL	Proporcione trabajo especial de flexibilidad al alumno que presente alguna limitación de movimiento articular. Respete la capacidad y voluntad del alumno para realizar los ejercicios.	Dislocada de hombros con toma de bastón, split, squat.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACIÓN DEPORTIVA		
JUEGOS ORGANIZADOS	Es recomendable propiciar situaciones motrices variadas donde se manipulan principalmente pelotas de diferentes características.	Ollitas, matatena, ven sígueme, role.
JUEGOS PREDEPORTIVOS	Sugiera actividades que impliquen el trabajo en equipos y asegúrese de que exista equilibrio de fuerzas.	Unigol, recogida de balones.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Proponga actividades recreativas en las que el niño combine diferentes movimientos básicos que permitan experimentar la práctica de fundamentos deportivos (como: correr para saltar, caminar para lanzar, caminar botando).	Tiro al blanco, cachibol, involucrar actividades para que el niño dance, atrape, salte, bote y corra con implementos suaves y de poco peso.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Propicie la identificación de la ropa más apropiada para las diferentes formas de realizar actividad física así como la importancia para la seguridad durante su práctica.	Insistir sobre la comunidad de usar ropa deportiva holgada, de algodón y no ropa de calle.
ALIMENTACIÓN	Promueva en el alumno el consumo de los alimentos nutritivos destacando la importancia que tienen para el crecimiento y desarrollo del organismo cuando se realiza ejercicio físico.	Señalar los alimentos con mayor contenido de proteínas: carne, leche, huevo y pescado.
DESCANSO	Contemple durante la actividad física espacios de recuperación señalando la necesidad de aprovecharlos, por el efecto que producen al recuperar energía.	Sentarse, relajar músculos e inhalar aire.
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Favorezca la identificación de los tiempos y lugares propicios para la realización de ejercicio físico y actividad recreativas.	Señalar la hora más propicia para la práctica de acuerdo a la región.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ORGANISMO</u>	Permita la identificación de los beneficios que produce en el organismo el aumento de la frecuencia cardíaca y de la ventilación pulmonar como resultado de un esfuerzo moderado y controlado.	Indicar como aumentan las defensas contra las enfermedades.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Sugiera actividades motrices con reglamentación sencilla que permitan al alumno descubrir valores como el respeto y la honestidad sin menoscabo de su libertad.	Balón numerado, el pato sobre el agua, a pares y nones.
SOCIALES	Propicie la participación del alumno en actividades grupales que le permitan descubrir la cooperación y colaboración.	La jaula, paseo a caballo, pasar la llave.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Utilice juegos tradicionales propios de la región cuya actividad motriz satisfaga el interés del alumno.	Trompo, yo-yo, caracol.
BAILES REGIONALES	Favorezca la reproducción de algunos pasos de baile en situaciones recreativas que estimulen en el alumno el interés por estas actividades.	
DANZAS AUTOCTONAS	Sugiera la manifestación de estados de ánimo (enojos, euforia, alegría, etc.) imitaciones de animales y otras. Expresiones que se encuentren plasmados en las danzas propias del país o de su región.	Adaptar la danza de los arcos, los viejitos, los negros, Xochipitzahuatl, etc.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE TERCER GRADO DE PRIMARIA

En el tercer grado es oportuno el desarrollo de posibilidades básicas de movimiento, tales como: girar, rodar, caminar, correr, saltar, reptar y el manejo de objetos que impliquen acciones como: lanzar, patear, golpear, manipular y recibir.

El alumno ya puede ejercer cierto dominio en la ejecución, motivado por su capacidad perceptiva motora, por la identificación y afirmación de su predominio motor, así como por su capacidad de organizar su tiempo y espacio.

Algunas capacidades físicas en el niño de este grado se incrementan con respecto a los grados anteriores, por ejemplo: la velocidad aumenta debido a la estatura que el alumno ha adquirido; su longitud de paso y sus extremidades accionan con mayor amplitud, lo que mejora su máxima velocidad así como su velocidad de reacción, dado que su aparato vestibular ha madurado.

El crecimiento natural hace que la masa muscular aumente, los huesos crecen y se osifican, lo que brinda la oportunidad de tener más capacidad de fuerza y por, lo tanto la flexibilidad se ve disminuida.

A partir de esta edad, la columna alcanza las curvaturas normales que le permiten iniciar el desarrollo de las capacidades coordinativas como son el equilibrio y el ritmo que toman gran importancia para las niñas y también para los niños de crecimiento avanzado.

El juego representa el medio por excelencia para manifestar y desarrollar las capacidades físicas, siempre y cuando se respeten las fases sensibles del alumno; al seleccionarlo, habrá que tener presente que a él lo motivan los juegos que requieren de situaciones cada vez más complejas, en donde la competencia debe fomentarse desde el punto de vista formativo; para ello, resulta necesario canalizar la necesidad de reconocimiento a través de la competencia consigo mismo, reforzando la confianza, seguridad y el respeto a las posibilidades propias de los demás.

La técnica de solución de problemas propicia para lograr la reflexión en el educando: de lo que puede hacer, de qué otras maneras puede hacerle y finalmente concluir cuál es la mejor forma de hacerlo.

La formación de hábitos de alimentación e higiene se debe enfocar como elemento que propicia la salud, de igual manera, se despertará en el alumno el interés por la conservación de su medio. Por otro lado, se orientará para la aplicación de aprendizajes motrices y sociales a situaciones de su vida cotidiana y así lograr una visión más correcta de su realidad; al hacerlo procurará responder a la necesidad que presenta el alumno de superación y de reconocimiento a sus logros, con el propósito de favorecer la participación activa y creativa.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Ofrezca actividades en las que el alumno ejercite el equilibrio variando la altura de las bases de sustentación externa cuidando siempre la seguridad del alumno.	Use botes, zancos, carreras de costales, el cieguito, carrera con obstáculos, gallo-gallina, el refugio, en su forma dinámica y estática.
RESPIRACIÓN	Resalte la mejoría en la ejecución de movimientos y actividades motrices cuando inspira o espira oportuna y adecuadamente y respete la capacidad individual para no provocar mareo.	Inflar globos, bolsas, los juegos de 2-3 minutos de duración permiten observar la necesidad de la respiración.
RELAJACIÓN	Proponga actividades recreativas en las que el alumno realice e identifique contracciones y decontracciones en diferentes segmentos corporales.	El muñeco de trapo, la marioneta, girar el aro con diferentes partes del cuerpo.
POSTURA	Sugiera ejercicios de fortalecimiento muscular (abdominales y dorsales). Recuerde que el mantenimiento de posturas correctas por tiempos prolongados depende de la fuerza de los músculos abdominales y dorsales, principalmente.	Ejercicios de abdomen (dorso, 1, 2,3 calabaza) posturas correctas e incorrectas de sentado, parado, hincado.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Proponga actividades en las que el alumno interactúe con sus compañeros poniendo en práctica direcciones, trayectorias, agrupamientos, dispersiones, etc.	Círculos de aros, semáforos, círculos encontrados, números, torbellino, desollar la víbora.
REACCIÓN	Use estímulos específicos como: sonidos, figuras, texturas, volúmenes, etc.; buscando respuestas rápidas y de calidad del alumno.	Mar y tierra, el día y la noche, acitrón.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Motive al educando para que elabore estructuras rítmicas en las que utilice: secuencias de movimientos, desplazamientos, fundamentos deportivos, etc.; buscando una respuesta organizada, cadenciosa y creativa.	Aplausos en diferentes velocidades, acitrón. Ejecutar movimientos en diferentes formas con sonidos diversos.
SINCRONIZACIÓN	Sugiera actividades recreativas que permitan la práctica de los movimientos básicos variando las velocidades de ejecución, recuerde que en la realización del movimiento, interesa el orden de participación de las masas musculares, vigile que éste no sea alterado.	Marinero, sí, sí, no, no, la matatena, fundamentos deportivos, a cámara lenta.
DIFERENCIACIÓN	Enriquezca las posibilidades de ejecución de los movimientos del alumno al ofrecer variabilidad en las dimensiones (en cuanto a tamaño, peso, distancia, altura, etc.) de las instalaciones y material con que los realiza.	Tiro al blanco, campeón de tiro con diferentes objetos.
ADAPTACIÓN	Propicie las variaciones creativas del alumno en la forma de realizar las actividades.	Juego libre con cuerda, el lagarto y la lagartija, la sombra, permita al alumno tiempo de actividad libre.
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Propicie la utilización de juegos y actividades en los que el niño manifieste su grado de dominio en las diferentes formas básicas de movimientos y al manipular diversos objetos.	Esta es la sombrilla, el cazador, circuitos, carreras de orugas, el salero.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>FUERZA</u>		
GENERAL	Procure actividades en las que el alumno manifieste su fuerza general tomando en cuenta sus limitaciones al determinar volúmenes y tipos de esfuerzo.	Cable humano, ollitas, jalón chino, patitos, robar llantas.
RÁPIDA	Este tipo de fuerza requiere de mucho cuidado para no exceder de tres la repetición de los estímulos.	Carrera de viejitos, saltar la cuerda, el resorte. Involucre saltos y lanzamientos con objetos ligeros.
<u>VELOCIDAD</u>		
DE REACCIÓN	Proponga juegos recreativos principalmente de relevos, variando los implementos, las distancias de entrega y las formas de salida.	Mar y tierra, semáforos, 1, 2,3 calabaza, pato, pato, oca.
MÁXIMA	Sugiera juegos que impliquen carreras hasta de 20 mts. En los que el alumno desarrolle su mayor velocidad.	El pañuelo, lotería, relevos, lanzadera doble, roba queso.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Permita que el alumno realice movimientos corporales lo más rápido posible en tiempos breves, involucrando varios segmentos a la vez. Recuerde que la velocidad no se estimula en situación de cansancio.	Muy contento en mi bicicleta, sentado sobre una banca hacer repiqueteo suave de pies en el piso.
RESISTENCIA DE MEDIA DURACIÓN	Propicie la participación del alumno en actividad continua de baja intensidad y con duración de 2 a 5 min., respetando sus posibilidades.	Juego de fútbol, de básquet, rolle.
<u>FLEXIBILIDAD</u>		
GENERAL	Utilice actividades recreativas y algunos ejercicios con o sin implementos, con los que se estimule la movilidad articular sin forzar al alumno.	Arcos, marionetas, títeres, movimientos de forma global y segmentaria.
ESPECIAL	Utilice este tipo de flexibilidad para alguna articulación en particular, sólo cuando sea indispensable.	¿Quién puede hacer split, squat? Con la asistencia del profesor.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACIÓN DEPORTIVA		
JUEGOS ORGANIZADOS	Los juegos de participación grupal y de matiz recreativo y reglas sencillas son los más adecuados para el alumno de este grado.	Lucha de gusanos, stop, torbellino.
JUEGOS PREDEPORTIVOS	Proponga actividades que permitan poner en práctica los fundamentos deportivos adquiridos y tome en cuenta las recomendaciones para las capacidades físicas condicionales que intervengan aplicando la primera fase de aprendizaje motor.	Futbeis, frontovoli, tenis chute, rolle.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Sugiera actividades en las que el niño integre varios movimientos básicos en un fundamento deportivo como: (saltar-recibir-correr-botar-girar-lanzar).	Circuitos (saltar, rodar, lanzar, botar, pase).



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Proponga actividades que permitan la práctica reflexiva de los cuidados específicos que requiere el organismo para que la actividad física sea realmente saludable.	¿Por qué se usa short, playera, pants, el color de la ropa y porqué de algodón?
ALIMENTACIÓN	Inicie al alumno en la identificación de los alimentos nutritivos existentes en su región y la forma en que los aprovecha el organismo para la actividad física.	Distinga cereales, carnes, vegetales, vitaminas y minerales que necesita el cuerpo.
DESCANSO	Permita que los alumnos se tomen tiempos de recuperación cuando los esfuerzos lo requieran e insista en los tiempos indispensables de sueño y de descanso.	El alumno debe conocer la forma de descanso al realizar una actividad con esfuerzo y otra de recuperación.
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Promueva en el alumno el cuidado de los recursos naturales que utiliza en su escuela como es el agua y la vegetación; dada su importancia e influencia en el desempeño de la actividad física.	Comente la contaminación del aire, la tierra y sus efectos en el organismo al realizar actividad física.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Proponga actividades que permitan al alumno identificar el efecto benéfico que el ejercicio físico ejerce sobre las capacidades físicas.	Juego de los oficios contrastando las capacidades que cada uno desarrolla (el leñador, secretaria, cargador, chofer, etc.).



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Sugiera actividades que permitan que el alumno descubra la importancia que tiene la observancia de las reglas que rigen su juego, cuando estas aseguran el respeto a su integridad y la de los demás.	La talacha, el balón numerado, a que te robo el alma.
SOCIALES	Propicie la participación del alumno en actividades y juegos que le permitan identificar en resultados la importancia de colaborar en equipo, desempeñando una función y la implicación que ésta tiene en la comunidad.	La jaula, paseo a caballo, pasar la llave.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Proponga los juegos tradicionales propios de su región que satisfagan el interés lúdico propio de esta edad.	Trompo, yo-yo, caracol.
BAILES REGIONALES	Propicie en el alumno la elaboración creativa y libre, de movimientos coreográficos en los bailes de su región.	Enseñe pasos y movimientos coreográficos, de polca, cuadrillas y chotis.
DANZAS AUTÓCTONAS	Propicie el rescate de conductas motrices propias de su región plasmadas en las danzas.	Adapte y enseñe la danza de los arcos, los viejitos.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA

En el cuarto grado, el alumno se caracteriza por una mayor capacidad de aprendizaje motor e intelectual ya que existen condiciones favorables en el niño, para trabajar sus capacidades coordinativas y condicionales. Se subraya la continuidad en el dominio de los contenidos de grado anteriores y se incluyen ejercicios en los que el alumno pueda descubrir, ampliar y aprovechar sus capacidades físicas.

La búsqueda de causalidad, el mayor poder del incremento en concentración y el comportamiento del alumno para afrontar retos, hacen de esta etapa la más indicada para iniciar el desarrollo de las capacidades coordinativas; por ello, se debe ofrecer al alumno una mayor riqueza de movimiento y un aumento en las cargas físicas, respetando los períodos de maduración llamados fases sensibles.

Para el tratamiento de la resistencia aeróbica, se busca fortalecer principalmente el sistema cardio-respiratorio. Los ejercicios de fuerza de resistencia se orientan a todos los grupos musculares que participan en la velocidad, se desarrolla principalmente la velocidad de reacción y la frecuencia de movimiento.

El maestro no debe olvidar que para trabajar la velocidad, debe existir en el organismo del alumno un adecuado calentamiento, para una óptima contracción y relajación muscular. La fuerza de resistencia se desarrolla aún con el propio peso corporal, así como con pequeños sobrepesos como: pelotas medicinales, mancuernas, cámaras rellenas de arena, etc.

En trabajo de la flexibilidad se recomienda una estimulación adecuada, buscando movimientos amplios y evitando los estiramientos pasivos, que pueden dañar los cartílagos en proceso de osificación. Procure evitar también, los muelleos que puedan cruzar el umbral del dolor y que producen efectos de tensión y acortamiento muscular, lo que impide el desarrollo de la amplitud articular.

Mediante los esquemas de movimientos básicos como caminar, correr, trepar, jalar, lanzar, atrapar, etc., se busca hincar con el trabajo formal para el logro de habilidades o destrezas. Además del juego y el predeporte, se da énfasis a los ejercicios de la técnica de caminar y correr, por ser los movimientos más usuales en la vida del hombre.

La respiración, la relajación y la postura corporal deben estar relacionadas permanentemente con el aprendizaje motor y con las capacidades físicas coordinativas y condicionales. En los grados anteriores, se trabajan las capacidades coordinativas en forma global; a partir de ésta, los cambios fisiológicos que el niño experimenta,

fundamentados en las fases sensibles, indican que cada una tiene su propia evolución, por lo que requiere de un tratamiento particular.

El entusiasmo del alumno por participar en el juego y el predeporte, se transforma paulatinamente en hábito deportivo. El empleo de materiales adecuados a las proporciones corporales y el estímulo afectivo que se le brinda por los logros obtenidos contribuye a mantener vivo su interés.

A esta edad se fortalecen las bases de la conducta, el orden y la disciplina, que le servirán para toda tarea que emprenda o realice cotidianamente; asimismo, se deben fortalecer los hábitos de alimentación e higiene y la formación social, por medio de actividades que favorezcan la cooperación, la lealtad y el compañerismo.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

CUARTO GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Propicie la participación del alumno en actividades en las que de manera recreativa valore la importancia de la participación de la vista y el oído en la conservación del equilibrio.	Realizar desplazamientos en diferentes planos, direcciones y trayectorias libremente sin emplear la vista.
RESPIRACIÓN	Favorezca el fortalecimiento del diafragma apoyándose en el trabajo aeróbico. Tenga presente que la alteración del ritmo respiratorio normal puede producir mareos, en tal caso suspenda el ejercicio controlado.	Ejercicios de respiración conciente y esfuerzos de espiración al inflar, soplar, gritar, silbar.
RELAJACIÓN	Resalte la importancia del trabajo de la relajación como facilitadora de la adopción de posturas correctas y de la ejecución de movimientos.	Juego de las ollitas, lanzar objetos sentado y en cualquier actividad con participación segmentaria con decontracción de músculos antagonistas.
POSTURA	Haga énfasis en el trabajo equitativo del músculo agonista y antagonista que interviene en la adopción de posturas. Recuerde que el trabajo equilibrado de músculos agonistas y antagonistas de las diferentes regiones del cuerpo, evitará posteriores desbalances musculares.	Ejercicios para músculos abdominales y dorsales, ejercicios para fortalecer piernas, tronco, brazos y pies.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Proponga desplazamientos con o sin implementos modificando los límites de extensión del espacio en que se trabaja, aumentando o disminuyendo el número de participantes, variando los obstáculos a eludir, etc.	Ensalada de frutas, desollando la víbora, recorridos en slalom, cualquier juego de persecución.
REACCIÓN	Aproveche el gusto por los juegos con pelota o de persecución para provocar en el alumno respuestas ante estímulos diferentes e implementos.	Juego de los hoyitos, roba queso, imitación de algún paso de baile, juegos organizados.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Estimule al educando para que combine dos o más estructuras rítmicas con desplazamientos a diferentes velocidades, individual o grupalmente, elaborar estructuras rítmicas sencillas.	Cuadrillas, botar una pelota a diferentes velocidades, pases en equipo con diferentes implementos.
SINCRONIZACIÓN	Proponga actividades que impliquen la manipulación precisa de objetos o su propulsión hacia puntos determinados, con diferentes partes del cuerpo.	Pase de pecho lento y rápido, de boliche, por arriba, paso valseado, paso añadido en danza.
DIFERENCIACIÓN	Proponga actividades que permitan al alumno establecer la diferencia vivencial entre un movimiento bien ejecutado, con su resultado eficiente, y uno mal realizado.	Fundamentos técnicos de diferentes deportes utilizando la forma variada de movimientos básicos en el alumno.
ADAPTACIÓN	A esta edad el alumno centra más su atención en la forma de ejecución de los movimientos para grabarlos en su memoria motora, por lo tanto no se debe ser exigente en la calidad de sus respuestas ante situaciones motrices nuevas.	Quemados, ejercicios asimétricos desconocidos para el alumno.
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Sugiera actividades en las que el alumno se exija a sí mismo: mejor ejecución o mayor dificultad o más precisión en la realización de los movimientos básicos.	Caminar y botar una pelota en cada mano, gatear y conducir una pelota.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

CUARTO GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>FUERZA</u>		
GENERAL	Fortalezca los grupos musculares de abdomen y dorso, así como miembros inferiores y superiores.	Carretillas, ollitas, cebollitas, cable humano.
DE RESISTENCIA	Proponga la realización, por parte del alumno de ejercicios dirigidos a fortalecer las grandes masas de su organismo. Se pueden emplear pequeños pesos buscando el mayor número de repeticiones que cada alumno logre hacer en 15 o 25 segs.	Circuitos de más de 20 segundos en lagartijas, abdominales, dorsales y ½ sentadilla.
RÁPIDA	Se presenta con otros componentes y se trabaja un máximo de 5 repeticiones.	Saltos y lanzamientos diferentes y en pocas repeticiones.
<u>VELOCIDAD</u>		
DE REACCIÓN	Proponga la ejecución de movimientos en el menor tiempo posible como respuesta a estímulos previamente acordados como señal.	Salidas en atletismo, de pie, hincado, acostado, el stop. (Respuestas motoras inmediatas).
MÁXIMA	Proponga carreras lanzadas de 20 mts. Hasta 3 repeticiones máximo y no olvide que para un esfuerzo de este tipo se requiere un buen calentamiento.	20 mts. Lanzados, relevos, lanzadera sencilla.
ACÍCLICA	Sugiera la realización de movimientos acíclicos variados a la mayor velocidad posible, sin exceder las 3 repeticiones.	Desplazarse como robots, movimientos básicos en cámara lenta.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Propicie la ejecución de movimientos a máxima velocidad con cada una de las partes del cuerpo en tiempo no mayor de 15 seg. Adoptando diferentes posiciones.	Movimiento de bicicleta en el aire, braceo de crawl y en el aire que son movimientos rápidos y de corta duración.
<u>RESISTENCIA DE MEDIA DURACIÓN</u>	Sugiera actividades de moderada intensidad con una duración de hasta 5 min., el trote o la carrera continua, es buen recurso siempre y cuando se respete la posibilidad de cada alumno. Recuerde además que este tipo de trabajo cansa al sistema nervioso por lo que no debe emplearse al inicio de la clase.	Juego de los encantados, la roña, carrera continua durante 5 minutos, movimientos articulares y musculares en forma global y por segmentos corporales.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FLEXIBILIDAD		
GENERAL	El trabajo de la flexibilidad deberá estar dirigido a conservar la movilidad articular de los diferentes segmentos corporales en forma activa.	Flexibilidad frente a un espejo, imitar a un compañero.
ESPECIAL	El trabajo de flexibilidad para alguna de las articulaciones en especial dependerá de las deficiencias reportadas por los resultados de pruebas realizadas. Recuerde que la flexibilidad se favorece si va precedida de un calentamiento suave, el aumento en la temperatura corporal permite mayor elongación muscular.	Ejercicios de gimnasia olímpica en piso (rodadas en B, redondillas, arcos, etc.).



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA CUARTO GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACIÓN DEPORTIVA		
JUEGOS ORGANIZADOS	Permita que el alumno elabore sus propios juegos motrices y oriéntelo cuando sea necesario, en la estructuración de las reglas.	Papalote, trompo, resorte, el encantado, la roña, etc.
JUEGOS PREDEPORTIVOS	Promueva la participación en juegos que permitan poner en práctica los fundamentos técnicos de varios deportes respetando las recomendaciones para el tratamiento de las capacidades físicas.	Tenisfut, futbeis, cachibol, coladeras, voli-basquet, etc., en situaciones recreativas como normas mínimas deportivas.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Propicie el aprendizaje de tres o cuatro fundamentos técnicos de los deportes básicos, tomando en cuenta las fases de aprendizaje motor.	Pase, tiro, conducción de balón, recepción, pivote, pase en fútbol, básquetbol, salidas en atletismo.
DEPORTE ESCOLAR	Permita la práctica libre de los deportes que el alumno conoce con respecto a los tiempos indicados en las capacidades físicas condicionales.	Explicación y demostración sencilla del deporte escolar, de las reglas o normas en atletismo, básquetbol, voleibol, fútbol, use las llamadas cascaritas como medio.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA CUARTO GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Orientar sobre la necesidad del empleo de ropa adecuada para la actividad física de acuerdo a las condiciones climáticas.	Cuándo usar pants y chamarra, el short, las calcetas de algodón según el lugar geográfico.
ALIMENTACIÓN	Favorezca el conocimiento y comparación de los alimentos en función de su valor energético y su relación con el desempeño físico y las normas mínimas higiénicas para su salud.	Identifique los alimentos nutritivos de su comunidad y de otras regiones.
DESCANSO	Ponga a consideración del alumno los tiempos requeridos de recuperación y sueño después de la ejercitación.	Propicie actividades de recuperación después de un ejercicio intenso.
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Promueva entre sus alumnos la realización de acciones que permitan mantener en condiciones apropiadas y saludables el área de trabajo.	Relacionar los efectos de la contaminación en el organismo durante la actividad física.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Oriente al alumno para que identifique su frecuencia cardiaca antes y después de la práctica de actividades motrices prolongadas. Respetando los tiempos sugeridos para el trabajo de resistencia.	Enseñe al alumno la toma del pulso o frecuencia cardiaca en la arteria radial y yugular en forma individual y por parejas.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA CUARTO GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Propongan actividades motrices que fomenten en el alumno la responsabilidad, la autogestión, la autodisciplina y permita la posibilidad de manifestarlas en la coevaluación.	Señalar los valores de respeto, compañerismo en un deporte o varios deportes.
SOCIALES	Favorezca la cooperación, participación y buena integración del alumno en los grupos y equipos en que participa.	Señalar cuando un jugador o deportista por ser muy individualista con la pelota, hace perder a su equipo, además de restar oportunidades de participación a sus compañeros
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Seleccione aquellos juegos tradicionales que satisfagan los intereses del alumno y que correspondan al desarrollo de sus capacidades físicas.	El papalote, el juego de hoyitos, el avión, el caracol.
BAILES REGIONALES	Propicie la ejecución de pasos y coreografías atendiendo la participación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y los sistemas energéticos.	Zacatecas, cuadrillas, tecuanes, jarabe tapatío y michoacano.
DANZAS AUTÓCTONAS	Elija aquellas danzas que satisfagan la necesidad expresiva y motora que presenta el alumno a esta edad.	Los arcos, el bolonchón, tecuanes, mascaritas.
<u>DEPORTES REGIONALES</u>	Motive al alumno para que rescate a través del medio familiar algún deporte que sea o haya sido practicado en su región y que contenga elementos técnicos que enriquezcan su experiencia motora.	Softbol, frontón, béisbol, pelota mixteca adaptada.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA

En quinto grado, el funcionamiento del organismo del alumno es óptimo y sus características biológicas son propicias para iniciar el desarrollo de algunas de sus capacidades físicas. Las percepciones corporales aumentan y se incrementa rápidamente la posibilidad de rendimiento físico, acortando el tiempo de recuperación. Demasiada intensidad o esfuerzo corporal provoca dolor y esto ocasiona que se pueda perder el interés en el movimiento, por lo que el maestro debe mantener la motivación, considerando que esta situación es pasajera y trae consigo resultados positivos.

El alumno es más crítico, autosuficiente y responsable. Las tareas interesantes que presentan un reto a la dificultad, le atraen, pero deben estar a su alcance y ser retribuidas con reconocimiento, para estimular las capacidades volitivas y psicológicas.

Las cargas (intensidad y volumen en el ejercicio) bien dosificadas, aseguran la integridad del alumno: teniendo en cuenta que los efectos inciden en el incremento de sus capacidades condicionales, además de estimular el funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas.

A esta edad la fuerza influye en el desarrollo de la velocidad y la resistencia por lo que se estimulará multilateralmente. La resistencia se trabaja en forma aeróbica, de media duración y sin rebasar la barrera de la deuda de oxígeno.

La velocidad de reacción, la frecuencia de movimiento y la velocidad acíclica se desarrolla preferentemente por medio de juegos de corta duración. En la fuerza de resistencia se consideran todos los grupos musculares del cuerpo: brazos, abdomen, dorso y piernas; de preferencia se atiende con el propio peso corporal o con el uso de implementos con poco sobrepeso y con las pelotas medicinales.

Se le dedica mayor atención a la flexibilidad, ya que en esta edad comienza a decrecer, debido a que el tejido cartilaginoso está en proceso de osificación; además deberá procurarse la dosificación de ejercicios amplios y de movilidad general.

Las características biológicas del alumno en este grado, son óptimas para el desarrollo de la coordinación. El estado de los analizadores y la capacidad de diferenciación cinestésica facilitan el aprendizaje motor y por ende la consecución de habilidades más específicas.

El uso del deporte como medio didáctico contribuye a la formación de hábitos, conductas y valores implícitos en la actividad deportiva, asimilación de la victoria o de la derrota como resultado característico de la competencia, lleva al alumno a descubrir el valor intrínseco de la ejercitación física y lo motiva a mantenerse preparado para ello. Hay que considerar, que el juego y la competencia proporcionan al niño la posibilidad de experimentar nuevos valores.

El maestro debe tomar en cuenta la presentación de materiales apropiados a las características morfofuncionales del alumno.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

QUINTO GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Ofrezca experiencias recreativas que permitan identificar los elementos corporales y sensoriales que condicionan la conservación del equilibrio, con y sin desplazamientos.	Rueda de carro, redondilla, desplazarse de diferentes formas sobre una viga de equilibrio a diferentes alturas e inclinaciones.
RESPIRACIÓN	Enfatice la importancia de la práctica oportuna de la respiración para satisfacer los requerimientos de oxigenación que el movimiento implica.	Ejercicios de brazos con amplitud de la caja torácica inspirando y espirando, carrera continua en trote y carrera.
RELAJACIÓN	Resalte, a través de la práctica del trabajo de la relajación, el beneficio en economía energética que se propicia en las diferentes actividades motrices.	Zapateado jarocho, transportar al herido, lanzamientos de precisión, ejercicios de elongación muscular.
POSTURA	Proponga ejercicios que contrarresten las alteraciones posturales que observe en el alumno de este grado. No olvide los cambios morfofuncionales que la pubertad provoca en la postura.	Ejercicios para abdominales, hombros y dorsales con muchos ejercicios y pocas repeticiones.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Sugiera actividades que permitan al alumno desplazarse con o sin implementos en diferentes direcciones, espacios y alturas realizando diversos movimientos mientras modifica la posición de su cuerpo sin perder la noción de su ubicación y utilizando el tiempo.	Calles y callejones, juegos en equipo, carrera de obstáculos, juegos de persecución.
REACCIÓN	Utilice actividades por parejas o equipos que impliquen competencia como motivante para dar respuestas motrices correctas, sin olvidar canalizarla con actitudes positivas.	Carpinteros y cardenales, tílele al negro, juegos predeportivos.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Proponga actividades en las que el alumno combine diferentes movimientos en estructuras rítmicas dando variedad en las velocidades de ejecución.	Ejercicios de tablas gimnásticas, trote en equipo, salto de altura o longitud.
SINCRONIZACIÓN	Sugiera actividades en las que el alumno requiera acoplar sus movimientos en fuerza y velocidad a los de otros compañeros.	Tiro a la canasta, a gol, saques, lanzamiento de pelota o bastón, en danza paso de triscado, zapateado.
DIFERENCIACIÓN	Proponga actividades y ejercicios en los que intervengan en forma asimétrica las distintas partes del cuerpo. Así mismo continúe enriqueciendo la memoria motriz, al ofrecer variedad en tamaño y peso de los objetos e implementos que manipula el alumno.	Lanzamientos de precisión, intentar botar con ambas manos.
ADAPTACIÓN	Las situaciones que implican la modificación de un movimiento programado para dar respuesta adecuada a una situación nueva o imprevista no deben ser muy exigentes aún a esta edad.	Ejercicios de técnica y táctica de básquetbol, fútbol, voleibol, vallas.
EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS	Sugiera actividades en las que el alumno manipule diversos objetos o implementos aumentando el grado de dificultad en cada ejecución sin olvidar que las repeticiones no deben exceder de tres.	Saltar en el aire y recibir un objeto, reptar y lanzar.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

QUINTO GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA		
GENERAL	Continúe fortaleciendo los grupos musculares en brazos, piernas, abdomen y dorso.	Saltos, lanzamientos libres con implementos, abdominales y dorsales.
DE RESISTENCIA	El fortalecimiento de los grupos musculares debe atenderse con armonía, sin descuidar ningún segmento. Recuerde que el tiempo para lograr el mayor número de repeticiones de un ejercicio es de 30 seg.	Competencias de abdominales y dorsales por parejas.
RÁPIDA	Este tipo de fuerza se presenta en las actividades lúdicas del alumno, permanezca atento a que no realice más de 3 repeticiones recuerde que mayor número de esfuerzos van lesionando las articulaciones.	Circuitos, el resorte, saltar la curda, utilizando diversos pasos, música o percusiones.
VELOCIDAD		
DE REACCIÓN	Las respuestas rápidas exigidas en este componente pueden relacionarse con los juegos predeportivos, sin descuidar las actividades recreativas que todavía interesan al alumno.	Manitas calientes, mar y tierra, el día y la noche.
MÁXIMA	Proponga carreras lanzadas de 30 mts. Con un máximo de 3 repeticiones, nunca omita el calentamiento previo y específico.	30 metros lanzados, lanzaderas dobles, encantados con bases.
ACÍCLICA	La utilización de saltos y lanzamientos con implementos ligeros favorece adecuadamente este tipo de velocidad además de ser atractiva para el alumno, no exceda de 3 repeticiones en cada ejercicio.	Fundamentos deportivos en cámara lenta y lo más rápido posible.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Sugiera la repetición continua de un movimiento durante un tiempo de 15 segs. Cuidando que se haga con soltura y relajación.	Sentado sobre una banca repiqueteo de pies en el piso lo más rápido posible.
RESISTENCIA DE MEDIA DURACIÓN	Proponga la realización de 7 minutos de actividad continua de media intensidad como el trote o la carrera, respetando el ritmo y la capacidad de cada alumno.	Carrera continua en columna, donde el último para el frente, en tiempo de 7 minutos, juego de básquetbol.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FLEXIBILIDAD GENERAL	Recuerde que la flexibilidad se va perdiendo conforme el niño madura a esta edad requiere de mayor estimulación pero procure que se trabaje en forma activa.	Flexibilidad pasiva por parejas, realizando algunos ejercicios que no vayan acompañados de muelles.
ESPECIAL	Recuerde que este tipo de flexibilidad se recomienda para el alumno que presenta limitación en movilidad de alguna articulación y no como un trabajo de especialización que puede dañar irreversiblemente.	Ejercicios de Gimnasia Olímpica en piso (rodadas en B, redondillas, ruedas de carro, arcos, etc.).



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA QUINTO GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACIÓN DEPORTIVA		
JUEGOS ORGANIZADOS	Dé la oportunidad para que el alumno proponga y organice sus propios juegos donde el profesor funja sólo como mediador.	El veintiuno y el "32" en el Básquetbol, fútbol rápido.
JUEGOS PREDEPORTIVOS	A esta edad ya puede proponer lúdicas actividades cuya reglamentación se asemeje a la de los deportes básicos. Propicie la participación grupal respetando el desempeño de cada alumno.	Botivol, frontobol, coladeras.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Proponga actividades en las que el alumno combine e integre los fundamentos técnicos de los deportes básicos recordando que lo que interesa es la riqueza motora, formada por la variedad de movimientos experimentados.	Salto de altura con 3-5 pasos, salto de longitud con 7-9 pasos, lance, camine y atrape; camine, salte y lance.
DEPORTE ESCOLAR	Despierte el interés y oriente al alumno para que participe en las actividades que el profesor sugiera, tratando de abarcar la más amplia gama de deportes que conozca, con las debidas adaptaciones a las características del alumno, e ir marcando la 2ª fase del aprendizaje motor así como la adecuación de áreas, tiempos e implementos.	En los juegos de cascaritas puede hacer que el alumno aplique en la práctica, las reglas, la técnica y la táctica de los deportes básicos y regionales.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

QUINTO GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Fomente en el alumno el cuidado y aprecio por su propio cuerpo al ayudarlo a discernir sobre las cargas apropiadas en el ejercicio de acuerdo a su edad.	Señale que las hormonas aumentan en su cuerpo, las secreciones aparecen con mayor frecuencia, lo que obliga a aumentar los cuidados del cuerpo humano después de la actividad física.
ALIMENTACIÓN	Propicie la identificación de los alimentos de acuerdo al grupo alimenticio a que pertenece, estableciendo su relación con las funciones del organismo principalmente en la producción de energía para la actividad física.	Mencione al alumno las fuentes de energía, que se encuentran en los alimentos: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, agua y su relación con la actividad física.
DESCANSO	Oriente a los alumnos sobre las formas y tipos de relajación que favorecen la recuperación posterior a la actividad física.	Mencione ejercicios que el alumno pueda usar como medio para que en la actividad física o la finalizarla, su organismo recupere su funcionamiento en estado basal.
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Despierte el interés del alumno para conservar en buen estado todos los espacios en los que se puede practicar actividad física.	Mencione la importancia de cuidar los animales y plantas que ayudan a equilibrar la naturaleza y el beneficio que aportan al hombre.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Proponga actividades que permitan al alumno identificar la frecuencia cardiaca en él mismo y en sus compañeros, recuerde que los diferentes puntos para hacerlo son las arterias; radial, yugular y carótida.	De manera sencilla explique que la energía para la velocidad y la fuerza proviene del sistema energético.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA QUINTO GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Fomente en el alumno la autoestima como resultado del reconocimiento de sus propias capacidades y de sus limitaciones.	Señalar la importancia de cada alumno en la formación de un equipo o grupo.
<u>SOCIALES</u>	Favorezca en el alumno el respeto a las posibilidades de participación de sus compañeros en la práctica deportiva escolar y fomente el respeto a las limitaciones y ventajas de unos a otros.	Que todos los alumnos participen en la competencia o juego no importa que se gane o se pierda.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Propicie la identificación por parte del alumno de los valores culturales intrínsecos en los juegos tradicionales y motive a continuar con su práctica.	Bolillo, trompo, canicas, arroz con leche.
BAILES REGIONALES	Proponga la integración de varios pasos con desplazamientos coreográficos que conformen uno o varios bailes regionales.	La cucaracha, baile ranchero, sones huastecos.
DANZAS AUTÓCTONAS	Propicie la interpretación de las conductas motrices que conforman las danzas.	De los guerreros, tecuanes, viejitos, pazcolas.
<u>DEPORTES REGIONALES</u>	Propicie la práctica de los deportes propios de su región que permitan el desarrollo de sus capacidades físicas con apego a las fases sensibles.	Básquetbol, Natación, Atletismo, Béisbol.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA

En sexto grado los cambios biológicos del alumno se acentúan como, el aumento a las proporciones físicas y se acelera el desarrollo funcional del organismo. En este momento, el alumno tiene mayor capacidad de adaptación a las cargas físicas en comparación con los grados anteriores.

El maestro debe permanecer atento a la postura del alumno corrigiendo las actitudes reprimidas, de cohibición o de desgarbo especialmente en las niñas. El ajuste postural, la respiración y la relajación deben intervenir en forma conscientes durante el juego, pero principalmente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos.

Las cargas (intensidad y volumen en el ejercicio) bien dosificadas aseguran la integridad del alumno, es menester que él mismo reconozca sus calidades y limitaciones para motivar su desempeño y estimular el desarrollo de sus capacidades físicas: condicionales y coordinativas que favorecen el mejor funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas.

En este grado escolar, la fuerza se desarrolla fundamentalmente mediante el uso del propio peso corporal o utilizando implementos con poco peso. Para la fuerza rápida se emplean repeticiones bajo presión de tiempo, de 10 a 30 segundos.

En la fuerza de resistencia se recomienda la utilización del método de circuito con estaciones para cada grupo muscular: tronco, brazos, abdomen, dorso y piernas. Los alumnos requieren de menor tiempo de recuperación para los ejercicios de velocidad y fuerza, pero la ejecución de más de dos series no logra mantener su interés, por lo tanto, se recomienda respetar la capacidad física del alumno.

Durante los dos primeros meses de clase, la resistencia se trabaja con juegos, posteriormente se puede utilizar la carrera continua, ya que el aumento de peso y estatura dificultan al inicio el uso de estos recursos, igualmente se avanzará en forma progresiva de los dos a los once minutos empleando variados sistemas que se adaptan a las diferencias orográficas regionales.

Se le otorgará especial atención a la flexibilidad debido a que en esta edad se inicia un período de descenso, causado por el aumento de la fuerza muscular y la osificación, por esta razón, se trabajan movimientos amplios e inclusive ya se puede emplear la flexibilidad pasiva.

La fase sensible por la que atraviesa el educando de esta edad le permite alcanzar un alto grado de coordinación, misma que será más fácilmente de lograr si utiliza una gran variedad de movimientos, con pocas repeticiones.

Las características psicológicas, hacen recomendable el uso de dinámicas grupales ya que el alumno se interesa en el trabajo por parejas y equipos, también acepta que se le brinde apoyo, con recomendaciones que le ayuden a la formación de sus capacidades volitivas; se inculca el sentido de responsabilidad a través de la asignación de tareas de tipo práctico, sin abusar de las de tipo teórico.

En clase se estimulará ubicándolo como monitor al cuidado del uso adecuado de las instalaciones y el material.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

SEXTO GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Proponga actividades que presenten dificultad al alumno para conservar el equilibrio, al variar la posición de su cuerpo en el espacio o bien desplazándose sobre superficies móviles. Respete la disposición del alumno para participar de estas actividades y cuide la seguridad del que lo hace.	Realizar volteos y giros con y sin implementos (gimnasia artística y rítmica). Desplazamientos sobre superficies reducidas.
RESPIRACIÓN	Proponga la realización de ejercicios variados que permitan el trabajo amplio del diafragma y músculos intercostales principalmente, resaltando la importante participación al realizar esfuerzos y en la recuperación.	Ejercicios de respiración controlada (natación); ascensos sobre superficies inclinadas, escaleras.
RELAJACIÓN	Propicie la comparación en el resultado del esfuerzo a la aplicación de mayor, menor y justa tensión muscular en actividades motrices diversas.	Contraer y recontraer voluntariamente segmentos corporales presionando objetos o realizando esfuerzos.
POSTURA	Las actividades propuestas por el profesor deberán ir encaminadas a compensar el esfuerzo realizado por el alumno en mantener posturas por tiempo prolongado y en soportar un cuerpo que aumenta en proporciones.	Ejercicios de tensión y relajación para extensores del raquis, corrigiendo algunos aspectos que se detecten en una mala postura.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Proponga actividades que requieran cambios continuos en la posición del cuerpo del alumno; como giros, rotaciones y saltos, buscando como respuesta su correcta ubicación en relación a personas y objetos fijos o móviles.	Roba queso con ojos vendados, burro saltado, juegos con pelota.
REACCIÓN	Sugiera juegos recreativos y predeportivos que requieran la manipulación de implementos y considere que al modificar o alterar el uso que se les da, aumenta la dificultad para reaccionar adecuadamente (ejemplo: jugar fútbol asociación con balón de americano).	Pases en diferentes formaciones, juegos de relevos, juegos y deportes con pelota.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Sugiera actividades en las que el alumno adapte sus movimientos corporales según sean cíclicos o acíclicos en velocidad y tiempo a un estímulo sensorial marcando las pausas y acentos, buscando precisión.	Gimnasia grupal (con música), trabajo de fundamentos en equipo, saltos y lanzamientos.
SINCRONIZACIÓN	Sugiera actividades que exijan precisión al alumno para adecuar la participación de sus masas musculares en la ejecución de movimientos por parejas y grupales con o sin implementos.	Pases: picado, adelantado; recepciones: con muslo, pecho; paso doble, carretilla, repique seguido.
DIFERENCIACIÓN	Proponga actividades en las que el alumno ejecute movimientos precisos con alguna o algunas masas musculares manteniendo control sobre aquellas que no intervienen directamente.	Lanzar, cachar con ambas manos en forma simultánea o alternada.
ADAPTACIÓN	Las situaciones de juego, principalmente con pelota, son estímulos para la adaptación. Recuerde que a esta edad no se pueden exigir todavía respuestas de calidad.	Juegos y cascaritas con pelota haciendo variantes a la defensiva y la ofensiva.
EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS	Proponga actividades o ejercicios cuya dificultad de ejecución un reto a la capacidad individual de cada alumno.	Correr, rodar, saltar la cuerda con variantes, malabarismo con bastones, pelotas clavadas.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEXTO GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA		
GENERAL	Continúe proporcionando estímulos para todas las grandes masas musculares, tome en cuenta que el rápido crecimiento de algunos segmentos corporales puede ocasionar desbalances.	Juegos duales combativos, el pozo, gallitos, etc.
DE RESISTENCIA	Recuerde que en esta edad se inicia el aumento de grosor de las fibras musculares y se incrementa el peso corporal; por lo tanto es posible ya el desarrollo de la fuerza, para favorecer el control del cuerpo.	Circuito de movimientos básicos, ejercicios dirigidos a masas musculares débiles.
RÁPIDA	A esta no debe haber exigencia para este tipo de fuerza y los implementos que se utilicen deben ser de poco peso. No omita un buen calentamiento previo a la realización de los ejercicios.	Fundamentos de los deportes básicos. Realizando movimientos rápidos pero de corta duración.
VELOCIDAD		
DE REACCIÓN	Proponga actividades relacionadas con los deportes básicos en las que el alumno dé una respuesta rápida y eficaz ante señales establecidas	Roba queso, quemados, sígueme.
MÁXIMA	La velocidad máxima se estimula con carreras de 30 metros lanzados cuidando que no se realicen más de 3 repeticiones.	La roña con bases, 30 metros lanzados por parejas, encantados con bases.
ACÍCLICA	Recuerde que la velocidad acíclica se estimula al unir o coordinar las fases: inicial, principal y final de un movimiento.	Saltos, lanzamientos y fundamentos técnicos deportivos a diferentes velocidades.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Los movimientos que proponga para el alumno, pueden estar relacionados con los fundamentos técnicos deportivos como son: braceo, bicicletas, el bote de pelota o balón etc. Recuerde que se pide la ejecución del mayor número de repeticiones con soltura, en tiempos breves.	Sentado sobre un banco: repiqueteo con los pies.
RESISTENCIA DE MEDIA DURACIÓN	Sugiera la ejecución de trote o carrera continua a media intensidad por un tiempo de 7 a 10 minutos sin importar la distancia recorrida.	Carrera continua con música; roña, por parejas, numerados en cadena.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FLEXIBILIDAD GENERAL	El alumno de esta edad requiere de más atención en la flexibilidad para compensar la tensión que produce el trabajo de fuerza; es decir, a esta edad hay crecimiento en la masa muscular por lo que se debe aprovechar la fase sensible; no pasarla por alto y proporcionar por ende trabajo de amplitud articular.	Flexibilidad por parejas con cuerdas, bastones.
ESPECIAL	Por el trabajo escolar y los requerimientos de atención, el alumno pasa más tiempo en posibilidades estáticas; por tanto requiere trabajo especial para dar flexibilidad a los músculos que soportan más cargas.	Ejercicios de flexibilidad de gimnasia artística como rodada en B, arcos, split.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEXTO GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>INICIACIÓN DEPORTIVA</u>		
JUEGOS ORGANIZADOS	Brinde la facilidad de que el alumno practique las actividades lúdicas de su agrado respetando las fases sensibles.	Bolillo, avión, juego libre.
JUEGOS PREDEPORTIVOS	Los juegos que requieren de la aplicación de los fundamentos técnicos y desarrollan las capacidades físicas condicionales pueden ser su mejor recurso.	Role, reloj y veintiuno; para el básquetbol, cachibol, etc.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Permita, con la variedad de movimientos que el alumno integre la mayor cantidad de fundamentos de los diferentes deportes sin buscar especialización en alguno de ellos.	Pasar, botar, sacar, recibir, conducir, encestar etc.
<u>DEPORTE ESCOLAR</u>	Aproveche el interés del alumno por este tipo de actividades y oriente para que su práctica corresponda a sus características biológicas con pleno respeto a las fases sensibles, ofrezca la oportunidad de que todos participen, adaptando el área, el reglamento, tiempos y los implementos o material utilizado.	Práctica y teoría del deporte escolar, aplique elementos básicos de táctica y técnicos y uso de reglamento.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEXTO GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Los hábitos de higiene para la práctica del ejercicio deben reforzarse porque en esta edad se pueden presentar retrocesos.	Comentar el cambio de calceta; y el baño para evitar malos olores.
ALIMENTACIÓN	Insista en el valor nutricional de los alimentos y su función en el organismo para que el alumno influya en la selección de estos en la dieta familiar.	Relacionar fuerza con proteínas, resistencia, con carbohidratos; la deshidratación con: agua, vitaminas y minerales.
DESCANSO	Oriente al alumno sobre las opciones para aprovechar en forma adecuada los tiempos y días de descanso con actividades físicas que favorezcan su salud.	Mencionar los medios de recuperación: masaje, aguas termales (horas de sueño, reposo después de la comida).
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Promueva la reflexión del alumno acerca de los mejores lugares y horarios en que se pueden realizar las actividades físicas y compárelos con los que él acostumbra.	Comentar el beneficio de la práctica actividad física en zonas arboladas limpias, sin ruido y en horas apropiadas.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Sugiera actividades que permitan analizar los efectos que sobre su organismo produjo la educación física a lo largo de la enseñanza primaria.	Indique la influencia del sistema nervioso en el desarrollo de la velocidad; y del cardiorrespiratorio en la resistencia y fuerza del aparato locomotor.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEXTO GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	A esta edad los cambios que se presentan en el organismo del alumno pueden afectar la imagen que tiene de él mismo por lo que el maestro deberá estar atento a estimular la autoestima y el aprecio.	Motivar para que por autoconvencimiento se responsabilice y cumpla sus funciones dentro del deporte escolar.
SOCIALES	La competencia presenta situaciones de enfrentamiento a las que debe estar atento el profesor para propiciar en el alumno el respeto al contrincante y la solidaridad con su grupo.	Saludar previamente al adversario, apoyar al equipo propio, sin ofender al contrario; respetar las decisiones arbitrales.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Propicie la práctica e investigación de los juegos tradicionales buscando las razones que los originaron.	Balero, tacón, rayuela, manitas calientes.
BAILES REGIONALES	Favorezca con la práctica, la identificación de los diferentes tipos de bailes de acuerdo a las zonas geográficas del país.	Jesusita, jarabe tapatio jaranas, sandunga, tortuga.
DANZAS AUTÓCTONAS	Establezca por medio de la ejecución las diferencias entre bailes y danzas.	Paloterros, moros y cristianos, matlachines, quetzales.
DEPORTES REGIONALES	Proponga actividades que permitan al alumno conocer las similitudes y diferencias que existen entre los deportes que se practican en su región, con los practicados en otras.	Pelota mixteca, deportes propios de la región: Básquetbol, Béisbol, y Voleibol.

EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA DE SECUNDARIA

ÉNFASIS DE CONTENIDOS POR GRADO EN EL NIVEL SECUNDARIA

1° DE SECUNDARIA

El alumno reafirma el conocimiento y aplica sus capacidades físicas coordinativas en actividades específicas que culminen en habilidad.

Se manifiesta y aplican ampliamente las capacidades físicas condicionales en el aprendizaje de los deportes básicos, así como en la reafirmación de los fundamentos técnicos.

Reafirma sus hábitos positivos de alimentación, higiene, descanso y conservación del medio y fortalece sus valores culturales.

2° DE SECUNDARIA

En este grado se incrementan sus capacidades físicas, se mejoran los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes básicos.

El alumno reconoce los efectos benéficos de sus hábitos correctos para la práctica de la actividad física y los daños que ocasionan su ausencia o exceso. Se manifiestan las actitudes y valores culturales en las actividades relacionadas con la ejercitación física.

3° DE SECUNDARIA

Se integran las capacidades físicas coordinativas en la aplicación de movimientos de mayor calidad, precisión, dificultad y rendimiento. Las capacidades físicas condicionales se manifiestan en el aprendizaje y reafirmación de los fundamentos técnicos de los deportes básicos aplicándolos reglamentariamente en situaciones de juego, se reafirman y practican los hábitos que complementan la actividad física para la salud a la vez que se manifiestan en actitudes favorables los valores adquiridos a través de la práctica de actividades recreativas y deportivas.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ALUMNO DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA

Para este grado escolar, es importante considerar que el educando atraviesa por cambios morfológicos, funcionales y psicológicos muy significativos, que se originan del paso de la niñez a la adolescencia y son coincidentes con su ingreso a la secundaria. Las características e intereses de los educandos se van modificando progresivamente, de tal manera que del segundo grado al tercero, se experimente una relativa estabilidad debido a que el alumno ha integrado sus sensopercepciones y es capaz de aplicarlas como habilidades físicas en situaciones de aprendizaje para su vida cotidiana.

Estos cambios producen generalmente en el alumno, desajustes en la coordinación motriz, en el equilibrio funcional y en la estabilidad emocional. Se manifiesta primero en las mujeres y posteriormente, en los hombres. El funcionamiento endocrino, la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y los incrementos rápidos de peso y talla, muestran las grandes diferencias entre uno y otro sexo, aunado a ellos, se presentan ajustes psicológicos que el adolescente sufre, como son: la inseguridad, la dificultad para adaptarse, irritación, incertidumbre en su identidad, etc., las cuales requieren de una atención especial del educador físico.

Además de las características mencionadas, se manifiesta un desfase en la coordinación motriz y una cierta dificultad para aprender nuevos esquemas motores, por los que se estimulan aquellos que ya se han integrado, respetando durante el primer grado de secundaria, los movimientos que no afecten el repertorio de esquemas motrices ya adquiridos por el alumno.

Con relación a las capacidades físicas condicionales, las mujeres son más fuertes en esta etapa debido a que tienen una mayor capacidad aeróbica, originada por el desarrollo biológico propio del sexo. Sin embargo, la inestabilidad estructural y funcional en ambos sexos demanda que el trabajo de fuerza rápida se desarrolle con el propio peso del cuerpo, o utilizando objetos ligeros; la fuerza de resistencia sigue incrementándose con actividades que involucran grandes masas musculares. La velocidad de reacción sufre un ligero desfase que es motivado por el desfase de la coordinación motriz. La frecuencia de movimiento y la máxima velocidad continúan conservando los valores de los dos años escolares anteriores.

El desequilibrio del aparato cardiaco-respiratorio origina que el período de adaptación al esfuerzo sea más prolongado, lo que no limita el trabajo aeróbico, la flexibilidad disminuye relativamente en ambos sexos como resultado de la osificación, pero en las mujeres, por

su propia condición natural, se mantiene sin desligar ninguno de los aspectos anteriores, el ejercicio físico y el deporte tienen la posibilidad de integrar en un todo, el desempeño y el desenvolvimiento de adolescente.

En esta etapa se presentan dificultades en el aprendizaje motor, como producto de los cambios morfológicos por los que atraviesa el alumno de este grado; se interesa por la actividad físico-deportiva, lo que debe ser aprovechado por el profesor para la enseñanza de los deportes básicos: Gimnasia, Atletismo, Fútbol, Natación, Básquetbol, Voleibol y Béisbol, ya que se adaptan fácilmente a él, a fin de desarrollar las capacidades físicas y para la adquisición de hábitos de salud, nutrición y para integrarse socialmente.

Una de las características del alumno en esta etapa es la falta de metas específicas por lo que será pertinente que se fomente permanentemente actitudes y valores positivos procurando dirigirlos a la consecución de metas concretas, propias de la asignatura, con el fin de que vaya estructurando sus escalas de valores que dé sentido a su existencia como individuo dentro de la sociedad.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	<p>Proponga actividades que impliquen dificultad para el equilibrio al variar las situaciones corporales, espaciales y temporales.</p> <p>Motive la participación del alumno al respetar sus posibilidades y proporcionar amplia seguridad.</p>	<p>Salto con giros, sostenerse en superficies reducidas (gimnasia artística), utilización de elementos naturales (piedras, palos, líneas, etc.)</p>
RESPIRACIÓN	<p>Seleccione y promueva la realización de ejercicios que exijan un trabajo respiratorio con una amplia participación de los músculos diafragmáticos e intercostales.</p> <p>Recuerde que ante un aumento en la demanda de oxígeno, el alumno se verá en la necesidad de respirar por la boca; en tal caso, permita una pausa o reduzca la intensidad del ejercicio, propiciando la reflexión al respecto.</p>	<p>En la ejecución de movimientos básicos y fundamentos técnicos aplique adecuadamente los momentos de inhalación y exhalación.</p>
RELAJACIÓN	<p>Sugiera actividades que permitan al alumno identificar la influencia de una adecuada y oportuna contracción y decontracción muscular en la calidad de sus movimientos.</p>	<p>Recontracción voluntaria por zonas musculares en la ejecución de movimientos cíclicos.</p>
POSTURA	<p>Proponga ejercicios de fortalecimiento de músculos abdominales, dorsales y de la cintura escapular.</p> <p>Recuerde al alumno, que la fuerza muscular es la base para la adopción y el mantenimiento de posturas correctas.</p>	<p>Ejercicios para fortalecer las regiones lumbar, dorsal y abdominal como: arcos, dominadas, escuadras.</p>
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	<p>Propicie la realización de actividades que exijan desplazamientos en distintas direcciones, distancias y alturas con variadas trayectorias, eludiendo obstáculos fijos o móviles.</p>	<p>Juegos con pelota, de persecución, ejercicios de escoltas, coreografías.</p>
REACCIÓN	<p>Ofrezca actividades que requieran respuesta motriz del alumno, al estimular los órganos de los sentidos, buscando calidad en la misma.</p>	<p>Juegos por parejas o grupales con implementos, salidas de atletismo.</p>

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Sugiera actividades que permitan al alumno la elaboración de estructuras rítmicas no necesariamente musicales, a través de conductas motrices.	Movimientos básicos con amplitud y fluidez, ejercicios gimnásticos, pasos de bailes, fundamentos de gimnasia rítmica.
SINCRONIZACIÓN	Proponga la ejecución de movimientos o fundamentos técnicos que impliquen el esfuerzo ordenado de las diferentes partes del cuerpo buscando cierta precisión, evite las repeticiones tediosas, no olvide que es más importante enriquecer la memoria motora.	Movimientos básicos y fundamentos técnicos a diferentes velocidades, pasos de baile modernos.
DIFERENCIACIÓN	Proponga movimientos o fundamentos técnicos que permitan al alumno disfrutar la sensación de un movimiento bien ejecutado comparado con uno incorrecto.	Nuevos fundamentos técnicos de los deportes básicos, realización técnica de los fundamentos deportivos bajo la influencia del aire o del sol.
ADAPTACIÓN	Propicie la manifestación creativa de movimientos en forma individual o grupal.	Fintas, engaños, movimientos técnicos, cascaritas y competencias. Movimiento libre en determinados espacios.
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Las nuevas proporciones corporales del alumno pueden traer como consecuencia alteraciones en su coordinación, propicie actividades que le permitan experimentar nuevamente con los movimientos básicos.	Movimientos básicos en circuito.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA

PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA		
GENERAL	Sugiera actividades que estimulen las masas musculares de las diferentes partes del cuerpo (brazos, piernas, abdomen y dorso).	Realizar ruedas laterales, parado de manos, abdominales, dorsales, todo tipo de trepas.
RESISTENCIA	Aumente gradualmente el tiempo de duración de los ejercicios para estimular esta cualidad.	Circuito en tiempo de 30 seg. En cada estación y con 6-8 estaciones.
RÁPIDA	Ejercite su fuerza mediante la realización de saltos y lanzamientos sin exceder el número de repeticiones.	En series de 1 a 2 y con repeticiones de 3-5 realizar ranas laterales, ranas horizontales.
VELOCIDAD		
DE REACCIÓN	Sugiera actividades que permitan al alumno dar respuestas motrices adecuadas, en el menor tiempo posible, a estímulos diversos; definidos como señales.	Roba queso, el día y la noche. Todos los juegos de persecución.
MÁXIMA DE DESPLAZAMIENTO O CÍCLICA.	Propicie actividades que permitan el desplazamiento del alumno a máxima velocidad, recordando que para que se pueda lograr ésta debe ser en forma lanzada. No exceda de tres repeticiones.	30 mts. Lanzados, la roña con bases, relevos.
ACÍCLICA	Los lanzamientos, saltos y fundamentos técnicos ejecutados con rapidez son excelente recurso para estimular esta velocidad.	Lanzamiento de pelota, salto de altura.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Sugiera diferentes ejercicios, en posiciones variadas para realizar un movimiento corporal lo más rápidamente posible, con soltura, es decir, sin soportar el peso corporal.	Sentado con las piernas extendidas y tronco recto, bracear lo más rápido posible.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RESISTENCIA DE MEDIA DURACIÓN	Proponga actividad continua durante 11 min. Ya sea en juego, carrera continua o deporte de pelota, respetando el desempeño individual de cada alumno.	Jugar básquetbol por parejas o cuartetas durante 11 min.
FLEXIBILIDAD GENERAL	Sugiera ejercicios que mejoren la amplitud de los movimientos de sus diferentes articulaciones en forma activa, con o sin implementos.	Pasamos por arriba, por abajo, ejercicios por parejas con y sin implementos.
ESPECIAL	Recomiende la ejecución de movimientos especiales al alumno que presente problemas o deficiencia en la movilidad de alguna articulación.	Con aros, cuerdas y bastones ejercitar la flexibilidad en las articulaciones de hombros, tronco y cadera.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>INICIACIÓN DEPORTIVA</u>		
JUEGOS ORGANIZADOS	Permita que el alumno organice y participe en juegos de su interés.	Permitir espacios de tiempo para la práctica libre de juego.
JUEGOS PREDEPORTIVOS	Ofrezca la oportunidad de aplicar los fundamentos técnicos deportivos en situaciones recreativas cuya reglamentación permita conocer los reglamentos de los deportes básicos.	Softbol, fútbol, el handball, básquetbol.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Propicie la práctica de los fundamentos técnicos sin olvidar las fases de aprendizaje motor, enriqueciendo la memoria motora del alumno.	Fundamentos técnicos del básquetbol, del fútbol, de voleibol, atletismo, natación, etc.
<u>DEPORTE ESCOLAR</u>	Permita al alumno la práctica de los deportes básicos y regionales vigilando la aplicación de los fundamentos técnicos e iniciando en elementos tácticos.	Cascaritas, de los deportes básicos con aprendizaje de reglas técnicas y tácticas.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Oriente al alumno sobre la importancia de la higiene a esta edad tomando en cuenta que así lo exige el incremento de las funciones y secreciones del cuerpo, más con la ejercitación física.	Comentar por qué el baño diario, después de la actividad física, previene infecciones y enfermedades de la piel.
ALIMENTACIÓN	Oriente al alumno para que reconozca los principales nutrientes e identifique su relación con la práctica de actividad física.	Identificar los alimentos que pueden producir malestar durante la actividad física.
DESCANSO	Permita la recuperación y el descanso cuando las actividades, dentro de la clase, así lo requieran y oriente al alumno para que organice sus actividades físicas en su tiempo libre.	Comentar acerca de la necesidad de espacios de tiempo para recuperar energía.
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Propicie la identificación de las características que debe reunir el lugar en el que se realiza la actividad física para asegurar un efecto benéfico en el organismo.	Que en las excursiones, campamentos se usen letrinas, que la basura orgánica se entierre.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Promueva actividades en las que el alumno observe las modificaciones respiratorias, cardíacas, de sudoración y coloración en la piel resultado de una adecuada estimulación y los identifique como signos del beneficio que el ejercicio produce en su organismo.	Tomarse la frecuencia cardíaca para controlar los esfuerzos en la actividad física.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA PRIMER GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	No olvide que el regaño o el halago, pueden propiciar inseguridad en el alumno; inclusive se puede presentar rechazo o apatía hacia la actividad física. Las actitudes y conductas individuales se observan dentro y fuera de la escuela.	Hacer reflexionar al alumno para que valore su desempeño.
SOCIALES	El trabajo en equipo, es difícil para algunos debido a que en esta edad se rige por sus emociones y muy poco por el razonamiento. Propicie el trabajo en parejas y equipos para las actividades de los cinco ejes temáticos.	Integrar equipos para los deportes básicos y permitir por igual la asociación libre.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Permita que el alumno se ejercite con juegos de su preferencia y que busque reconocer nuevos juegos tradicionales o regionales.	Conceder tiempo para practicar el trompo, el bolillo.
BAILES REGIONALES	Propicie la práctica de bailes regionales acordes al interés del alumno.	Jarabe ranchero, son de los machetes, jaranas, polcas.
DANZAS AUTÓCTONAS	Motive a que el alumno ejercite su físico en la práctica de los movimientos que integran dichas danzas y rescate su valor cultural.	Moros y cristianos, pluma, venado, negros, concheros.
DEPORTES REGIONALES	Planifique competencias de los deportes regionales donde el alumno refuerce las actitudes sociales positivas que benefician su integración con su grupo escolar, con la familia y la comunidad, logrando así identidad nacional.	Pelota mixteca (en Oaxaca) frontón a mano, voli playero.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE ALUMNO DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA

Para este grado escolar, es importante que el educando sigue experimentando cambios morfológicos funcionales y psicológicos muy significativos que se originan durante la transición a la adolescencia. Las características e intereses de los educandos se van modificando progresivamente no se experimenta estabilidad, ni se continúa con la inmadurez del grado anterior, es decir, que se encuentra en una etapa intermedia y se caracteriza por una energía desbordada.

Emocionalmente, atraviesa por un período de inestabilidad, la cual puede resultar extremosa por lo que en un primer momento se opone a aquello que le resulta impuesto para después incorporar nuevos valores a los propios.

Por esta razón, resultan muy convenientes las actividades en equipo, lo cual deberá lograrse a través de la ejercitación recreativa y deportiva, que permite la canalización de la energía y la actividad de los alumnos.

Aunque los cambios morfofuncionales continúan con un proceso acelerado, la relación entre estos y la adecuación del alumno es más estable. Dicha relación permite que la capacidad para aprender nuevos esquemas motores o programas, se optimice con mayor facilidad. Esta se manifiesta no solo en su habilidad para ejercitarlos, sino para adaptarlos a situaciones específicas (juegos y deportes).

Las fases sensibles en las capacidades físicas (coordinativas y condicionales) marcan diferencias entre hombres y mujeres, así, en este período de vida, los hombres son más fuertes debido al incremento de la masa muscular, como también en la fuerza rápida, siendo posible el desarrollo de fuerza explosiva y la velocidad de reacción, que alcanzan casi valores adultos o definitivos.

Las mujeres por su parte, son más aptas para el trabajo de resistencia aeróbica debido al desarrollo acelerado de su aparato cardio-respiratorio que soporta más el cansancio en actividades de resistencia. De igual manera, se tiene mayor predisposición para el desarrollo de la flexibilidad. Esto no significa que suprima la atención a estas capacidades, al contrario se deben favorecer y reforzar con ejercicios y cargas de trabajo en ambos sexos, considerando las posibilidades y efectos que se producen en cada uno.

En este período de crecimiento rápido son frecuentes las anomalías posturales y los dolores de espalda, por lo que es recomendable insistir en la adopción de posturas correctas. Es conveniente fomentar los hábitos para la práctica de actividades físicas y deportivas, tomando en cuenta la calidad de la ejecución técnica de los ejercicios más que la cantidad y la intensidad.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Propicie que el alumno ejercite su capacidad de equilibrio en las actividades deportivas en que participa, haciendo reflexión sobre su aplicación.	Caminar parado de manos, rueda de carro, redondillas desplazarse sobre superficies angostas y elevadas.
RESPIRACIÓN	Proponga actividades que favorezcan la capacidad respiratoria, enfatizando su repercusión en la eficiencia de los movimientos, así como en la recuperación. Propicie la identificación de los diferentes tipos de respiración, asociándolos a la necesidad de oxigenación (torácica, abdominal y mixta).	Ejercicios de brazos que contribuyan a ampliar la cavidad torácica con pesos ligeros.
RELAJACIÓN	Promueva la ejecución de movimientos fluidos y con soltura apoyándose en el trabajo reflexivo de la respiración.	Ejecución de movimientos cíclicos a diferentes velocidades, dominio o malabarismo de implementos.
POSTURA	Permita que el alumno proponga y seleccione los ejercicios posturales que corresponden a su necesidad. Propicie la reflexión sobre las alteraciones posturales que su crecimiento físico puede provocar en caso de no tener presente las recomendaciones que el profesor le haga.	Que el alumno elija juegos, ejercicios en forma libre para mantener una postura correcta en todas las actividades que realice.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Enriquezca las experiencias del alumno al presentar estímulos de mayor dificultad. Los deportes con pelota en los que el alumno adopta posición ofensiva o defensiva contribuyen en este sentido.	Use las formaciones tácticas, las jugadas tácticas, combinando la gama de movimientos básicos con o sin implementos.
REACCIÓN	Continúe la estimulación de los órganos de los sentidos, buscando como respuesta: conductas motrices adecuadas. Los deportes básicos, los juegos organizados y los juegos tradicionales son ricos en estímulos para esta capacidad.	Salidas en atletismo, juegos de reacción.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Sugiera la variedad en la velocidad de ejecución de estructuras rítmicas, fundamentos técnicos y cualquier movimiento cíclico o acíclico, realizados con la acentuación correspondiente.	Fundamentos deportivos sin balón, secuencias de movimientos sin música, ejercicios auxiliares.
SINCRONIZACIÓN	Aumente gradualmente la dificultad de los fundamentos técnicos deportivos, sin que el alumno descuide el trabajo ordenado de las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento.	Movimientos básicos a cámara lenta y lo más rápido que se pueda.
DIFERENCIACIÓN	Solicite del alumno economía y precisión en la ejecución de los movimientos básicos y fundamentos deportivos, resultado de un trabajo coordinado de músculos agonistas y antagonistas.	Promueva el malabarismo con las pelotas de softbol, el trabajo de pies en fútbol, el de manos en voleibol y en otros deportes básicos.
ADAPTACIÓN	Incremente las experiencias motrices del alumno, estimulando su creatividad en la ejecución de movimientos individuales y grupales.	Enseñe movimientos tácticos ofensivos y defensivos de los deportes básicos.
EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS	Solicite mayor calidad en la ejecución de los movimientos básicos realizando labor correctiva en las fases que lo ameriten. Ponga en práctica las fases de aprendizaje a fin de mostrar la calidad del movimiento del educando.	Realicen movimientos básicos bajo presión de tiempo. Corrija los movimientos que se detecten mal ejecutados y que puedan crear costumbre en la ejecución.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA

SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA		
GENERAL	Continúe con la estimulación de las diferentes masas musculares del cuerpo (brazos, piernas, abdomen y dorso) con ejercicios dosificados a las características del alumno.	Permitir que el alumno elija libremente los ejercicios para fortalecer sus brazos, sus piernas, su espalda y abdomen.
RESISTENCIA	Estimule equitativamente las diferentes masas musculares aumentando en forma progresiva el tiempo durante el cual se ejecuta el ejercicio o el número de repeticiones que el alumno pueda hacer.	Realizar ejercicios para fortalecer brazos, abdomen, dorsales en forma de competencia hasta que el alumno decida por si solo suspender su esfuerzo.
RÁPIDA	Sugiera la ejecución de movimientos bajo presión de tiempo, con duración no mayor de 15 segundos con un período similar de descanso y no demandar excelencia en la ejecución.	Realizar lagartijas, dorsales, abdominales y ½ sentadillas en tiempo de 10 segundos
VELOCIDAD		
DE REACCIÓN	Proponga actividades que exijan respuesta motriz rápida y precisa estimulando la competencia contra uno mismo, con pocas repeticiones.	Stop, hoyitos, mar y tierra.
MÁXIMA DE DESPLAZAMIENTO O CÍCLICA.	Utilice actividades que ejerciten la máxima velocidad en distancias no mayores de 30 mts., recuerde que se debe realizar en forma lanzada.	30 mts., lanzados, los encantados, relevos, dobles lanzaderas.
ACÍCLICA	Proponga al alumno la ejecución de saltos y lanzamientos de su preferencia así como de fundamentos deportivos bajo presión de tiempo. Evite la deformación del movimiento y corrija cuando se presente evitando que se formen malos hábitos posturales.	Realizar fundamentos deportivos lo más lento y lo más rápido que pueda.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Es importante la soltura en la ejecución continua del movimiento. Recuerde que los segmentos que se trabajan sólo deben soportar el peso de su masa, no el total corporal y en tiempo no mayor de 15 seg.	Suspendido de una barra; repiqueteo de los pies tocando el suelo.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RESISTENCIA		
DE MEDIA DURACIÓN	Refuerce el buen funcionamiento orgánico recurriendo a juegos, deportes o carrera con una duración de tiempo no mayor de 11 min. Proponga movimientos rápidos que involucre grandes masas musculares.	Coladeritas en parejas, tercias o cuartetas en tiempo de 11 min.
FLEXIBILIDAD		
GENERAL	Motive al alumno para que mejore la amplitud de movilidad articular, aumentando gradualmente la dificultad de los ejercicios.	Flexibilidad con pelotas flexibilidad pasiva por parejas.
ESPECIAL	Oriente en la forma de lograr mayor grado de movilidad en alguna articulación en especial a quien tenga deficiencias, o esté interesado en mejorar.	Split, squat, arco.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INICIACIÓN DEPORTIVA		
JUEGOS ORGANIZADOS	Fomente la participación del alumno en actividades recreativas organizadas por él, en las que satisfaga su necesidad de ejercitación.	Orientar a los alumnos para que también haya juegos mixtos de su interés (encantados por parejas).
JUEGOS PREDEPORTIVOS	Propicie la organización de juegos cuya reglamentación permita poner en práctica los fundamentos técnicos de los deportes básicos o regionales.	Fútbol soccer con pelota de fútbol americano, quemados, cachibol, futbeis, etc.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Sugiera al alumno la práctica de los fundamentos técnicos de los deportes básicos, aumentando gradualmente la dificultad, hasta donde lo permitan sus capacidades físicas.	Fundamentos técnicos y tácticos nuevos de los deportes básicos.
DEPORTE ESCOLAR	Organice torneos dentro de la clase en los que el alumno ponga en práctica la técnica y la táctica aprendida; sin fines selectivos, con participación total. Promueva la participación del niño en los diferentes ámbitos; jugador, árbitro o juez.	Hacer hincapié en las normas y reglas del deporte escolar en los deportes básicos de competencia. Utilización y manejo de aspectos reglamentarios en situaciones prácticas.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Oriente al alumno sobre la importancia de conservar su salud, tanto física y mental a través de la práctica habitual del ejercicio físico; discriminando la influencia negativa del medio social manifiesta en ; tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, prostitución, etc.	Hacer reflexionar al alumno sobre la higiene personal (física y mental) la cual puede provocar daños y rechazo social en el momento de no realizarlos y manifestarlos a través de los hábitos adquiridos.
ALIMENTACIÓN	Oriente sobre la relación existente entre los sistemas energéticos, las capacidades físicas y los alimentos en cuanto a su valor energético, alimenticio y los perjuicios de la comida chatarra.	Orientar al alumno sobre los diferentes regímenes alimenticios y de las ventajas y desventajas de las dietas de moda así como su repercusión en el metabolismo del ser humano.
DESCANSO	Recuerde al alumno la importancia del descanso y la recuperación en la práctica deportiva. Oriente sobre los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para inhibir el cansancio.	Hacer una planificación de las actividades cotidianas donde se intercalen los espacios para la práctica de la actividad física y los tiempos de descanso.
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Procure hacer extensiva la participación del alumno en el acondicionamiento de lugares propicios para la práctica de la actividad física fuera del ámbito escolar.	Evitar la destrucción de la flora y la fauna que existe donde se vive, es decir, reprimir el impulso de destruirla por placer (hacer conciencia sobre quienes fomentan la caza de los animales porque se altera el ecosistema y con ello se afecta el medio ambiente y el organismo del hombre).

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	<p>Proponga actividades que permitan al alumno identificar los efectos que los diferentes ejercicios producen en el desarrollo de sus capacidades físicas, para seleccionarlas Ens. Práctica.</p> <p>Sugiera al alumno actividades físicas y recreativas que pueda desarrollar en su tiempo libre e indicarle los efectos benéficos que a plazo mediano tendrá de esta práctica.</p>	<p>Realice pláticas y foros en el que se analice proponga situaciones positivas para mejorar el ambiente escolar, comunitario y familiar, orientándolos con recomendaciones y sugerencias que les permita participar dentro de sus limitaciones.</p>



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA SEGUNDO GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Oriente al alumno acerca de los valores que aporta la ejercitación física sistemática. Corrija en el momento la actitud o conducta incorrecta del alumno porque así tendrá mayor efecto, teniendo cuidado en la forma de hacerlo.	Reiterar sobre la importancia que tienen las actitudes positivas en las actividades de la clase de educación física y cotidianas.
SOCIALES	Oriente al alumno acerca del respeto mutuo principalmente en la práctica deportiva cuando se hacen más evidentes las diferencias.	Calentamiento grupal o por parejas 1,2 y vs. 2 cascaritas y torneos.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Propicie la práctica de los juegos tradicionales al hacer hincapié en la vinculación que se establece entre las diferentes generaciones.	Motivar a los alumnos para que se juegue el bolillo, hoyitos, canicas.
BAILES REGIONALES	Propicie la ejecución de bailes regionales acordes al interés y las capacidades físicas del alumno.	Jarabe ranchero, las alazanas, el cerro de la silla, la bamba, querreque. Etc.
DANZAS AUTÓCTONAS	Motive al alumno para que practiquen aquellas danzas que ponen en juego, por su dificultad las capacidades físicas coordinativas.	Xochipitzahuatl, matlachines, los arcos, caracol, etc.
DEPORTES REGIONALES	Oriente al alumno para que compare las conductas motrices que se ponen en práctica en los deportes realizados en su región, con los de otras.	Frontón, softbol, béisbol, frontenis, etc.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ALUMNO DE TERCER GRADO DE SECUNDARIA

Para este grado escolar es importante considerar que el educando continúa con cambios morfológicos funcionales psicológicos, producto de la adolescencia. Experimenta una relativa estabilidad debido a que ha integrado sus sensopercepciones y es capaz de aplicarlas como habilidades físicas en situaciones de juego, deporte y competencia.

El alumno de tercer grado de secundaria está totalmente integrado a su medio escolar, conoce reglamentos, normas e instalaciones, no le angustia tener múltiples docentes o regirse por horarios establecidos, sus compañeros son importantes para él y la aceptación que logra tener dentro de su grupo es muy significativa.

En este momento se le debe orientar y preparar para el siguiente cambio, ya que su integración a la siguiente etapa escolar o el campo laboral así lo requiere.

Existe aun inestabilidad emocional, por lo que su conducta puede oscilar entre los extremos y pasar del exhibicionismo a la inhibición o de la euforia a la depresión; la tolerancia y comprensión por parte del educador ayudará al alumno a canalizar sus inquietudes en un ambiente pedagógico.

De forma general el desarrollo de la coordinación motora llega a su madurez, salvo algunas cosas debido a los efectos hormonales y su repercusión en la personalidad del adolescente por lo que es conveniente continuar el trabajo cuidadoso sobre este aspecto.

El adolescente tiene una gran imagen de sí mismo influenciada por los cambios que sufre, los cuales son en esta etapa más lentos; razón por lo cual tienen un mayor dominio de su cuerpo y se acepta con más facilidad.

El énfasis en este grado como consecuencia del primero y el segundo, radica en el desarrollo de las capacidades físicas. Por tal razón, a este período corresponde una estabilización en la mayoría de las fases sensibles lo que hace posible que se estimulen todas. Aunque no con la misma intensidad.

Se mantiene la diferencia entre los sexos, principalmente en la capacidad de fuerza. La fuerza rápida es mayor en los hombres, así como la fuerza de resistencia y la fuerza explosiva las que sigue incrementando. En general, la flexibilidad se mantiene en los dos sexos con el mismo nivel, aunque hay mayor capacidad de las mujeres que en los hombres.

Los factores de la velocidad, como la velocidad de reacción, frecuencia de movimiento, velocidad cíclica, acíclica y máxima velocidad, se mantienen. En cuanto a la velocidad de reacción alcanza valores característicos propios ya de un adulto. La resistencia aeróbica de media duración se incrementa aprovechando la estabilidad del sistema cardio-respiratorio.

El alumno en esta etapa ha adoptado esquemas motores y posturales que pueden ser utilizados como habilidades físicas y deportivas, además demuestra interés por la realización de alguna de ellas.

La integración de equipo para el trabajo deportivo es de suma importancia, siendo la ejecución técnica y táctica de mayor calidad, buscando así, el beneficio del equipo y dejando de lado el lucimiento personal.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ INDICADOR: CAPACIDAD COORDINATIVA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO		
EQUILIBRIO	Proponga actividades y situaciones a las que el alumno pueda dar respuesta apropiada y oportuna, haciendo uno de sus capacidades de equilibrio.	Transmitir el equilibrio propio a implementos desplazarse sobre superficies móviles.
RESPIRACIÓN	Propicie la participación del alumno para seleccionar y realizar en el momento oportuno, el tipo de respiración que requiera su esfuerzo, lo que fortalecerá la conscientización del educando de su importancia.	Control de la inspiración y la espiración para ejecutar esfuerzos al correr, saltar, lanzar, empujar, descansar.
RELAJACIÓN	Enfatice la importancia de la práctica de actividades físicas complementadas con un trabajo integral de respiración y relajación que repercuta en un equilibrio postural, como elemento para combatir el estrés.	Ejecución relajada y controlada de ejercicios y fundamentos bajo presión de tiempo o competencia.
POSTURA	Motive al alumno para que se responsabilice de la práctica reflexiva y metódica de ejercicios posturales. Recomiende, comparta con sus compañeros algunas actividades que le funcionen.	Ejercicios con ligas, resortes o mancuernas para espalda, brazos y abdomen.
SENSOPERCEPCIONES		
ORIENTACIÓN	Permita la aplicación de diferentes tácticas en los deportes básicos, tenga en cuenta que el cambio de posición dentro del campo de juego es una experiencia nueva para esta capacidad.	Competencias o torneos de deportes de conjunto como el básquetbol, voleibol, softbol, fútbol, etc.
REACCIÓN	Utilice los deportes básicos y regionales como principal medio para el desarrollo de esta capacidad, manifestando su destreza motriz.	Circuitos recreativos, trabajo de táctica en deportes de pelota.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RITMO	Las diferentes velocidades de ejecución de los movimientos, conservando su estructura; permiten el desarrollo de esta capacidad. El trabajo en grupo o equipo también la favorece.	Participar en pruebas atléticas, bailes en los que haya cambio de dirección, velocidad y distancias.
SINCRONIZACIÓN	Enfatice la buena ejecución, en la práctica de fundamentos técnicos de los deportes básicos y regionales, enfatizando la combinación de movimientos que se puede lograr utilizando los básicos.	Exhibiciones o demostraciones de fundamentos técnicos, participación en juegos deportivos escolares.
DIFERENCIACIÓN	Exija mayor precisión en la ejecución de los fundamentos técnicos, así como en la de los movimientos básicos empleados durante los juegos del alumno.	Lanzamientos de precisión, malabarismos, todo trabajo en el agua.
ADAPTACIÓN	Permita las variaciones creativas del alumno en las tácticas ofensivas y defensivas que pone en juego durante su práctica deportiva.	4-2-4 en fútbol; personal presionado, en básquetbol; la danza del venado.
<u>EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</u>	Exija la aplicación de los movimientos básicos en forma creativa y variada en la solución de las situaciones motrices que le presenta el juego y el deporte, utilizando algunos aspectos reglamentarios.	Torneos relámpago de los deportes básicos y/o propios de su región. Básquetbol, voleibol, fútbol, softbol, béisbol, etc.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA

TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

INDICADOR: CONDICIÓN FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
FUERZA		
GENERAL	Sugiera ejercicios que contribuyan a fortalecer las masas musculares del cuerpo del alumno utilizando, inclusive, pequeños sobrepesos como método de circuito.	Permita que el alumno seleccione libremente ejercicios para fortalecer las partes y músculos débiles de su cuerpo.
DE RESISTENCIA	Dirija la atención a las grandes masas musculares en especial a las que presenten algún desbalance sin exceso en repeticiones. Los esfuerzos pueden ser mayores, porque el organismo aumenta las reservas alcalinas que permiten eliminar las toxinas producidas por este tipo de trabajo.	Que el alumno elija libremente los ejercicios en que el se siente más fuerte para motivar su fuerza de resistencia.
RÁPIDA	La ejecución de movimientos bajo presión de tiempo desarrolla este tipo de fuerza. A esta edad los saltos y lanzamientos deportivos son recomendables. Realice movimientos rápidos e inmediatos y de corta duración.	Lanzamientos de pelota medicinal atrás y al frente con dos manos, lagartijas con palmada, saltos entre elásticos.
VELOCIDAD		
DE REACCIÓN	En esta edad ya puede exigir calidad en la respuesta motriz del alumno bajo presión de tiempo, sólo evite exceder el número de repeticiones en la actividad que utilice.	Robar la bandera, salidas en atletismo, juegos de reacción.
MÁXIMA DE DESPLAZAMIENTO O CÍCLICA.	Recuerde respetar las distancias establecidas para este tipo de esfuerzos: 20-30 m. sólo en competencias previamente programadas permita esfuerzos mayores, siempre y cuando las pruebas se apeguen a las normas del deporte escolar.	30 mts. Lanzados, salidas en atletismo hasta 40 mts.
ACÍCLICA	Sugiera la ejecución de los movimientos básicos y de los fundamentos técnicos encontrando la velocidad óptima para su aplicación.	Que el alumno elija la velocidad para ejecutar los fundamentos y movimientos básicos.
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Enriquezca las experiencias motrices para esta capacidad, al permitir que el alumno intente realizar los movimientos independizando varias masas musculares. Ejecutando movimientos rápidos con extremidades superiores e inferiores.	De sentado: realizar repiqueteo con pies y además braceo, metralleta, etc.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
RESISTENCIA		
DE MEDIA DURACIÓN	En el trabajo de esta capacidad, puede presentar exigencias individuales para cada alumno; al aumentar la distancia a recorrer en el tiempo comprendido de los 2 a los 11 minutos. Realice actividades continuas respetando tiempo recomendado.	Utilizar el método intervalo extenso por ejemplo, caminar un minuto y correr 2 minutos.
FLEXIBILIDAD		
GENERAL	Sugiera los ejercicios de flexibilidad que se consideran específicos de algunos deportes, para favorecer la movilidad articular de las diferentes parte del cuerpo.	Ejercicios de piso en gimnasia, ejercicios de flexibilidad para valla o natación.
ESPECIAL	Permita el mantenimiento de la flexibilidad en forma pasiva para alguna articulación en especial, con fines correctivos o de mejoramiento.	Ejercicios de flexibilidad por parejas en forma pasiva (split, squat, arcos).



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INDICADOR: DESTREZA MOTRIZ

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>INICIACIÓN DEPORTIVA</u>		
JUEGOS ORGANIZADOS	Permita la libre organización del alumno en juegos que satisfagan su interés motriz.	Encantados por parejas, roña por parejas, roña-básquetbol.
JUEGOS PREDEPORTIVOS	Promueva la participación creativa del alumno, permitiendo la combinación libre de fundamentos deportivos en al organización de sus juegos predeportivos.	Polo acuático, caminando, futvoli.
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Oriente el interés competitivo del alumno, para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos de los deportes básicos y avanzar en el aprendizaje de otros.	Enseñar más fundamentos técnicos y tácticos según la capacidad del alumno y el deporte atendido.
<u>DEPORTE ESCOLAR</u>	Organice competencias y torneos de los deportes básicos y regionales que permitan la participación del alumno en cada uno de ellos. Propiciar situaciones en las que el alumno participe en la aplicación del reglamento como jugador, juez y árbitro.	Hacer hincapié en la táctica, y los fundamentos técnicos que le servirán en el futuro de porte de alto rendimiento, así como la aplicación y uso del reglamento del deporte que se utiliza.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Oriente al alumno sobre la importancia de conservar su salud, tanto física y mental a través de la práctica habitual del ejercicio físico; discriminando la influencia negativa del medio social manifiesta en: tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, prostitución, etc.	Hacer reflexionar al alumno sobre la higiene personal (física y mental) la cual puede provocar daños y rechazo social, en caso de no manifestar buenos hábitos al respecto.
ALIMENTACIÓN	Oriente sobre la relación existente entre los sistemas energéticos, con las capacidades físicas y los alimentos, en cuanto a su valor energético, alimenticio y los perjuicios de la comida chatarra.	Orientar al alumno sobre los diferentes regímenes alimenticios y de las ventajas y desventajas de las dietas de moda, así como su repercusión en el metabolismo del ser humano.
DESCANSO	Recuerde al alumno la importancia del descanso y la recuperación en la práctica deportiva. Oriente sobre los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para inhibir el cansancio.	Hacer una planificación de las actividades cotidianas donde se intercalen los espacios para la práctica de la actividad física y los tiempos de descanso.

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>CONSERVACIÓN DEL MEDIO</u>	Procure hacer extensiva la participación del alumno en el acondicionamiento de lugares propicios para la práctica de la actividad física fuera del ámbito escolar.	Evitar la destrucción de la flora y la fauna que existe donde se vive, es decir, reprimir el impulso de destruirla por placer (hacer conciencia sobre quienes fomentan la caza de los animales) porque se altera el ecosistema y con ello se afecta el medio ambiente y el organismo del hombre. Realice pláticas y foros en el que se analice y proponga situaciones positivas para mejorar el ambiente escolar, comunitaria y familiar.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Proponga actividades que permitan al alumno identificar los efectos que los diferentes ejercicios producen en el desarrollo de sus capacidades físicas, para seleccionarlas en su práctica. Sugiera al alumno actividades físicas y recreativas que pueda desarrollar en su tiempo libre e indicarle los efectos benéficos que a plazo mediano tendrá de esta práctica.	El maestro debe orientar a los alumnos con asma, con epilepsia, para que no realicen actividad física intensa, orientándolos con recomendaciones y sugerencias que les permita participar dentro de sus limitaciones.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA TERCER GRADO

EJE TEMÁTICO V: INTERACCIÓN SOCIAL INDICADOR: ACTITUDES POSITIVAS

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>ACTITUDES</u>		
INDIVIDUALES	Resalte la importancia que tiene la manifestación de valores positivos en la práctica deportiva; así como la necesidad de aplicarlos durante el desempeño cotidiano.	Comentar las actitudes negativas del deporte comercial o espectáculo de la televisión y la prensa.
SOCIALES	Brinde oportunidades para que el alumno manifieste actitudes de respeto al desempeño de los demás durante la práctica deportiva como resultado de una valoración correcta de sus capacidades y las de los demás.	Ofrecer la participación a todo alumno para que conozca sobre su papel y relación en las competencias.
<u>VALORES CULTURALES</u>		
JUEGOS TRADICIONALES	Permita que el alumno practique aquellos juegos tradicionales que sean de su interés y fomente la creación de actividades nuevas a partir de ellos.	Marinero, manitas calientes, tacón, etc.
BAILES REGIONALES	Promueva la organización de actividades que permitan al alumno exhibir los bailes regionales que le han motivado a su aprendizaje.	El tilingolingo, la iguana, la bamba, la tortuga, redovas, chotis.
DANZAS AUTÓCTONAS	Oriente al alumno para que organice actividades que le permitan exhibir el grado de dominio de las conductas motrices manifiestas en las danzas autóctonas.	El venado, el fuego, paloteros, las varitas, quetzalines.
DEPORTES REGIONALES	Permita que el alumno juegue y se organice en forma libre para participar en los deportes de su región, ya sea a nivel escolar, municipal o estatal.	Frontón, béisbol, básquetbol, softbol, fútbol, frontenis, etc.

METODOLOGÍA

El enfoque del actual programa de Educación Física, da oportunidad al profesor, para determinar los métodos que utilizará; es decir, sobre el orden que dará a los acontecimientos para lograr los fines de su competencia, en un marco de respeto a las concepciones, valores y expectativas de la política educativa.

Sin embargo, habrá que entender que todo cambio requiere de un período de ajuste antes de obtener los beneficios que de él se esperan. En este sentido, es posible que el profesor, una vez que identifica el propósito y contenidos de este programa, se pregunte ¿qué métodos serían los más adecuados a las circunstancias referidas al plan anual de actividades? Y sobre el plan de clase, ¿qué incluir en él, bajo qué criterios? Y así mismo, ¿cómo se espera que organice su clase para que a través de ella, los alumnos logren aprendizajes significativos relacionados con su movimiento corporal?

Con base en los argumentos mencionados, la característica fundamental de la metodología que se presenta en este apartado, más que exponer un método en particular, se proporcionan criterios y procedimientos metodológicos de carácter general, susceptibles de ser adecuados por el profesor, para seleccionar actividades congruentes y dosificadas en función de los propósitos, contenidos programáticos y del contexto económico y social en el que se desenvuelve el educando.

Dentro de la estrategia de la política para la educación básica, se señala como uno de los aspectos académicos más importantes, “la promoción de métodos de enseñanza-aprendizaje que propicien en el educando actitudes de indagación, experimentación y gestión que favorezcan el desarrollo de una cultura científica y tecnológica”¹¹

Por ello, la Educación Física a través del enfoque **MOTRIZ DE INTEGRACION DINAMICA**, el cual, da respuesta en su ámbito, a las expectativas de la política educativa actual y futura, donde se complementa necesariamente con una propuesta metodológica integra, que considera procedimientos para llevar a cabo tres importantes acciones, que en la actualidad, son derecho y responsabilidad del docente:

1.- Preparación del Trabajo.- Mediante la realización del plan anual y diario de actividades: PLANIFICACIÓN.

2.- Ejecución del mismo.- Mediante la organización y desarrollo de la clase a partir de las actividades planificadas: APLICACIÓN

¹¹ Secretaría de Educación Pública.- Programa para la Modernización Educativa 1984-1994, México, D.F., Junio de 1990, Pág. No. 44.

3.- Control de resultados.- Mediante la verificación y valoración del aprendizaje en función de las actividades desarrolladas en la clase, así como de la dinámica en la enseñanza y de cuyos resultados dependerá el replanteamiento de la planificación: **EVALUACIÓN**.

Estas acciones, aunque relacionadas entre sí por el fin educativo que favorecen, se presentan de manera particular, con el propósito de resaltar la necesidad de tratamiento ordenado y sistemático así como el de presentar propuestas metodológicas específicas, que representan los puntos de partida para el análisis, la reflexión y la creación de la metodología propia de cada profesor.



I.- PLANIFICACIÓN

La planificación, implica una acción previsor que tiene como propósito, asegurar que las condiciones mínimas indispensables para alcanzar con precisión los fines estén dadas, en plazos determinados y etapas definidas. Su desarrollo ordenado, en el campo de la Educación Física, implica un conocimiento del para qué, el por qué y el qué, del proceso educativo de la especialidad.

Asimismo, la necesidad de considerar el tiempo establecido por las disposiciones oficiales, identificado como año escolar, es fundamental para poder integrar en él, armónicamente, los contenidos y las actividades, dando al proceso de planificación una naturaleza más organizativa que didáctica.

Sin embargo, la racionalización o dosificación de contenidos a largo plazo, debe estar orientada por criterios pedagógicos; es decir por un profundo conocimiento de las características generales de desarrollo de los educandos, que integraron cada uno de los grados escolares que atiende la educación básica.

El procedimiento y la recomendación metodológica que se presenta a continuación, atiende a los planteamientos teóricos organizativos y didácticos mencionados y representa una de varias alternativas de solución para los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cómo determinar el tiempo de atención anual de cada eje temático?
- ¿Cómo elaborar el plan de clase? - ¿Qué criterios utilizar?
- ¿Qué periodicidad determinar?; puntos que se explicitan y ejemplifican a continuación.

¿COMO DETERMINAR EL TIEMPO DE ATENCIÓN ANUAL Y POR CLASE DE CADA UNO DE LOS CINCO EJES TEMÁTICOS EN CADA GRADO ESCOLAR?

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO:

1.- Determinar el porcentaje aproximado de atención de cada eje temático, a partir de las características biológicas, psicológicas y sociales del niño del grado escolar correspondiente, identificadas por el docente como: lo que puede hacer el alumno en razón de sus capacidades, lo que le interesa y lo que necesita.	GDO. EJE	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°
	Eje No. 1	65%	65%	52%	48%	30%	30%	20%	18%	15%
	Eje No. 2	15%	15%	18%	22%	30%	30%	35%	35%	35%
	Eje No. 3	10%	10%	20%	20%	30%	30%	35%	37%	40%
	Eje No. 4	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
	Eje No. 5	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.- Determinar No. De clases anuales de educación física para el grupo correspondiente.	2 clases a la semana = 82 clases anuales.									
3.- Determinar la duración de la clase, restando el tiempo destinado a la organización de la misma.	60 min. – 10 min. = 50 minutos de clase efectiva.									
4.- Determinar el tiempo de atención educativa de la especialidad para el grado correspondiente, al año en minutos mediante la multiplicación del No. De clases anuales, por el tiempo de duración de clase efectiva; es decir, descontando el tiempo de organización 10 min.	82 clases x 50 min. 4100 minutos anuales.									
5.- Obtener el tiempo en minutos que correspondería a cada porcentaje determinado en el punto No. 1.-mediante la realización del procedimiento denominado "regla de tres simple", identificando el resultado, como el tiempo de atención al año en min. Para cada uno de los cinco ejes temáticos en el grado correspondiente.	100%: 4100:: 65%: x = 2665 min. 100%: 4100:: 15%: x = 615 min. 100%: 4100:: 10%: x = 410 min. 100%: 4100:: 5%: x = 205 min.									
6.- Determinar el tiempo de atención por clase para cada uno de los cinco ejes temáticos. Mediante una división del tiempo de atención anual del eje, entre el No. de clases anuales.	2665 min : 82 clases = 32.5 min.eje perceptivo motor 615 min : 82 clases = 7.5 min.eje capacidades físicas 410 min : 82 clases = 5.0 min.eje formación deportiva básica 205 min : 82 clases = 2.5 min.eje actividad física para la salud 205 min : 82 clases = 2.5 min.eje interacción social									
7.- Registrar los resultados del punto No. 6, en el cuadro de concentración de tiempos de atención aproximados de cada eje, por clase. La información vertida en este cuadro, aporta criterios temporales que consideran las fases sensibles del alumno y orientan la selección de actividades y constituye el antecedente para la elaboración del plan de clase.	GDO. EJE	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°
	Eje No. 1	32.5								
	Eje No. 2	7.5								
	Eje No. 3	5.0								
	Eje No. 4	2.5								
	Eje No. 5	2.5								

¿COMO ELABORAR EL PLAN DE CLASE?

El plan de clase es considerado como el proyecto de trabajo que: prevé tanto las actividades, los materiales y los propósitos de la clase y representa también una guía de actividades que propicie la reflexión del profesor sobre su quehacer pedagógico, para lograr que los alumnos modifiquen conductas dentro de la clase que coadyuve su formación integral. Sin embargo, su elaboración no implica una obligación de respeto estricto en su cumplimiento; ya que de lo contrario, más que una ayuda didáctica, representaría un elemento limitante que impidiera al profesor dar una intención pedagógica a todo tipo de motivaciones que espontáneamente se presentarán durante la clase.

Este, contiene la dosificación de cada unidad del plan anual y se concatena a las clases restantes, formando un todo congruente que asegura la estimulación continua, programada y nunca improvisada de cada uno de los componentes y elementos del programa.

PARA ELABORAR SU PLAN DE CLASE; USTED DEBE SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS:

1.- Seleccione el formato que facilite el registro y la consulta de los elementos que considere en la clase cómo:

- Grado escolar que establece el **PARA QUIEN** es la clase.
- Componentes de los cinco ejes temáticos, que determinan **QUE** temas se pretenden abordar en la clase tomados del plan.
- Propósitos a nivel de indicadores, que señalan el **PARA QUE** de las actividades de la clase.

FORMATO SUGERIDO DE PLAN DE CLASE

P L A N D E C L A S E	
GRADO: _____ PROPOSITOS O INDICADORES: _____ CLASE No. _____ SEMANA: _____	
COMPONENTES DE EJES TEMATICOS	A C T I V I D A D E S
OBSERVACIONES:	

- Actividades en secuencias metodológica, que representan el **COMO** se abordarán los componentes para favorecer el logro de los propósitos.

- Material didáctico requerido, que indica **CON QUE** se apoyarán las actividades.

2.- Identifique los tiempos aproximados que corresponden al tratamiento de cada uno de los ejes temáticos del grado que se atenderá, así como el número de la clase, éste último con propósitos estadísticos, (ver ejemplo en la hoja N° 113).

II.- APLICACIÓN

La aplicación del programa, representa el momento en el cual se ejecutan las acciones pedagógicas durante la clase, considerada ésta como el espacio situacional donde el alumno, de acuerdo al actual enfoque, debe participar como promotor del

autodescubrimiento de sus potencialidades motrices y de la trascendencia de éstas, en su desarrollo integral.

Por lo anterior, se hace necesario, que el profesor conozca y profundice al origen del modelo educativo actual de la especialidad, para que promueva situaciones didácticas significativas, donde el alumno sea el centro de atención del proceso.

Para lograr este propósito los planteamientos teóricos al respecto, requieren de un apoyo metodológico, que asegure una aplicación enmarcada con criterios para:

A) La organización de la clase

B) La sistematización de las actividades físicas

C) La orientación de los aprendizajes motores

Los principios que condicionan la organización del trabajo docente son los siguientes:

- Que las actividades correspondan al momento de desarrollo de los niños, es decir, que se aprovechen las fases sensibles por las que el niño atraviesa.

- Que se tome en cuenta las diferencias morfofuncionales y psicológicas que existen entre los educandos.

- Que se tome en cuenta los procesos de producción de energía del organismo.

- Que se consideren las fases del aprendizaje como aspectos metodológicos para el aprendizaje motor.

La observación de estos principios, determina una actitud más respetuosa del profesor hacia el alumno, quien en los momentos de emitir juicios de evaluación debe manifestarse considerando no sólo el nivel de eficiencia motriz, sino también la participación, la creatividad y la motivación mostradas por el alumno, sobre todo en los primeros grados de la educación básica.

El punto de partida biológico, para el desarrollo de la educación física, estriba en el reconocimiento de las capacidades físicas del individuo, tanto las coordinativas como las condicionales, ya que en ellas, se sustentan las posibilidades de acción motriz eficiente y el desempeño en actividades lúdicas de su interés.

La Educación Física cubre una función socialmente relevante, cuyo éxito está condicionado en la medida en que el profesor aproveche las preferencias de los niños y jóvenes por la

práctica del ejercicio físico; logre orientar estas inclinaciones hacia una mayor y mejor participación en diferentes actividades motrices especializadas, y resalte el valor de la actividad física, como una opción para el uso adecuado del tiempo libre el cual es un generador de salud y de bienestar individual y social.

A) ¿COMO ORGANIZAR LA CLASE?

La clase de Educación Física forma una continuidad dinámica e integral en la que el alumno debe participar y unir su creatividad a la del profesor para lograr una experiencia vivencial significativa.

Las siguientes consideraciones metodológicas orientarán al respecto sobre los diferentes tiempos de la clase como son:

1.- Parte inicial

Se integra por un período de preparación o calentamiento general breve y dinámico. En el caso de grupos de grados superiores, éste deberá ser específico en razón del tema central a tratar.

2.- Parte medular

Se refiere al tratamiento de los componentes previamente determinados y dosificados en el plan anual para cada grado. En esta parte, corresponde al profesor decidir su orden de presentación a partir de los criterios que nos marcan las fases sensibles; las fases de aprendizaje y los sistemas energéticos.

3.- Parte final o Cierre de Clase.

Se refiere al período de recuperación fisiológica y de reflexión acerca de las vivencias. Aquí corresponde al profesor proponer dinámicas que retroalimenten el proceso enseñanza-aprendizaje.

B) ¿QUE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA APOYAN A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS?

A continuación se señalan algunas técnicas de enseñanza a manera de orientación; para que el profesor haga uso de ellas con el objeto de hacer más atractiva y variada su clase respetando los contenidos programáticos vigentes.

1.- Propiciar la participación libre del alumno, donde se promueva la manifestación espontánea y creativa en la actividad física. **TÉCNICA RECOMENDADA: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.**

2.- Promover el análisis de los elementos significativos, que integran los componentes que se enfatizan en la clase, donde se estimule la reflexión. **TÉCNICA RECOMENDADA: COMANDO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO.**

3.- Enfatice la práctica global de experiencias motrices significativas donde el alumno destaque la importancia del qué y para qué de su participación como protagonista principal de su desarrollo.

TÉCNICA RECOMENDADA: TAREAS CON MÉTODO DE CIRCUITO Y FORMAS JUGADAS.

4.- Proponga la aplicación de logros en juegos, predeportes y deporte escolar, donde destaque la utilidad práctica de los aprendizajes motrices. **TÉCNICA RECOMENDADA: RECREATIVA Y DEPORTIVA.**

5.- Promueva el intercambio de experiencias entre compañeros y profesor, sobre las, actividades y experiencias vividas y logros dentro de la clase. **TÉCNICA RECOMENDADA: ARGUMENTACIÓN Y DIÁLOGO.**

C) ¿COMO SE PROPICIA EL APRENDIZAJE MOTOR?

Para que el movimiento quede adecuadamente en la memoria motriz del alumno es necesario que se tomen en consideración: Las fases sensibles, los sistemas energéticos, los tipos de crecimiento las que se han aplicado anteriormente y las fases de aprendizaje motor que a continuación se detallan. Estas últimas son las etapas que se presentan en el aprendizaje del movimiento, se, deben conocer para identificar en cual de ellas se encuentra el alumno y no forzarlo infructuosamente a que avance precipitadamente en ellas; sino respetando su propio ritmo. Estas etapas se explican a continuación:

1.- FASE DE APRENDIZAJE IDEOMOTORA

Fase en la cual el alumno se forma una imagen mental de la ejecución del movimiento, por lo tanto es importante que el alumno observe el cómo se realiza a través de un modelo que puede ser la ejecución del profesor, un monitor o la presentación de algún medio visual.

2.- FASE DE APRENDIZAJE GRUESA

El alumno satisface su necesidad de experimentación del movimiento, se caracteriza por la unión de varios movimientos para el enriquecimiento de su bagaje motor.

Se emplean movimientos auxiliares de familiarización hasta alcanzar a dominar el fundamento técnico, permitiéndose aún los errores.

Las técnicas complejas, como la de los movimientos acíclicos requieren de más tiempo, por lo que es indispensable la descomposición del movimiento total, en movimientos más sencillos.

La fase gruesa se completa cuando el alumno es capaz de realizar la técnica en forma aproximada al modelo que se le pide con un **máximo de 3 repeticiones**, dado que más repeticiones inician la automatización del movimiento, tarea que no le corresponde a la Educación Física y no se recomienda realizar debido a que perseguiría otros propósitos.

3.- FASE DE APRENDIZAJE FINA

Fase en la que se inicia la habilidad, ya que la ejecución adquiere mayor calidad con el mínimo de esfuerzo. El alumno aprende a elegir qué hacer y cuándo hacerlo en lugar de concentrarse en cómo hacerlo. En esta fase el alumno es capaz de compararse y evaluarse en relación al modelo propuesto.

La identificación del estado del alumno en alguna de estas etapas, nos permitirá identificar su grado de asimilación, que generalmente es mejor en niños de crecimiento acelerado, esto no debe motivar al profesor para hacer su evaluación con base a este indicador sino tomando en cuenta los criterios que se señalan para evaluar.

III. EVALUACIÓN

La evaluación del aprendizaje se conceptualiza como un proceso sistemático en el que se reúne información relacionada con lo aprendido por el estudiante, con el fin de que el evaluador formule un juicio de la eficiencia del proceso de aprendizaje y de sus resultados, para tomar las decisiones pertinentes encaminadas a mejorarlos.

La principal función de la evaluación del aprendizaje, que determina su valor dentro del proceso educativo, es la de procurar mejorar el propio aprendizaje. Esto se logra mediante una acción fundamental: el diagnóstico', a través del cual se pretende conocer hasta que punto se han conseguido los propósitos educativos formulados por el maestro, con fundamento en el Programa de Educación Física, considerando como elemento las características de crecimiento y desarrollo que presentan los alumnos, lo que facilita la toma de decisiones para mejorar el aprendizaje.

Este diagnóstico puede ser efectuado por medio de la técnica de observación y/o la aplicación de pruebas.

La observación se comprenderá como las apreciaciones o juicios que el profesor realiza del alumno con relación a las ejecuciones de movimientos y manifestación de conocimientos, hábitos, actitudes y valores planteados en los contenidos educativos de la materia. Los juicios derivados de las observaciones, estarán sustentados por la experiencia y preparación profesional del docente, los cuales son elementos insustituibles para valorar el proceso del aprendizaje.

Una vez que el profesor ha realizado el diagnóstico sobre el nivel en que se encuentra el alumno con relación a los propósitos de aprendizaje, se podrán formular juicios para la toma de decisiones encaminados a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje, tanto en lo concerniente a los métodos de enseñanza, las experiencias de aprendizaje más apropiadas que se deban ofrecer a los alumnos, los recursos didácticos, el ajuste de tiempos y cargas de trabajo pertinentes para cada contenido de aprendizaje, considerando las fases sensibles de desarrollo de los alumnos.

Los contenidos educativos de la Educación Física son: conocimientos cognoscitivos (aprendizajes teóricos), ejecución de movimientos (aumento de la capacidad de movimientos), desarrollo de capacidades físicas (coordinativas y condicionales) y desarrollo de actitudes, valores y hábitos, por lo cual la aplicación de la evaluación y sus momentos e instrumentos a utilizar, serán diferentes en cada caso, siendo el propio profesor el que determine su pertinencia.

La evaluación del aprendizaje, constituye un proceso a efectuarse en forma permanente; sin embargo sólo con fines didácticos, se han considerado los siguientes momentos para su aplicación.

La evaluación encaminada a indagar la situación del alumno antes de iniciar lo que se pretende que debe aprender, se le conoce con el nombre de evaluación inicial. También se le ha denominado diagnóstico, sin embargo, este término se presta a confusión .y a que

todas las evaluaciones realizadas en cualquier momento del proceso educativo, tienen un carácter diagnóstico, por lo que se preferirá identificarla sólo como evaluación inicial.

Para el registro de las observaciones realizadas, se podrán utilizar instrumentos diversos tales como: Registros anecdóticos, escalas estimativas, listas de control y entre vistas (Ver sugerencias en las hojas 183 a la 187).

Esta observación, deberá estar considerada por el profesor de Educación Física como una de las técnicas de mayor valor en la realización del diagnóstico, ya que le permite identificar el nivel de aprendizaje que posee el alumno en torno a los propósitos educativos en los diferentes momentos del proceso de la enseñanza-aprendizaje.

Otra de las técnicas fundamentales que permiten acercarse al diagnóstico de los aprendizajes del alumno, son las pruebas, las cuales podrán ser de diferentes tipos, dependiendo del propósito educativo a valorar: pruebas de conocimiento y/o pruebas de capacidades físicas. En su aplicación, será pertinente el empleo de diferentes formas, ya sean escritas, verbales, de ensayo o de ejecución práctica, todas ellas en forma individual o colectiva.

Las pruebas utilizadas para obtener información relacionada con los aprendizajes, constituyen solamente elementos o medios a través de los cuales el profesor logra acercarse parcialmente a la valoración de lo aprendido, ya que el aprendizaje, considerado como proceso cognoscitivo y motriz, no puede ser medido con toda precisión; de ahí la importancia que debe darse al criterio de interpretación cualitativa que el profesor realice de los datos obtenidos, procurando evaluar a todo el proceso de aprendizaje y no basarse exclusivamente en los datos arrojados por los instrumentos. Esta consideración escapa a la medición de las capacidades físicas, ya que éstas si arrojan datos de mayor precisión, sin embargo, también es de vital importancia la interpretación de los datos en forma objetiva.

Es necesario que el profesor realice durante todo el proceso de aprendizaje un permanente seguimiento de su desarrollo, mediante los procedimientos adecuados que le permitan conocer los efectos de las acciones educativas del grupo, y en la medida de lo posible de cada uno de los alumnos, con la finalidad de proceder a tiempo para la modificación y correcciones requeridas y acercarse en forma satisfactoria a los aprendizajes previstos. A este seguimiento de la evaluación del proceso de aprendizaje se le denomina evaluación formativa o continua.

Al finalizar una etapa determinada del proceso de enseñanza-aprendizaje, se requiere la identificación de los logros alcanzados en torno a los propósitos educativos, para tomar

decisiones relacionadas con el planteamiento de nuevos propósitos o la reafirmación de algunos de ellos; a este momento de la evaluación del aprendizaje se le conoce como evaluación final o sumaria.

Es pertinente aclarar que la evaluación del aprendizaje NO ES equivalente a medición o calificación; la medición, deriva de la aplicación de instrumentos o pruebas, y no representan calificaciones, solo constituyen elementos a ser considerados por el profesor, para fundamentar sus juicios y las decisiones encaminadas a identificar el nivel de aprendizaje de los alumnos y procurar mejorar las estrategias didácticas.

Los aprendizajes a ser evaluados deberán derivar de los contenidos programáticos; haberse presentado las suficientes experiencias de aprendizaje y las hayan aprendido en forma significativa, evitando la comparación de los logros de un alumno con los de sus compañeros y procurar el respeto a las diferencias individuales caracterizadas por el desarrollo biológico, psíquico y social de cada uno de ellos con relación a su ritmo de aprendizaje.

Otro elemento a considerar para obtener información que contribuya al proceso de la evaluación, son las tareas, las cuales forman parte complementaria en la reafirmación de los elementos educativos aprendidos al interior de la escuela, retomándose como recursos que a través de su valorización ayuden a identificar los niveles de eficiencia en el aprendizaje y por ende a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje.

Para que los juicios del profesor en torno a los aprendizajes de los alumnos tengan una mejor fundamentación, será conveniente la participación del alumno en la revisión de su propio desempeño en el proceso de apropiación de los propósitos educativos, y con ello el profesor tenga otra perspectiva para valorar el aprendizaje de los alumnos y a la vez, se estimule en el propio alumno la toma de conciencia de lo aprendido y de cómo y para qué se aprende propiciando el sentido autocrítico para superar las fallas encontradas. A esta participación del alumno en el proceso de evaluación de su aprendizaje se le llama autoevaluación; solo es posible de ser aplicada con los alumnos que por sus características de desarrollo, estén en posibilidad de realizarlo.

La evaluación, también podrá propiciarse mediante el intercambio de juicios valorativos entre varios alumnos, derivados de la aplicación de instrumentos o sin ellos y con base a parámetros previamente establecidos; a esta evaluación se le denomina coevaluación. Su aplicación, también se restringe a las características de desarrollo de los alumnos.

Para avanzar en el terreno de la evaluación de la Educación Física, con pasos seguros y conscientes de los alcances profesionales en el contexto educativo nacional se presentan a

continuación recomendaciones metodológicas básicas, a considerar en la realización del proceso evaluativo de la Educación Física acordes a realidad operativo, como son:

¿Qué evaluar?

¿Qué técnicas utilizar para evaluar cada indicado?

¿Dónde y cómo registrar los resultados de la evaluación del aprendizaje?

¿Dónde y cómo registrar los resultados de la evaluación de la enseñanza?

¿Qué evaluar en Educación Física?

Los rubros que aparecen bajo el término de indicadores, será lo que el profesor deberá evaluar en cada eje.

Eje No. I Se evaluará la capacidad coordinativa manifestada por los educandos. Como resultado de la estimulación perceptiva motriz referida al conocimiento y dominio del cuerpo; la sensoperceptiva y las experiencias motrices básicas.

Eje No. II Se evaluará la condición física lograda por los educandos, producto de la ejercitación de la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la resistencia al esfuerzo y la velocidad de ejecución en movimientos acordes a las fases sensibles de desarrollo del educando.

Eje No. III Se evaluará la destreza motriz manifiesta en la eficiencia de ejecución de los diferentes patrones motrices condicionada por la actividad grupal a nivel de juego, predeporte o deporte escolar.

Eje No. IV Se evaluará la adquisición de hábitos por la actividad física que se manifiesten en los educandos como resultado de la comprensión de los factores que condicionan los efectos benéficos del ejercicio físico para la salud.

Eje No. V Se evaluarán las actitudes positivas y valores mostrados por el educando, hacia sí mismo y hacia los demás, en las actividades generadas por la dinámica de las clases de Educación Física. Así mismo, en el respeto, comprensión y participación en actividades recreativas físicas tradicionales de nuestro pueblo acordes a la edad y que fortalezcan su identidad nacional.

¿Que- pruebas utilizar para evaluar cada indicador?

Eje No. I Pruebas de Capacidades Coordinativas

Por ejemplo:

- Test o ejercicios de equilibrio
- Test o ejercicios de ritmo
- Tests o ejercicios de orientación
- Tests o ejercicios de sincronización
- Tests o ejercicios de diferenciación
- Tests o ejercicios de adaptación.

Eje No. II Pruebas de Capacidades Físicas Condicionales

Por ejemplo:

Velocidad

- Tests o ejercicios de velocidad de reacción
- Tests o ejercicios de frecuencia de movimiento
- Tests o ejercicios de máxima velocidad

Fuerza

- Tests o ejercicios para fuerzas de brazos
- Tests o ejercicios para piernas
- Tests o ejercicios para abdomen
- Tests o ejercicios para dorso (espalda)

Resistencia

- Juegos con duración de dos, tres y cinco minutos
- Ejercicios de carrera continua de 3, 5, 7 y 10 minutos

Flexibilidad

- Tests o ejercicios para tronco y piernas
- Tests o ejercicios para hombros, tronco, piernas o cadera

Eje No. III Observación Comparativa de Patrones Motrices (Técnicas)

Por ejemplo:

- Los movimientos básicos como tests y sin implemento
- Fundamentos deportivos como tests
- Tests o ejercicios técnicos de precisión
- Ejecución de técnicas

Eje No. IV Observación y entrevista sobre su actividad física habitual.

Por ejemplo:

- Observación de su higiene personal en la que proyecte buenos hábitos
- Dinámicas grupales con tratamiento del tema
- Cuestionarios sobre salud, alimentación, descanso y conservación del medio
- Observación del hábito del ejercicio a través de la práctica en su tiempo libre.

Eje No. V Observación de la calidad de interacción grupal, familiar y comunitaria.

Por ejemplo:

- La entrevista para conocer niveles de participación y conocimiento
- Aplicación de cuestionarios sobre valores y actitudes
- Dinámicas grupales
- Sociodramas

BATERÍA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Ejercicios que se pueden utilizar para evaluar los indicadores de Ejes Temáticos.

Eje I. LA CAPACIDAD COORDINATIVA.- Mediante pruebas prácticas.

EQUILIBRIO

Proponga la realización de ejercicios en los que el alumno tenga que mantener el equilibrio aprovechando diferentes bases de sustentación corporal, durante tiempos variados, evalúe la eficiencia del ejercicio y el tiempo de ejecución.

Ejemplo:

Mantener la posición de parado sobre un pie, teniendo flexionado el otro, durante 10 segundos; inclinar el tronco al frente, brazos laterales, elevando pierna tendida hacia atrás, por 10 segundos, alternando pies.

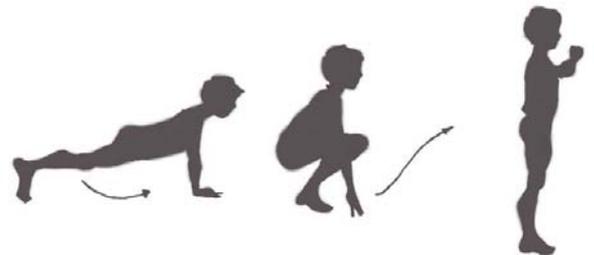


REACCIÓN

Proponga actividades en las que el alumno tenga que responder motrizmente ante estímulos táctiles, visuales y auditivos variados.

Ejemplo:

Realizar cambios de posición corporal ante diferentes señales que menciona el profesor. Evalúe la eficiencia de ejecución en los movimientos.

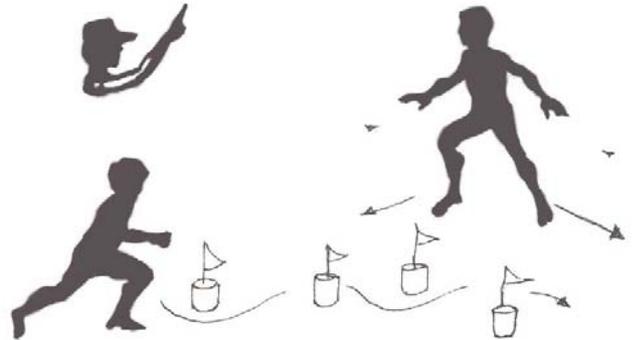


ORIENTACIÓN

Proponga la realización de actividades, en las que el alumno, tenga que desplazarse con seguridad hacia diferentes direcciones y alturas ubicando su cuerpo y su acción con relación a los objetos y personas con las que interactúa.

Ejemplo:

Se desplace hacia la dirección, y de la manera que el profesor le indique manteniéndose siempre de frente al profesor.



Ejemplo:

Se desplace dentro de área determinada, salvando obstáculos en un tiempo determinado.

RITMO

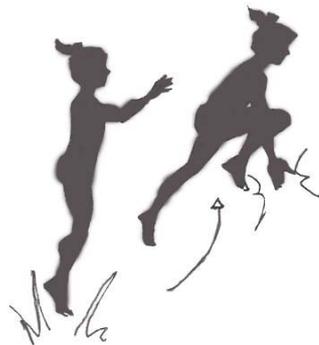
Proponga actividades en las que el o pueda percibir e interpretar mediante su movimiento corporal diferentes estructuras rítmicas auditivas, visuales y kinestésicas, observe la reproducción del movimiento la eficiencia y calidad.

Ejemplo:

Representar con desplazamientos y palmadas, un estímulo sonoro.

Ejemplo:

Ejecutar movimientos cíclicos y acíclicos haciendo énfasis en los acentos y pausas que caracterizan a cada uno.



ADAPTACIÓN

Propicie la realización de actividades en las que el alumno tenga que responder motrizmente sin perder el control de sí mismo y/o del objeto que maneja ante estímulos externos no previstos.

Ejemplo:

Haga lanzamientos de precisión ante la presión de un oponente.



Eje II. LA CONDICIÓN FÍSICA.- Mediante pruebas prácticas.

FUERZA

Proponga ejercicios en los que el alumno ponga de manifiesto la fuerza desarrollada en los músculos de piernas, abdomen, dorsales y brazos en forma general, de resistencia y rápidas, respetando la fase sensible y de aprendizaje del alumno.

Ejemplo:

Fuerza General

1.- Realizar abdominales sin condicionar su ejecución.

Fuerza Rápida

2.- Realizar el mayor número de dominadas en un tiempo breve establecido (hasta 15 segundos).

Fuerza Resistencia

3.- Realizar las medias sentadillas que el alumno pueda, en un período amplio de tiempo hasta 30 segundos.



SINCRONIZACIÓN

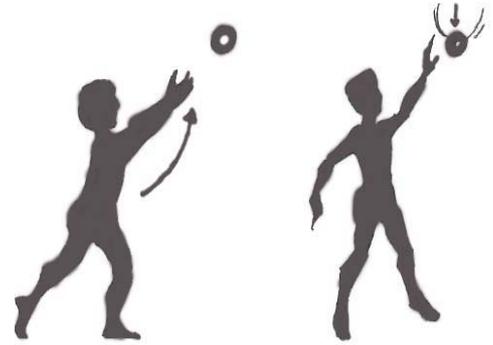
Proponga actividades en las que el alumno realice una secuencia de movimientos con precisión en cuanto a fluidez, amplitud e intensidad.

Ejemplo:

Lanzar una pelota de diferente tamaño al aire (diferentes alturas) y la reciba sin dejarla caer (con una, otra mano y ambas)

Variante:

Realice giros, aplausos o saltos mientras recibe el objeto lanzando al aire.



DIFERENCIACIÓN

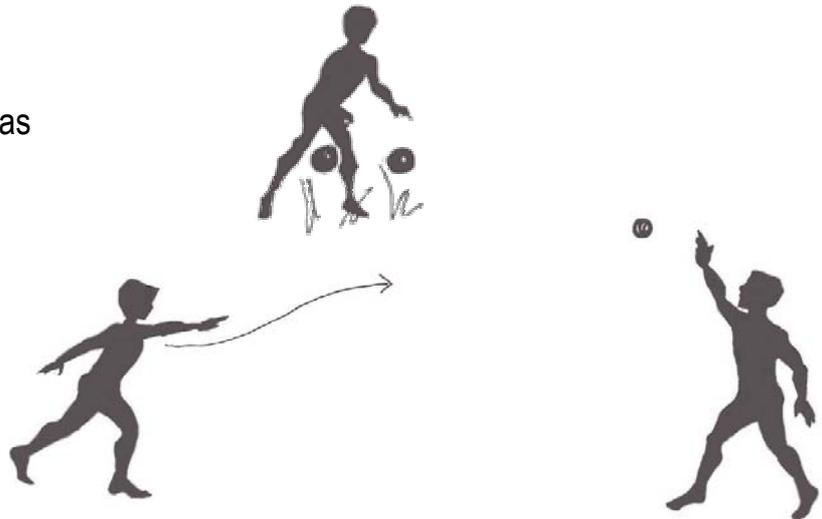
Proponga la realización de actividades que involucren movimientos diferentes de manera simultánea con soltura sin perder el control corporal y/o objeto que interviene.

Ejemplo:

Intentar rebotar sobre el suelo, dos, pelotas al mismo tiempo.

Ejemplo:

Lanzar con una mano, mientras cacha con la otra.



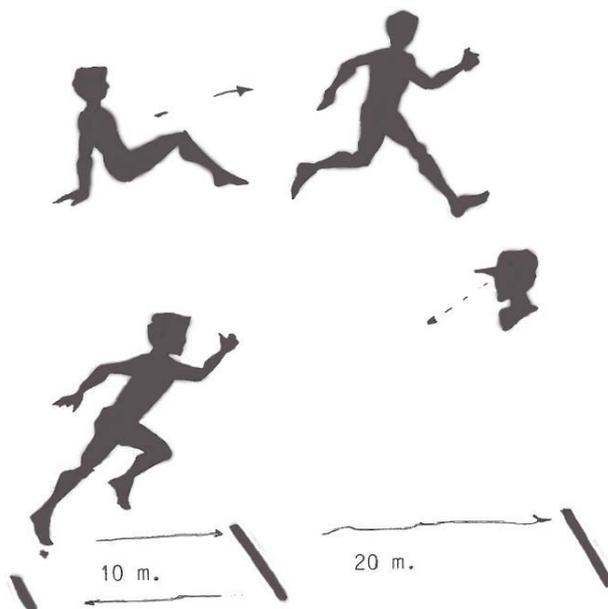
VELOCIDAD

Proponga ejercicios en los que el alumno manifieste sus posibilidades para imprimir velocidad a sus movimientos, al reaccionar, al desplazarse; al realizar movimientos cíclicos; acíclicos y al realizar el mayor número de movimientos en la unidad de tiempo (1 seg., 1 min).

Ejemplo:

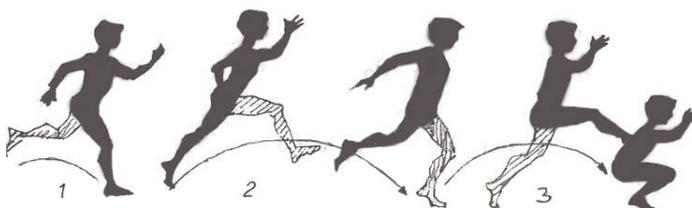
Velocidad de Reacción:

- . Realizar salidas de carreras de velocidad desde diferentes posiciones.
- . Se debe tomar en cuenta que la señal de arranque sea conocida por el alumno.
- . Que el recorrido sea corto y evitar más de 3 repeticiones, contabilice el tiempo que tarda en su ejecución.



Velocidad de Desplazamiento:

- . Realizar recorridos a la máxima velocidad de una distancia establecida.
- . Respete las distancias adecuadas para cada 10 edad (manifiestas en el cuadro general de con 20 m. tenidos dosificados en la página 131) 10 m.
- .El desplazamiento a máxima velocidad es lanzado; es decir, requiere de una previa aceleración.
- . Delimite con marcas sobre el piso la salida, la distancia de desplazamiento lanzado y la llegada.
- . Asegure un calentamiento previo y no exceda de dos repeticiones de la prueba



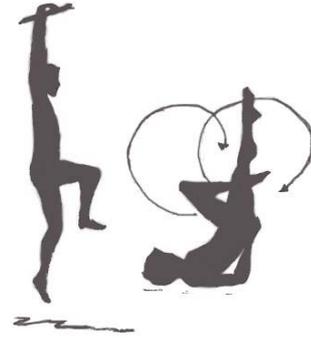
Velocidad Acíclica:

Realizar saltos y lanzamientos de diferentes tipos, con la velocidad de contracción muscular adecuada al esfuerzo requerido; es decir en los que el alumno ejecute las fases inicial, principal y final con oportunidad.



Frecuencia de Movimiento:

- . Realice el mayor número de movimientos repetidos en un tiempo determinado que no exceda de 15 seg. con diferentes partes del cuerpo que sólo soporte su propio peso.
- . Suspnda la prueba, si no existe soltura en la ejecución; no exceda de 2 repeticiones la prueba.
- . No olvide que la rapidez de la frecuencia de movimiento, depende de factores de maduración neuromuscular.



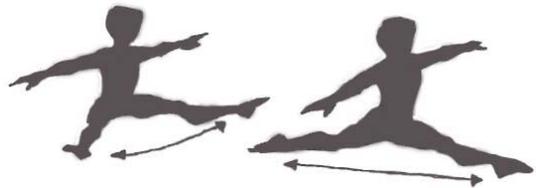
FLEXIBILIDAD

Proponga la realización de ejercicios en los que el alumno, manifieste la elasticidad articular en la amplitud de movimientos, respetando los arcos de movilidad de los segmentos corporales en modalidad activa.

Ejemplo:

Flexibilidad Especial:

Partiendo de la posición de pie, realizar squat y split buscando el mayor ángulo de separación de piernas, observe abducción de pierna y registre en centímetros.



Ejemplo:

Flexibilidad General:

En posición de pie realizar flexiones de tronco buscando la mayor distancia posible.

No será necesario realizar ensayos. Un buen calentamiento previo será suficiente para realizar no más de dos intentos.



RESISTENCIA

Considerando que la resistencia es la capacidad para soportar un trabajo cardiovascular continuo y que la realización obligada de una prueba, podría representar un riesgo para el niño, de agotar sus reservas energéticas y provocar serias lesiones en el sistema respiratorio.

No es recomendable realizar pruebas de esta capacidad.

La intención de estimular la resistencia en la edad escolar, es la de desarrollar las diferentes funciones orgánicas y mejorar sus defensas, economizar las funciones y regular las cargas del organismo.

No obstante, en el nivel secundario, se podrían realizar experiencias de autoevaluación de la capacidad de resistencia, el registrar la distancia recorrida en un tiempo determinado entre los 2 y los 11 minutos (resistencia de media duración).

Eje III. DESTREZA MOTRIZ.- Mediante pruebas prácticas.

Proponga la realización de fase gruesa o fina de los diferentes patrones motrices, propiciando la ejecución de cada uno, en diversas situaciones espacio temporales en el manejo de su cuerpo y de los objetos que utiliza mientras participa en juegos organizados, predeportivos o deportivos.

Ejemplos:

Jugar a la roña, realizando el mejor esfuerzo al correr, eludir, interceptar, girar, etc., etc., para resolver las situaciones problema que motrizmente, plantean las reglas del juego.



Jugar al fut-beis, realizando el mejor esfuerzo en los desplazamientos y al patear, lanzar, atrapar, interceptar y eludir el objeto que condiciona las reglas del juego.



Jugar al básquetbol realizando el mejor esfuerzo al ejecutar los fundamentos técnicos deportivos ofensivos y

defensivos con apego al reglamento correspondiente al deporte escolar.

EJE IV. EL INTERÉS POR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.- Mediante pruebas teórico prácticas.

Formule y aplique cuestionarios breves para cada uno de los grados escolares que atiende, cuyas respuestas puedan orientar la emisión de juicios y criterios de valoración sobre la claridad de pensamiento que el alumno tenga sobre la importancia del ejercicio físico, así como de qué hacer y qué no hacer al respecto de la higiene, la alimentación, el descanso y el cuidado del medio para que su organismo en acción se mantenga en equilibrio con la naturaleza y la influencia de la sociedad.

Ejemplo:

¿Es benéfico para tu salud, tomar agua - antes, durante y después de hacer ejercicio?

Si No

Proponga la realización de actividades - físicas, donde el alumno pueda manifestar a partir de su experiencia, la comprensión de los cambios que provoca en el organismo el ejercicio físico (sudoración, cambio de coloración de la piel, resequedad en los labios, elevación de temperatura, aumento de frecuencia cardiaca) y sepa que hacer para dosificar sus esfuerzos en beneficio de la salud.



Ejemplo:

Realice ejercicios por parejas de toma de frecuencia cardiaca en la arteria yugular y radial en reposo y después de realizar actividades físicas.



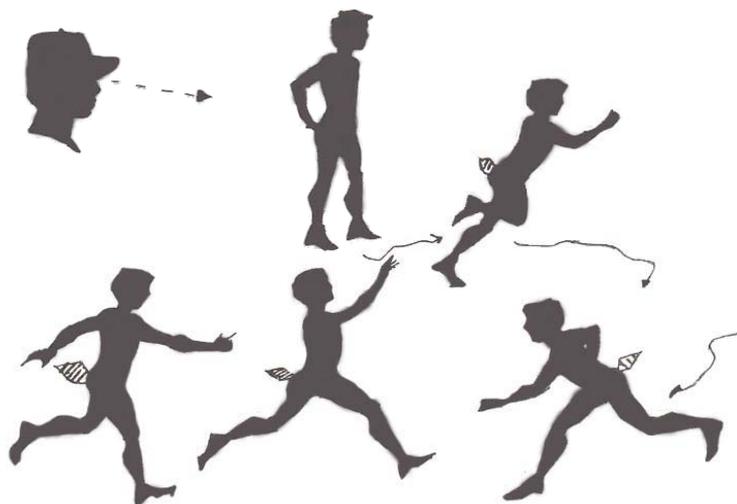
Eje V. ACTITUDES POSITIVAS.- Mediante la Observación y pruebas teórico-prácticas.

Durante la participación en las actividades físicas grupales, observe la calidad de las actitudes individuales y sociales. que los alumnos asumen ante diferentes situaciones provocadas por la misma dinámica de la actividad física.

Ejemplos:

Si el alumno manifiesta seguridad y confianza en sí mismo al participar en grupo.

Si el alumno se relaciona adecuadamente con sus compañeros, al participar en la actividad física grupal. Formule y aplique cuestionarios breves, acordes al nivel de comprensión de los niños, cuyas respuestas puedan orientar la emisión de juicios de valor sobre el valor que se da a las actividades físicas tradicionales de la región y del país.



Mencionar los juegos tradicionales que más le gustan.

¿De qué región es originaria la danza del venado?

El asumir una actitud determinada, generalmente, es correspondiente al valor que el alumno da a la misma.



NOTA:

Recuerde, que la selección de los tests o pruebas, deberá estar sujeta a los principios pedagógicos ya señalados, los que aseguran el respeto a la integridad del alumno como son: las fases sensibles, tipos de crecimiento, sistemas energéticos y fases de aprendizaje

motor. Asimismo, la selección deberá apegarse a los criterios de validez, confiabilidad y justicia que permitan garantizar los resultados de su aplicación.

¿DONDE Y COMO REGISTRAR LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE?

(FORMATO SUGERIDO)

Elaboración de una escala estimativa, dentro de una lista de cotejo.

<p style="text-align: center;">ESC. PRIMARIA "NICOLÁS BRAVO" EDUCACIÓN FÍSICA REGISTRO DE EVALUACIÓN AÑO ESCOLAR 94-95</p>																
GRADO: _____			GRUPO: _____			PROFESOR: _____										
NIVEL DE	CAPACIDAD COORDINATIVA			CONDICIÓN FÍSICA			DESTREZA MOTORA			INTERES POR LA ACT. FÍSICA			ACTITUDES POSITIVAS			EVALUACIÓN
Valores	10 a 8	7 a 6	5 a 0	10 a 8	7 a 6	5 a 0	10 a 8	7 a 6	5 a 0	10 a 8	7 a 6	5 a 0	10 a 8	7 a 6	5 a 0	Promedio Calificación ***
Nombre del alumno	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D	Promedio Calificación
1. ALVARADO.	8*				7*		8*			7	7*				5*	35 ÷ 5 = 7
	9**			8**			9**			9**				7**		42 ÷ 5 = 8.4
2. BUENDÍA.																
3. CAMPOS.																
4. DÍAZ.																
5. ESPINOSA.																
6. FLORES.																
7. GÁLVEZ.																

* Primera evaluación

** Segunda evaluación

*** Las evaluaciones pueden ser aprovechadas para proporcionar al alumno su calificación, ya que los tiempos de aplicación pueden corresponder a los de asignación de calificación.

B= BIEN

R= REGULAR

D= DEFICIENTE

¿DONDE Y CÓMO REGISTRAR LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA?

SUGERENCIA DE CUESTIONARIO

Una autoevaluación a través de cuestionario cuyas respuestas planteen alternativas viables de solución.

ESC. PRIM. "NICOLÁS BRAVO"
EDUCACIÓN FÍSICA
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA
AÑO ESCOLAR 94-95

1. ¿Brindé una amplia estimulación sensoperceptiva que propiciara la exploración, identificación y dominio de las posibilidades motrices de los alumnos?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

2.- ¿Propuse actividades motrices sistemáticas en el manejo de pesos, distancia, tiempos, repeticiones que respetaran las fases sensibles por las que atraviesan los educandos?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

3.- ¿Propicié el análisis y la reflexión de la posibilidad de control y manejo de las partes del cuerpo en diferentes situaciones espacio temporales?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

4.- ¿Proporcioné una amplia variedad de experiencias motrices, susceptibles de ser practicadas en el tiempo libre del alumno?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

5.- ¿Aporté información escrita, visual y oral sobre los beneficios que la práctica del ejercicio físico reporta al individuo?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

6.- ¿Aporté información escrita, visual y oral sobre las actividades que complementan el ejercicio físico y condicionan su efectiva repercusión en la salud?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

7.- ¿Propicié la participación de los alumnos en experiencias motrices de exploración libre y guiada que favorecieran la creatividad y la confianza y seguridad en sí mismos?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

8.- ¿Propicié situaciones donde los alumnos pudieran intercambiar impresiones y experiencias conmigo y con sus compañeros sobre sus logros y expectativas relacionadas con su movimiento corporal?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

9.- ¿Propuse actividades físicas formales y lúdicas en grupo donde se resaltó la importancia del respeto, la cooperación y la confianza en sus compañeros?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

10.- ¿Resalté la importancia del respeto a las reglas del juego como propiciadoras de la participación en igualdad de circunstancias y oportunidades?

Grupos de 1°			Grupos de 2°			Grupos de 3°			Grupos de 4°			Grupos de 5°			Grupos de 6°		
SI	MED	NO															

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN: _____

FIRMA

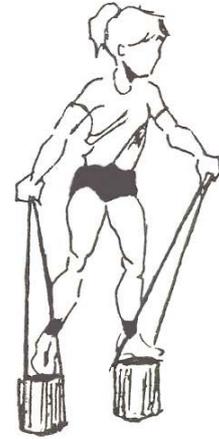
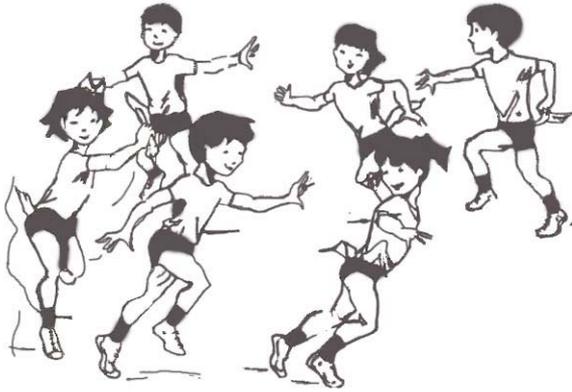
NOMBRE DEL PROFESOR

* MED = MEDIANAMENTE

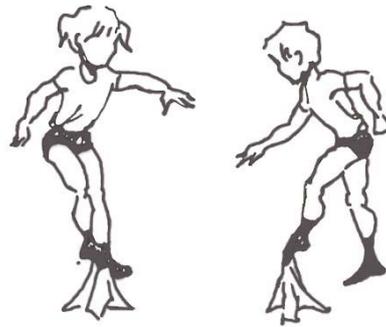
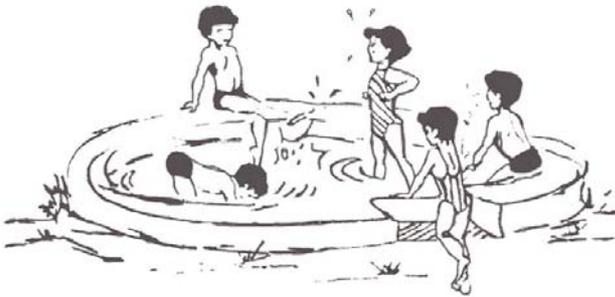
CUADRO GENERAL DE CONTENIDOS DOSIFICADOS

INTEGRADOR	EJES TEMÁTICOS	INDICADOR	GRADOS												Propósitos							
			1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°								
MOTRIZ ENFOQUE PROGRAMÁTICO DE INTEGRACIÓN DINÁMICA SUSTENTO TEÓRICO - FASES SENSIBLES Períodos biológicos que se presentan en el individuo de forma ordenada y varían según la edad y sexo. - FASES DE APRENDIZAJE . Ideomotora . De aprendizaje gruesa . De aprendizaje fina - SISTEMAS ENERGÉTICOS Capacidad que tiene la célula muscular para transformar energía química en mecánica a través del ATP, Glucólisis y el Ciclo de Krebs. - TIPOS DE CRECIMIENTO EN EL EDUCANDO . Acelerado . Normal . Retardado METODOLOGÍA El alumno como centro del proceso Enseñanza-Aprendizaje. . Planificación . Aplicación . Evaluación ESTRUCTURA DE LA CLASE La organización de la clase de educación física considera tres partes fundamentales; Apertura, parte medular y cierre de la clase, abordando conjuntamente los cinco ejes temáticos en cada sesión de trabajo EVALUACIÓN Proceso permanente y sistemático que tiene como propósito el establecer juicios de valor del proceso enseñanza-aprendizaje a través de 3 momentos: Inicial, intermedia y final.	MO VI MI IE NT OC RO PA OR AL	CAPACIDAD COORDINATIVA ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ	COMPONENTES Y ELEMENTOS 1.- CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO - EQUILIBRIO - RESPIRACIÓN - RELAJACIÓN - POSTURA 2.- SENSOPERCEPCIONES - ORIENTACIÓN - ACCIÓN - RITMO - SINCRONIZACIÓN - DIFERENCIACIÓN - ADAPTACIÓN 3.- EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS	1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°	HABILIDADES INTELECTUALES Y MOTRICES						
			1.- FUERZA - GENERAL - DE RESISTENCIA - RÁPIDA 2.- VELOCIDAD - REACCIÓN - MÁXIMA DE DESPLAZAMIENTO O CÍCLICA - ACÍCLICA - FRECUENCIA DE MOVIMIENTO 3.- RESISTENCIA - MEDIA DURACIÓN 4.- FLEXIBILIDAD - GENERAL - ESPECIAL	1°	2°	3°	Hasta 20 M	Hasta 20 M	Hasta 20 M	Hasta 20 M	Hasta 30 M		Hasta 30 M	Hasta 30 M	HABILIDADES FÍSICAS							
			1.- INICIACIÓN DEPORTIVA - JUEGOS ORGANIZADOS - JUEGOS PREDEPORTIVOS - FUNDAMENTOS TÉCNICOS * 2.- DEPORTE ESCOLAR	1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°		1°	2°		3°	HABILIDADES MOTRICES	
			1.- NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRACTICA DEL EJERCICIO FÍSICO - HIGIENE - ALIMENTACIÓN - DESCANSO - CONSERVACIÓN DEL MEDIO * 2.- EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO	1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°		1°	2°		3°		HÁBITOS DE EJERCICIO FÍSICO
			1.- ACTITUDES - INDIVIDUALES - SOCIALES 2.- VALORES CULTURALES - JUEGOS TRADICIONALES - BAILES REGIONALES - DANZAS AUTÓCTONAS - DEPORTES REGIONALES	1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°		1°	2°		3°		

CÓDIGO
 • TRABAJO DE BAJA INTENSIDAD DONDE SE INVOLUCRAN ASPECTOS ELEMENTALES
 •• AUMENTO PROGRESIVO DEL TRABAJO APROVECHANDO INICIO DE FASE SENSIBLE
 ••• ÉNFASIS EN EL TRABAJO DE... APROVECHANDO FASE SENSIBLE
 → SE CONTINÚA TRABAJANDO PARA SU INCREMENTO O CONSERVACIÓN
 --- NO SE TRABAJA
 * DEBIDO A LA AMPLIA GAMA DE ELEMENTOS QUE SE DESPRENDEN DE ESTOS COMPONENTES NO SE ENUMERAN



APOYO TEÓRICO



APOYO TEÓRICO PARA EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Una de las acciones del Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica, define como una necesidad la elaboración de apoyos didácticos, como un soporte que contribuya y proporcione al docente, elementos teórico metodológicos a través de los cuales el quehacer educativo se sustenta en el análisis y reflexión de los fundamentos que permean los contenidos de aprendizaje.

Al mortificarse los contenidos programáticos se hace necesario un documento que guía a los docentes en la comprensión de los temas a trabajar, así como, darles mayores elementos para realizar procesos de análisis pedagógicos y epistemológicos que les permita reflexionar en el proceso educativo, que para ser integral, deben asumir plenamente su circunstancia de desarrollo.

Este trabajo permitirá al docente encontrar la respuesta a las interrogantes del qué y cómo de la Educación Física, de acuerdo al enfoque actual de la asignatura, a fin de facilitar la interpretación, aplicación y manejo del programa.

Este documento representa el soporte teórico fundamental en la reordenación de contenidos programáticos de Educación Física, donde se elaboraron propuestas de contenidos que fueron sometidos a un riguroso análisis por diferentes instancias calificadoras y rectoras con las que cuenta la Secretaría de Educación Pública.

Este documento como apoyo didáctico, será un instrumento de consulta para el docente y al mismo tiempo representa el punto de partida del trabajo permanente de actualización e investigación que irá enriqueciendo la labor educativa en la búsqueda de más y mejores alternativas ante el reto de contribuir a cualificar el servicio de la especialidad y reorientar la función de la Educación Física en el contexto de la Educación Básica, a través de los 5 ejes temáticos que se explican a continuación.

EJE I

ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

La estimulación perceptiva motriz, se refiere a la actividad sensorial que oportuna y acertadamente, enriquece al niño en el desarrollo de su capacidad para dar respuestas motrices entendida la percepción, como la interpretación de la información, proveniente de estímulos interoceptivos, propioceptivos y exteroceptivos, que es captada por el cuerpo, mediante la acción de un órgano receptor especializado ubicado en los sentidos y procesada conscientemente por el sistema nervioso. Cuando la percepción se traduce en

movimiento, se hace referencia con mayor propiedad, a una manifestación perceptiva motora, la cual implica un trabajo coordinado de sentidos, nervios y músculos.

Todas las experiencias sentidas y vividas por el individuo, se registran como imágenes a nivel de corteza cerebral y van conformando lo que se conoce como memoria motriz. Así, se puede apreciar cómo el movimiento voluntario que caracteriza al hombre, depende de una acción consciente que implica un proceso, donde la capacidad perceptiva se va enriqueciendo progresivamente a partir de experiencias anteriores, dando lugar a la realización de acciones motrices nuevas y/o más precisas, que al sumarse a los movimientos ya registrados, amplía el repertorio motriz.

El beneficio que la estimulación perceptiva motriz reporta al individuo, se refiere al favorecimiento del desarrollo de capacidades intelectuales como el análisis, la síntesis y la abstracción. Asimismo al desarrollo de las capacidades físicas coordinativas, en las que la coordinación neuromuscular controla los niveles: sensoriales, perceptivos, tónicos y expresivos.

La amplia experiencia motriz que se ofrece al educando, le permitirá ejercer un control corporal cada vez más preciso de los mencionados niveles (sensorial, perceptivo, tónico y expresivo), en los que la manifestación armónica de capacidades intelectuales y coordinativas, es evidente.

Mediante los órganos de los sentidos, el sujeto recibe una variedad de estímulos que hacen que la capacidad para percibir; es decir para interpretarlos, sea cada vez más reflexiva y de posibilidad para el aprendizaje motor. Al ser capaz el alumno, para discriminar, comparar y generalizar las características de los elementos esenciales del movimiento (cuerpo, espacio, tiempo y fluidez) mejora sus posibilidades para coordinar sus movimientos al orientarse; al mantener el equilibrio; al reaccionar; al manifestarse rítmicamente; al sincronizar su ejecución; al diferenciar la precisión y oportunidad del tono que imprime a sus acciones; así como para hacer adaptaciones a sus movimientos, para resolver situaciones nuevas o inesperadas.

El desarrollo perceptivo motor, representa durante los primeros años de vida del niño, el medio a través del cual descubre, explora y experimenta con sus movimientos y mediante él, con su atención y su memoria, se relaciona con el medio que le rodea; es decir, va organizando poco a poco su mundo, tomando como punto de partida su propio cuerpo. Posteriormente, el mencionado desarrollo, representa un facilitador indispensable para que el alumno pueda lograr niveles de eficiencia motriz, relacionados con sus capacidades coordinativas.

La estimulación perceptivo motora, no está siempre encaminada a propiciar respuestas motrices sencillas en el individuo; sino por el contrario, pretende, mediante el conocimiento y dominio corporal y la manifestación de la capacidad sensoperceptiva del individuo, fortalecer el telón de fondo indispensable para el logro de movimientos voluntarios y eficientes, respetuosos de las fases sensibles de desarrollo y de la madurez psicológica de los educandos, con repercusión permanente en la calidad de la imagen corporal que cada uno tenga de sí mismo.

Como uno de los ejes de desarrollo de la Educación Física, la estimulación perceptivo motriz, comprende una amplia gama de elementos, que se agrupan en tres componentes, para facilitar su identificación y estímulo:

1.-Conocimiento y Dominio del Cuerpo- Equilibrio

- Postura
- Respiración
- Relajación

2.-Sensopercepciones

- Reacción
- Orientación
- Ritmo
- Sincronización
- Diferenciación
- Adaptación

3.-Experiencias Motrices Básicas Debido a la amplia gama de posibilidades que implica el experimentar con los movimientos básicos y el enumerar estos requeriría de un largo listado debido a que no se agrupan en un sólo elemento (Clasificaciones como las de Anita Harrow tampoco corresponden a la concepción teórica de este programa).

1.- CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO

El conocimiento del cuerpo, no se refiere únicamente a que el niño identifique las partes del mismo, sino que lo acepte, lo estime y lo utilice como medio para lograr su identidad integral y realizar sus acciones con seguridad y confianza hacia sí mismo y hacia los demás.

Esta conciencia de sí mismo, investida desde el punto de vista afectivo, se va desarrollando en el niño, a través de un proceso global y continuo que se puede marcar en etapas cronológicas establecidas por su desarrollo y por la influencia del medio social que lo rodea.

Debido a los constantes cambios que el crecimiento provoca en el organismo del niño, cada seis meses resulta necesario orientarlo a que reconozca su cuerpo y sus funciones. La postura, la respiración, el equilibrio y la relajación son acciones que se automatizan; es decir, el individuo no está permanentemente pensando en ellas, cuando las asume o ejecuta; por ello, corresponde al profesor, propiciar que tales automatismos sean adaptados a las nuevas proporciones corporales e interactúen en forma favorable en las experiencias motrices.

La interrelación que existe entre la postura, la respiración y la relajación y su influencia en el movimiento se debe resaltar constantemente. Una postura incorrecta no favorece una relajación plena; en esas condiciones, al ejecutar cualquier movimiento, se realiza un esfuerzo mayor, e implica un aumento en el gasto energético y el consecuente incremento del consumo extra de oxígeno, para cubrir la demanda; todo lo cual provoca que en el cerebelo se alteren las órdenes y estímulos musculares para modificar el tono muscular, y exista en consecuencia una falta de atención y concentración.

El identificar y conocer los procesos que se dan en el niño al mantener su equilibrio, respirar y controlar sus cambios de posición corporal con esfuerzos musculares adecuados, permitirá al profesor proporcionar y dosificar los ejercicios y actividades con oportunidad.

EQUILIBRIO

Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad.

Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono muscular. El equilibrio, es a su vez, el resultado de numerosos movimientos ordenados por la acción del cerebro, que procesa los datos propioceptivos y exteroceptivos, permitiendo al individuo ubicar las partes de su cuerpo para contrarrestar la fuerza de gravedad.

Los analizadores propioceptivos, aportan informaciones para el equilibrio a través del sistema laberíntico, los receptores musculares, tendinosos, articulares, plantaras y visuales que dan origen a las sensaciones vestibulares que se producen en todo movimiento. Los cilios, la mácula y el líquido linfático en el oído medio proporcionan información, al cambiar

la posición de la cabeza, que es indispensable para conservar la orientación y por tanto para equilibrar el cuerpo en los cambios de posición.

En los primeros grados de la Educación Básica, el niño se equilibra más por los analizadores del tacto que por el aparato vestibular, se requiere por ende, mayor estimulación para el primero. El aparato vestibular, puede alcanzar su madurez hasta los 9 o 10 años; es a partir de entonces que el alumno puede realizar movimientos que antes no podía y avanza en otros a la siguiente fase de aprendizaje, alcanzando inclusive grado de habilidad.

El equilibrio depende entonces, de la armonía existente entre la información que recibe el sujeto de parte de los órganos de los sentidos y la respuesta correcta de las masas musculares para obtener una posición que satisfaga las exigencias del movimiento se realiza. Este automatismo avanza como capacidad coordinativa en la medida que la experiencia queda registrada en la memoria motora y no requiere de respuesta consciente para mantener el cuerpo en equilibrio, por la variedad y el aumento en dificultad de los estímulos que favorecen en su desarrollo.

En este sentido, el incremento en el grado de dificultad de las actividades que enfatizan el equilibrio se debe iniciar una vez que ha madurado el sistema vestibular; es decir, cuando se presenta el período de la fase sensible para lograr su desarrollo óptimo.

POSTURA

Es toda posición (Colocación) que cada parte del cuerpo o todo el cuerpo, adquiere en el, espacio y en el tiempo; se consideran dentro de la postura, todas las posiciones o colocaciones correctas, que el cuerpo adopta en la realización de un movimiento.

El tratamiento de la postura correcta en la clase de Educación Física, se orienta a fortalecer posturas sanas en diferentes posiciones, contrarrestando en lo posible posturas incorrectas, por vicios o por debilidad muscular.

El medio más importante para adquirir una postura correcta, es el ejercicio físico con y sin implementos que se enfoque a fortalecer la musculatura de la espalda y del abdomen.

Asimismo, el alumno debe conocer, sentir y diferenciar las posturas correctas de las incorrectas en las diferentes posiciones de sentado, acostado, parado, hincado, al levantar o subir objetos, transportarlos, empujarlos o jalarlos.

Al mantener una posición de parado, sentado, acostado, hincado, etc., participan diferentes músculos, unos que se alargan, otros acortan su tamaño 'y otros más que se mantienen estables. Las sucesivas contracciones y relajaciones que implican el asumir una postura exigida, permiten generar fuerzas que soportan la forma de dicha postura.

Los efectos que se producen por posturas prolongadas y forzadas pueden deformar o lesionar el aparato locomotor, dado que los músculos primeramente, soportan el esfuerzo exigido y al haber cansancio el esfuerzo se transmite en los tendones y ligamentos ocasionando daño en ellos por su aún débil constitución.

Cuando algunas masas musculares se encuentran débiles o poco ejercitadas, es muy probable que se presenten deformaciones o desviaciones posturales que afecten la capacidad respiratoria, la de relajación y el equilibrio; pero es más grave aún, cuando se provocan alteraciones y se automatizan posturas incorrectas, éstas ,son atribuibles también, a una base de sustentación inestable como: piernas en varo o valgo, tobillos en varo o valgo, que provocan desviaciones de la posición normal que la columna vertebral debe tener como: escoliosis, sifosis y lordosis.

La postura corporal, cambia constantemente, es en realidad, tan sólo una fase momentánea de las muchas que se presentan durante la realización de un movimiento. Todas las formas de conducta motriz, constituyen actividades posturales, de ahí la importancia de consolidar sucesivamente, la relación de la postura, la respiración, la relajación y el equilibrio, como elementos que integran el proceso formativo del conocimiento y dominio del cuerpo, mediante la estimulación motora.

No se debe olvidar, que la postura, suscita la expresión de las fluctuaciones afectivas que es a través de ella, la manera que tiene el niño de interiorizar sus experiencias motrices, para contrastar y posteriormente afirmar, la imagen del propio cuerpo.

Se recomienda un tratamiento de la postura natural, es decir, que no dañe o lesione el aparato locomotor. El profesor, debe evitar que el alumno, mantenga una postura determinada, si la misma le produce cansancio. El fortalecimiento de las masas musculares que se involucra en la postura, más la información que propicie en el niño actitudes favorables hacia una postura correcta, es el mejor camino.

La actitud postural estética o sea, aquella que es condición para lograr la eficiencia de ejecución de actividades especializadas como: La gimnasia, el nado sincronizado, la danza, etc., debe ser orientada por el profesor, de manera respetuosa hacia el alumno, al brindarle ejercicios físicos que fortalezcan músculos involucrados. Practicados con

constancia, ellos evitarán alteraciones de la postura natural, deformaciones esqueléticas a nivel de piernas y aplanamiento de la caja torácica.

RESPIRACIÓN

La respiración, es una de las funciones vegetativas más importantes, es un automatismo adquirido desde los primeros segundos de vida, que se realiza a través de un proceso que inicia con la ventilación pulmonar mecánica. La inspiración y la espiración, son los momentos en los que se renueva el aire en los alvéolos, mediante estos dos movimientos es posible la toma de conciencia, el control y la educación de la respiración, en el ejercicio razonado.

El proceso respiratorio está estrechamente vinculado a la percepción del propio cuerpo; con el trabajo que, a nivel del tórax y del abdomen, realiza el músculo diafragmático; así como con la atención interiorizada que controla, tanto la resistencia muscular general, como el relajamiento segmentario en los momentos en que las necesidades de oxígeno en el organismo están cubiertas.

El control de la respiración, influye en más de una forma, en la personalidad y el desarrollo del niño. Es la base esencial del ritmo biológico del individuo, estableciéndose en este sentido, una correspondencia rítmica con el exterior.

Para lograr ejercer un control respiratorio, se requiere del concurso completo de la atención, ya que es una función vital que guarda mucha relación con la afectividad del individuo, aunque la respiración es un acto automático, está sometido por una parte, a la voluntad. El individuo tiende a retener su respiración, sobre todo en las tensiones voluntarias, por lo que se debe propiciar su aprovechamiento en el, trabajo de resistencia y en las fases de ejecución de movimientos. En todas las grandes manifestaciones emocionales del individuo se presenta una respiración entrecortado, por efecto de la falta de oxigenación apropiada; en tales casos, el profesor puede ejercer también una acción educativa, al orientar al niño a que aproveche su capacidad de control respiratorio para obtener una actitud relajada.

La práctica respiratoria sistemática debe orientarse integralmente, hacia el fortalecimiento del músculo diafragmático y hacia el aumento de la capacidad pulmonar.

La médula espinal, regula las funciones vegetativas de la respiración, con la transmisión de estímulos ascendentes y descendentes. El ejercicio de la respiración consciente, exige mayor cantidad de oxígeno, con lo que se fortalecen los músculos de la caja torácica y el

músculo diafragmático, éste debe ser ejercitado para obtener una respiración con calidad. El alumno debe conocer las partes del cuerpo que intervienen en la respiración, así como los cambios biológicos que sufren los aparatos y órganos de la respiración, cuando son estimulados correctamente en los diferentes grados escolares; para ello, se requiere que estén libres de moco; que no exista congestión antes de realizar ejercicio físico.

El profesor, debe considerar que el tejido pulmonar antes de los siete años, no alcanza su desarrollo completo. Los conductos: nasales, la tráquea, y los bronquios son muy estrechos, lo que dificulta un amplio acceso de aire a los pulmones. Las costillas, biomecánicamente están un poco, inclinadas y el diafragma se encuentra alto, por lo que su trabajo es limitado, y su amplitud en los movimientos respiratorios no es grande. El niño respira más a nivel del tórax y con mucha mayor frecuencia que el adulto, un promedio de 20 a 24 respiraciones por minuto en el niño y de 16 a 18 respiraciones por minuto en el adulto.

El organismo en crecimiento, requiere un suministro elevado de oxígeno a los tejidos, por ello, es que en particular se resalta la importancia de los ejercicios físicos de respiración al aire libre, que activen los procesos metabólicos de los gases.

Los vasos sanguíneos de los niños, son más anchos que en los adultos y la sangre oxigenada fluye por ellos con mayor libertad, aunque el trayecto que recorre es más corto.

En los niños la regulación nerviosa en el corazón es imperfecta, se excitan muy rápido, el ritmo de sus contracciones se altera con facilidad y en caso de haber carga física, el miocardio se cansa rápido; por ello el profesor debe cambiar constantemente de actividad. Al hacerlo el corazón del niño se recupera y baja su frecuencia cardiaca que en un alumno de preescolar es entre 90 a 100 pulsaciones por minuto en estado basal, mientras que en un adulto va de 70 a 74. Conforme la edad avanza, las pulsaciones disminuyen.

La información anterior, justifica el por qué no se debe exigir al alumno, un exagerado trabajo de resistencia: la cual implica una demanda excesiva de oxígeno en el organismo.

La respiración, debe tener un tratamiento continuo, permanente y progresivo; ya que por el constante crecimiento, la toma de conciencia que el profesor trata de formar, se modifica con facilidad.

Es necesario que el profesor, después de un ejercicio intenso, en el que la frecuencia respiratoria esté muy elevada, procure dar pausas de 30 segundos a 1 minuto que permitan la recuperación al alumno pudiendo aprovechar la pausa con una actividad que requiera poco esfuerzo, hasta lograr que el organismo se estabilice.

RELAJACIÓN

Es la capacidad de controlar el tono muscular de manera consciente, con el propósito de tener todas las partes del cuerpo, en un grado armonioso de tensión muscular, en relación con el reposo, la acción o el gesto que se pretende realizar.

El estado permanente de ligera contracción de los músculos estriados, se define como tono muscular, cuya finalidad es servir de punto de partida a las actividades motrices y posturales.

La relajación se estimula mediante un proceso que, en primera instancia, permite al niño explorar su acción corporal, vivenciando sensaciones de tensión y soltura que le faciliten de manera progresiva, desarrollar su capacidad de interiorizar sensaciones corporales, siempre asociándolas con su respiración, con la finalidad de llevar al niño, al control corporal y al equilibrio emocional que favorezca su estabilidad.

La relajación, contribuye a que el educando, adquiera el conocimiento de su propio cuerpo y sus funciones, disminuye su gasto calórico y tensión nerviosa, ayuda a que su fatiga se retrase y que al sentirse tranquilo tenga mejores relaciones interpersonales.

La forma en que el educando interioriza el conocimiento y dominio del cuerpo a través de la relajación, es mediante el establecimiento del contraste entre contracción y de contracción muscular. Es a partir de las referencias musculares cinestésicas y visuales, como el educando puede localizar las sensaciones buscadas, expresar lo que ha visto, lo que ha comprobado, lo que ha sentido y que lo lleva paulatinamente a la independencia segmentaria.

El niño durante los primeros años de vida escolar, se caracteriza por la poca estabilidad de todo el cuerpo. Esta no le permite realizar movimientos por tiempo prolongado, es decir, sus posibilidades para moverse, están limitadas, debido a que gran parte de fuerza muscular se ocupa en mantener el equilibrio o por la poca capacidad de relajación. Dicho de otra manera, el trabajo desordenado de los músculos agonistas y antagonistas de la parte superior del cuerpo y de la musculatura escapular, así como de los flexores de manos y pies, obliga a que músculos que deben contraerse se relajen o se contraigan en demasía provocando deficiencias o alteraciones en la capacidad de relajación.

El constante crecimiento del niño, hace necesario que las experiencias sistemáticas de relajación, deban ser permanentes, que enfatizen la atención sobre el contraer y decontraer

o relajar las partes del cuerpo necesarias al caminar, lanzar etc., respetando siempre las fases sensibles.

2.- SENSOPERCEPCIONES

La percepción es la interpretación que el individuo establece con los estímulos que recibe y su experiencia personal, es la objetivación, integración y comprensión de dichos estímulos en la corteza cerebral.

Las percepciones se construyen a partir de las sensaciones, que el individuo proyecta en acción y en conocimiento al discriminar formas, sonidos, colores, distancias etc.

Los influjos nerviosos que son transformados por los órganos receptores, son conducidos por los nervios sensitivos, hacia las raíces posteriores de los nervios raquídeos y las partes posteriores de la médula espinal, algunos de los influjos, terminan a este nivel para constituir el "arco reflejo"; otros ascienden por el tálamo para terminar a nivel de corteza cerebral.

Al cerebro llegan los estímulos de los órganos de los sentidos (sensaciones) y los transforman en respuestas (percepciones) para originar nuevos movimientos, que obligan al alumno a razonar. En el cerebro medio, se regulan las informaciones (estímulos) de la vista, el oído y el tacto y además los reflejos del equilibrio durante el día. El cerebelo, ordena los movimientos y su tono muscular de manera involuntario. En Educación Física se busca que las sensopercepciones sean conscientes, no pretende llegar a la automatización.

Los diversos órganos receptores que nos informan el estado del medio externo e interno, pueden ser más o menos sensibles a los fenómenos en mayor exactitud, además, las diferentes sensibilidades son clasificadas según su especialidad en:

- **Sensibilidad exteroceptiva**

Informa sobre los fenómenos del medio exterior mediante los órganos de los sentidos.

- **Sensibilidad interoceptiva**

Informa sobre las sensaciones producidas en órganos internos del cuerpo, mediante los receptores de los músculos lisos y de los sistemas neurovegetativos.

- **Sensibilidad propioceptiva**

Informa sobre el grado o estado de tensión de un músculo estriado, la posición de los miembros en el espacio y de la posición del cuerpo (esquema de actitud). Desempeñan un papel muy importante en la postura del sujeto y en el mantenimiento del equilibrio del sujeto, mediante los receptores sensitivos de músculos, tendones y huesos articulados.

Dependiendo de la calidad de respuesta de los órganos de los sentidos, será la capacidad de las sensopercepciones, es decir, los analizadores que se basan en los mecanismos biológicos de información, pueden alterarla, dependiendo del nivel de mielina y adrenalina en el organismo, generando movimientos irregulares, imprecisos y poco económicos.

El alumno, requiere de experimentar y vivenciar muy variados estímulos, generando sensopercepciones que favorecerán su desarrollo motor, el que implica un manejo más fácil del movimiento.

La estimulación de los órganos de los sentidos o sensopercepciones, se torna indispensable como base fundamental para el desarrollo de las capacidades coordinativas, las que tienen su sustento en el funcionamiento del sistema nervioso. A partir de la maduración de este sistema, las diferentes capacidades coordinativas tienen un período de condición biológica óptima para su estimulación, denominada "fase sensible" referida al tiempo biológico en el que se presenta de manera natural y ordenada, en el organismo, los componentes hormonales, óseos y musculares necesarios para lograr el desarrollo óptimo de estas capacidades físicas coordinativas.

Las capacidades coordinativas, dependen de los procesos de conducción nerviosa y regulación motriz, que se presentan en cada persona a diferentes velocidades, precisión y movilidad; se desarrollan en la interdependencia continua y son un requisito indispensable para el crecimiento.

El nivel de desarrollo de cada una de las capacidades coordinativas, condiciona al mismo tiempo, la adquisición de destrezas motrices, lo cual se expresa especialmente en el tiempo de aprendizaje; depende siempre del estado inicial de estas capacidades y en parte también, de la condición física que ostente el educando.

REACCIÓN

Se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo, donde lo importante es, dar la respuesta oportuna y con la velocidad conveniente o correspondiente a la tarea establecida. Las señales a las que se responde, pueden ser de distintos tipos (visuales, auditivas, táctiles y kinestésicas) y las condiciones bajo las cuales, tienen lugar, pueden ser de características corporales, espaciales y temporales.

La capacidad de reacción, es una amplia capacidad del ser humano, que debe ser contemplada diferencialmente de acuerdo a la acción solicitada; depende de la percepción correcta de las informaciones provenientes del medio ambiente; de la rapidez y la exactitud de la elaboración de respuestas a los estímulos recibidos, así como de la acción corporal correcta sobre la acción motora apropiada.

La reacción, antes de alcanzar su desarrollo máximo como capacidad, requiere de una estimulación previa, como la preparación de los órganos de los sentidos para realizar tareas más complejas o de precisión.

La capacidad de reacción, de acuerdo a los estudios de fases sensibles, debe estimularse entre los ocho y los doce años, para lograr un desarrollo óptimo, aunque de manera permanente y progresiva se estimule, permitiendo al niño, experimentar y explorar sus posibilidades, sin exigir antes de los ocho años respuestas eficientes.

ORIENTACIÓN

Es la capacidad del individuo de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su propio cuerpo, llevándolo a cabo de manera progresiva, mediante su vivencia motriz, en la que se objetivizan la percepción visual, auditiva y táctil-kinestésica al adquirir una significación espacio temporal de distancia, dirección, forma, volumen, duración y ritmo.

La orientación favorece el determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción corporal definido y/o un objeto o persona en movimiento (pelota, compañero o adversario).

La percepción de la orientación en la acción motora y en la posición del cuerpo, se deben entender como una unidad, como la capacidad de conducción espacio temporal de los movimientos.

En cada uno de los niveles de actividad de la Educación Física (juego, deporte, forma jugada etc.) se pueden presentar exigencias de orientación muy diferentes, que están estrechamente relacionadas con las otras capacidades coordinativas. Como unidad de medida para la orientación, se puede considerar a la dirección y a la duración.

El acento de la capacidad de orientación, radica en la gran velocidad de los cambios de posición que se producen sobre todo mediante giros sobre los ejes transversal, longitudinal y sagital del cuerpo, la posición y movimiento de la cabeza, tiene una influencia decisiva en la orientación, debido a que los analizadores vestibular y óptico, proporcionan informaciones importantes para la conducción de movimientos.

La estimulación de la capacidad de orientación, requiere de una organización espacio-temporal previa que cubre a partir de una estimulación perceptivo motriz, sobre todo en los tres primeros grados de la primaria, específicamente con las relaciones espacio-temporales que se dirigen al niño de manera global y secuenciada.

El espacio no lo percibimos solamente por nuestros desplazamientos, sino que constituye también, parte de nuestro pensamiento, convirtiéndose por tal motivo, en representativo y simbólico.

El niño entre 3 y 8 años de edad, se va perfilando y consolidando en el cuerpo y la mente, la organización de sus relaciones espaciales con él mismo, las personas y los objetos, dando especial importancia las nociones de orientación derecha-izquierda; arriba-abajo; adelante-atrás; dentro-fuera; grande-chico; alto-bajo; hasta-desde; aquí-allí.

El educador físico debe dar la importancia que se merece dentro del ámbito de la orientación, al descubrimiento del predominio lateral del niño, mediante actividades no usuales que den posibilidades al niño de manifestar espontáneamente su predominio motor.

El establecimiento de la dominancia de un hemisferio cerebral sobre otro, determina la facilidad de utilización de uno de los lados del cuerpo y está determinado por el proceso de maduración nerviosa. Las costumbres sociales, en general el medio ambiente cultural, ejerce una gran influencia que contraviene a la naturaleza, en lo que respecta a la dominancia lateral, mucho se ha dicho acerca de que el mundo está hecho sólo para diestros y no es difícil constatarlo; los pupitres tienen la paleta para escribir, del lado derecho; la circulación de escaleras, de las calles, de las puertas de acceso, guardan todas, relación derecha y enfatizan con ello, que las cosas están pensadas o diseñadas para diestros.

Por lo anterior, el profesor deberá influir para contrarrestar dichas situaciones, respetando siempre la lateralidad natural del educando.

La identificación del predominio motor, constituye un elemento básico de la orientación espacial, ya que la determinación del lado dominante, es la referencia que facilita al niño la discriminación derecha-izquierda propia y de los elementos que le rodean.

La identificación y utilización del predominio motor, tiene gran importancia, sobre todo, hacia los 5 y 7 años de edad, cuando en la escuela, se ve obligado a resolver muy difíciles problemas de orientación espacio temporal, refaccionados con el aprendizaje de la lecto-escritura y asimismo, es punto de partida para el desarrollo de la capacidad de orientación.

RITMO

Es la capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio, de manera ordenada, registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento, el ritmo dado exteriormente, integrándolo al ritmo propio ya interiorizado, al enfocarlo hacia una tarea-objetivo que depende de la percepción, principalmente, de estímulos acústicos (voces, palmadas, instrumentos musicales) y de estímulos visuales, referidos a movimientos básicos.

La capacidad de ritmo, tiene que ver sobre todo, con la organización del movimiento humano. Desde tiempos de Platón, sabemos que el ritmo se puede entender como el orden en el movimiento, siendo este orden, el que asegura la armonía y coherencia de la ejecución.

Sin embargo, el concepto de ritmo, es un fenómeno más amplio, que afecta a todos los niveles de la conducta humana, manifestándose en el tiempo personal espontáneo de cada individuo que lo caracteriza socialmente.

El propósito al respecto, en los primeros grados de la Educación Básica, es ampliar el repertorio de experiencias rítmicas que favorezcan, más tarde el desarrollo de la capacidad de ritmo.

En el aspecto biológico, existen los ritmos que tienen que ver con todos los procesos vitales del organismo, constituyen una de las manifestaciones más claras de la base rítmica de nuestra naturaleza. El ritmo corporal, representa el fundamento sobre el cual, descansa la organización de toda la actividad humana.

La percepción del ritmo se establece a partir de la identificación de estructuras rítmicas y de su repetición; este tipo de percepción y sus incidencias motrices y afectivas, llevan a la organización armónica de actividades que se caracterizan por su ejecución periódica y regular, de ahí que el ritmo, sea considerado bajo la óptica de la percepción temporal, fundamentalmente.

Desde la perspectiva pedagógica, la educación rítmica debe ser enfocada y adecuada hacia los ritmos espontáneos y naturales del niño, para que una vez interiorizados, sean base de una integración de estímulos rítmicos variados a su capacidad de movimiento.

Las respuestas, estarán basadas en actividades sencillas, que pongan en juego los movimientos básicos: caminar, saltar, palmear, percutir objetos, progresando hacia formas más establecidas de percepción rítmica como la expresión corporal, dancística, musical, deportiva, etc.

SINCRONIZACIÓN

Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza, que en los momentos de inercia de cada masa muscular, acumulan mayor energía motriz. Al acoplar y encadenar a cada una de las partes del cuerpo en la transmisión de un esfuerzo que expresa el tiempo y velocidad con que se deben mover para alcanzar su propósito.

Los movimientos básicos como fundamentos técnicos, requieren mucho de ésta capacidad para su ejecución eficiente; por ello, es recomendable abordar su estimulación mediante la ejercitación por separado de cada una de las fases que integra el movimiento total, procurando que sobre todo las repeticiones no excedan de tres.

DIFERENCIACIÓN

La posibilidad de destacar en el movimiento, la participación ordenada de diversos grupos musculares indistintamente, es requerida para que el individuo que efectúa una acción, logre rapidez, exactitud y economía en su ejecución.

La diferenciación, tiene como resultado, el regular la velocidad de contracción muscular de cada músculo agonista y antagonista en el movimiento que se realiza.

Los analizadores cinestésicos que se encuentran en los tendones, ligamentos, huesos musculares y sensores de Golgi, permiten recibir información del medio (agua, temperatura, altura) que influyen en la actividad física.

La capacidad de diferenciación, adquiere gran importancia en cada fase del movimiento, sobre todo en aquellos que requieren de precisión.

ADAPTACIÓN

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, que aunque cambia la idea programada, origina la conservación del equilibrio corporal. Esta capacidad, da posibilidad al individuo de crear un nuevo movimiento que se acopla en forma exacta a la situación que exige la problemática motriz.

La adaptación, aumenta su importancia en las actividades físicas, cuya ejecución precisa está condicionada por la anulación de la presión de un contrincante, quién con su acción obliga constantemente al individuo a cambiar la idea original que se tiene para realizar un movimiento.

El desarrollo de esta capacidad, requiere de una base de amplia experiencia motriz, que permita más tarde, crear variantes de los mismos, para anticiparse a las situaciones imprevistas.

3.- EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS

Se refiere a los movimientos naturales del hombre que le son necesarios para su manifestación y relación, tales como: gatear, caminar, correr, saltar, lanzar etc.

El niño al nacer, únicamente realiza movimientos de tipo reflejo, posteriormente y como resultado del proceso de mielinización poco a poco, distingue el yo de los objetos, los cuales van adquiriendo un significado y la relación motriz que se realiza es voluntaria.

Una estimulación motriz oportuna, tiende a proporcionar al niño, las experiencias que necesita para desarrollar al máximo sus potencialidades, generando la organización de unidades funcionales, que, se orientan hacia elementos de complejidad creciente, a través de la exploración y la experimentación plenamente vivida.

A medida que este trabajo avanza, las experiencias y las exigencias motrices, son mayores en el individuo, por lo tanto, requiere de una mayor atención para corregir, afinar y perfeccionar el movimiento en donde las capacidades coordinativas en general, determinan la calidad del movimiento.

En la forma como un adulto concibe su cuerpo, está toda la historia de su existencia, la libertad de la que ha disfrutado o las represiones que ha padecido, por ello, la posibilidad de experimentar con el cuerpo en movimiento, es fundamentalmente importante, sobre todo en los primeros años en la Educación Básica.

El niño debe ser puesto en situaciones propicias para que descubra todas sus posibilidades de acción motriz; sin desplazamientos, al desplazarse, al manejar objetos.

EJE II

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Las Capacidades Físicas son el potencial de actitudes existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Están determinadas por diversos factores como son: sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud, motivación, intensidad de trabajo y el medio ambiente, aspectos que deberán ser considerados en la planeación, programación y realización de una tarea motora.

CONDICIONALES -Condicionada a la liberación y consumo de energía de los tres sistemas energéticos.

COORDINATIVAS -Maduración neuromuscular, (Sistema Nervioso).

Es importante señalar que esta clasificación es el resultado de investigaciones en el campo pedagógico de la Educación Física, y autores como Winter en 1977, D. Martin en 1972, Harre en 1987 en Alemania; Filin 1983, Matveev 1969, en Rusia; y Rodríguez 1992 en México; han sustentado y comprobado esta clasificación en sus tesis doctorales, han demostrado que para el desarrollo de éstas deben conocerse y respetarse las fases sensibles.

En este eje temático se aborda el tratamiento de las capacidades físicas condicionales denominadas así por ser la base del desarrollo de la condición física del individuo, su

manifestación está condicionada por la liberación y consumo de energía, es decir, que para que se puedan llevar a cabo es indispensable la intervención de los procesos del metabolismo energético en sus diferentes momentos o fases. Dependen básicamente de la función de la célula muscular para transformar energía química en energía mecánica. Estas capacidades deberán ser estimuladas respetando las fases sensibles o sea los períodos biológicos en los que se presentan en forma ordenada los elementos de cada una de las capacidades físicas dado que el trabajo a destiempo impide el óptimo nivel de desarrollo de las mismas.

Pero además las capacidades físicas pueden lograr su desarrollo gracias al respeto que se tenga en el uso de los tres sistemas energéticos del organismo humano.

El primer sistema se forma por un compuesto bioquímico altamente energético llamado **creatín fosfato o fosfocreatina ccp**, que se encuentra en las células musculares junto con el glucógeno, aunque su concentración es baja, lo que permite movimientos rápidos y de moderada a alta intensidad; pero por un espacio de 4 a 5 segundos en niños y hasta 8 segundos en deportistas bien entrenados. Este sistema se llama anaeróbico aláctico y tiene como característica activarse primeramente en cualquier acción motora.

El segundo sistema energético se llama **glucólisis** tiene como desventaja la producción de "ácido láctico" mismo que lo califica como el sistema **anaeróbico láctico** que se presenta desde los 16 a los 45 seg., de trabajo o esfuerzo altamente intenso en pruebas de 100, 150, 200, 300 y 400 mts., en atletismo y en natación 100 metros en los diferentes estilos.

La segunda fase de este sistema de glucólisis se prolonga de los 45 segundos hasta los dos minutos en alta producción de ácido láctico como resultado del esfuerzo muscular, este ácido es un factor de riesgo importante para los niños y jóvenes menores de 16 años ya que produce modificación de fibras musculares y corroe el tejido cartilaginoso.

El tercer sistema energético es el **aeróbico** que es el más recomendable para estimular el buen funcionamiento del organismo de los niños y jóvenes debido a que no hay gran producción de ácido láctico, sin embargo es necesario limitarlo a las actividades que se realizan entre los 2 y 11 minutos, ya que de esta forma se favorece el consumo de oxígeno y no se utilizan las reservas metabólicas que se requieren para los procesos de crecimiento y desarrollo.

Las capacidades físicas condicionales a tratar como componentes de este eje son las siguientes:

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

1.- FUERZA

2.- RESISTENCIA

3.- VELOCIDAD

4.- FLEXIBILIDAD

Estas se caracterizan por el trabajo físico que influye sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello el desarrollo físico.

1.- F U E R Z A

Es la capacidad física condicional del sujeto para levantar, soportar o vencer un peso o masa mediante la acción muscular.

Para fines metodológicos de aplicación se distinguen varios tipos de fuerza.

FUERZA RÁPIDA

Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar la masa o peso con una alta velocidad de contracción y relajación muscular (fuerza de asentamiento con la menor duración de tensión muscular).

Ejemplos:

- Lanzamiento con diversos objetos ligeros
- Saltos en el mismo lugar y con sobrepaso
- Juegos deportivos

Este tipo de fuerza se estimula desde los 5 años de edad sin forzar la capacidad del alumno que de hecho ya practica desde antes al vencer la fuerza que opone su propio peso corporal.

FUERZA DE RESISTENCIA

Es la capacidad condicional que permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio por soportar esfuerzos prolongados.

Ejemplos:

- Carreras de 300 hasta 1000 mts. a máximo esfuerzo
- Tiros consecutivos a la canasta
- Ejercicios sin exigir frecuencia o velocidad en un tiempo de 15 a 25"
- Lagartijas y dorsales no más de 30"
- Método de circuitos.

Este tipo de fuerza la practica el alumno de manera natural al realizar esfuerzos para controlar el propio peso corporal.

FUERZA EXPLOSIVA

Es la capacidad de realizar un incremento súbito de fuerza en el menor tiempo posible, es decir que el aspecto dominante es el aumento de fuerza por la unidad de tiempo.

Ejemplos:

- Lanzamientos de disco, bala o jabalina de menor peso al que se utiliza en competencias.
- Saltos sobre la carrera, de longitud, de altura y otros saltos: gacelas, triscado.

Por las exigencias al sistema músculo-esquelético no se recomienda el trabajo de esta fuerza antes de los 12 años de edad.

2.- RESISTENCIA

Es la capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por períodos prolongados de tiempo. La resistencia, garantiza la ejecución de un ejercicio de media o alta intensidad por un tiempo prolongado.

Respetando las fases sensibles del educando, en la educación básica se estimulará:

RESISTENCIA DE MEDIA DURACIÓN

Comprendida de los 2 a los 11 min. durante la ejecución de ejercicios en este período de tiempo, se alcanza una fase estable, es decir, el organismo está en la posibilidad de suministrar la energía requerida por el esfuerzo. Este proceso está estrechamente relacionado con el consumo máximo de oxígeno y se va incorporando paulatinamente a los procesos aeróbicos. La exigencia llega a representar de un 40% a un 50% de la capacidad del educando, fortaleciendo el funcionamiento de órganos y sistemas.

El tiempo varía según la edad del educando y el grado escolar.

Por la estimulación que provoca en el desarrollo de los procesos aeróbicos del organismo, y en el metabolismo energético, este tipo de resistencia es el más recomendable para trabajar durante la educación básica.

Ejemplos:

- Juegos organizados
- Juegos predeportivos
- Juegos deportivos
- Carrera Continua
- Circuitos

3.- VELOCIDAD

Es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio.

Dentro del campo de la velocidad Grosser y otros (1981) mencionan las siguientes:

VELOCIDAD DE REACCIÓN

Es la capacidad de convertir en el menor tiempo posible estímulos (señales) en movimientos.

Ejemplos:

- La salida en una carrera
- El juego de manitas calientes

VELOCIDAD ACÍCLICA (Velocidad de Acción)

Es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo; Movimientos no repetidos y realizados con rapidez y fluidez.

Ejemplos:

- Lanzar una pelota o cualquier otro objeto
- Patear un balón
- Tirar a la canasta
- Rodar

Después de los 12 años de edad se puede pedir velocidad de ejecución y precisión y el número de repeticiones no debe exceder de 3.

MÁXIMA VELOCIDAD CÍCLICA (Coordinación Rápida)

Capacidad de realizar movimientos sucesivos en el menor tiempo y sin cansancio.

Ejemplos que permitan identificar la presencia de esta capacidad:

- Carrera de 10 a 30 mts. lanzados
- Natación de 12 a 25 mts. lanzados
- Ciclismo de 80 a 120 mts. Lanzados

Se recomienda graduar las distancias adecuadas a la edad del alumno (por tanto a sus sistemas energéticos) y presentar exigencias en ejecución e intensidad antes de los 12 años por los riesgos que esto representa.

FRECUENCIA DE MOVIMIENTO

Es la ejecución de movimiento de los segmentos corporales con la mayor rapidez posible, eliminando el peso corporal.

Ejemplos:

- Sentado realizar braceo de carrera.
- Sentado golpear con la planta de los pies el suelo.
- Suspendido imitar la carrera.
- Movimientos rápidos de las extremidades como aplausos, golpeteos, etc.

4.- FLEXIBILIDAD

Es la movilidad articular que permite el mantener un nivel óptimo de movimiento en los grupos articulares sin miras a un trabajo específico.

Ejemplos:

- Ejercicios de flexión, extensión, circunducción, rotación de los diferentes segmentos corporales.
- Caminar, correr o cualquier otro movimiento natural.

FLEXIBILIDAD ESPECIAL

Es la movilidad articular que se realiza con miras a la ejecución de un movimiento específico, tales como:

Ejemplos:

- Ejercicios especiales para el corredor con pasador de vallas o el gimnasta.
- Ejercicios de flexión, extensión, circunducción y rotación dirigidos a una articulación específica.

Las formas de trabajo para la flexibilidad pueden ser: activa, cuando el propio alumno ejercita sus articulaciones y pasiva cuando recibe ayuda externa para ampliar su movilidad articular.

La estimulación oportuna con trabajo apropiado de cada capacidad física, con respeto absoluto a las características del alumno dará por resultado un incremento en el nivel de su condición física, que se manifestará a su vez en la mejora de capacidad motora y su estado de salud.

EJE III

FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

La actividad deportiva ha sido desde sus orígenes, una manifestación de las posibilidades de movimiento, psicológicas, morales y volitivas del ser humano. En la sociedad actual el deporte es un fenómeno de masas que ha sido difundido por los medios de comunicación, los cuales lo han convertido en un artículo de consumo y competencia económica y de status social y aún más, en el deporte comercial (espectáculo-diversión); ocasionando que se distorsione el aspecto formativo que esta actividad produce.

El padre de familia y en muchas ocasiones el profesor se ven arrastrados por el torrente desinformativo comercial y se olvidan de algunos principios pedagógicos como el respeto a la integridad del alumno y anteponen como único fin, obtener resultados o rendimiento en el menor tiempo posible, sacrificando al niño en su formación física y mental en el menor de los casos.

De esta manera, el niño se ve obligado y presionado desde temprana edad a trabajar para alcanzar un prestigio que lo convierte en el centro de atención de la comunidad escolar y familiar y participa activamente en este movimiento que en nada favorece a la Educación Física. El alumno es arrastrado por el torrente desinformativo con que ha invadido el

deporte comercial al deporte que se practica dentro de la escuela, haciéndole perder sus valores y ejerciendo influencia nociva en su salud.

No obstante, el deporte con su idea original es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, su maduración y sus intereses y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la educación física y de otras disciplinas en las que se apoya, para conocer mejor a alumno; facilitando así el proceso enseñanza-aprendizaje. Estudios que nos han demostrado los daños irreversibles que se provocan cuando se fuerza al niño a realizar acciones no recomendadas para su edad.

El niño siempre ha jugado y realizado actividades físicas, y de forma natural se siente motivado por la práctica deportiva; sin embargo, ésta última siempre se ha hecho con adaptación de reglas, instalaciones e implementos del deporte para adultos, por lo que resulta peligroso e incongruente. Es por esto que existe una necesidad ineludible que el profesor de Educación Física, en primer término y con interés profesional distinga al deporte escolar del deporte de alto rendimiento comercializado y retome el camino para orientarse al deporte formativo de manera adecuada como un recurso didáctico valioso, debido a que, para el escolar en la época actual, el deporte representa una actividad física, portadora de valores, integradora social y perfeccionadora del cuerpo. En el presente, la actividad deportiva ha incorporado aspectos de comercialización, publicidad, fanatismo, pasión desmedida, etc., que rompen con los principios e ideales de su origen.

Es indudable que el deporte encierra en sí mismo valores que difícilmente le podrán ser arrebatados, conserva en su práctica el desarrollo óptimo de capacidades y funciones del organismo, la alegría y satisfacción por su práctica, la exaltación de valores y actitudes positivas hacia el equipo, las reglas y hacia uno mismo.

En este sentido, **la formación deportiva básica** es un medio educativo y formativo para crear las bases técnicas, tácticas, metodológicas y psicológicas del deporte escolar en el alumno; a la vez que le permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales.

La Educación Física como disciplina pedagógica formativa ha reconocido el valor del deporte como un factor de formación y desarrollo, lo retoma como un elemento generador de aprendizaje de habilidades y actitudes. Sus técnicas, táctica, actividades de enseñanza aprendizaje, así como los medios que se utilizan respetan el proceso de desarrollo del educando, las que se proponen en razón de sus necesidades de movimiento. De esta manera, la formación deportiva básica es una alternativa que la Educación Física utiliza

para abordar este campo de acción pedagógica con metodología en favor del desarrollo integral del educando.

Se pretende establecer una base sólida para el desarrollo físico del niño, en relación a su salud con una amplia gama de experiencias motrices que le aporte un punto de referencia para que al término de su desarrollo, seleccione la actividad física que más le satisfaga para los fines que considere convenientes: conservación de la salud, aprovechamiento del tiempo libre, competencia escolar y en algunos casos, la canalización al alto rendimiento. Para lograrlo se debe pugnar por evitar el manejo inadecuado de cargas en tiempos, distancias y pesos, sin exigir al educando más de lo que su grado de desarrollo biológico y psicológico le permitan, a fin de no ocasionarle daños irreversibles sobre todo, en lo que se refiere a su conformación y desarrollo del sistema músculo esquelético.

De acuerdo a lo anterior, al abordar los contenidos de la formación deportiva básica, el profesor deberá observar las características anatómicas-funcionales del alumno para asegurar el beneficio de su acción y tener presente que:

- Las modificaciones en cuanto a dimensión de espacios, altura, tamaño y peso de los implementos deportivos que se utilizan, así como el tiempo de práctica son algunos de los aspectos a atender.

- La progresión a seguir para asegurar una adecuada formación deportiva debe partir de la amplia posibilidad de experimentar diferentes formas de movimiento, utilizando para ello, juegos organizados, formas jugadas y así avanzar hacia los juegos predeportivos en los que se introducen gradualmente los fundamentos deportivos, cuya ejecución, incorpore cada vez, elementos técnicos y tácticas acordes siempre a los períodos sensibles de desarrollo biológico, psicológico y sociológico del educando.

Para el logro del énfasis de este eje temático se presentan a continuación los componentes y elementos que se abordarán y que son: movimientos básicos, iniciación deportiva y deporte escolar.

MOVIMIENTOS BÁSICOS

A partir de las formas básicas de movimiento, el alumno experimenta y reconoce toda la gama de posibilidades de movimiento que posteriormente afinará para la realización de tareas específicas dentro de la actividad que lo irá conformando hacia una formación en el aspecto deportivo.

Ejemplos

- Carrera en diferentes trayectorias con o sin conducción de algún implemento.
- Lanzar objetos con características diversas, en diferentes posiciones, trayectorias y direcciones.
- Saltar en diferentes direcciones, etc.

JUEGOS PREDEPORTIVOS

Actividad física de conjunto en la que se combinan elementos técnicos de diferentes deportes, con la aplicación de las reglas fundamentales o modificadas para su realización, su tarea es propiciar el aprendizaje y formación previa a la participación en el deporte.

Ejemplos

- Fut-beis.
- Boti-bol.
- Fut-beis-basquet.
- Cachibol.
- Frontenis.
- Voli-basquet, etc.

INICIACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

Es la formación y estructuración de los juegos organizados, de los juegos predeportivos y de los fundamentos técnicos dentro de las dos primeras fases del aprendizaje motor (ideomotora y gruesa) a partir del manejo de una gran variedad de objetos y/o implementos de diversas características que no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico y la aplicación de estos fundamentos en situaciones similares a las de los deportes.

a) El predeporte es una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno o más deportes pero de manera sencilla y progresiva y que no necesariamente deben de contener lo específico de cada deporte.

(Los juegos predeportivos son una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno o más deportes; pero de manera sencilla y progresiva y que no necesariamente deben de contener lo específico de cada deporte).

b) Fundamentos Técnicos, es la formación y estructuración de los fundamentos técnicos deportivos dentro de las dos primeras fases del aprendizaje motor: ideomotora y gruesa, a partir de los movimientos básicos el alumno experimenta y reconoce toda la gama de posibilidades de movimiento que se inician desde preescolar y que posteriormente afinará para la realización de tareas específicas dentro de la actividad deportiva.

DEPORTE ESCOLAR

Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes, habilidades y actitudes.

DEPORTES BÁSICOS Y REGIONALES

Los deportes básicos son aquellos que en su realización participan las formas básicas de movimiento en forma natural y que por características, en el ámbito escolar, propician el desarrollo de habilidades y destrezas físicas en cuanto a la regionalización del deporte escolar obedecerá a las características de la región y a los intereses de los educandos.

Ejemplos

- Atletismo.
- Básquetbol.
- Voleibol.
- Fútbol.
- Béisbol (en los estados del norte y algunos del sureste)
- Pelota mixteca.

EJE IV

EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud, ha definido a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social.

Con esta definición, la idea de considerarla solamente como ausencia de enfermedad, es superada y se abre con ello la posibilidad para que distintas disciplinas, como la Educación Física orienten su acción formativa para contribuir a la obtención de un estado favorable de salud del individuo.

La Educación Física, como disciplina pedagógica, tiene una amplia gama de posibilidades, para contribuir al estado de bienestar físico, mental y social, específicamente por el carácter sistemático de las actividades físicas que propone, siempre respetuosas de los períodos biológicos, psicológicos y sociológicos de los educandos.

Estar sano, representa para el individuo un buen funcionamiento de órganos y sistemas, que lo mantienen dispuesto para realizar sus actividades cotidianas, con mayor energía y menos tensiones. En la infancia, el mantenimiento de la salud posibilita además, el que los procesos de crecimiento y desarrollo se den en mejores condiciones.

Para estar sano, el organismo presenta necesidades de alimentación, considerada como la fuente de captación de nutrientes de donde el cuerpo obtiene la energía necesaria para su crecimiento y desarrollo.

Así mismo, el niño necesita de higiene, ya que el conservarse limpio impide que los gérmenes alteren las partes del cuerpo que están expuestas a ellos, como es la piel, los ojos, las orejas, el cabello y los pies.

El organismo sano, requiere también de descanso, como el sueño o el simple reposo, ambas actividades contribuyen a liberar tensiones y facilitan la concentración. El ejercicio sistemático constituye una forma de descanso y fortalecimiento para el desarrollo del alumno, el cual ayuda a eliminar tensiones, fortalece la estructura ósea y muscular facilitando con ello la adopción de posturas adecuadas, la función respiratoria en sus diferentes tipos, así como la circulatoria, a través de juegos y las distintas actividades físicas. Sin embargo, los elementos condicionadores de la salud mencionados, para lograr su propósito en el organismo, deben ser practicados integralmente entendiéndolos como factores que caracterizan a una vida sana, y que van formando el hábito del ejercicio sistemático.

No se debe pasar por alto la problemática de carácter ecológico que en los últimos tiempos a efectuado al medio ambiente donde el organismo se desenvuelve cotidianamente, por ello, habrá que considerarlo también como condicionador de un estado de salud.

La Educación Física con su actual enfoque, propone un eje temático específico para vincularse con la salud, acción que desde siempre se trata en el área pero que no se había considerado como contenido y que a través del cual, el docente de la especialidad, podrá fortalecer su acción pedagógica, sensibilizando al educando a través de información adecuada a su nivel de comprensión, sobre la importancia que la práctica habitual de

actividad física, tiene para la conservación de la salud, en concordancia con los otros factores condicionantes de la misma.

En el mismo sentido, habrá que entender que para asegurar la formación de hábitos para la conservación de la salud efectivos, el docente tendrá amplias posibilidades para proponer tanto actividades como experiencias motrices divertidas, funcionales y variadas que motiven su práctica durante el tiempo libre del alumno.

Asimismo, el docente deberá tener presente, que para obtener beneficios de la actividad física, ésta, debe practicarse con regularidad, sin llegar a confundirla con las repeticiones excesivas que llevan al niño hasta el agotamiento, el que no beneficia ni al niño ni al reforzamiento del hábito.

Para abordar este eje se han distribuido sus contenidos en los siguientes componentes y elementos:

1.- NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

Este componente pretende resaltar los elementos más importantes que se deben considerar para que la práctica del ejercicio físico se efectúe con el mínimo de riesgos y con mayores beneficios.

La información que ofrezca el profesor deberá estar siempre ligada al movimiento físico en su práctica adecuada correlacionada al medio socioeconómico en el que se encuentre el alumno, proporcionando opciones que contribuyan a mejorar en calidad las condiciones para el mejor desarrollo de la clase de Educación Física y por ende del hábito de una saludable ejercitación física.

LA HIGIENE

Este elemento adquiere gran importancia dado que considera el aseo personal, para reducir la presencia de microbios, bacterias y gérmenes que alteren el buen estado y funcionamiento físico de su cuerpo (piel, ojos, orejas, cabello, pies, uñas) que pueden ser dañados e infectados a tal grado que se convierten a mediano plazo en una enfermedad, la cual coadyuva a disminuir la capacidad física de su cuerpo.

El niño y el alumno deben considerar que cuando su cuerpo realiza movimientos físicos, aumentan sus secreciones, en las cuales los gérmenes hayan un lugar y condiciones propicias para la reproducción, por ello es necesario la higiene personal, la ropa deportiva, el tenis de "choclo", la playera, short y calcetas de algodón las que son más recomendables

dado que protegen del frío, absorben sudor y permiten la transpiración, aunado a un lavado de manos después de la actividad física y el baño diario.

Es necesario que el maestro oriente al alumno en la manera de asearse para que su organismo esté sano. Por otra parte el alumno tomará conciencia sobre las precauciones para evitar accidentes como son: el quitarse las pulseras, anillos, relojes, diademas, aretes, collares y tener las uñas cortas de manos y pies, ya que pueden provocar lesiones al mismo alumno o a sus compañeros.

LA ALIMENTACIÓN

Por alimentación se entiende el proceso mediante el cual se llevan al organismo las sustancias del medio externo para realizar la nutrición y ésta abarca los estudios de los alimentos, su composición y los efectos en el organismo así como los procesos a través de los cuales este mismo transforma e incorpora a sus propios tejidos y células las sustancias contenidas en ellos, denominadas generalmente nutrientes y que son indispensables para satisfacer la necesidad energética y plástica (construcción, reparación y protección de tejidos del cuerpo humano).

La importancia de una alimentación adecuada en la infancia radica en que de ella depende, en gran medida, el desarrollo normal del organismo del niño, porque al haber una proporción suficiente de los nutrimentos como son: proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua, según el lugar geográfico y el clima, existirá el suministro necesario para satisfacer las demandas del crecimiento y desarrollo del educando.

Es necesario formar al alumno para que respetando las costumbres y posibilidades regionales de alimentación pueda seleccionar los alimentos naturales que le nutren, desechando aquellos no naturales y de bajo valor nutritivo generalmente impuestos por la comercialización. También será necesario reflexionar con el alumno sobre sus propias necesidades a fin de que conozca e intente consumir los nutrientes necesarios para cubrir las demandas para su crecimiento y desempeño energético, así como para equilibrarlas y no ser presa fácil de enfermedades.

Las proteínas son importantes para conformación de los tejidos, órganos y sistemas, las grasas regulan el calor, el metabolismo y protegen al organismo del frío, en los adultos se desdobla para producir energía durante el ciclo energético de Krebs. En tanto que los carbohidratos son importantes porque forman la glucosa de la cual se alimentan las células cerebrales y en los niños es el sistema energético que más se usa y debido a que los alimentos que los contienen se degradan muy fácilmente en menor tiempo en el estómago.

Los minerales ayudan a mantener las células de los huesos, del tejido cartilaginoso y de los dientes en buen estado. El agua regula la presión del cuerpo y mantiene el buen funcionamiento del organismo, ya que en ella y por medio de ella se eliminan las toxinas y desechos del organismo, por ello se permitirá su libre consumo vigilando que ésta sea potable.

EL DESCANSO

Durante los períodos de tiempo en que el organismo permanece sin movimiento, las células y los órganos bajan en su funcionamiento, por el contrario el exceso de ejercicio tiene repercusiones tan violentas que se pueden producir mareos, desmayos y vómitos como síntomas extremos y posteriores al cansancio y la fatiga.

En un principio será obligación del profesor el ofrecer estímulos dosificados para que la presentación de los ejercicios sea agradable y produzca el efecto benéfico esperado en el organismo del alumno, lo es también distribuir los tiempos de descanso dentro de la misma clase para permitir la recuperación fisiológica. La reflexión con el alumno sobre la necesidad de disfrutar de tiempos indispensables de reposo y de sueño que compensan el desgaste energético producido por la actividad física, deberá ser importante.

Los hábitos de descanso en ocasiones se pasan por alto y sin embargo son indispensables porque en esos tiempos o períodos los músculos y células se nutren de energía y se recuperan, favoreciendo así el crecimiento y desarrollo.

El profesor deberá orientar sobre los períodos de recuperación dentro de la clase, así como algunas formas de relajación muscular, que favorezcan la adopción del tono muscular, por otro lado la misma clase de educación física favorece la descarga emocional que permite mantener el buen estado de funcionamiento del sistema nervioso.

LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO

El ser humano es el único (a diferencia de los animales) que puede hacer variar en forma activa las condiciones de la naturaleza en sentido favorable para sí mismo. Basados en esa posibilidad y en la estrecha vinculación que existe entre la calidad del desempeño físico y las condiciones del medio, se establece como uno de los elementos que el profesor debe tomar en cuenta dentro del programa de Educación Física.

Los efectos que se han revertido sobre el hombre por la falta de conciencia influyen directamente en su organismo y así mismo en la forma en que tiene que realizar su actividad física como parte de la conservación y fortalecimiento de su salud, ya que de no hacerla en condiciones adecuadas repercute en forma desfavorable.

El profesor deberá orientar al alumno para lograr gradualmente formar conciencia de la responsabilidad que implica la conservación del medio en el que se desenvuelve. El compromiso se inicia con la adecuación del lugar en el que se desarrolla la clase de Educación Física y se va haciendo extensiva hasta abarcar el total entorno en el que se desenvuelve.

2) EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ORGANISMO

La práctica de la actividad física produce cambios benéficos en el organismo al estimular sus funciones. El efecto va dirigido en forma específica a cada uno de los sistemas lo que, lógicamente influye sobre los demás por ser el organismo un sistema único.

Las acciones del profesor para fortalecer el sistema músculo-esquelético, activar el funcionamiento cardiorrespiratorio y favorecer la maduración del sistema nervioso, entre otros beneficios debe estar plenamente orientada por un conocimiento detallado de la forma en cómo se desarrollan dichos procesos para orientar consecuentemente al alumno en la identificación progresiva de los beneficios que a corto y largo plazo se obtienen con la práctica sistemática del ejercicio, e intentar que sea capaz de regular, controlar y dosificar sus esfuerzos por sí mismo en el hábito que la Educación Física, durante la educación básica, trató de formar en él.

La información le será transmitida preferentemente en forma vivencias, favoreciendo la reflexión y el análisis acerca de los procesos que participan durante la clase las actividades propias de educación física.

En los primeros grados será conveniente que el alumno observe las señales externas, como son: El aumento de la temperatura, así como la sudoración; procesos que se manifiestan como resultado del trabajo físico.

Posteriormente la identificación del aumento en las frecuencias: cardíaca y respiratoria, para aumentar la ventilación a nivel sanguíneo motivada por la necesidad de oxígeno para satisfacer la producción de energía requerida durante el ejercicio físico que el alumno aprenda a tomar su frecuencia cardíaca e identifique sus valores en reposo y durante la actividad, dosifique y gradúe los esfuerzos para garantizar la seguridad al realizar ejercicios. Asimismo, el profesor orientará sobre los métodos más adecuados para

desarrollar cada una de las capacidades físicas de acuerdo al desarrollo biológico para sentar las bases hacia la autogestión, permitiendo que desde niño inicie en la elección de aquellas actividades que le beneficien, conociendo y rechazando las que le puedan perjudicar.

Todo lo anterior, auxiliará al alumno para que su actividad física sea más equilibrada y sistemática.

EJE V

INTERACCIÓN SOCIAL

Se entiende por interacción social toda aquella relación dinámica que se genera entre dos o más personas de un grupo social a través de la comunicación al tipo de relación y la calidad de estas relaciones que se establecen entre los miembros de un grupo social; es uno de los elementos que constituyen el marco referencial de la educación nacional, cuyo propósito axiológico, considera la fuerte influencia que ejerce en el sujeto; la familia, el grupo de amigos y los medios de comunicación masiva a los que se tiene acceso. Todo ello genera una amplia gama de interacciones, que hace en este sentido, muy complejo el proceso educativo.

El niño como parte inminente de este proceso requiere para su desarrollo integral, de las experiencias significativas que se generan a través de la relación que se establece con sus congéneres.

La variedad de actividades características de la Educación Física, representan un espacio pedagógico óptimo, para favorecer una influencia social de calidad entre maestro-alumno compañero, trascendiendo en la comunidad a la que pertenece.

Pensar en la participación de la familia y la comunidad en forma integradora, consiste en atender desde una primera instancia a un ejercicio de derechos humanos, en el cual se señala la que se debe brindar a todos la posibilidad de desarrollar y preservar libremente sus facultades físicas, intelectuales y morales, por lo que se debe garantizar la posibilidad de acceder a la Educación Física como parte fundamental del proceso educativo.

Ser congruentes con este principio, implica asumir un sentido democrático y de respeto a la libertad de los otros, ya que en el marco de una sociedad en proceso de la democracia se deben plantear lineamientos en los que la Educación Física, garantice igualdad de

oportunidades y oriente el aprendizaje de múltiples habilidades, procurando el desarrollo de la persona como ser creativo, participativo, libre, auto-gestor de su propio destino.

La interacción social ofrece un marco que históricamente en la educación ha despertado pasiones sociales en la forma de abordar la fundamentación y elaboración de los contenidos programáticos, es tan plural que los mismos componentes y elementos que integran este eje deben ser regionalizados e individualizados dentro del sistema educativo nacional y específicamente en el movimiento corporal, aspecto donde más se generan.

Existe el reconocimiento de que son muchos los factores de la crisis educativa que en el paso de los años ha ido ahuyentando la emoción y el entusiasmo que caracteriza al profesor hacia el niño y el mismo alumno hacia la Educación Física, hacen necesario considerar y revalorar a ésta como asignatura indispensable en la educación básica.

La Ley General de la Educación¹², señala el mandato que se establece como orientación para todos aquellos que de alguna u otra manera ejercen en el campo de la educación, que es necesario considerar el Art. 7 Párrafo X que dice "desarrollar actitudes solidarias en los individuos, para crear conciencia sobre la preservación de la salud, la planeación familiar y la paternidad responsable sin menoscabo de la libertad y el respeto absoluto a la dignidad humana; así como propiciar el rechazo a los vicios".

Por lo anterior, la función del docente es la de crear y recrear valores que sirvan para fundir y amalgamar la necesidad social del movimiento, ya que éste promueve una convivencia colectiva con un alto sentido humanista y conserva y fortalece la salud de la población ofreciéndole mejor calidad de vida.

La actitud de los mexicanos hacia el movimiento corporal depende de la calidad de la Educación Física que se brinde a partir de una teoría filosófica que fundamento, el hábito del ejercicio físico como parte de su cultura física, porque el movimiento dosificado transforma al organismo del alumno. La actividad física, genera actitudes positivas y valores (culturales, morales, físicos, sociales, etc.), propios de la calidad y calidez humana en su temperamento y carácter de la vida real lo cual ayuda en el reforzamiento de la identidad nacional.

El movimiento es un medio para la mejor formación de la vida real al considerar los conocimientos científicos de la Educación Física, sin que el docente deje de participar en un ambiente de libertad y de respeto.

¹² Diario Oficial 13 de julio de 1993, Pág. 43. México, D.F

Por tanto se considera que para lograr la interacción social, que el niño experimente ser parte inminente del proceso educativo, brindándole experiencias significativas mediante las actividades que realiza y proporcionándoles satisfacción.

A continuación se presentan y describen los componentes que conforman este eje temático.

ACTITUDES

Las actitudes tienen su base en la formación de los valores, estos están muy relacionados con el carácter y temperamento de todo alumno. La axiología estudia la teoría de los valores, los cuales son delicados, difíciles y variados según la formación y concepción de cada individuo. El profesor tiene como tarea, verificar y fortalecer los valores y su polaridad (positivo-negativo) al cultivar el grado de los valores, sus posibilidades y tratar de que el educando asuma el mayor número de valores (culturales, físicos, estéticos, altruistas, hedónicos, etc.). No cabe duda, que en la actividad física se generan un sin número de actitudes y valores de respeto, participación, compañerismo, disciplina, cooperación, democracia, autodisciplina, autogestión, solidaridad, etc., haciendo a un lado a las actitudes agresivas, injustas, vengativas, repulsivas y caprichosas que son antagónicas a los valores que se desean fomentar en los alumnos.

ACTITUDES INDIVIDUALES

La participación del alumno en el aprendizaje motor puede tener muchas manifestaciones en las que aflora la personalidad del niño.

Sin afán de definir la personalidad se sabe que la influencia familiar y social, es determinante no obstante cada sujeto a pesar de pertenecer a la misma familia tiene respuestas diferentes al interactuar con sus semejantes.

Las manifestaciones individuales, las formas de comportamiento como son el esfuerzo, el respeto, la dedicación, la concentración, el empeño, la disciplina entre otras, con respuestas que de forma personal da el alumno para realizar sus tareas y todas ellas llevan su propio sello. El profesor deberá estimular y alentar todas aquellas actitudes que favorezcan su desarrollo motor y que le autoafirmen su personalidad.

ACTITUDES SOCIALES

La interacción que se produce entre los alumnos, a través del juego y la actividad física, generalmente conlleva esa carga de espontaneidad y autenticidad que es difícil observar en otros ámbitos sociales.

El profesor deberá aprovechar cada oportunidad para encauzar tales conductas en manifestaciones sociales positivas que permitan integrar al alumno a su grupo social estableciendo lazos de cohesión que se dan en las tareas físicas grupales.

La cooperación, la solidaridad, la lealtad, el compañerismo y el respeto entre otros valores, son los que el profesor deberá ir inculcando en el alumno y que se podrán quedar manifiestos en nuevos cambios de conducta positivos que favorezcan el desempeño grupal en las tareas comunes de educación física.

Ambas conductas, la individual y social deberán ser estimuladas equilibradamente porque mientras se permite una definición auténtica y personal, igualmente se perseguirá integrar al alumno con pleno respeto a su personalidad al grupo que le corresponde.

VALORES CULTURALES

La cultura es una herencia social que pasa al dominio de las nuevas generaciones por medio de un proceso amplio, complejo y diverso que se realiza en el ambiente de toda sociedad. Lo que implica que los propósitos de la Educación Física dirigidos a fortalecer este eje temático deberán corresponder a un carácter regional al rescatar los juegos, los cantos, las rondas, las danzas, los bailes y los deportes regionales tendrán un carácter netamente local y serán determinados por las condiciones geográficas y los intereses de los educandos, lo que no excluye la formación de la identidad nacional.

Cada cultura tiene como parte de su riqueza, infinidad de expresiones motrices, resultado precisamente de la interacción social y de la influencia del medio geográfico.

A lo largo de la historia de nuestro país se ha ido conformando este bagaje cultural motor que tiene características regionales muy específicas. No obstante las diferencias que se presentan, existen conductas generales que sirven para establecer lazos de unión y que se han estrechado gracias a los medios de comunicación.

Entre estas manifestaciones se encuentran los juegos tradicionales, que son actividades motrices que históricamente han dado respuesta a la necesidad de movimiento lúdico de los niños mexicanos. Es labor del profesor de educación física, rescatar estas conductas y

permitir que el alumno experimente con ellas y decida si continúan proporcionando satisfacciones.

La selección de los juegos dependerá como se señala insistentemente, del desarrollo biológico del niño, tomando en cuenta los sistemas energéticos del alumno, su desarrollo motor y sobre todo su interés. Lo mismo se considerará para determinar qué bailes regionales puede practicar el alumno, como una forma de rescatar las expresiones festivas, amorosas y lúdicas motrices, ya que existe toda una tradición equívoca en la forma de emplear este recurso, sólo para la presentación de festivales y no se ha recobrado el valor que los bailes tienen como enriquecedores de la experiencia motriz del alumno.

La ejecución de la gran variedad de pasos integrando o no un baile en especial, contribuye a aumentar esa riqueza y puede conformarse en forma progresiva no un baile, sino varios que a su vez pueden integrar todo un festival en el que el alumno puede manifestar espontáneamente lo que su memoria motriz ha acumulado.

Las danzas autóctonas responden también a una necesidad religiosa o mística y contienen expresiones que manifiestan toda una tradición social. Cuando el alumno imita o representa los movimientos pueden despertarse en él los sentimientos que dieron origen a esas expresiones, el sólo hecho de reproducirlos graba en su memoria motriz estas impresiones y poco a poco conforman todo un cúmulo de experiencias que integran su identidad social.

Nuestro país cuenta también con actividades físicas que reúnen las características de deportes, por el grado de organización, enmarcada en un reglamento.

El profesor podrá rescatarlos y utilizarlos para la formación cultural que se establece en las características de las tradiciones o costumbres de la nación mexicana que se dan dentro de la actividad física, es decir se piensa en la herencia de las antiguas civilizaciones aborígenes y en su formidable actividad física, así como artesanía, su arquitectura, su pintura, su poesía, su música, sus bailes, sus danzas por los juegos que se dan dentro del movimiento ante el mundo o la vida.

Es importante considerar que los juegos, cantos, rondas, bailes y danzas son algunos de los medios que favorecen la conservación de la identidad regional y nacional, así como los valores culturales que enriquecen a nuestra sociedad.

GLOSARIO

1.- Actitud

Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos corporales que expresan ánimo, alegría, dolor, tristeza; o expresa algo con eficacia.

2.- Adaptación

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación modificando la idea programada y originando una nueva.

3.- Analizadores o terminaciones nerviosas libres.

Son estructuras ubicadas en músculos, tendones y ligamentos, principalmente los sensores de Golgi, que envían y reciben información sobre su tensión y relajación, es decir el tono muscular que permite mantener la postura y el equilibrio, favoreciendo la coordinación.

4.- Autogestión

Son todas aquellas acciones mediante las cuales el individuo se promueve para sugerir actividades o tareas que ayuden a la solución de problemas.

5.- Capacidades Físicas

Son la base del movimiento del ser humano y se divide en:

a) CONDICIONALES

Están determinadas por la energía para su función y desarrollo entre ellas tenemos la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad.

b) COORDINATIVAS

Son aquellas que están determinadas primeramente por el sistema nervioso y por la coordinación neuromuscular, entre ellas tenemos el equilibrio, el ritmo, la reacción, diferenciación, sincronización, orientación y adaptación.

6.- Carga

Ejercicio seleccionado como estímulo que provoca un efecto positivo en el organismo y al adaptarse mejora su estado físico, depende del tipo de deporte, del juego, la edad, de la disposición o predisposición del alumno, así como de su estado físico, de las metas personales y de las tareas de la educación física.

7.- Cultura física

Todo lo que el hombre ha creado para favorecer el desarrollo y fortalecimiento de su organismo.

8.- Deportes básicos

Reciben esta denominación los deportes que consideran en sus fundamentos técnicos a los movimientos básicos (correr, saltar, empujar, lanzar, jalar, etc.) y que a su vez permiten estimular las capacidades físicas, entre ellos encontramos a la gimnasia, el atletismo, el básquetbol, fútbol, voleibol, béisbol y la natación.

9.- Deuda de oxígeno

La energía que se le produce a nivel muscular llega a ser insuficiente para realizar el esfuerzo requerido por el organismo, entonces crece la necesidad al pasar del sistema anaeróbico al aeróbico.

10.- Deporte escolar

Actividad física, de carácter lúdico, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de los niños y jóvenes en edad escolar.

El deporte escolar además de responder a la necesidad que todo niño tiene de jugar, permite al docente canalizar adecuadamente la competencia y durante su práctica, propiciar la adquisición de actitudes y valores que enriquecen la interacción social de los educandos.

11.- Desarrollo motor

Proceso dinámico y continuo, mediante el cual el individuo va ejerciendo un control cada vez más preciso sobre los movimientos que realiza, desde los básicos hasta la ejecución de destrezas (habilidades).

La posibilidad de desarrollo motor está condicionada por la madurez del sistema neuromuscular, así como de la oportuna estimulación que el individuo reciba de su medio ambiente.

Para su mejor comprensión, el desarrollo motor del niño es todo un proceso que pasa por el dominio de las diferentes fases de aprendizaje motor (ideomotora, gruesa, fina y fina de estabilización), las más utilizadas en la educación física son la ideomotora, la gruesa y la fina.

12.- Disciplina

Observación de las leyes y ordenamientos de una profesión.

13.- Diferenciación

Capacidad coordinativa que se distingue por las informaciones cinestésicas de los órganos de los sentidos para que con la estimulación correcta se dé el movimiento con su respectiva fuerza, ángulos y tiempo, así como la relajación y contracción de los músculos agonistas y antagonistas.

DIFERENCIACIÓN

Acción y efecto de diferenciar o diferenciarse.

Proceso de especialización funcional de las distintas células y tejidos de un organismo de cigoto.

14.- Equilibrio

Estado de un cuerpo en que la suma de todas sus fuerzas y momentos en que actúan sobre él es cero, ya que se contrarrestan entre sí.

15.- Educación Física

Disciplina científico-pedagógica que busca formar las capacidades físicas en sus respectivas fases sensibles, considerando sus efectos internos, así como los externos (higiene, nutrición, medio ambiente y descanso), cuya finalidad es educar al cuerpo a través del movimiento como antecedente a cualquier actividad especializada.

16.- Fase de aprendizaje fina

Cuando el alumno realiza movimientos con precisión y soltura; es decir, casi sin errores.

17.- Fase de aprendizaje gruesa

Etapas en la cual el alumno ejecuta un movimiento global, sin importar si en la ejecución aún se observan errores graves.

18.- Fase de aprendizaje ideomotora

Es la imagen del movimiento o ejercicio en la mente del niño después de una demostración del maestro, de otro alumno o por algún otro medio como: películas, videos, fotos, etc.

19.- Fases sensibles

Tiempos biológicos del organismo, en los que se presentan en forma natural y ordenada los componentes de las capacidades físicas y que deben ser aprovechados para su óptimo desarrollo.

20.- Formación deportiva básica

Conocimiento y práctica de fundamentos deportivos de los deportes básicos, ya que son los cimientos para llegar a su perfeccionamiento y dominio a través de las diferentes etapas del deporte escolar.

21.- Frecuencia de movimiento

Número de movimientos del cuerpo o partes del mismo en una unidad de tiempo, eliminando el peso corporal.

22.- Fuerza de resistencia

Capacidad de rendimiento del organismo contra el cansancio para soportar prolongadas exigencias de esfuerzo (sobre largo tiempo con alta exigencia de movimiento constante).

23.- Fuerza explosiva

Es la capacidad de realizar un incremento vertical de fuerza en el menor tiempo posible, o sea que la dominante es el aumento de fuerza por la unidad de tiempo.

24.- Fuerza rápida

Es la capacidad del sistema nervioso muscular para vencer la masa o el peso con la más alta velocidad de contracción (fuerza de asentamiento con la menor duración de la tensión).

25.- Iniciación deportiva

Es el aprendizaje motor de habilidades, técnicas y tácticas (elementales o básicas); así como de la reglamentación de los deportes básicos más practicados en el ámbito escolar.

26.- Máxima velocidad cíclica o locomotora

Es la capacidad para moverse con movimientos cíclicos lo más rápido posible y con la mayor velocidad de contracción muscular.

27.- Minideporte

Son los deportes adaptados a las características físicas de los niños con adecuaciones en los materiales e implementos, reglamentación e instalaciones que se utilizan para su práctica.

28.- Movimientos acíclicos o gestuales

Son aquellos que están estructurados o compuestos por tres fases: inicial, principal y final, los saltos y lanzamientos son ejemplos claros de este tipo de movimientos.

29.- Movimientos básicos

Se refiere al potencial neuromuscular que sin ser manifestación refleja, corresponde a la forma más simple de motricidad, resultado de la puesta en acción de una serie de coordinaciones musculares voluntarias con intención de desplazamiento, de un lugar a otro, como caminar, correr, saltar, rodar, trepar o con intención del manejo de objetos para propulsarlos con pies o manos (lanzarlos) y para recibirlos.

30.- Movimientos cíclicos

Se conforman por cuatro fases: inicial, principal, final y de enlace (entre fase) como ejemplo encontramos: correr, caminar, remar y pedalear.

31.- Predeporte

Actividad que antecede al deporte escolar y que contiene características del juego y del mismo deporte con la finalidad de sentar las bases para una formación deportiva.

32.- Relajación

Acción y efecto de relajar o relajarse, reposo, distensión del tono muscular, obtenido mediante ejercicios corporales específicamente de respiración y de elasticidad muscular.

33.- Resistencia de media duración

Capacidad de soportar esfuerzo que se da principalmente con fase estable (no existe deuda de oxígeno), sin grandes exigencias anaeróbicas se considera a partir de los 2 hasta los 11 minutos.

34.- Resistencia de velocidad

Capacidad de soportar esfuerzos máximos y al desplazarse específicamente en el desarrollo local y total de la musculatura a partir de la movilización anaeróbica.

35.- Sensopercepción

Para fines de tratamiento en Educación Física, se identifica como el proceso de toma de conciencia de la percepción, reconocimiento e interpretación de la información que se recibe del propio cuerpo y del medio (sensación), como generadora de la acción motriz.

36.- Sincronización

También llamada acoplamiento, es la capacidad para mover las partes del cuerpo con un orden, es decir, trabajando en forma eslabonada y en secuencia, durante el movimiento.

Sincrónico (ca), sincronía, simultáneo, que ocurre al mismo tiempo, participación en un movimiento determinado, se caracteriza por la fluidez y armonía en la ejecución.

37.- Sobrecarga

Son los ejercicios mal seleccionados que en forma de estímulos negativos provocan un efecto nocivo en el organismo causando alteraciones, lesiones o daños irreversibles en él.

38.- Técnica de conjunto

Es el dominio y ejecución de uno o varios fundamentos técnicos, de alguno o algunos deportes por dos o más alumnos.

39.- Técnica individual

Es el nivel o dominio que el alumno muestra sobre una técnica o sobre varios fundamentos técnico-deportivos.

40.- Tests teóricos

Evaluación del aprendizaje de los conocimientos teóricos de los alumnos o deportistas con encuestas y cuestionarios, aspectos de los cinco ejes.

41.- Tono muscular

Grado de tensión que presentan los músculos aún durante el reposo, con el esfuerzo físico se ocasiona fatiga, se modifica y se altera.

42.- Velocidad acíclica

Componente de la velocidad, que se define como la posibilidad para realizar un movimiento no repetido con la máxima velocidad de contracción muscular.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- ALEXANDER, Thomas. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE México, Ed. Herders. 1988.
- 2.- ALVELAIS, Barcenas Adriana. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE 6 a 16 AÑOS Tesis de licenciatura E.S.E.F. México, S.E.P. 1989.
- 3.- ANDERSON, Bob. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO (Flexibilidad y Elasticidad México, Ed. Trillas, 1991.
- 4.- ASHMARIN, Ba. TEORÍA Y METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Moscú, 1990.
- 5.- ASTRAND, Olof. FISIOLOGÍA DEL TRABAJO FÍSICO. Argentina, Ed. Panamericana. 1985.
- 6.- BIEHLER, Robert y Snowman Jack. PSICOLOGÍA APLICADA A LA ENSEÑANZA México, Ed. Noriega limusa. 1990.
- 7.- CALVIN, S. Hall y Garder lindsey. LA TEORÍA DEL SI MISMO Y LA PERSONALIDAD. México, Ed. Paidós, S.A.I.C.F., 1984.
- 8.- CÁRDENAS, Eyra y Peña Reyes Ma. Eugenia. MANUAL DE ONTOGENIA HUMANA México, Taller de Impresiones de la ENAH, 1988.
- 9.- CELESTE, Ulrich. FUNDAMENTOS SOCIALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Argentina, Ed. País, 1975.
- 10.- CRAVIOTO, Joaquín, M.O., M.P.H.; D. S.C. Arrieta Ramiro M.D. NUTRICIÓN DESARROLLO MENTAL, CONDUCTA Y APRENDIZAJE. Editado por el DIF-UNESCO, México, 1991.
- 11.- DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, PROGRAMA Y GUÍAS DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ESCUELAS PRIMARIAS. 1973. S.E.P. México.
- 12.- DICCIONARIO DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN V.1. México, Ed. Santillana, 1983.

- 13.- DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. PROGRAMAS DE EVALUACIÓN FÍSICA, DE LOS NIVELES PREESCOLAR, PRIMARIA, SECUNDARIA, BACHILLERATO. S.E.P. México, D.F. 1988.
- 14.- DOEBIER, Erika y Doebler, Hugo Dr. MANUAL DE JUEGOS MENORES Buenos Aires, Argentina, Ed. Stadium. 1981.
- 15.- FRAISSE, Paul. PSICOLOGÍA DEL RITMO Madrid, Ed. Morata, 1986.
- 16.- FRIJOL MENDOZA, Norberto Ricardo. LA CULTURA FÍSICA EN LA EDUCACIÓN EN MÉXICO. S.E.P. 1983.
- 17.- FOX Richard. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO. Ed. Médico Panamericana. Edición 1992. U.S.A.
- 18.- GESELL, Arnold; 119 F.L. y Arnes L.B. EL NIÑO DE 5 A 10 AÑOS, EL ADOLESCENTE DE 10 A 16 AÑOS. España, Ed. Paidós. 1989.
- 19.- GIRALDES, Mariano. METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Argentina, Ed. Stadium. 1987.
- 20.- GROSSER, Mandred Briggemann, Zintl; ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO México, Ed. Roca 1990.
- 21.- HAHN, Erwin ENTRENAMIENTO CON NIÑOS México, Ed. Roca, 1988.
- 22.- HARRE, Dietrich, TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Buenos Aires, Argentina, Ed. Stadium, 1987
- 23.- HOLLOWAR, G.E.T. CONCEPCIÓN DEL ESPACIO EN EL NIÑO México, Ed. Paidós S.A., 1982.
- 24.- HOWARD, Bantley S. PRINCIPIOS DE PERCEPCIÓN México, Ed. Trillas 1980
- 25.- KLIMT F. ALGUNOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS-DEL DEPORTE EN NIÑOS México, anales Nestlé, 1986, 4411, 10-21.
- 26.- KIRSCH, A y K KOCH.. SERIES METODOLÓGICAS DE EJERCICIOS DE ATLETISMO. Buenos Aires, Argentina, Ed. Kapelusz, 1973.

- 27.- LE BOULCH, Jean. HACIA UNA CIENCIA DEL MOVIMIENTO Buenos Aires, Ed. Paidós, 1978.
- 28.- LAPIERRE, André y Aucouturier Bernardo. ASOCIACIONES DE CONTRASTES ESTRUCTURAS Y RITMOS. V. 11. Barcelona, Ed. Científico Médica, 1985.
- 29.- LAWThER, John D. APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES MOTRICES Buenos Aires, Ed. Paidós S.A.F., 1978
- 30.- LÓPEZ AUSTIN, Alfredo. EL CUERPO HUMANO E IDEOLOGÍA Ed. U.N.A.M. 1989.
- 31.- LUSCHEN G.; Weiss; PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Ed. Minon. 1979. España
- 32.- MATVEEV, 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO URSS, Ed. Raduga. 1983
- 33.- MEINEL, Kurt; Schnabel Gunther; TEORÍA DEL MOVIMIENTO Ed. Stadium. 1988. Argentina.
- 34.- MINAEV, Shiyán. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Moscú, 1991.
- 35.- MORE, LAURENCE E. y August V. Miller Jr. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO. Argentina, Ed. el Ateneo, 1984.
- 36.- MORALES CORDOVA, Jesús, MANUAL DE RECREACIÓN FÍSICA Ed. Lymusa 1991. México.
- 37.- MORENO BAYANDO, MA. Guadalupe. DIDÁCTICA, FUNDAMENTACIÓN Y PRACTICA 1 México, Ed. Trillas, 1980.
- 38.- MORRIS, 1. Bigge. TEORÍAS DEL APRENDIZAJE PARA MAESTROS. México, Ed. Trillas, 1980.
- 39.- MUSKA, Mosston. LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Buenos Aires, Ed. Paidós, 1978.
- 40.- NEISON, Vaughan Me. Kay TRATADO DE PEDIATRÍA. 1. 1. 6a. Ed. México Ed. Salvat, 1977.

- 41.- PEÑA REYES, MA. Eugenia. APLICACIÓN DEL MÉTODO FELS PARA EVALUAR LA MADURACIÓN DEL ESQUELETO EN UN GRUPO DE NIÑOS DE OAXACA. F-d. Científico Técnica 1992. México.
- 42.- RAMOS, Francisco. INTRODUCCIÓN A LA PRACTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Madrid, Ed. Pablo del Río, 1979.
- 43.- RAPPORT, León. LA PERSONALIDAD DESDE LOS 6 A LOS 12 AÑOS. Barcelona, Ed. Paidós, 1986. España.
- 44.- RIGAL, Paolettly Portman. MOTRICIDAD, APROXIMACIÓN PSICOFISIOLOGICA Madrid, Ed. Augusto Pila Teleña, 1979. España
- 45.- RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, J. Serafín y Campos Alemán Eladio. INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA DEL ENTRETENIMIENTO DEPORTIVO. México, Ed. Didáctica Moderna. 1988.
- 46.- RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, Serafín Dr. Paed. EL PROCESO DE DESARROLLO A LARGO PLAZO EN LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD EN ATLETISMO (UN EJEMPLO Y UN MODELO PARA EL DEPORTE DE MÉXICO). Tesis para obtener el grado académico de doctorado (Dr. Paed.) Leipzig, Alemania 1992 .-
- 47.- STUDENIKIN, M. POR LA SALUD DE NUESTROS NIÑOS. 2a. Ed. URSS, Ed. Mir. Moscú 1987.
- 48.- TEORÍA Y PRACTICA DE LA CULTURA FÍSICA, Revista Científico-Teórica No. 2 Moscú, 1990.
- 49.- ULATOWSKI, Tadeusz. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Tr. C.O.M. México, Ed. Solidaridad Olímpica del C.O.I., 1975
- 50.- U.P.N. EL NIÑO APRENDIZAJE Y DESARROLLO México, 1985 Documento de Trabajo.
- 51.- U.N.A.M. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. SIMPOSIUM NACIONAL ESTUDIANTIL TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRETENIMIENTO DEPORTIVO México, D.F. 1984 A.
- 52.- WASSERMAN, Lawrence y Slobody B. PEDIATRÍA CLÍNICA Ed. México, Ed. Interamericana, 1975

53.- WATSON, E.H. y Ioery G.H. CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Bva. Ed. México, Ed. Trillas, 1982

54.- YANKELEVICH, E. CULTURA FÍSICA PARA NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS Moscú, Ed. Raduga, 1982 p.p. 3-21

55.- ZINTL, Fritz. FUNDAMENTOS, MÉTODOS Y DIRECCIÓN DEL ENTRETENIMIENTO México, Ed. Roca. 1991.

CRÉDITOS INSTITUCIONALES

**DR. REYES TAMEZ GUERRA
SECRETARIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

**DRA. SYLVIA BEATRIZ ORTEGA SALAZAR
ADMINISTRADORA FEDERAL DE SERVICIOS EDUCATIVOS EN EL DISTRITO
FEDERAL**

**LIC. ROLANDO ARREOLA CASTILLO
DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**DRA. LUPE AGUILAR CORTEZ
DIRECTORA DE PLANEACIÓN, SUPERACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR**

**LIC. ALEJANDRO GONZÁLEZ MEDELLÍN
SUBDIRECTOR DE COORDINACIÓN**

**LIC. MARTHA BEATRIZ HARO BAÑUELOS
SUBDIRECTORA DE PLANEACIÓN**

**DRA. LUZ IMELDA GUADARRAMA LÓPEZ
ENCARGADA DE LA SUBDIRECCIÓN DE MEDICINA DEL DEPORTE**

**LIC. YRAÍS GERMÁN JIMÉNEZ
ENCARGADA DE LA SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA Y DEPORTE ESCOLAR**

**LIC. JUAN ÁLVAREZ RETANA
COORDINADOR ADMINISTRATIVO**

México D.F., Junio del 2006

237

CRÉDITOS DE ELABORACIÓN 1ª EDICIÓN

Este programa fue elaborado por docentes de Educación Física adscritos a la Subdirección Técnica de la Dirección General de Educación Física, con la colaboración del grupo de Revisores Externos de diversas instituciones, así como con la participación de Especialistas del área en clase directa adscritos en el Distrito Federal e interior de la República Mexicana.

APOYO MECANOGRÁFICO

- Ma. De Lourdes Bernal Hernández
- Ma. Del Carmen Olvera Anaya
- Citlalli Alvarado Camacho

CRÉDITOS DE ELABORACIÓN EDICIÓN 2006

Revisión a cargo del personal del departamento de Investigación Planes y Programas de la Subdirección Académica y Deporte Escolar, en coordinación con la Unidad de Informática:

- Gladys Ochoa Briseño
- David Álvaro Gutiérrez Gómez
- Germán Salvador Velázquez
- Eusebio Hernández Pecero
- Hermilo Ramiro Flores Valencia
- Claudia Ivonne Amaro Navarro
- Leobardo Zamora Martínez

Digitalización (Mecanografía MS Word y retoque de dibujos originales Adobe Photoshop 7.0):

- Germán Salvador Velázquez

Fotografía:

- Hugo Castañeda Colín

Selección Fotográfica:

- Gerardo Hernández Sánchez

Diseño de Portadas:

- María Guadalupe Domínguez Vega