

Guía de psicomotricidad y educación física en la **educación secundaria**



Consejo Nacional de Fomento Educativo

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

"Distribución gratuita / Prohibida su venta. Material didáctico para comunidades rurales".



Inclusión Educativa Comunitaria
TODOS QUEREMOS APRENDER

Guía de psicomotricidad y educación física en la **educación secundaria**



El juego es la forma más alta de desarrollo humano,
porque es en sí mismo la expresión más libre
de lo que habita en el alma.

Friedrich Fröebel

Alfonso Lujambio Irazábal
Secretario de Educación Pública

Arturo Sáenz Ferral
Director General del Consejo Nacional de Fomento Educativo

María Teresa Escobar Zúñiga
Directora de Administración y Finanzas

Miguel Ángel López Reyes
Director de Planeación

Lucero Nava Bolaños
Directora de Educación Comunitaria

César Piña Williams
Titular de la Unidad de Programas Compensatorios

Dolores Ramírez Vargas
Directora de Apoyo a la Operación

Juan José Gómez Escribá
Director de Medios y Publicaciones

Rafael López López
Titular de la Unidad Jurídica

Fernando Sánchez de Ita
Titular del Órgano Interno de Control

*Guía de psicomotricidad
y educación física en la
educación secundaria*

Edición
Dirección de Medios y
Publicaciones

Compilación
Josefina Lobera Gracida

Texto
Horacio Meléndez Vidal
Tania Cruz Rubí
Yadira Morales Jaimes

Ilustración
Yadira Morales Jaimes

Diseño
Bruno Contreras

Primera edición: 2010
D.R. © CONSEJO NACIONAL
DE FOMENTO EDUCATIVO
Insurgentes Sur 421,
edificio B, Conjunto Aristos,
col. Hipódromo,
CP 06100, México, D.F.

IMPRESO EN MÉXICO

Índice

Mensaje del director	5
Presentación	7
¿Cómo usar la guía?	9
Unidad 1. El movimiento	11
Patrones de movimiento	
El movimiento y su relación con los ámbitos de desarrollo	
Unidad 2. La psicomotricidad.....	15
Elementos de psicomotricidad	16
¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?	17
Actividades de psicomotricidad	21
Unidad 3. La educación física	33
Enfoque de la educación física.....	34
Propósitos generales de la educación física	34
Elementos de la educación física	35
¿Cómo llevar a cabo una actividad de educación física?	36
Recomendaciones	38
Actividades de educación física, predeportivas, deporte escolar	40
Juegos predeportivos y deporte escolar	48
Anexos	55
Anexo 1. Ejercicios de orden y control.....	56
Anexo 2. Aparatos respiratorio y circulatorio	59
Anexo 3. Calentamiento.....	60
Anexo 4. Flexibilidad (estiramiento)	62
Anexo 5. Recomendaciones básicas de primeros auxilios	70
Anexo 6. Seguridad y emergencia escolar	72
Anexo 7. Material sugerido para psicomotricidad.....	75
Anexo 8. Material sugerido para educación física	76
Glosario	77
Referencias	79

Mensaje del Director General



Como docente del Conafe, puedes descubrir el potencial de la educación para enfrentar y vencer las difíciles condiciones que se viven en las zonas más pobres de nuestro país, sobre todo cuando trabajas con niños que tienen barreras para el aprendizaje y la participación.

Para que logres un impacto sobresaliente en el rendimiento escolar de los niños con necesidades educativas especiales con o sin discapacidad, se ha elaborado una serie de guías de estimulación, psicomotricidad y educación física para educación inicial y básica, cuya información destaca la importancia de la participación conjunta de todos los involucrados en el proceso educativo: alumnos, docentes y padres de familia.

Mediante el uso de las guías, podrás identificar situaciones particulares de aprendizaje en cada uno de los niños a quienes brindas atención y, con base en ello, desarrollar estrategias de inclusión y organizar actividades para mejorar los resultados esperados.

La dignidad del niño con alguna discapacidad no es diferente de la dignidad de quien no tiene discapacidad. Su esperanza es la misma que albergamos todos: llegar a ser mejores personas.

Sigue en pie el desafío de convertir las escuelas en espacios donde todos, sin distinción alguna, puedan aprender.

Arturo Sáenz Ferral

Presentación



Los alumnos de secundaria se encuentran en la adolescencia, tiempo de cambios físicos y psicológicos. Esta etapa es, quizás, una de las más difíciles tanto para los adolescentes como para los padres porque se produce una gran crisis que involucra toda la personalidad. En el ámbito motor hay un reconocimiento de sí mismo dado el acelerado crecimiento del cuerpo y la maduración de los órganos sexuales. En el ámbito cognoscitivo el adolescente accede a un pensamiento más complejo, lo que le permite abordar temas más abstractos en los contenidos de materias como química y física. El ámbito psicosocial se ve modificado a partir de la confrontación con sus padres, con lo que inicia la construcción de su propia identidad.

A raíz de estos cambios la psicomotricidad y la educación física juegan un papel determinante en el reconocimiento y reorganización de la relación cuerpo-mente-emoción.

Desde esta perspectiva el Consejo Nacional del Fomento Educativo elaboró esta *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación secundaria* con el propósito de brindar a las figuras docentes, bases teóricas y herramientas prácticas que favorezcan el desarrollo integral del alumno.

¿Cómo usar la guía?



La *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación secundaria* tiene tres unidades.

La **Unidad 1** aborda el tema del movimiento como eje rector de la psicomotricidad y la educación física, destacando los patrones relativos al movimiento de perfeccionamiento que se presentan en la etapa de educación secundaria y con una explicación sobre el vínculo existente entre el movimiento y los ámbitos de desarrollo.

La **Unidad 2** comprende el tema de la psicomotricidad como una disciplina orientada a la acción educativa. Se explica cómo se estructura una sesión, se dan recomendaciones generales y se brinda información para llevar a cabo la observación y evaluación. También ofrece las herramientas prácticas con las cuales realizarás la intervención educativa. En cada una de las actividades sugeridas se incluye un cuadro con los elementos psicomotores correspondientes al desarrollo de éstas.

La **Unidad 3** trata el tema de la educación física como una disciplina importante en el desarrollo físico atlético de los alumnos. Encontrarás información de cómo organizar una sesión de educación física, recomendaciones generales, y cómo realizar las observaciones y evaluación. También presenta actividades, juegos predeportivos y deporte escolar.

En los anexos se incluyen algunos temas relacionados con la actividad física que te servirán de apoyo, así como aspectos implicados en primeros auxilios y seguridad escolar. Se recomienda primero hojear la *Guía* y después tomarse un tiempo para revisar el índice y su estructura, para ubicar cuáles son los temas que se abordan en cada unidad. Hay un marco teórico que comparten la psicomotricidad y la educación física, es necesario hacer una lectura cuidadosa para entender el porqué de la importancia en ambas disciplinas.

Las unidades correspondientes a la psicomotricidad y a la educación física se conforman de dos partes: una teórica y otra práctica.

Es importante tener a la mano la *Guía* al planear y organizar el trabajo educativo.

Para preparar las sesiones conviene revisar la siguiente estructura:

a ←	Nombre del juego	Tono muscular	→ b
c ←	Propósito	Materiales	→ d
e ←	Desarrollo		

- a) Nombre de la actividad o juego.
- b) Elemento psicomotor más importante dentro de la actividad.
- c) Propósito por desarrollar.
- d) Material sugerido para desarrollar la actividad.
- e) Parte medular de la actividad donde se explican las instrucciones del juego.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales

Este cuadro aparece en la parte inferior de cada actividad; su propósito es dar a conocer qué elementos se esperan favorecer en cada uno de los ámbitos de desarrollo. Se debe tomar en cuenta que éstos pueden variar dependiendo de cómo se desarrolle la dinámica de la sesión; dadas las características de cada grupo.

A continuación se presenta la estructura de las actividades de educación física.



- a) Nombre de la actividad o juego.
- b) Elemento principal de las actividades por desarrollar.
- c) Actividades propuestas, así como las instrucciones de cada una.

Unidad 1. El movimiento



El movimiento es la base de la psicomotricidad. Es el motor del desarrollo del ser humano; la herramienta para poder captar con sus sentidos la información que le envía su cuerpo y la que recibe del entorno. Cada individuo se conoce a sí mismo a través del cuerpo y de la posibilidad de movimiento; aprende a adaptar sus movimientos al entorno, es decir, a los movimientos o ideas de los elementos y sujetos con quienes interactúa; aprende a convivir, a respetar reglas y a resolver sus problemas cotidianos.

El movimiento nos da la capacidad de realizar desplazamientos en segmentos corporales o en conjuntos utilizando varios segmentos, por ejemplo cuando caminamos involucramos distintas partes del cuerpo. Hay dos tipos de movimiento: voluntario e involuntario. El movimiento voluntario implica una intención: se acompaña por procesos cognoscitivos, sensaciones y percepciones. En cambio, el movimiento involuntario está relacionado con las funciones orgánicas de nuestro cuerpo, como respirar, el ritmo cardíaco y los reflejos.

Existe también el movimiento automático, que inicia como movimiento voluntario centrado en la atención y mediante la repetición se automatiza, por ejemplo, caminar, andar en bici, montar, entre otros.

Patrones de movimiento

Es importante que conozcas a qué se le llama patrón de movimiento y cuál es su utilidad dentro de la psicomotricidad, por lo cual a continuación se abordarán dichos conceptos.

El movimiento en el ser humano sigue una evolución determinada genética. Los procesos de movimiento se presentan en todos los niños de cualquier parte del mundo y se manifiestan casi en los mismos tiempos, aunque pueden variar según la cultura y el entorno. Estos procesos se llaman *patrones de movimiento*; se presentan de manera secuenciada de acuerdo con la maduración neurológica basada en dos leyes de desarrollo:

1. **Cefalocaudal.** El control progresivo del cuerpo va de la cabeza hacia la pelvis, es decir, desde el control cefálico hasta la marcha.
2. **Proximodistal.** Control del tronco del cuerpo hacia los brazos y las piernas.



Los patrones de movimiento están clasificados de la siguiente forma:

1. **Básicos:** de 0 a 18 meses.
2. **Maduros:** de 18 meses a 3 años.
3. **Manipulativos:** de 3 a 6 años.
4. **De perfeccionamiento:** de 6 años en adelante.

A partir de los cambios corporales el alumno de secundaria reconocerá su cuerpo en relación con los objetos, personas y espacio, por tanto se debe poner atención en el desarrollo de sus patrones motores, que en esta etapa se continúan perfeccionando.

Patrones de perfeccionamiento

Los patrones de perfeccionamiento son el conjunto de conductas motoras que se han acumulado a partir de los patrones básicos, maduros y manipulativos. A partir de los seis años se especializan y, como su nombre lo indica, se van perfeccionando.

El movimiento y su relación con los ámbitos de desarrollo

El ser humano tiene un desarrollo motriz, cognoscitivo y psicosocial que evoluciona conforme madura su sistema nervioso. Enseguida se hará una breve descripción de la aportación del movimiento en cada uno de los ámbitos.

- **Motor:** El ser humano está en constante movimiento e interacción con su entorno. Las experiencias adquiridas a través del contacto con su medio le ayudan a integrar sus movimientos y sensopercepciones.
- **Cognoscitivo:** La experimentación con el entorno deriva en la adquisición de nuevos aprendizajes y el pensamiento se va volviendo más complejo y abstracto. La acción motora interviene en todos los niveles del desarrollo cognoscitivo, incluyendo el lenguaje. A través del movimiento el adolescente reorganiza su lateralidad, esquema corporal, orientación espacial, noción de tiempo y causalidad.
- **Psicosocial:** El control del movimiento puede llevar a un mejor control de la conducta. El trabajo psicomotriz logra un desarrollo del pensamiento, la percepción, la emoción y la conducta.

Con el trabajo psicomotor se tiene la oportunidad de favorecer el trabajo en equipo bajo diversas circunstancias o situaciones, lo que aporta a cada alumno elementos para constituir su propia identidad.

El desarrollo del adolescente debe ser equilibrado en sus tres ámbitos; si alguno no se estimula, habrá deficiencias en los demás ya que cada uno se desarrolla en conexión con los otros.



Unidad 2. La psicomotricidad



La palabra está compuesta por dos vocablos: **psico**, que se refiere a la **psique** (pensamiento-emoción), y **motricidad**, basada en el movimiento y el desarrollo motor. Por lo tanto, la psicomotricidad es una disciplina que estudia e interviene en el desarrollo motor en vinculación con el pensamiento y las emociones.

La psicomotricidad es utilizada como una técnica que favorece el desarrollo integral y armónico del individuo. De esta manera existe una interacción entre el cuerpo y el entorno, entre los componentes biológicos, cognoscitivos y psicosociales de la persona.

Elementos de psicomotricidad

A continuación se definen los conceptos involucrados en el desarrollo de las actividades motrices.

Respiración

La respiración es un reflejo de supervivencia que nos ayuda a la oxigenación de la sangre y el cerebro. Las fases de respiración son aspiración o inhalación y espiración o exhalación. Las vías por las que se respira se pueden clasificar en externas (nariz y boca) e internas (tráquea, bronquios y laringe). Hay dos tipos de respiración: torácica y abdominal.

Se recomienda que durante una actividad física la inhalación se haga por la nariz y la exhalación por la boca; así como propiciar desde pequeños la respiración abdominal.

Sensación

Es la información que recibimos a través de nuestros sentidos, de los órganos y de la sensibilidad cinestésica (movimiento, postura y equilibrio).

Percepción

Es el procesamiento de la información de las sensaciones.

Sensopercepciones

A través de los sentidos se recibe la información del mundo exterior, esas sensaciones viajan al sistema nervioso central donde se interpretan y cobran significado generando así una percepción. A partir de esa percepción hay una respuesta motriz.

Tono muscular

Es el estado de tensión activa de los músculos, es involuntario y permanente, varía en intensidad y sirve como base del movimiento y la postura.

Equilibrio

Es la estabilidad que se consigue al estar estático o en movimiento.

Coordinación

Es la habilidad de ejecutar movimientos de manera armónica. Existen tres formas de coordinación:

- a) **Coordinación global.** Se refiere a la coordinación corporal de manera general.
- b) **Coordinación óculo-manual.** Es la coordinación ojo-mano.
- c) **Coordinación óculo-pedal.** Es la coordinación ojo-pie.

Esquema corporal

Es una construcción. No nacemos con un esquema corporal, éste se estructura a partir de la sensibilidad cinestésica. Representa el conocimiento corporal y el uso que se hace de éste o de sus partes en el espacio y tiempo. Sirve como base de todos nuestros movimientos.

Lateralidad

Es la preferencia de uso de un lado del cuerpo, ya sea el derecho o el izquierdo. Esta preferencia se da por la predominancia de un hemisferio cerebral sobre otro. El zurdo tiene predominancia del hemisferio derecho y el diestro del hemisferio izquierdo.

Espacio

El espacio se comienza a construir cuando el bebé inicia sus primeros desplazamientos; es por eso que está muy ligado al movimiento y al esquema corporal. Es situar el cuerpo en relación con puntos de referencia y al mismo tiempo integrar los diferentes elementos que lo componen.

Tiempo

El tiempo no se percibe a través de los sentidos, sino que se construye mediante elementos externos: el día, la noche, las estaciones del año, las modificaciones de las cosas y los seres vivos. La organización temporal nos permite situar el orden de los acontecimientos relacionándolos entre sí.

Ritmo

El tiempo permite la creación del ritmo por medio de lo sucesivo y la duración.

¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?

Es importante que informes a los alumnos acerca de las sesiones de psicomotricidad que se realizarán mediante diversas actividades y juegos.

La duración recomendada para las sesiones es de 40 a 50 minutos, tres veces por semana. El tiempo de la sesión se divide en tres momentos:

1. **Introducción** (de 5 a 10 minutos). Induce al alumno a la conciencia corporal a través del reconocimiento del espacio y la respiración. También pueden realizar ejercicios de calentamiento (ver propuestas de actividades introductorias).
2. **Desarrollo** (de 25 a 30 minutos). Lleva a cabo las actividades de esta *Guía* previamente seleccionadas para su planeación (también puedes realizar actividades que tú diseñes).
3. **Cierre** (de 15 a 10 minutos). Se disminuye paulatinamente la actividad hasta llegar nuevamente a la conciencia corporal, la relajación y verbalización. En las actividades de cierre se pueden incluir canciones tranquilas (ver propuestas de actividades de cierre).

Para la planeación, considera la evolución de los patrones de movimiento y los elementos de la psicomotricidad. Desarrollar un propósito por sesión es suficiente. Deberás respetar el orden sugerido en la teoría, además de adecuar las actividades y los materiales.

Propuestas de actividades introductorias

Estas actividades tienen como fin preparar al cuerpo para la ejecución de los movimientos descritos en las fichas. A continuación se presentan algunas sugerencias.

1. Reconocimiento del espacio: los alumnos caminarán libremente por todo el espacio, desplazándose en distintas direcciones y velocidades (atrás, adelante, de lado, lento, rápido, veloz).
2. Los alumnos caminarán libremente por el espacio desplazándose en distintos planos y niveles (arriba, en medio, abajo, adelante, atrás, derecha e izquierda).
3. Realizar el *Juego del calentamiento*.
4. Mover las partes del cuerpo que se mencionen, incrementar la velocidad de los movimientos y seguir el ritmo de la música; es muy importante llevar un orden en la secuencia de movimientos ya que esto ayudará a la estructuración del esquema corporal. Se inicia desde la cabeza hasta los pies.

Propuestas de actividades de cierre

Las actividades de cierre contemplan dos momentos, el primero se refiere a las actividades cuyo objetivo es regresar a la calma y el segundo está dirigido a la verbalización y concientización del movimiento mediante preguntas como: ¿qué fue lo que más te gustó de la actividad?, ¿cómo le hiciste para realizar (mencionarás el nombre del ejercicio) ?, ¿cómo te sientes?

A continuación verás algunas sugerencias para que lleves a cabo el primer momento del cierre.

1. Pide a los alumnos que se acuesten en el piso, de ser posible en una manta o tela. Pon música suave y da indicaciones de mantener los ojos cerrados; después solicítale que tensen y relajen las partes del cuerpo que menciones; comienza desde la cara hasta los pies. Al terminar les darás unos minutos para que se queden recostados descansando. Pide que muevan brazos y piernas, después que abran los ojos y permanezcan recostados unos instantes. Finalmente, indica que se levantarán apoyándose sobre un costado, levantando por último la cabeza para evitar mareos.
2. Los alumnos estarán de pie formando un círculo. Da la indicación para que muevan la parte del cuerpo que menciones. Los movimientos deberán ser suaves, simétricos y siguiendo el ritmo de la música. Primero moverán el pie derecho; luego el izquierdo, la pierna derecha, la pierna izquierda, el tronco, el brazo derecho, el brazo izquierdo y la cabeza. Después pide que dejen de mover las mismas partes pero en orden inverso, comenzando por la cabeza y terminando con el pie derecho.
3. Pide que caminen siguiendo el ritmo de la música y posteriormente da la indicación de que dejen de mover la parte del cuerpo que les menciones, comenzando por los pies. El objetivo es que se queden completamente inmóviles.
4. Pide a los alumnos que se acuesten en el piso y escuchen atentamente la música y tus indicaciones. Deberán cerrar los ojos e imaginar que se hacen cada vez más pequeños hasta alcanzar el tamaño suficiente para meterse en una botella. Luego imaginarán que intentan salir, pero no se pueden estirar. Después de unos minutos les dirás que han logrado romper la botella por lo que podrán estirarse libremente y recobrar su tamaño real.
5. Los alumnos, acostados en el piso, deberán tensar todo su cuerpo. Después de 30 segundos comenzarán a distensarse, momento en el cual se relajarán.
6. Permanecerán acostados en el piso y les pedirás que respiren de manera profunda y lleven el aire hacia el abdomen reteniéndolo por algunos segundos para luego sacarlo suavemente por la boca. También pueden realizar el mismo ejercicio llevando el aire hacia el pecho (diafragma).

Observación y evaluación

Al realizar la sesión de psicomotricidad deberás tener una lista de los elementos psicomotores que se favorecerán, con el fin de verificar que los alumnos los presenten y desarrollen de acuerdo con su rango de edad y madurez.

El objetivo es inducir al alumno a verbalizar sus experiencias entre cuerpo, movimiento, pensamiento y emoción; apoyarlo para que vaya adquiriendo conciencia de su cuerpo y movimiento a través de la palabra.

En psicomotricidad la evaluación de las sesiones es cualitativa, es decir, no calificas, no realizas juicios de valor, ni empleas palabras peyorativas acerca del desempeño de un alumno o del grupo; al contrario, debes motivarlos y valorar sus esfuerzos.

Deberás observar y anotar lo que ocurre en las sesiones, de manera que te permita analizar si la forma de dar las instrucciones fue clara, si se logró el propósito de la actividad, si todos los alumnos participaron, si fomentaste un ambiente de confianza y seguridad. Harás también las anotaciones de tu propia actuación y de las actividades; lo que tomarás en cuenta para la planeación de las siguientes sesiones.

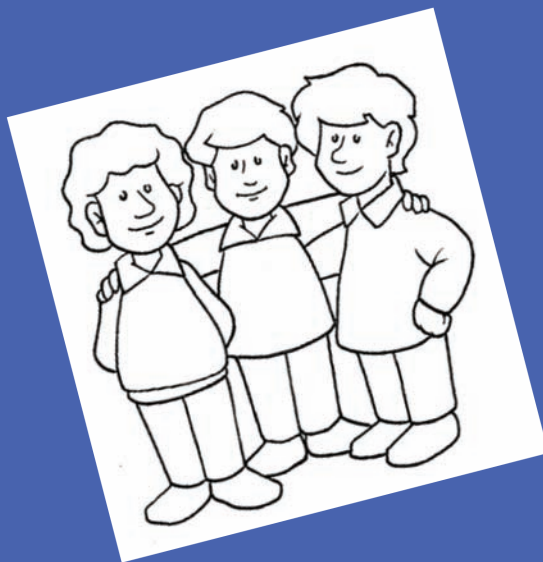
Es posible que dentro de las sesiones notes que hay uno o varios alumnos con cierta problemática en el desarrollo de las actividades; en ese caso se te recomienda hacer una valoración completa utilizando la *Guía de observación para la detección de necesidades educativas especiales, con o sin discapacidad, en niños de educación básica*. También deberás buscar apoyo en el capacitador tutor o alguna otra figura docente que pueda apoyarte en el seguimiento.

Ejemplo de planeación de una sesión de psicomotricidad

Secundaria	Grados 1, 2 y 3	Fecha: 12 de enero de 2010
Propósito Favorecer la coordinación global.		Materiales • Papel bond • Plumones
Introducción 5 minutos	Desarrollo 35 minutos	Cierre 10 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento del espacio, caminando de manera libre y realizando movimientos suaves, iniciando desde la cabeza hasta los pies. 	<ul style="list-style-type: none"> Juego de los molinos de viento. Se dividirán por equipos. En un pliego de papel bond dibujarán dos códigos, uno verbal y otro motor, y ambos los leerán al mismo tiempo. Cada equipo presentará su lectura e invitará al resto del grupo a participar. 	<ul style="list-style-type: none"> Caminar libremente por el espacio disminuyendo la velocidad hasta quedar detenidos. Realizar un ejercicio de relajación recostados en el piso realizando cinco respiraciones profundas con el abdomen. Sentarse y verbalizar los movimientos realizados diciendo cómo fue el proceso de movimiento experimentado, así como sus emociones.
<p><i>Observaciones y evaluación:</i> el grupo comprendió bien las instrucciones y se mostró entusiasta al desarrollar la actividad. La mayoría de los equipos presentaron una buena ejecución del ejercicio. Proponiendo temas de química: lectura de los elementos de la tabla periódica acompañados de movimientos corporales.</p>		

Recomendaciones

- Las actividades debes realizarlas de manera grupal.
- Toma en cuenta que en algunos casos será necesaria la atención individual para reforzar o trabajar de manera específica algunos elementos psicomotores.
- La sesión deberá ser agradable y de interés para los alumnos.
- Se tomará en cuenta la participación de los alumnos para proponer actividades, movimientos y juego libre.
- Las actividades incluidas en esta *Guía* son una propuesta, lo que te permite hacer modificaciones, inventar juegos e incluir juegos tradicionales de su comunidad.
- Realiza las actividades adecuando el grado de dificultad según las edades y el desarrollo de cada alumno, considerando que las sesiones pueden ser en multigrado.
- Es importante que adaptes las actividades a los usos y costumbres de la comunidad, al espacio y a las condiciones climáticas.
- Cuando llesves a cabo una actividad es importante considerar los tres ámbitos de desarrollo que son: motor, cognoscitivo y psicosocial, pues no se pueden separar ya que el ser humano es un ser integral.
- Lee con anticipación las instrucciones de las actividades y ten a la mano el material que se va a emplear.
- Explica las actividades de manera clara y sencilla.
- Verifica que la totalidad del grupo haya comprendido las indicaciones.
- Promueve valores de respeto, cooperación y trabajo en equipo.
- Pide a los alumnos verbalizar las secuencias corporales que experimentaron; es muy importante que expresen los cambios que realizaron con su cuerpo para lograr diferentes posturas y movimientos, así como las emociones y eventos que hayan sido representativos para ellos.
- El lenguaje y uso apropiado de las palabras como rápido, lento, lejos, cercano, etcétera, ayuda al alumno a tomar conciencia de las características de su propio movimiento en relación con el tiempo y el espacio.



Actividades de psicomotricidad

Policías y ladrones		Tono postural
<p>Propósito Favorecer el tono postural.</p>	<p>Materiales • Ninguno.</p>	
<p>Desarrollo Divide al grupo en dos, unos serán los policías y otros los ladrones. Los policías perseguirán a los ladrones quienes no podrán ser capturados si sus pies no tocan el piso; es decir, deberán mantener los pies en el aire ya sea que se acuesten, se hincen o se sienten con los pies elevados. Los alumnos tendrán que realizar maniobras corporales para lograr el objetivo de no ser capturados. Se termina el juego cuando la mitad de los ladrones haya sido capturada y en ese momento se invertirán los roles.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Tono postural Espacio Equilibrio	Atención Percepción visual	Convivencia Respeto Trabajo en equipo

Persiguiendo a mi sombra		Tono muscular
Propósito Favorecer el tono muscular.	Materiales • Ninguno	
Desarrollo Formarás parejas y explicarás que un miembro de la pareja será la sombra del otro. El integrante que no es sombra tratará por todos los medios de quedar atrás del que es la sombra, quien tratará de evitarlo desplazándose y realizando movimientos rápidos, giros, cambios de dirección o posición. Dejarás transcurrir un minuto para dar una señal de cambio de roles.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Coordinación global Tono muscular Espacio	Capacidad de reacción Pensamiento lateral Observación	Perseverancia Respeto Autocontrol Tolerancia a la frustración

Persiguiendo a mi sombra		Tono muscular
Propósito Favorecer el tono muscular.	Materiales • Tela de colores de 3 o 4 metros de largo (una por cada dos integrantes del grupo) • Grabadora • Música, • Papel • Pintura	
Desarrollo Se formarán parejas y a cada una les entregarás un pedazo de tela, el cual deberá sujetar cada miembro por un extremo. Les darás la indicación de que siguiendo el ritmo de la música tendrán que entretejer su tela con la de los demás, con la condición de que no pueden soltar la tela en ningún momento. Pondrás la música durante 15 segundos y la detendrás, momento en el que todos los alumnos mantendrán la posición sin moverse. Al final les pedirás que dibujen la forma que más les gustó.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Espacio Ritmo Coordinación	Percepción visual Discriminación auditiva Planeación	Creatividad Trabajo en equipo

El duelo		Tono muscular
Propósito Favorecer el equilibrio.	Materiales • Una tabla de 1.50 m x 10 cm	
Desarrollo Dividirás al grupo en dos equipos, cada uno estará sentado a un extremo de la tabla. Cuando des la indicación, los primeros de cada fila caminarán por la tabla encontrándose al centro. Estando en el centro tratarán de hacer caer al contrario para poder cruzar del otro lado. El único medio válido para derribar al otro será el dedo índice extendido. Los participantes se cuidarán de no poner el pie fuera de la tabla, ya que eso amerita que se formen nuevamente y su contrario pueda pasar con libertad. Cada joven que pase al otro lado sin ser derribado obtendrá un punto. Ganará el equipo que tenga más puntos.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Espacio Coordinación Fuerza	Planeación Desarrollo de estrategias Atención	Sentimiento positivo de competencia

Melón o sandía		Equilibrio
Propósito Ejercitar el equilibrio.	Materiales • Número de sillas igual a la cantidad de alumnos del grupo	
Desarrollo Darás la indicación para que todos los alumnos se pongan de pie en su silla. Les dirás que cuando digas melón levantarán el pie derecho quedando sostenidos sólo en el izquierdo; y cuando digas sandía levantarán el pie izquierdo quedando parados en el derecho. Se puede incrementar el nivel de dificultad haciendo las instrucciones más complejas. Por ejemplo, cuando digas una operación cuyo resultado sea 25, levantarán el pie derecho; si es 45, levantarán el izquierdo.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Lateralidad Equilibrio Coordinación Espacio	Atención Discriminación auditiva	Autoestima Confianza

Jinetes abajo		Equilibrio
Propósito Desarrollar reacciones del equilibrio.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
Desarrollo Se formarán parejas tratando de que queden proporcionadas en peso y tamaño. Uno de los miembros de la pareja será el caballo quien deberá estar apoyado en cuatro puntos (posición de gateo); y el otro será el jinete, el cual se sentará sobre la espalda del compañero en posición de chinito (piernas flexionadas y cruzadas). Cuando lo indiques, todos tratarán de derribar a los jinetes. Cuando el jinete toque el piso con cualquier parte del cuerpo deberá retirarse del campo de batalla con todo y caballo. La batalla termina cuando quede una pareja. El caballo sólo podrá empujar y avanzar, no usar las manos ni los pies. No se vale golpear ni jalar de la ropa.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Fuerza Equilibrio Coordinación global	Anticipación Planeación	Respeto Convivencia

Los flamings ciegos		Coordinación global
Propósito Ejercitar la coordinación global.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • 20 corcholatas pintadas de verde y 20 pintadas de rojo • Pedazos de tela oscura para vendar los ojos
Desarrollo Las corcholatas serán la comida de los flamings y estarán revueltas y esparcidas en el lugar donde se llevará a cabo la actividad. Divide al grupo en dos equipos; cada uno se formará en fila detrás de la línea de salida. Los alumnos levantarán la pierna derecha, tomarán con su mano derecha la pierna derecha del compañero de enfrente y la mano izquierda la colocarán en el hombro izquierdo del mismo compañero. Todos tendrán los ojos vendados a excepción del último de la fila, quien dará las indicaciones para guiar a su fila hacia la comida. Nadie puede soltarse; sólo el primero de la fila podrá recoger las corcholatas. Si alguien se suelta volverán a la línea de inicio.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Coordinación global Lateralidad Espacio	Atención Discriminación auditiva Seguimiento de instrucciones	Confianza Seguridad Compromiso

Los molinos de viento		Coordinación global
<p>Propósito Desarrollar la percepción y coordinación global.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel bond o cartulina • Plumones 	
<p>Desarrollo Divide al grupo en equipos, a cada uno le darás una cartulina blanca donde escribirá un código, por ejemplo, el abecedario, números, colores, prendas de vestir, frutas, etcétera. Debajo del código escribirá otro a través de tres letras: <i>i</i>, que significará izquierda; <i>d</i>, que significará derecha, y <i>a</i>, que significará ambos lados. Los integrantes de cada equipo se pondrán de pie y leerán el primer código (el abecedario, números, colores, etcétera), mientras con sus brazos ejecutarán el segundo código, levantando el brazo izquierdo, el derecho o ambos, según lo hayan anotado. Ejemplo: A B C D E F G H i d a d i i a d Pueden realizarse variantes si lo proponen los alumnos.</p>		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Coordinación Ritmo	Atención Memoria Discriminación visual y auditiva	Creatividad

La máquina viviente		Coordinación global
<p>Propósito Favorecer la coordinación global.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	
<p>Desarrollo Se trata de realizar un engranaje o una máquina, utilizando como unidades el ritmo corporal que cada uno pueda ir agregando. Inicia la actividad eligiendo a un alumno, al cual llevarás al centro del salón y para que realice una secuencia rítmica; después ingresarás a otro chico que deberá tocar a su compañero en alguna parte de su cuerpo y realizar otra secuencia rítmica. Así irás ingresando de uno en uno hasta formar una gran máquina rítmica. También pueden agregarse sonidos para crear una composición más compleja.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Coordinación Esquema corporal Percepción visual y auditiva	Creatividad Atención Secuencias	Trabajo en equipo

Autorretratos		Esquema corporal
<p>Propósito Proyectar en el espacio gráfico su propio cuerpo.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel kraft del tamaño de cada uno de los alumnos • Pinturas de colores • Pinceles • Lápices 	
<p>Desarrollo Forman parejas y reparte el papel kraft. Uno de los alumnos se acostará en el papel kraft y el otro remarcará el contorno de su cuerpo; al terminar invertirán los papeles. Cuando todos tengan su silueta delineada tendrán que terminar su autorretrato con las pinturas y los pinceles. De ser posible pídeles una foto de cuando eran más pequeños y comenta con ellos las diferencias. Estimula el diálogo para que los alumnos hablen acerca de cómo se sienten a partir de los cambios corporales que han tenido.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Espacio Tiempo Coordinación óculo-manual	Representación gráfica Concentración Análisis-síntesis	Empatía Creatividad Identidad

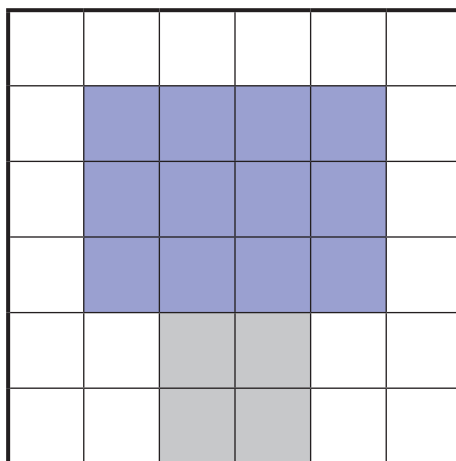
Las marionetas		Esquema corporal
<p>Propósito Favorecer la postura y el esquema corporal.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	
<p>Desarrollo El trabajo se realizará por parejas e iniciará con una relajación y reconocimiento del espacio. Posteriormente un alumno de cada pareja tomará el rol de marioneta, se dejará modelar según lo quiera el artista (su compañero) que le pondrá hilos e irá jalando cada parte de su cuerpo. El ejercicio se hará en silencio y se cambiarán los roles en la misma pareja.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Estructuración espacial Tono	Atención Creatividad Asociación Imitación	Juego cooperativo Emociones

Coloreando el cuerpo		Esquema corporal
Propósito Desarrollo del esquema corporal.		Materiales • Ninguno
Desarrollo Todos se colocarán en círculo. Se iniciará con un ejercicio de respiración y relajación con ojos cerrados. Posteriormente elegirás a un alumno que tomará el rol de lienzo y lo llevarás hacia el centro. Después todos, aún con los ojos cerrados, se acercarán hasta topar con su compañero y tomarán la función de pinceles con su cabeza. Tratarán de pintar a su compañero tocándolo únicamente con esa parte del cuerpo. Tú indicarás en qué momento deberán detenerse y hacer un cambio de lienzo, pero hasta que pasen todos. Para finalizar nuevamente se realiza un ejercicio de respiración antes de abrir los ojos. Se verbalizará y compartirán las emociones.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Percepción auditiva, táctil y olfativa Esquema corporal	Exploración Sensopercepciones	Conocimiento de sí Creatividad Respeto Valores

Córrele que te alcanzo...		Lateralidad
Propósito Reafirmar las nociones de derecha e izquierda		Materiales • 3 o 4 pelotas medianas
Desarrollo Se formará al grupo en círculo, todos de pie. Después le darás una pelota a un miembro del grupo y otra a otro miembro en el extremo. A la señal de “derecha” o “izquierda”, el grupo irá pasando la pelota, en ese sentido, lo más rápido que puedan ya que el objetivo es que una pelota alcance a la otra. Para darle mayor agilidad al juego, cambiarás el sentido de la pelota pasado determinado tiempo, que depende de la habilidad del grupo y del grado de entusiasmo.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Espacio Tiempo Lateralidad Arrojar	Atención Percepción Seguimiento de instrucciones	Cooperación Trabajo por objetivos Pertenencia

Figuras ciegas		Lateralidad
Propósito Ejercitar la lateralidad.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Papel kraft de 2 m x 2 m, hacer cuadros de 30 cm x 30 cm, uno por pareja • Pintura acrílica de colores
Desarrollo Previo a la sesión, dibujarás en hojas pequeñas cuadrículadas formas de fácil realización. Forma equipos de tres integrantes, un miembro de la pareja tendrá los ojos vendados, otro dará las instrucciones y el último será quien pinte los cuadros. Repartirás un papel con el dibujo a cada uno de los equipos. El que tiene los ojos vendados será el encargado de seguir las instrucciones de otro de los miembros, quien por medio de indicaciones, como “da un paso a la derecha, uno a la izquierda”, tratará de que su compañero realice el dibujo del papel dando pasos en la hoja cuadrículada según se le pida. Las únicas indicaciones posibles serán derecha e izquierda; en caso de que la forma amerite posiciones como arriba o abajo, se tendrá que dar la instrucción de media vuelta o cuarto de vuelta a derecha y a partir de ese punto se darán las siguientes indicaciones. Cuando el que tiene los ojos vendados se mueva de cuadro, el encargado de pintar cubrirá ese cuadro con pintura para ir logrando la forma. Dale un tiempo estimado de 15 minutos para la realización de una forma fácil, el cual podrás ir aumentando cuando se aumente el grado de dificultad del dibujo.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Espacio Lateralidad Coordinación global	Seguimiento de instrucciones Concentración Atención	Confianza Trabajo

Ejemplo de dibujo:



Se sugiere que el alumno que va a tener los ojos vendados se coloque de frente a la hoja cuadrículada.

Fuera abajo		Espacio
Propósito Reafirmar la relación cuerpo-espacio		Materiales <ul style="list-style-type: none"> Gises de colores
Desarrollo Con un gis, dibujarás un círculo cuya dimensión dependerá del tamaño del grupo, procurando que quede entre cada uno de los miembros un espacio reducido, y darás la indicación para que todo el grupo se coloque dentro del círculo. El objetivo es que traten de hacer que los demás pongan un pie afuera con lo que quedarán eliminados del juego. El último que permanezca en el círculo es el ganador. Hay dos reglas: 1. Tienen que poner fuera a los contrarios en tres movimientos o menos; si realizan tres movimientos y no lo logran, tendrán que cambiar de jugador para volverlo a intentar. 2. No pueden hablar. Motiva a los alumnos para que creen estrategias y aumenta la dificultad poniendo un tiempo límite.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación Fuerza Equilibrio Espacio	Planeación Anticipación Desarrollo de estrategias	Trabajo por objetivos Trabajo en equipo

El código del cuerpo		Espacio
Propósito Favorecer la relación cuerpo-espacio.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> 1 aro por pareja
Desarrollo Informarás al grupo el siguiente código: 1=codos, 2=rodillas, 3=manos, 4=pies, el cual deberán memorizar. Los aros estarán dispersos en el suelo y cada pareja estará alrededor de su aro. Posteriormente darás órdenes como la siguiente: "1x2"; el primer número corresponde al código y el segundo al número de las partes del cuerpo que tendrán que poner dentro del círculo. "1x2" quiere decir: dos codos dentro del círculo. La pareja tendrá que establecer subcódigos ya que durante la ejecución no se permitirá la comunicación hablada. Sólo hay una oportunidad para realizar la instrucción; si alguno de los dos falla, la pareja sale del juego. El margen de error es cero, si ponen por un segundo dentro del círculo una parte más o que no corresponda, serán descalificados. Para aumentar la dificultad se pueden elaborar códigos más complejos.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Espacio Control Esquema corporal	Codificación-decodificación Planeación	Confianza Trabajo en equipo

Carrera de espaldas		Espacio
Propósito Reafirmar nociones espaciales.	Materiales • 9 cuerdas o listones de 3 m de largo	
Desarrollo Colocará las cuerdas atadas en cada uno de sus extremos a tres alturas distintas. La primera altura es calculando que los alumnos las puedan cruzar a gatas (cuatro puntos), la segunda para que el cruce sea de rodillas y la tercera como en posición de silla (con las piernas flexionadas como si estuvieran sentados). Formará de dos a tres equipos dependiendo del número de integrantes del grupo quienes se colocarán en fila frente a las cuerdas. Al silbatazo los primeros de la fila se pondrán de espaldas e iniciarán el recorrido en reversa; en el trayecto tendrán que ajustar la altura del cuerpo a la altura de las cuerdas para no tocarlas ya que si lo hacen tendrán que reiniciar el recorrido. El objetivo es llegar al otro lado de las cuerdas en el menor tiempo posible.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Flexibilidad Espacio Equilibrio Coordinación	Discriminación visual Memoria	Tolerancia a la frustración Solidaridad

Coctel de salsas		Tiempo
Propósito Fortalecer las relaciones causa y efecto.	Materiales • Ingredientes para hacer una salsa, de acuerdo con la cantidad de equipos que se formen	
Desarrollo Realizará tres o cuatro variantes de la receta de una salsa, la cual elaborará previamente. Divide al grupo en equipos, cada uno tendrá una variante de la receta y los ingredientes necesarios. Dale un tiempo razonable para la elaboración de la salsa y después probarán la salsa que tú elaboraste. Cada equipo probará su propia salsa y tendrá que encontrar qué varió entre la suya y la original. Posteriormente, motivará al grupo a reflexionar cómo todo efecto tiene una causa específica.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Tiempo	Análisis Síntesis Cálculos matemáticos	Trabajo en equipo

¿Que qué?		Tiempo
Propósito Fortalecer las relaciones causa y efecto.	Materiales • Ninguno	
Desarrollo Prepararás una instrucción de por lo menos ocho palabras, por ejemplo: “Corre al árbol, da tres vueltas alrededor y salta dos veces”. Sentarás al grupo en círculo, dirás al oído la instrucción a uno de los integrantes el cual tendrá que pasarla al siguiente compañero que se encuentre a su derecha y así sucesivamente hasta que se cierre el círculo. Les indicarás a los alumnos que al momento de pasar el mensaje tendrán que quitar, poner o modificar una palabra; nunca pasarán el mensaje igual al que recibieron. Cuando el círculo se haya cerrado, el último que recibió el mensaje se pondrá de pie y dará la instrucción para que todos la realicen.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Lateralidad Tiempo Coordinación Espacio	Anticipación Análisis Síntesis	Comunicación

La línea de la vida		Tiempo
Propósito Establecer relaciones temporales.	Materiales • Fotografías, objetos y ropa del pasado de cada uno de los alumnos	
Desarrollo Una sesión anterior pedirás a los alumnos que traten de juntar el mayor número de objetos posibles relacionados con su pasado. Cada uno de los integrantes escribirá en un papel el año de su nacimiento y los ordenarán de forma ascendente. A sus objetos del pasado les pondrán en un papel la fecha aproximada y cuántos años tenían cuando los usaron; también acomodarán los objetos en forma ascendente según sus fechas. Cada uno compartirá qué significa ese objeto para él y si hay algún año en el cual varios coincidan, tratarán de investigar algún suceso importante que haya ocurrido en esa fecha. Deberás motivar a los alumnos a establecer relaciones diversas entre los objetos y el tiempo.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Tiempo Espacio	Secuencias Relaciones por asociación	Empatía

A dormir		Relajación
Propósito Relajación del tono muscular.		Materiales • Un paliacate por alumno
Desarrollo Con música de fondo, los alumnos caminarán por todo el espacio colocando sus paliacates en diferentes partes del cuerpo, jugando libremente con el movimiento. Después se realizará el juego por parejas, amarrando una de las puntas de sus paliacates. Posteriormente se agruparán en equipos de tres, cuatro, cinco, hasta abarcar la mitad del número que conforma el grupo, amarrando sus paliacates. Unirán las cuatro puntas de los paliacates para formar un tapete con el cual se desplazarán por el espacio. Para finalizar, harán un solo equipo y amarrarán sus paliacates por los extremos formando una cuerda que luego unirán para hacer un círculo. Los participantes, también en círculo, colocarán los paliacates en su espalda, se tomarán de los hombros y tratarán de sostener tensos los paliacates para que no se caigan; mientras, con los ojos cerrados, se moverán hacia diferentes direcciones y se dejarán llevar por el movimiento y la música suave. El movimiento será cada vez más lento hasta que queden parados y respirarán profundamente antes de abrir los ojos. Verbalizarán la experiencia y compartirán sus emociones.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Ritmo Tono muscular Estructuración espacial	Exploración Búsqueda de estrategias	Conocimiento de sí Valores Emociones

Unidad 3. La educación física



Como ya se mencionó, todo lo que tiene que ver con el movimiento del cuerpo es muy importante para los alumnos de secundaria, ya que a partir de éste pueden estructurar nuevos aprendizajes y nuevas formas de relacionarse con el mundo que les rodea.

La educación física es una disciplina pedagógica que promueve el desarrollo del individuo por medio de la práctica de la actividad física. Brinda al alumno un desarrollo motor adecuado a su capacidad, interés y necesidades de movimiento corporal. De esta manera logra estimular y desarrollar habilidades, hábitos y actitudes que se manifestarán en un mejor desempeño en el ámbito escolar, familiar y dentro de su comunidad.

La línea que separa a la psicomotricidad y a la educación física es muy delgada, ya que comparten muchos elementos y conceptos; esta *Guía* te ayudará a llevar a los alumnos por el camino de la educación física, el cual está orientado a preparar el cuerpo para la ejercitación sin descuidar el desarrollo psicomotor propio de las edades que comprende la educación secundaria comunitaria.

A continuación se definen los elementos que contienen las sesiones de educación física, y se dan algunos ejemplos de ellos. Después se presenta la estructura de una sesión donde deberán incluirse cada uno de los elementos con sus respectivas actividades. También se muestra el formato de la planeación para que puedas organizar tu trabajo y llevar un registro de él.

En la parte de materiales se dan algunas sugerencias; en caso de que no sea posible adquirirlos es conveniente que crees los objetos necesarios para cubrir los objetivos; algunas veces es posible utilizar material de reúso.

Siempre se debe cuidar la integridad de cada uno de los alumnos. Como apoyo, se incluyen algunas recomendaciones de primeros auxilios básicos, en caso de presentarse alguna lesión, los cuales pueden brindarse sólo mientras se canaliza al alumno al servicio médico más próximo.

Enfoque de la educación física

En la actualidad la educación física tiene un *enfoque motriz de integración dinámica*.

Es motriz porque se basa en el movimiento corporal, propiciando aprendizajes significativos en el alumno, rescatando al máximo los beneficios que la actividad física brinda para el desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes relacionados al movimiento corporal.

Es de integración dinámica, porque el alumno estará preparado para su interacción con los sujetos, objetos y los diferentes entornos de su vida cotidiana. Es importante recordar que el alumno es el centro del proceso educativo; no se debe limitar su participación.

Propósitos generales de la educación física

- Mejorar la capacidad coordinativa.
- Estimular, desarrollar y conservar la condición física.
- Propiciar la manifestación de habilidades motrices.
- Propiciar en el alumno confianza y seguridad.
- Adquirir hábitos.
- Fomentar actitudes positivas.
- Fomentar actitudes sociales.
- Fortalecer la identidad nacional.

Elementos de la educación física

Los elementos involucrados en el desarrollo de las actividades físicas son fundamentales tanto en la educación física como en la psicomotricidad, y fueron definidos en la Unidad 2. Para recordarlos, se listan a continuación:

- Respiración
- Sensación
- Percepción
- Sensopercepción
- Tono muscular
- Equilibrio
- Coordinación
- Esquema corporal
- Lateralidad
- Espacio
- Tiempo
- Ritmo

Además de los elementos que comparte con la psicomotricidad, la educación física favorece las cualidades físicas del movimiento, las cuales se definen como diferentes características cualitativas innatas o adquiridas. Estas cualidades físicas básicas del movimiento son: fuerza, resistencia, agilidad, velocidad y coordinación.

Fuerza

Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento). Los tipos de fuerza son:

- a) **Fuerza explosiva.** Es la capacidad de ejecutar un movimiento rápido de una sola vez (lanzamientos, partidas, saltos, etcétera).
- b) **Fuerza dinámica.** Es la capacidad de ejecutar una serie de repeticiones (por ejemplo, carreras rápidas y flexoextensiones).
- c) **Fuerza estática.** Es la capacidad de ejercer fuerza muscular sin movimiento (mantener una posición).

Cada uno de estos tres tipos de fuerza es distinto, pero es inevitable su interacción en cualquier actividad deportiva.

Resistencia

Es la capacidad corporal de soportar el esfuerzo de una actividad prolongada. Los tipos de resistencia son:

- a) **Resistencia general.** Es la aptitud del corazón y el sistema circulatorio para abastecer sangre al sistema muscular, y la capacidad de los pulmones y el sistema respiratorio para abastecer oxígeno a la sangre y liberarla de los productos de desecho.
- b) **Resistencia muscular.** Es la aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo varias veces.

Agilidad

Es la habilidad de cambiar de manera rápida y efectiva la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad. Para desarrollar la agilidad es indispensable trabajar la movilidad articular y la flexibilidad corporal.

- a) **Movilidad articular.** Es la capacidad de movimiento de una articulación.
- b) **Flexibilidad corporal.** Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular en todo el cuerpo.

Velocidad

Es la capacidad de realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible. Los tipos de velocidad son:

- a) **Velocidad de arranque.** Consiste en el tiempo mínimo para poner en acción un movimiento y alcanzar la máxima velocidad posible.
- b) **Velocidad de translación.** Consiste en el tiempo mínimo posible para realizar un recorrido.
- c) **Velocidad de detención.** Consiste en el menor tiempo posible para detener un movimiento.

Coordinación

Es el encadenamiento significativo de una conducta neurológica y muscular (mente y cuerpo). Los tipos de coordinación son:

- a) **Coordinación gruesa.** Son todos aquellos movimientos en los que interactúan varios grupos musculares y varios objetos (por ejemplo, lectura del desplazamiento de una pelota, para ubicarse delante de la misma y atraparla para pasársela a un compañero).
- b) **Coordinación fina.** Son todos aquellos movimientos en los que actúan pequeños grupos musculares (por ejemplo, ojo-pie, ojo-mano, etcétera).

¿Cómo llevar a cabo una sesión de educación física?

Para planear una sesión de educación física es importante que conozcas las distintas fases que la componen, para tal efecto a continuación se te explican brevemente.

Organización

- Capta la atención del alumno, refuerza conocimientos ya adquiridos, determinando el punto de inicio para cada sesión.
- Utiliza el lenguaje apropiado a la edad de los alumnos, explica las actividades por realizar y qué resultados se esperan; la idea es despertar su interés y propiciar una actitud adecuada para realizar la sesión.

Sugerencia de actividad para la organización: Masajito

Pide a los alumnos que formen un círculo, y todos se girarán hacia su derecha siguiendo las siguientes indicaciones:

- Coloquen sus manos en la espalda de compañero.
- Con la mano derecha den masaje en los hombros.
- Con la mano izquierda den masaje en los hombros.
- Con la mano derecha froten en forma circular la espalda.
- Con la mano izquierda froten en forma circular la espalda.
- Con la mano derecha masajeen las costillas.

- Con la mano izquierda masajeen las costillas.
- Con el canto de las manos den ligeros golpecitos en la espalda.
- Giren 180 grados y trabajen con la persona que nos dio masaje.

Introducción

- Utiliza un tono alegre de voz para motivar a los alumnos.
- Da indicaciones claras y breves para mantener la atención.
- Propicia el intercambio de opiniones, lo que generará un mayor interés.

Calentamiento

- Realiza ejercicios al inicio de la clase que permitan a los alumnos estar en condiciones para desempeñar actividades físicas de mayor intensidad y que favorezcan el desarrollo respiratorio, cardiovascular y la flexibilidad.
- Es importante que pongas énfasis en que las actividades no son competitivas, sino recreativas y formativas.
- Para ampliar la información sobre la importancia del calentamiento dentro de la sesión, revisa el anexo correspondiente.

Sugerencias de actividades para el calentamiento

- **Corporalidad.** Consiste en realizar movimientos acíclicos variados a la menor o mayor velocidad posible, sin exceder de tres repeticiones.
- **¿Quién toca más?** Durante cierto tiempo (30 segundos, por ejemplo) cada jugador debe tocar y evitar ser tocado en alguna parte del cuerpo previamente acordada. Cambiar la parte del cuerpo pero hacer pausas de recuperación durante algunos segundos.
- **Ejercicios de reacción auditiva.** Obedecer las órdenes de: parados, sentados, boca abajo, boca arriba, hincados, saltar con ambos pies, caminar, trotar.

Desarrollo de habilidades

- Considera ésta como la etapa más importante y la que mayor tiempo de desarrollo requiere; debe ser de aproximadamente 15 minutos.
- Plantea las actividades sin proporcionar toda la información; no ejemplifiques las actividades ya que con esto tendrás un grupo animado, creativo y reflexivo.
- Los alumnos deben sentirse con la libertad de realizar las actividades; motívalos a proponer juegos, ejercicios y distintas formas de trabajo.

Vuelta a la calma

- La etapa de recuperación dura en promedio alrededor de tres minutos y debe basarse en el restablecimiento del sistema cardiovascular, metabólico, muscular y respiratorio en relación a las condiciones en que se encontraban antes de iniciar la actividad física.
- Da la oportunidad de que los alumnos evalúen las actividades realizadas y los beneficios que han adquirido durante la sesión.

Sugerencias para la vuelta a la calma

- **Tensión y relajación.** Acostados boca arriba tensarán los músculos que les indiques por cinco segundos, a tu orden deberán relajarlos. Esto se repetirá por las diferentes secciones corporales que se han trabajado durante la sesión.

- **¡A que te muevo!** Forma al grupo en parejas y uno de los integrantes soplará intentando mover las diferentes partes del cuerpo de su compañero. Se inicia por la cabeza y se hace un recorrido por brazos y piernas. De acuerdo con la fuerza del soplido deberán realizar los movimientos corporales (el compañero moverá la parte del cuerpo en donde sienta el soplido).

Observación y evaluación

Durante el desarrollo de las actividades hay que observar:

1. El comportamiento.
2. El efecto e interés generado en los alumnos, con el propósito de realizar una evaluación formativa.
3. Los procesos y no los resultados, evaluando a favor de la mejora continua de las actividades.

Recomendaciones

- Localiza un área de trabajo lo más plana posible.
- Revisa que no haya objetos punzo cortantes (piedras, vidrios, latas, clavos) en el lugar de trabajo.
- Diseña actividades de acuerdo con las condiciones climatológicas; no realicen actividad física al aire libre si la temperatura es muy alta o muy baja. Cancela actividades al aire libre en caso de lluvias, heladas, altos índices de contaminación, etcétera.
- Supervisa que los alumnos ingieran líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- No permitas el desarrollo de actividades a los alumnos que presenten alguna lesión ósea (fractura) o muscular.
- Averigua si hay casos de enfermedad crónica en algún alumno, que impida el desarrollo de actividades físicoatléticas.
- Adapta la sesión para incluir a los alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a una discapacidad.

Ejemplo de la planeación de una sesión de educación física

Organización	Introducción	Calentamiento	Desarrollo de habilidades	Vuelta a la calma	Observación y evaluación
Duración	Duración	Duración	Duración	Duración	Duración
5 minutos	5 minutos	10 minutos	15 minutos	3 a 5 minutos	5 minutos
<p>Masaje</p> <p>Pide a los alumnos que formen un círculo. Coloquen sus manos en la espalda del compañero. Con ambas manos masajeen los hombros...</p>	<p>Explicación:</p> <p>Desarrollar la movilidad de las articulaciones de hombros, muñecas, brazos, rodillas y tobillos.</p>	<p>Ejercicios de reacción auditiva:</p> <p>Seguir las órdenes: Parados, sentados boca abajo, boca arriba, hincados, saltar con ambos pies, caminar, trotar.</p>	<p>Adoptar diferentes posturas:</p> <p>Hincados, sentados, acostados, y realizar ejercicios de atención y concentración.</p>	<p>Tensión y relajación:</p> <p>Acostados boca arriba, los alumnos tensarán los músculos indicados por 5 segundos; esto se repetirá por las diferentes secciones corporales que se han trabajado durante la sesión.</p>	<p>Observa el comportamiento de los alumnos, sus actitudes, la forma en que desarrollan sus competencias.</p> <p>Se recomienda la autoevaluación por medio de un diálogo sin olvidar que ésta debe enfocarse en el proceso y no en el resultado.</p>



Actividades de educación física

Equilibrio

De la movilidad al equilibrio estático

1. Utilizar formas diferentes de equilibrio con desplazamientos.
2. Sostener posturas y posiciones correctas de forma estática o en movimiento.
3. Saltar realizando medio giro en el aire, y caer con ambos pies.
4. Pisando una línea, girar sobre la punta de un pie sin salirse de ella.
5. Por equipos, jalar la cuerda con las manos, apoyados en un pie.
6. Con una soga circular en el piso, y los alumnos alrededor de ella, tratarán de levantarla con un pie durante un tiempo determinado sin perder el equilibrio.

Respiración	Corregir el proceso respiratorio durante la actividad física
<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar la respiración antes y después de realizar un movimiento. 2. Realizar ejercicios de inhalación y exhalación. 3. Respirar profundamente, y al exhalar, gritar cada quien su nombre fuertemente tratando de durar el mayor tiempo posible. 4. Por parejas, soplarle a un globo para pasarlo por en medio de las piernas del compañero. 5. Trasladar un globo soplando para meterlo y sacarlo de un aro que está en el piso. 6. Soplar para mover una hoja de papel. 	

Ejercicios diversos	Desarrollo motor y corporalidad
<ol style="list-style-type: none"> 1. Subir y bajar escaleras. 2. Realizar recorridos sin salirse de las líneas trazadas en el piso (pueden ser líneas diversas). 3. Realizar el juego de quemados (explicado más adelante). 	

Reacción	Responder motrizmente a los estímulos táctil, auditivo y visual
<ol style="list-style-type: none"> 1. A la percepción táctil, saltar hacia el frente. 2. A la percepción táctil, saltar hacia atrás. 3. A la percepción táctil, saltar hacia la derecha. 4. A la percepción táctil, saltar hacia la izquierda. 5. Sentarse a la señal auditiva. 6. Pararse a la señal visual. 7. Caminar a la señal auditiva. 8. Detenerse a la señal visual. <p>Se puede utilizar implementos como aros, conos, platos para pasto, cajas de refresco o llantas.</p>	

Orientación	Orientar el cuerpo con respecto al medio y orientarse con respecto al cuerpo
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desplazarse al frente y atrás con respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 2. Desplazarse a la derecha e izquierda con respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 3. Desplazarse al frente y atrás con respecto a su cuerpo. 4. Desplazarse a la derecha y a la izquierda con respecto a su cuerpo. 5. Ubicarse al frente y atrás con respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 6. Ubicarse a la derecha o la izquierda con respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 7. Colocarse arriba o abajo con respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 8. Ubicarse arriba y abajo con respecto a su cuerpo. 	

Orientación	Orientar el cuerpo con respecto al medio y orientarse con respecto al cuerpo utilizando implementos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzar rodando un aro y en seguida realizar un giro en el mismo lugar y salir corriendo para atraparlo. 2. En dos filas, una con aros y otra sin ellos, los alumnos con aros tratan de atrapar a los compañeros que no traen. 3. Dentro de una determinada área, saltar la cuerda por tercias: dos la sostienen y uno pasa al centro a saltar y girar al mismo tiempo. 4. Recorrer un circuito en línea recta, en zigzag, en línea curva, circular y saltar. 	

Postura	Dominio corporal
<ol style="list-style-type: none"> 1. Adoptar diferentes posturas: hincado, sentado, acostado, y realizar ejercicios de atención y concentración (observar si existen desviaciones o deformaciones). 2. Ejercicio de fortalecimiento muscular (abdominales y dorsales). 3. Caminar aproximadamente 10 metros con un objeto en la cabeza y tratar de que no se caiga. 4. Platicar sobre la correcta forma de pararse y sentarse. 5. En decúbito ventral, realizar dorsales con un bastón, aro, pelota o cuerda en sus manos por enfrente de la cara, levantando el implemento. 6. Platicar sobre la correcta forma de levantar objetos. 	

Relajación	Identificación de los diferentes segmentos corporales
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar contracción y relajación en diversas posturas. 2. Identificar las partes del cuerpo que se indiquen y relajarlas. 3. Por parejas, empujar de diferentes formas; al final, identificar la contracción y la relajación. 4. Por parejas, jalar al compañero de diferentes formas; al final, distinguir la contracción y la relajación de los segmentos musculares. 	

Flexibilidad	Adaptar al máximo esfuerzo los diferentes segmentos corporales
<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar en actividades recreativas que involucren movilidad articular de los diferentes segmentos. 2. Realizar flexiones, extensiones y rotación de segmentos. 3. Llevar a cabo actividades recreativas y algunos ejercicios con y sin implementos. 4. Mover el cuerpo de manera general y cada una de sus partes (articulaciones). 5. Utilizar la flexibilidad para algunas articulaciones con la asistencia del instructor: <i>split</i> (separar las piernas a máxima capacidad girando el cuerpo hacia la derecha e izquierda) y <i>squat</i> (separar las piernas a máxima capacidad apoyando las manos hacia el frente). 	

Reptar, gatear, cangrejo	Adaptar al máximo esfuerzo los diferentes segmentos corporales
<ol style="list-style-type: none"> 1. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (reptar). 2. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (gatear). 3. Boca arriba, en cuatro puntos de apoyo (pies y manos), desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (cangrejo). 4. Boca abajo en cuatro puntos de apoyo, desplazarse en zigzag 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (reptar). 5. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse en zigzag 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (gatear). 	

Caminar, trepar	Desplazamiento de patrón cruzado en plano inclinado o vertical
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar rodillas superando obstáculos, desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 2. Elevar talones superando obstáculos, desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 3. En un plano inclinado, subir con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 4. Subir una cuerda con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 5. Subir una cuerda únicamente con movimientos coordinados de miembros superiores. 	

Salto con un pie	Desplazamiento de independencia motora
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recorrer 10 metros saltando con el pie derecho. 2. Recorrer 10 metros saltando con el pie izquierdo. 3. Recorrer 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho dos repeticiones y con el pie izquierdo dos repeticiones. 4. Recorrer 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho tres repeticiones y con el pie izquierdo tres repeticiones. 5. Recorrer 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho y con el pie izquierdo. 6. Recorrer 10 metros saltando; para iniciar en la posición de cuclillas con manos a la cintura. <p>Se puede utilizar implementos como llantas, conos, cajas de refrescos y aros.</p>	

Salto de cuerda	Desplazamiento en independencia motora en plano horizontal
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar movimientos de miembros superiores e inferiores sincronizados, saltando la cuerda. 2. Ejecutar movimientos de miembro inferior derecho, saltando la cuerda. 3. Ejecutar movimientos de miembro inferior izquierdo, saltando la cuerda. 4. Ejecutar movimientos alternando los pies izquierdo y derecho, al saltar la cuerda. 	

Lanzar, atrapar	Coordinación óculo-guía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzar una pelota por arriba de la cabeza a una distancia aproximada de 3 metros. 2. Lanzar una pelota y atraparla en cuclillas. 3. Lanzar una pelota, dar una palmada y atraparla. 4. Lanzar una pelota y atraparla utilizando sólo las manos (con o sin bote). 5. Lanzar una pelota con una u otra mano y atraparla con ambas. 	

Botar, conducir	Coordinación óculo-guía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Con ambas manos botar una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 2. Con la mano derecha, botar una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 3. Con la mano izquierda, botar una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 4. Con el pie derecho, conducir una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 5. Con el pie izquierdo, conducir una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 	

Pato, pato, ganso	Reacción-velocidad
<p>Los alumnos, parados, formarán un círculo; afuera de éste se encontrará un alumno caminando alrededor de sus compañeros, quien les tocará la cabeza diciendo: “pato, pato, pato”; en el momento que toque a alguno y le diga “ganso”, saldrá corriendo en un sentido y el alumno tocado correrá en sentido contrario. Ganará quien llegue primero al lugar desocupado. El alumno que quede fuera, se quedará para proseguir caminando alrededor.</p>	

Se quema la papa	Lanzar y atajar
<p>Los alumnos, con los ojos cerrados, estarán sentados en el suelo formando un círculo. Tú darás a algún alumno una pelota o cualquier otro objeto, y en ese momento empezarán a pasar la pelota de mano en mano, mientras los alumnos dicen “se quema la papa, se quema la papa”; así tantas veces como sea necesario hasta que digas “¡se quemó!” El alumno que se quede con la pelota será el de la papa quemada y recibirá un “castigo” (algún reto o una orden) a cumplir que le impondrán entre todos.</p>	

Quemados	Lanzar y atajar
<p>Opción 1: Se juega en un círculo pintado en el suelo. Dividen al grupo en dos equipos. Uno está dentro del círculo y el otro se distribuye a su alrededor. Se juega con una pelota y se lanza a los jugadores que están dentro del círculo y pueden moverse para esquivarla siempre que no salgan del círculo. Sólo se les puede tocar por debajo del pecho. Si se les toca por encima, el lanzador queda eliminado. Cuando uno del círculo es “tocado”, pasa a formar parte del equipo exterior. El juego termina cuando no queda nadie en el círculo.</p> <p>Opción 2: Forman dos equipos. Uno hará dos filas, una frente a la otra y les entregará dos pelotas. El otro equipo estará distribuido entre las dos filas del primero. El primer equipo lanzará las pelotas al segundo equipo. Siempre que un jugador del segundo equipo sea tocado por la pelota debajo de los hombros, será eliminado y deberá abandonar el juego. Si uno del segundo equipo coge la pelota al aire antes de que bote, tiene una vida más. Un jugador no puede tener más de tres vidas. Las siguientes veces que coja la pelota puede rescatar jugadores eliminados. Cuando todos los del segundo equipo estén eliminados, se intercambian los papeles; si un jugador del equipo contrario coge la pelota antes de que bote se elimina al lanzador.</p>	

¿Quién toca más?	Adaptación, velocidad y resistencia
<p>Durante cierto tiempo (30 segundos, por ejemplo), cada jugador debe tocar y evitar ser tocado en alguna parte del cuerpo previamente acordada. Cambien la parte del cuerpo pero hagan pausas de recuperación durante algunos segundos.</p>	

Aplausos	Reacción
<p>Colocarás al grupo frente a ti, y les darás las indicaciones de aplaudir y dejar de aplaudir. Explicarás que cuando levantes las manos con las palmas hacia arriba, aplaudirán, y cuando voltees las palmas hacia abajo dejarán de aplaudir. Varía la duración de los aplausos y los silencios. Serán eliminados los alumnos que no coordinen los movimientos al tiempo solicitado.</p>	

Lucha de filas	Fuerza
<p>Divide al grupo y forma dos filas tomados fuertemente por los hombros. Las dos filas ya acomodadas se acercarán lo más posible, para que a tu señal empujen a su fila oponente sin soltarse ni golpear. Empujarán con la parte lateral de su cuerpo, es decir, con hombros, cadera, muslo y pierna. Después de determinado tiempo (no muy largo) la fila que se encuentre más lejos de su lugar de inicio perderá. Detén el juego inmediatamente si alguno de los jugadores se cae.</p>	

El túnel

Velocidad-ubicación

Forma al grupo por filas con las piernas muy separadas, el primer integrante tendrá una pelota en sus manos; cuando lo indiques los primeros alumnos pasaran por debajo y entre las piernas la pelota al siguiente compañero, el segundo hará lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al último. Éste la tomará y correrá para colocarse en la primera posición y continuar con el juego. Gana el equipo que termine primero todo el recorrido.

Los guardianes del tesoro

Velocidad y resistencia

Tracen un campo de juego de forma rectangular (las medidas serán con base en la edad de los alumnos). En él se designarán dos zonas; en uno de los campos se distribuirán muchos objetos en el piso (aros, platos de cartón, paliacates, pelotas de esponja, conos, etcétera). Los alumnos que están en el campo donde no hay objetos, entrarán corriendo al campo del tesoro para coger cualesquiera de los objetos y huir rápidamente a su propio campo; hecha esta acción sin ser capturados ganan un punto. Los alumnos que defienden el tesoro han de impedir el robo tocando a los atacantes que deberán quedar sentados en el sitio de la "captura". Para ser liberados sus compañeros deben devolver un tesoro. Si un alumno es alcanzado con el objeto en las manos, se le quita el tesoro y debe regresar a su campo. A un tiempo determinado, se cuentan los tesoros obtenidos y se cambian los papeles.



Juegos predeportivos y deporte escolar

La educación física no sólo pretende la ejercitación física y la recreación, también promueve la práctica del deporte en sus diferentes disciplinas.

Los juegos predeportivos son actividades físicas de conjunto en las 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 del deporte. Ejemplos:

- Fut-beis.
- Boti-bol.
- Cachi-bol.

Fut-beis

Forma dos equipos con la misma cantidad de alumnos. En un área determinada se asignarán las bases correspondientes a un campo de beisbol: 1ª base, 2ª base, 3ª base y *home*.

En cada equipo se nombrará un *pitcher* que será quien lance la pelota al alumno que “bateará” con el pie. El juego se desarrolla con las mismas reglas del beisbol: 3 *outs* cuando el equipo que pichea atrapa la pelota antes de que caiga al piso o toca al bateador antes de llegar a cualquiera de las bases; 3 *strikes* equivalen a un *out* y es cuando el bateador falla en tres intentos sin golpear la pelota, y a los 3 *outs* se cambia de equipo bateador. Cada vez que un jugador recorre las tres bases, anota una carrera; ganará el equipo que anote más carreras.

Esta actividad se puede desarrollar con una pelota, un balón de futbol soccer o un balón de futbol americano.

Boti-bol

Forma dos equipos de la misma cantidad de integrantes. El objetivo es realizar un partido de voleibol pero con la modalidad de que el balón puede botar una vez en el piso antes de pasarlo a la cancha contraria. El bote no cuenta como golpe, es decir, que antes o después de éste, sólo se puede golpear el balón en dos ocasiones y al tercer golpe el balón deberá cruzar la red. En esta modalidad de juego, para anotar un punto, el balón debe botar en dos ocasiones; tú determinarás la cantidad de puntos por anotar para ganar el juego.

Cachi-bol

Forma dos equipos de la misma cantidad de integrantes. El objetivo es realizar un partido de voleibol pero con la modalidad de que el balón se puede agarrar con ambas manos antes de pasarlo a la cancha contraria. Al tomarlo con las manos se cuenta como golpe, es decir, que antes o después sujetarlo, sólo se puede golpear el balón en una ocasión más y al tercer golpe el balón deberá cruzar la red. En esta modalidad de juego para anotar un punto el balón debe botar en una ocasión; tú determinarás la cantidad de puntos por anotar para ganar el juego.

El **deporte escolar** es toda actividad física individual o de conjunto cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de alumnos y jóvenes en edad escolar; es de carácter claramente formativo y favorece los aprendizajes, habilidades y actitudes.

El deporte escolar, además de responder a la necesidad que tiene todo alumno de jugar, te permite, como docente, canalizar adecuadamente la competencia y durante su práctica enriquecer la interacción social de los alumnos.

Hay deportes básicos que por sus características en el ámbito escolar, propician el desarrollo de habilidades y destrezas físicas. En cuanto a la regionalización del deporte escolar, éste obedecerá a las características de la región y a los intereses de los alumnos. Ejemplos:

- Atletismo
- Basquetbol
- Voleibol
- Fútbol

Atletismo

La idea es que el alumno reconozca que el atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El objetivo es superar el resultado de los adversarios en velocidad, resistencia, distancia o altura. Adapta el número y dificultad de las pruebas, individuales o por equipos, según la edad de los jóvenes de secundaria.

Ejemplos:

Velocidad	Medio fondo	Fondo	Con obstáculos
30 metros	4 x 30 metros	800 metros	30 metros
50 metros	4 x 50 metros	1000 metros	50 metros
100 metros	400 metros		100 metros
200 metros	600 metros		200 metros

La carrera, el deporte atlético clásico, puede considerarse, sencilla y difícil; sencilla porque se trata de una habilidad natural que todo el mundo, incluso los menos dotados, realizan alguna vez en su vida; difícil por la complejidad de su mecánica.

No hay dos alumnos que corran de forma exactamente igual, porque todas las personas se diferencian en su estructura anatómica, en las proporciones físicas, en potencia y flexibilidad, en la postura y, más en concreto, en la forma de interpretar determinadas fases fundamentales de esa acción que llamamos correr.

Fases de la carrera

Las fases de la carrera son amortiguamiento, apoyo, impulso y vuelo.

- **Amortiguamiento.** El alumno toma contacto con el suelo, con el pie (concretamente con la zona del metatarso). A medida que el centro de gravedad se desplaza hacia delante, el pie va rodando hacia el interior, al mismo tiempo que el talón se aproxima al suelo; varía de forma inversa a la velocidad de desplazamiento.
- **Apoyo.** Es el tiempo durante el cual la perpendicular trazada desde el centro de gravedad coincide con la base de sustentación del alumno. La pierna correspondiente está flexionada en sus tres articulaciones, y el pie se encuentra en contacto con el suelo con todo el metatarso.
- **Impulso.** Una vez que el centro de gravedad sobrepasa la perpendicular trazada desde su punto de apoyo, se produce una extensión por parte de las articulaciones (cadera, rodilla, tobillo) que finaliza al abandonar la punta del pie el suelo. Esta acción desplaza el cuerpo hacia adelante y arriba.

- **Vuelo.** Finalizado el impulso el pie pierde el contacto con el suelo y la pierna inicia, primero por inercia y luego voluntariamente, una acción de recogida.
- **Posición del tronco.** Facilita el movimiento de las extremidades. Se debe realizar una ligera inclinación del tronco hacia adelante, cuya variación depende de la velocidad del alumno.
- **Posición de la cabeza.** La cabeza deberá mantenerse en prolongación del tronco; para ello mantendrá la vista en un punto lejano. Los músculos de la cabeza se mantendrán con la menor tensión posible.
- **Acción de los brazos.** La función de los brazos consiste en coordinar sus movimientos con las extremidades inferiores equilibrándolos de forma rítmica. Suelen estar flexionados en un ángulo que oscila aproximadamente entre los 80 y 100 grados.
- **Posición del cuerpo.** Se distinguen tres avisos que dan lugar a diferentes posiciones en la salida:
 - **En sus marcas.** El alumno que se encuentra situado tras la línea de salida deberá situarse de la siguiente manera: 1) manos separadas a la distancia de los hombros y apoyadas sobre la yema de los dedos; 2) brazos perpendiculares y extendidos; 3) rodilla de atrás apoyada en el suelo; 4) rodilla delantera en el aire.
 - **Listos.** Difiere poco de la anterior. Se eleva la cadera ligeramente sobrepasando la línea de hombros, desplazándose hacia adelante para crear el desequilibrio y romper la inercia en la salida. 1) El peso del cuerpo cae sobre las manos; 2) los pies hacen fuerte presión sobre los tacos; 3) el atleta toma aire y lo retiene; 4) las manos soportan más de 60% del peso del cuerpo y el pie adelantado casi el resto.
 - **Disparo.** Comienza la presión de las piernas (primero la pierna retrasada). La pierna adelantada se extiende totalmente cuando la rodilla de la retrasada se adelante. El brazo correspondiente al de la pierna adelantada se dirige hacia adelante mientras el otro va hacia atrás. Durante los primeros pasos se produce un incremento de la velocidad, en especial por un aumento progresivo de la amplitud. La mirada y el tronco se van levantando paulatinamente (no se debe adoptar una posición normal de carrera hasta los 10 o 15 primeros pasos).

Hay que buscar que los apoyos caigan prácticamente sobre una misma línea y evitar la salida en zigzag.

Baloncesto

1. En primer lugar el alumno deberá conocer los implementos del juego:

- **Dimensiones de terreno de juego:** largo de 26 m y 14 m de ancho.
- **Techo:** mínimo 7 metros de altura.
- **Balón:** no tendrá menos de 74.9 cm, ni más de 78 cm de circunferencia (talla 7). No pesará menos de 567 g, ni más de 650.
- **Tablero:** la base del tablero estará a 2.90 m del suelo; el tablero mide 1.80 m de base y 1.05 m de altura; la “ventana” o “cuadrado” mide 0.59 metros de base por 0.45 metros de altura y se encuentra 0.15 metros sobre la base del tablero.

2. El alumno conocerá los elementos del juego:

- Saque inicial, saque por las bandas, saque por la línea de fondo, tiros libres, violaciones o faltas, regla de los 24 segundos , regla de los 8 segundos, salto entre dos, etcétera.

3. Identificará los fundamentos básicos:

- Avance legal
- Avance ilegal
- Control del balón
- Bote frontal, lateral en zigzag
- Encesto
- Pie pivote
- Tres pasos
- Pases a dos manos, a una mano, de pecho, picados, etcétera
- Regla de 24 segundos
- Regla de 8 segundos
- Regla de 3 segundos
- Bloqueos

Revisa el reglamento de la Federación Mexicana de Baloncesto

Voleibol

1. El alumno deberá conocer los implementos y elementos del juego:

- **Dimensiones de la cancha:** rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.
- **El espacio de juego libre** debe medir mínimo 7 m de altura a partir del piso.
- La **red** se coloca a una altura de 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres, y mide 1 m de ancho y 9.50 m de largo.
- Los **postes** se ubican a una distancia de 0.50 a 1 m de las líneas laterales y tienen una altura de 2.55 m. Preferiblemente que sean ajustables.
- El **balón** es esférico y su circunferencia es de 65 a 67 cm y su peso es de 260 a 280 gramos.

2. Identificará los fundamentos básicos:

- Balón en juego
- Balón fuera de juego
- Balón “dentro”
- Balón “fuera”
- Toques por equipo
- Características del toque
- Faltas en el toque del balón

- Paso del balón por encima de la red
- Primer saque en el set
- Orden de saque
- Autorización para el saque
- Ejecución del saque
- Golpe de ataque
- Bloqueo
- Contacto con el bloqueo
- Bloqueo de saque
- Faltas en el bloqueo

Revisa el reglamento de la Federación Mexicana de Voleibol.

Futbol

1. El alumno deberá conocer los implementos del juego:
 - **Dimensiones del campo:** largo mínimo 100 m, máximo 110 m; ancho mínimo 64 m, máximo 75 metros.
 - **Balón:** será esférico, de cuero u otro material adecuado (plástico o vinil), tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68, tendrá un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido.
2. El alumno conocerá los elementos del juego:
 - Saque inicial, saque de banda, tiro de esquina, saque de meta, tiro penal, fuera de lugar, tiro libre indirecto (dos toques), tiro libre directo (un toque), cambios (3), faltas, etcétera.
3. Identificará los fundamentos básicos:
 - Control y golpeo con parte interna
 - Control y golpeo con parte externa
 - Control y golpeo con el empeine
 - Golpeo de cabeza
 - Golpeo en tiros libres (directo e indirecto)
 - Saque de banda
 - Pies bien asentados (no levantar talones)
 - Brazos por encima de la cabeza
 - Cobro de saque de esquina
 - Golpeo en tiro penal

Revisa el reglamento de la Federación Mexicana de Futbol.

Alimentación e higiene

1. Uso de ropa adecuada.
2. Baño diario.
3. Uso de calzado adecuado.
4. Que el alumno identifique alimentos nutritivos de su estado o municipio y que requiere su organismo para una actividad física saludable.
5. Promover el consumo de alimentos nutritivos y conocer la importancia que tienen para el crecimiento.
6. Señalar los alimentos con mayor contenido de proteínas: carne, leche, huevo y pescado.

Anexos



Anexo 1. Ejercicios de orden y control (escoltas)

Estructura de la escolta escolar

1. Abanderado
2. Comandante
3. Vanguardia derecho
4. Vanguardia izquierdo
5. Guardia derecho
6. Guardia izquierdo



Alinearse

Las distancias entre el comandante, el abanderado y los vanguardias, será la equivalente al brazo izquierdo extendido lateralmente, de tal forma que los dedos toquen el hombro del compañero del mismo lado. La distancia entre la guardia y la vanguardia será de tres pasos normales.

Voces de mando

Son tres voces mediante las cuales se dispone el o los movimientos por realizar, siendo éstas:

- **Voz de advertencia.** Tiene por objeto llamar la atención del resto de los integrantes de la escolta.
- **Voz preventiva.** Especifica el movimiento por realizar.
- **Voz ejecutiva.** Mediante la cual se indica el instante preciso en que ha de efectuarse el movimiento ordenado.

Ejemplo:

- **Voz de advertencia:** ¡atención escolta!
- **Voz preventiva:** ¡paso redoblado!
- **Voz ejecutiva:** ¡ya!

La voz de advertencia “atención escolta” sólo se utiliza para dar inicio al recorrido o participación. Después, únicamente se da la voz preventiva y la ejecutiva, anteponiendo la palabra *escolta* antes de cada orden.

Firmes o posición fundamental

La posición que se deberá adoptar será la siguiente: talones juntos, puntas de los pies ligeramente separadas (más o menos 60 grados), piernas extendidas y cuerpo erguido, hombros hacia atrás, brazos caídos con naturalidad a los costados con las palmas de las manos hacia el cuerpo, dedos extendidos y juntos tocando ligeramente los costados, cabeza erguida y levantada con naturalidad, barba recogida y vista al frente.

Paso redoblado

A la voz de “atención escolta, paso redoblado”, se flexionará la pierna izquierda inclinando ligeramente el cuerpo al frente, cargando sin brusquedad el peso del cuerpo sobre la pierna derecha.

A la voz ejecutiva, “¡ya!”, se iniciará la marcha con el pie izquierdo, realizando un desplante al frente de aproximadamente 45 grados, asentando la planta del pie para iniciar la marcha. Simultá-

neamente se levantará el talón del pie derecho, cargando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, haciendo un desplante, y enseguida se llevará el pie derecho hacia delante en la misma forma que se hizo con el izquierdo.

La longitud del paso redoblado es de aproximadamente 70 cm y su cadencia de 120 pasos por minuto.

El braceo se hará con los brazos extendidos, con las palmas de las manos hacia el cuerpo y levantándolos aproximadamente en un ángulo de 45 grados al frente y ligeramente hacia atrás.

Al romper la marcha se llevará el asta hacia la cuja (portabandera) e introducirá en ella el regatón (mástil).

Alto

Se detendrá la marcha haciendo un desplante al frente con el pie izquierdo. La voz ejecutiva se dará cuando se asiente el pie izquierdo y dando dos pasos más, unir el pie derecho y quedar en posición de firmes. Inmediatamente después, el abanderado sacará el hasta de la cuja y la bajará hasta que el regatón quede aproximadamente a 10 cm del suelo, a la derecha de la punta del pie de ese costado, sosteniéndola con la mano a la altura del pecho, en posición vertical.

En descanso

A la voz ejecutiva, los guardias derecho e izquierdo realizarán un desplante con la pierna izquierda de una longitud aproximada de 40 cm con respecto al derecho (más o menos del ancho de los hombros), las manos se unirán por delante, tomando la mano izquierda la muñeca de la derecha; esta última empuñada al frente, colocando los brazos caídos y extendidos con naturalidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre ambas piernas.

Esta posición sólo la realizarán los guardias, por lo que el abanderado, el comandante y los vanguardias continuarán en posición de firmes. A la voz preventiva de firmes y escuchar la voz ejecutiva, los guardias unirán la pierna izquierda a la derecha y llevarán los brazos a los costados para adoptar la posición de firmes.

Formar escolta

Para formar la escolta, el abanderado y el comandante acortan el paso, este último abre el espacio y los integrantes de la vanguardia tres y cuatro se colocan en su lugar; y la guardia cinco y seis con paso redoblado ocupa su lugar, quedando integrada a los nueve pasos.

Abrir y cerrar escolta

Abrir escolta. Partiendo del paso redoblado, se procederá a dar un desplante al frente (tiempo 1), haciendo el alto (tiempo 2), a continuación comandante, vanguardia y guardias realizarán un paso de costado hacia fuera (tiempo 3), en el tiempo 4 unirán los pies, mientras el abanderado permanecerá marcando el paso y en el tiempo 5 se ejecuta un desplante por todos los integrantes de la escolta, reanudando la marcha en paso redoblado. El abanderado observará las indicaciones, respecto al dominio del asta.

Cerrar escolta. Será el mismo movimiento con el paso de costado al interior de la escolta, pero con los mismos cinco tiempos.

Saludar

La bandera nacional saludará mediante ligera inclinación, sin tocar el suelo, sólo a otra bandera, nacional o extranjera; en ceremonia especial, a los restos o símbolos de los héroes de la patria, y para corresponder al saludo del presidente de la república o de un jefe de estado extranjero, en

caso de reciprocidad internacional. Fuera de estos casos, no saludará a persona o símbolo alguno (Art. 13 de la Ley sobre el escudo la bandera y el himno nacionales).

A pie firme

El abanderado introducirá el regatón del asta en la cuja y deslizará la mano derecha por el asta hasta la altura de los ojos (tiempo 1). Extenderá el brazo derecho al frente procurando que quede ligeramente inclinada hacia delante (tiempo 2). Flexionará el brazo (tiempo 3) y la mano regresará a su posición (tiempo 4).

Sobre la marcha

A la voz preventiva de saludar, sobre el tiempo izquierdo se da un paso más con el pie derecho. A la voz ejecutiva ¡ya! (tiempo 1), se realiza un desplante con el pie izquierdo. En el tiempo 2 se desliza la mano derecha hasta la altura de la frente y en el tiempo 3 se efectúa la extensión completa del brazo del abanderado. Se permanecerá tres tiempos con la extensión y en el tiempo 7 se flexiona el brazo, regresando a su posición, y en el tiempo 9 se ejecuta el desplante. Los integrantes suspenden el braceo durante los nueve tiempos.

Cambios de dirección

Para iniciar los cambios de dirección partiendo de la posición de pie firme o sobre la marcha, es necesario realizar conversiones, flancos o medios flancos, según la dirección que se vaya a tomar.

Conversión a la derecha (o izquierda)

Se puede utilizar sobre la marcha o a pie firme, a la voz preventiva la escolta se prepara para romper la marcha.

A la voz ejecutiva iniciará el movimiento circular; ya sea el comandante o el vanguardia izquierdo harán las funciones de eje o de guía cuando así les corresponda de acuerdo con el sentido del giro. En este movimiento de cambio de dirección no se bracea y el movimiento de las piernas será con elevación de los muslos al frente y el descenso será enérgico con toda la planta del pie. Se modificará este movimiento hasta que exista una contra orden, por ejemplo: paso redoblado, paso corto, alto, etcétera.

Anexo 2. Aparatos respiratorio y circulatorio

Los aparatos respiratorio y circulatorio son los involucrados en la actividad física.

Cuando inhalas, al respirar, se introducen en tus pulmones distintos gases, entre ellos el oxígeno, el cual pasa a la sangre y es transportado por las arterias a las células de los músculos. Los músculos toman el oxígeno y devuelven el dióxido de carbono (uno de los productos de desecho del ejercicio) a la sangre, que a través de las venas lo llevan hasta el corazón. El corazón recibe esta sangre con dióxido de carbono y la envía hasta los pulmones, que lo absorben y por medio de la exhalación lo eliminan.

Este trabajo conjunto entre el aparato respiratorio y circulatorio se efectúa con aproximadamente 17 respiraciones y 70 latidos por minuto en el común de los niños. Puede variar por sexo, edad, talla y peso.

A medida que ejercitas el cuerpo (ejemplo, un trote, una carrera de 12 minutos o pruebas de velocidad máxima), las células de los músculos gastan más oxígeno que en reposo; por ende, los pulmones tendrán que inhalar más rápido para aportar más oxígeno a la sangre y el corazón también deberá latir más rápido para enviar oxígeno velozmente a los músculos.

Se ha demostrado que después de un fuerte trabajo físico la frecuencia cardiaca en los niños llega hasta las 180 pulsaciones y la frecuencia respiratoria hasta 40 veces por minuto. Luego de un reposo activo (caminando) por cerca de tres minutos, ambas frecuencias se disminuyen dado que las células de nuestros músculos ya no están trabajando intensamente; por ende, no están consumiendo tanto oxígeno.

Anexo 3. Calentamiento

El calentamiento es parte fundamental de toda actividad física. Su objetivo principal es preparar el cuerpo para la actividad deportiva. Numerosas lesiones y ciertos problemas cardiacos, como algunas arritmias, están relacionadas con la realización del ejercicio violento sin un calentamiento adecuado.

Para que comprendas mejor este proceso, se explican en forma sencilla algunos conceptos fisiológicos.

La sangre es la que transporta, entre otras sustancias, el oxígeno que necesitan los músculos para producir energía. Cuando el niño está en reposo, el corazón suele bombear unos cinco litros de sangre por minuto, de los cuales 20% es enviado hacia los músculos, 14% al cerebro, 27% al hígado, 22% a los riñones, y el resto hacia otros miembros del cuerpo.

Cuando el niño está ejercitándose en forma intensa, su corazón puede bombear hasta 25 litros por minuto, y la distribución de la sangre cambia considerablemente, siendo los músculos más implicados en la actividad los que reciben 84% de esa sangre.

Fases del calentamiento

Fase estática

No existen movimientos bruscos en esta fase, sólo estiramientos de los diferentes grupos musculares y movilidad de las articulaciones. Puede durar de 10 a 15 minutos.

Fase dinámica sin elementos

Consiste en diferentes trotes hacia adelante, atrás, laterales y diagonales, en intervalos de tiempo variados, y se intensificará la velocidad.

El tiempo que tardan las células en recibir la cantidad de oxígeno necesario para realizar una actividad es de siete a diez minutos; por ello, es muy probable que el niño se sienta agitado o presente una sensación de falta de aire, pero debe entender que es normal y que esto ocurrirá siempre. No son síntomas de agotamiento o cansancio.

Dicho fenómeno sucede debido a que en estado de reposo cada una de nuestras células consumen entre uno y dos litros de oxígeno por minuto, pero al realizar una actividad física determinada, éstas requieren aproximadamente cuatro litros más). Hasta que las células reciben el oxígeno adecuado, el niño sentirá esa sensación de ahogo momentáneo.

Beneficios del calentamiento

- El organismo funciona mejor cuando la temperatura interna es 37 grados en reposo, pero durante la actividad física sube a 38 o 38.5 grados, sin llegar a tener un estado febril. Esta temperatura activa diferentes enzimas termoactivas (funcionan cuando sube la temperatura interna del cuerpo) que optimizarán el rendimiento.
- Los sistemas nervioso y muscular están relacionados por el circuito neuromuscular; cuando el nervio se conecta con el músculo se produce la relación percepción-cerebro-músculo-movimiento en fracción de segundos. Si el sistema muscular no tiene la temperatura adecuada, la cadena se destruye. Esto se conoce como desgarro miofibrilar (desgarro en una fibra del músculo).

- Asegura una mayor y mejor coordinación de movimientos, velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Disminuye el riesgo de lesiones.
- Existe mayor velocidad en los impulsos nerviosos: la orden del cerebro al músculo llega más pronto. La velocidad de reacción es más rápida.
- El oxígeno que está en los pulmones se acelera hasta llegar a los músculos.
- El líquido sinovial (lubricante que se encuentra dentro de las cápsulas de las articulaciones) es más viscoso y ayuda en las diferentes flexiones.
- Existe mayor ventilación pulmonar, es decir, entra mayor cantidad de aire cuando inhalamos.
- Aumentan las cantidades de hormonas circulantes, sobre todo aquellas que se consideran vitales para la actividad física y deportiva, como la testosterona que produce aumento de la fuerza, o la insulina que regula la cantidad de azúcares en la sangre.
- Disminuye el estado de acidosis (intoxicación) en el organismo.
- Regula el ritmo cardíaco.
- Mejora la disposición psicológica al esfuerzo y sacrificio.
- Nos predispone de la mejor forma para la actividad física y deportiva.

Anexo 4. Flexibilidad (estiramiento)

La flexibilidad se relaciona con los estiramientos, los cuales si se realizan antes de la actividad deportiva preparan no sólo las estructuras musculotendinosas, articulares, sino también los circuitos neuromusculares que son muy importantes en nuestros movimientos. Es posible estirar los músculos en forma activa (tú mismo) o en forma pasiva (con ayuda de otra persona o elemento).

Los estiramientos aumentan la circulación de sangre en el grupo muscular involucrado y preparan, además, a todas las estructuras blandas que lo rodean para las exigencias a las que lo someteremos durante la actividad física, logrando un nivel de flexibilidad y amplitud articular correcto para un buen y efectivo trabajo (ya sea deportivo o simplemente movimiento).

Asimismo, podemos eliminar ciertos dolores y sobrecargas musculares manteniendo un buen estado en las partes blandas (músculos, tendones, ligamentos, entre otras). Un músculo que no se estira, si se contrae (como es común durante la práctica de la actividad física), tenderá al acortamiento, esto es, a encogerse: un motivo más para dedicar tiempo a los estiramientos, pues las tensiones musculares son una fuente inagotable de problemas.

Beneficios de la flexibilidad (estiramiento)

- Reduce la tensión muscular con lo que obtenemos una buena relajación del cuerpo.
- Agiliza la circulación.
- Mejora la coordinación y aumenta la posibilidad de movimiento, lo que nos permite una gama más variada de gestos motores.
- Facilita la actividad explosiva, como andar en bicicleta.
- Favorece el conocimiento del cuerpo.
- Reduce los riesgos de lesiones.
- Logra una mayor economía de esfuerzos por una facilitación de la recuperación en la fase de relajación y por una menor resistencia interna.
- Aumenta la posibilidad de contracción lo que aumenta la fuerza.
- Contribuye en la relación recuperación y fatiga por esfuerzo.

Cómo, cuándo, dónde y con qué frecuencia debes trabajar la flexibilidad

Para cada músculo existe una o más posturas correspondientes que irás viendo. El estiramiento se hace de menor a mayor intensidad y en un solo movimiento con desplazamientos suaves; una vez que llegaste hasta donde el músculo “dijo basta”, te relajarás manteniendo la posición y respirando profundamente, sin balanceos.

Haz estiramientos antes y después de realizar actividad física o practicar deporte, y en cualquier momento del día que lo necesites, ya que ayuda a disminuir las tensiones nerviosas. En cualquier lugar donde puedas hacerlo, sólo es cuestión de que aprendas a utilizar lo que tienes a la vista y conocer las posturas adecuadas para cada músculo.

Hay varias posturas científicas y estudios al respecto, pero el tiempo en que se aconseja permanecer estirando va de 8 a 10 segundos hasta 20 a 25 segundos, de acuerdo con la aptitud física de cada uno. Para comenzar hazlo de 8 a 10 segundos, durante dos semanas, y luego incorpora 5 segundos cada 10 días, pero recuerda que debes sentir esa sensación de “pequeño dolor” en el músculo que estás estirando y relajarte para poder mantener esa postura durante el tiempo requerido. Si verdaderamente te relajas, esa sensación disminuirá.

Pautas para el correcto desarrollo de la flexibilidad

1. Realiza los ejercicios de flexibilidad estando relajado, para contribuir a un tono muscular.
2. Imagina el estiramiento y el músculo a estirar, predisponiéndote para su realización.
3. Haz el ejercicio de forma suave, relajada y consciente.
4. Jamás hagas “rebotes” ni movimientos bruscos, pues podrías desatar el *reflejo miostático*, que es una contracción y un estiramiento simultáneos; esto puede provocar lesiones en músculo y tendones.
5. La sensación debe ser agradable, notarás una ligera tensión, pero nunca dolor.
6. Durante el estiramiento ganarás amplitud, progresivamente, notando tensiones en distintas zonas y tejidos, pero siempre progresando según “pida el cuerpo”, y siempre bajo la regla del “no dolor”.
7. El tiempo de estiramiento es de 10 o 15 segundos, repitiendo tres veces cada ejercicio, para producir el efecto deseado.
8. Procura tener en cuenta tu individualidad para los estiramientos. Con la práctica mejorarás el conocimiento de tu cuerpo y esquema corporal.
9. Practicar los estiramientos con regularidad es la única forma en la que apreciarás los resultados.

Ejercicios de flexibilidad



Cara y cuello

Gira la cabeza muy despacio hasta completar un círculo, manteniendo la espalda recta. Quizás tengas el deseo de parar en algún punto que sientas rígido, pero debes mantener un estiramiento suave. Si mantienes una posición determinada, te relajarás y esa zona perderá gradualmente su tensión.



Cuello y columna (zona cervical)

Pon las rodillas juntas y apoya los pies en el suelo. Entrelaza las manos detrás de la cabeza a la altura de las orejas. Adelanta lentamente cabeza, orejas, la cabeza con los brazos hasta sentir una tensión suave en la región de la nuca. Mantén la posición entre cinco y diez segundos, para volver posteriormente a la posición inicial. Haz este ejercicio tres o cuatro veces, para relajar gradualmente la parte superior de la columna vertebral y del cuello.



Hombros

Acuéstate en decúbito dorsal sobre el suelo, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies bien apoyadas; extiende el brazo izquierdo a lo largo del cuerpo, apuntando hacia los pies, mientras que el brazo derecho lo diriges estirado hacia atrás, por encima de la cabeza. Mantén 20 segundos con cada brazo. Repite el ejercicio con el brazo contrario y al final realízalo con los dos brazos juntos.



Brazos y dorsales

Entrelaza las manos y estíralas hacia arriba, sobre la cabeza. Coloca las palmas hacia arriba. Levanta lo más posible los brazos, llevándolos ligeramente hacia atrás. Sostén la posición por 20 segundos.



Hombros y espalda (zona dorsal)

Coloca ambas manos separadas, por una distancia aproximada al hombro, en una pared, dejando caer la mitad superior del cuerpo mientras se mantienen las rodillas levemente flexionadas. La cadera debe estar en la vertical de los pies.



Hombros y espalda (zona dorsal)

De pie, con las piernas separadas al ancho de tus hombros, estira los brazos hacia arriba y toma la muñeca derecha con la mano izquierda. Inclínate hacia el costado izquierdo estirando el brazo derecho. Aguanta la posición durante 20 segundos.



Espalda (zona lumbar)

Realiza el estiramiento empujando suavemente desde la zona lumbar, nunca desde la zona dorsal. Pon las piernas ligeramente abiertas y bloquea en extensión de rodillas, para notar la tensión también en la parte posterior de las piernas. Mantén la postura 20 segundos y repítela.



Hombros y cuello

De pie, toma la muñeca derecha con la mano izquierda y jala suavemente mientras inclinas la cabeza y el cuello hacia el mismo lado del que estás jalando.



Bíceps y hombros

De pie, apoya todo el brazo en la pared, con la palma de la mano por arriba de la altura de tu cabeza. Gira suavemente el cuerpo, el hombro y la cabeza hacia el lado contrario de la pared.



Tríceps y dorsal

Con la mano izquierda, toma el codo de la mano derecha que se encuentra por detrás de tu cabeza. Jala suavemente hacia abajo durante 15 segundos.



Ingle

Sentado, junta las plantas de los pies manteniéndolas unidas por los dedos con las manos. Inclínate lentamente hacia adelante, por las caderas, hasta sentir un estiramiento suave en las ingles. Es posible que lo notes también en la espalda. Aguanta la posición durante 40 segundos. Si te cuesta inclinarte hacia adelante, quizás tengas los talones demasiados cerca de las ingles; entonces aparta los pies hacia delante.



Cadera y glúteos

Siéntate con la pierna derecha extendida. Flexiona la pierna izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha. Después, flexiona el brazo derecho, situando el codo en la parte exterior de muslo izquierdo, sobre la rodilla.

Durante este estiramiento debes usar el codo derecho para mantener inmóvil la pierna izquierda, con una presión controlada hacia el interior. Con esta posición y con la mano derecha apoyada detrás, gira la cabeza lentamente para mirar por encima del hombro izquierdo, al mismo tiempo que rotas la parte superior del cuello hacia el brazo y la mano izquierdos.



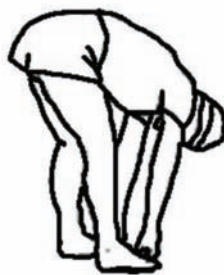
Músculos de la parte posterior del muslo

Sentado en el suelo, coloca una pierna estirada y la otra doblada hacia el interior del muslo. Inclínate hacia delante, sin doblar la espalda. Mantén 20 segundos con cada pierna.



Músculos de la parte posterior del muslo

De pie, de frente a una barandilla, coloca la pierna derecha sobre ésta e inclínate hacia delante, sin doblar la espalda. No se trata de bajar mucho, sino de sentir estiramiento en la parte posterior de la pierna. Sostén de 12 a 30 segundos con cada pierna.



Músculos de la parte posterior del muslo

Parte de una posición erguida, con los pies separados por la distancia de los hombros y señalando hacia adelante. Flexiona lentamente por las caderas, conservando las rodillas siempre un poco dobladas (aproximadamente dos o tres centímetros), para que no esté tensa la parte inferior de la espalda. El cuello y los brazos deben permanecer relajados. Avanza hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior de las piernas.



Psoas

La rodilla de la pierna adelantada debe estar por encima del tobillo, mientras que la rodilla de la pierna retrasada descansa en el suelo. Tu cadera deberá realizar un movimiento suave hacia delante.



Cuádriceps

Sujeta la parte posterior de tu pie derecho con la mano izquierda, jalándolo lentamente hacia los glúteos. Dobla la rodilla en un ángulo natural, mientras sujetas el pie con la mano opuesta. Mantén 30 segundos en cada pierna.



Cuádriceps

Siéntate con la pierna derecha doblada y el talón tocando el glúteo. Flexiona la pierna izquierda y la planta del pie toca la parte interior de tu muslo derecho. También puedes realizar este ejercicio con la pierna izquierda extendida hacia delante.



Abductores

Colócate al lado de una barda, barra o silla, y apoya la pierna sobre ella. Inclínate de costado hacia la pierna. Debes hacer la inclinación desde la cintura. Sentirás el estiramiento en la parte interior de la pierna, es decir, en los abductores. Mantén de 12 a 30 segundos con cada pierna.



Gemelos

Apoyado contra una pared, coloca una pierna adelantada y la otra estirada hacia atrás con el pie completamente en el suelo. Sin elevar el talón, desplaza la cadera hacia delante hasta sentir el estiramiento en los gemelos. Aguanta, sin llegar al dolor, de 12 a 30 segundos con cada pierna.



Tobillos

Haz movimientos de rotación del tobillo en uno y otro sentido, apretándolo contra el pecho con ayuda de la mano. Repite entre 10 y 20 veces en cada dirección. Gira ambos tobillos, observando si existe entre ellos alguna diferencia de rigidez o extensión de movimiento. Algunas veces un tobillo que se ha dislocado se siente más débil y rígido.

Anexo 5. Recomendaciones básicas de primeros auxilios

- **Convulsión.** Coloca al alumno de lado, en una posición cómoda, para evitar que se ahogue con su saliva; revisa que no haya objetos con los que pueda golpearse y no intervengas. Deja que transcurra el evento tomando el tiempo de duración.
- **Fracturas.** Inmoviliza la parte del cuerpo afectada, si tienes los conocimientos para entablillar, y canaliza al herido al servicio médico más cercano.
- **Golpe en la cabeza.** Revisa que el alumno esté orientado y que no presente mareo o vómito; de ser así canalízalo al servicio médico más cercano.
- **Insolación.** Rehidrata al alumno, recuéstalo y ponlo a la sombra; si no reacciona llévalo al servicio médico más cercano.
- **Pérdida de conocimiento (desmayo).** Despeja vías aéreas (endereza la cabeza y alinea la barbilla con la tráquea) y revisa que el alumno tenga pulso; háblale hasta que recobre el conocimiento y toma el tiempo de duración del evento.
- **Torceduras, luxaciones o esguinces.** Aplica hielo entre las primeras 24 horas, sin dar masajes, y lleva al alumno al servicio médico más cercano.

Es importante mencionar que si no tienes conocimientos de primeros auxilios, no debes intervenir ni mover al alumno, a menos que su vida esté en peligro.

Anexo 6.

Seguridad y emergencia escolar

Es necesario que identifiques los principales agentes perturbadores o situaciones de peligro; riesgos internos o externos a los que están expuestos los alumnos del grupo. Debes considerar las condiciones del lugar y de la comunidad; estos riesgos pueden ser:

- Sismos
- Inundaciones
- Huracanes
- Granizadas
- Heladas
- Incendios
- Contaminación del medio ambiente
- Intoxicación por monóxido de carbono.

Recomendaciones

1. Identifica las rutas de evacuación.
2. Conoce la ubicación de refugios temporales, puntos de reunión o servicio médico más cercanos. Si no hay, deberán designarse.
3. Al momento de actuar, identifica el tipo de urgencia o siniestro.
4. Asegúrate de que todos los jóvenes se encuentren en posibilidad de retirarse de la zona.
5. Inicia el desalojo del lugar o la zona con el lema: “no corro, no grito, no empujo”.

Recursos materiales y equipo de seguridad

- Alarma o silbato
- Megáfono
- Extintores
- Botiquín de primeros auxilios
- Camilla
- Radio de pilas
- Lámpara sorda
- Lentes protectores
- Martillo
- Pico
- Pala
- Cuerdas
- Hacha
- Casco
- Guantes.

Es importante que los docentes y alumnos identifiquen las siguientes señales de emergencia:



Dirección de ruta de evacuación



Punto de reunión



Ubicación del lugar donde se dan primeros auxilios



Zona de seguridad



Regadera de emergencia



Salida de emergencia



Salida (escaleras) de emergencia



Peligro. Sustancias tóxicas



Peligro. Materiales flamables y combustible



Ubicación del extintor



Ubicación del hidrante



Equipo de seguridad



Teléfono de emergencia



Ubicación de una alarma



Prohibido fumar



Prohibido el paso



Prohibido generar llamas e introducir objetos incandescentes

Anexo 7. Material sugerido para psicomotricidad

- Aros: 15 chicos, 15 medianos y 15 grandes
- Pelotas de vinil: 10 chicas (# 7), 10 medianas (# 9) y 10 grandes (#11 o 15)
- Pelotas de esponja: chicas, medianas y grandes.
- 50 paliacates de diferentes colores.
- 20 bolsitas o costalitos rellenos de semillas.
- 20 bolsitas de papel de estraza rellenas de periódico.
- 20 cuerdas para saltar de 1.50 m de largo.
- 20 pedazos de tela de diferentes texturas y colores (1.5 m x 1 m).
- 10 cajas de crayones gruesos con 12 unidades.
- 10 botes de pintura digital de diversos colores (250 ml).
- 10 bolas de estambre de diferentes colores.
- 3 bolsas de globos de los números 7 y 9.
- 10 paquetes de plumones gruesos de agua (12 piezas).
- 1 rollo de papel bond.
- 3 kg de papel periódico.
- 10 cajas de gises de colores (12 piezas).
- 1 caja de popotes.
- Listones de colores de 1 m de largo (uno por cada niño).
- Material de reuso: botellas, botes, cajas de cartón.
- Cinta adhesiva.
- Grabadora.

Anexo 8. Material sugerido para educación física

- Aros: 15 chicos, 15 medianos y 15 grandes.
- 10 colchonetas de 60 x 120 cm.
- Pelotas de vinil: 10 chicas (#7), 10 medianas (#9) y 10 grandes (#11 o 15).
- Pelotas de esponja: chicas, medianas y grandes.
- 50 paliacates de diferentes colores.
- Conos: 10 chicos (20 cm) y 10 medianos (30 cm).
- 20 m de resorte de 1 pulgada.
- 20 bolsitas o costalitos rellenos de semillas.
- 20 cuerdas para saltar de 1.5 m.
- Cuerda de algodón de 10 m.
- 15 cajas vacías de refresco (rejas).
- 30 discos voladores.
- 5 balones de futbol.
- 5 balones de basquetbol.
- 5 balones de voleibol.
- Grabadora.

Glosario



- Análisis.** Es la capacidad de segmentar en partes de un todo para observar las relaciones entre ellas.
- Anticipación.** Es la capacidad de prever las posibles consecuencias.
- Autoestima.** Es el valor que nos hace tener plena seguridad de nosotros mismos y de nuestras capacidades, sin compararnos con los demás, sin pensar que somos mejores o peores; se basa en la sencillez y en la confianza en nosotros mismos.
- Clasificar.** Es el proceso por el cual se utiliza determinado criterio para agrupar; por ejemplo: color, forma, tamaño, entre otros.
- Cognoscitivo o cognición.** Es el proceso relativo al conocimiento y la inteligencia. Nos permite explicarnos la naturaleza de los objetos y sus relaciones.
- Comparación.** Es la capacidad de observar semejanzas y diferencias entre los objetos, situaciones o datos.
- Confianza.** Es la seguridad que tenemos en los otros y en uno mismo de cumplir nuestras responsabilidades y promesas. Si evitamos criticar a los demás, también generamos un ambiente de confianza.
- Coordinación óculo-guía.** Es la sincronía entre el ojo y la mano.
- Coordinación óculo-pedal.** Es la sincronía entre el ojo y el pie.
- Desarrollo.** Es un proceso evolutivo que responde a la maduración del sistema nervioso.
- Desarrollo psicomotor.** Es un proceso mediante el cual el niño va a lograr movimientos especializados, mismos que se componen de movimientos más pequeños.
- Maduración neurológica.** Desarrollo de procesos cerebrales determinados por la genética.
- Percepciones.** Se presenta cuando a nivel cerebral se le da sentido a la información captada por los sentidos.
- Planear.** Establecer pasos para conseguir un objetivo.
- Reflejo.** Es la reacción del cuerpo a un estímulo.
- Sensaciones.** Son estímulos que captamos del exterior mediante los cinco sentidos (oído, vista, tacto, olfato y gusto).
- Síntesis.** Composición de un todo por la relación entre las partes que lo integran.
- Split.** Es cuando los alumnos separan las piernas en forma de compás y giran. Se apoyan sobre el talón del pie derecho o izquierdo según la dirección.
- Squat.** Es cuando los alumnos separan las piernas en forma de compás.
- Valor.** Es un bien reconocido por uno mismo y por los demás.

Referencias



- Ajuriaguerra, Julián, *La escritura del alumno, su evolución de la escritura y sus dificultades*, vol. I, Barcelona, Editorial LAIA, 1964.
- Aquino, Francisco, *Cantos para jugar 3. Matemáticas iniciales a través de cantos y juegos*, México, Trillas, 2005.
- Arnaiz, Pilar, "Habilidades psicomotrices básicas en el aprendizaje de la lectura", *Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias*, vol. 3, núm. 33, 1989, pp. 71-83.
- Cabeza Pereiro, Elena, *Metodología para la adquisición de una correcta conciencia fonológica*, Acta del Primer Congreso Nacional de Lingüística Clínica.
- Calmels, Daniel, *El cuerpo en la escritura*, Argentina, Novedades educativas, 2001.
- Calmels, Daniel, *¿Qué es la psicomotricidad?*, Argentina, Lumen, 2003.
- Chapela, Luz, *Entrando al mundo de los números. Manual para el educador de preescolar*, México, UNICEF, 1988.
- Conafe, *Recopilación de juegos infantiles, Programa Recopilación de juegos infantiles y tradición oral (testimonios, cuentos y leyendas) en zonas rurales mestizas*, México, Consejo Nacional de Fomento Educativo, 1982.
- Díaz, Mercedes, *Naranja dulce, limón partido*. Antología de la lírica infantil mexicana, México, El Colegio de México, 2007.
- Frostig, Marianne, *Educación del movimiento*, Argentina, Panamericana, 1987.
- Galaor, Isabel, Guadalupe Gómez, Óscar Muñoz, Arturo Ortega y Luis de la Peña, *¿A qué jugamos?*, Serie Literatura infantil, México, Conafe, 1989.
- Guardiola, Alejandro, *Alfabetización motriz*, España, Ediba Europa Eon, 2007.
- McClenaghan, Bruce, y David L. Gallahue, *Movimientos fundamentales: su desarrollo y rehabilitación*, Argentina, Panamericana, 1985.
- Rigal, Robert, *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*, España, Inde Publicaciones, 2006.
- Torbert, Marianne, *Juegos para el desarrollo motor*, México, Pax, 1982.
- Torres, José Antonio, *La clase de educación física en el preescolar: estrategias y recursos didácticos*, Trillas, 2008.
- Zapata, Óscar, *Juego y aprendizaje escolar: perspectiva psicogenética*, México, Pax, 1989.

