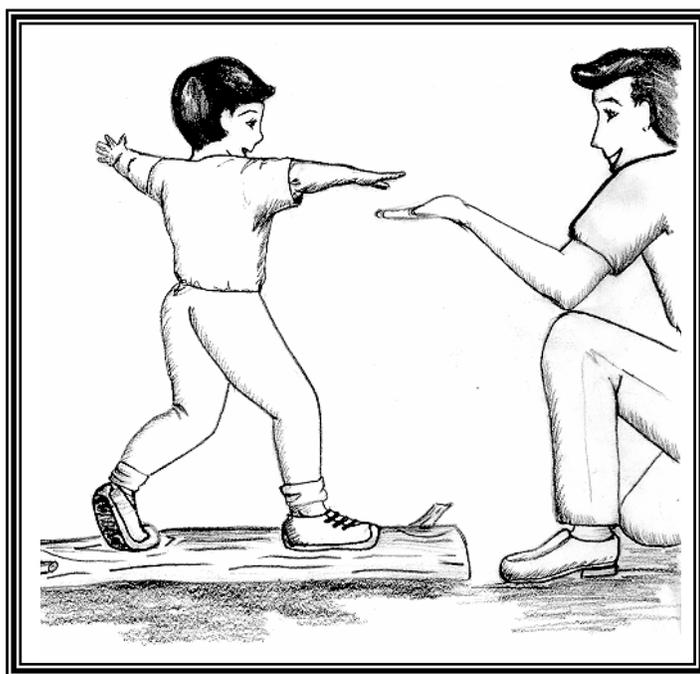


**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SERVICIOS EDUCATIVOS
PARA EL D. F.
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA
PARA PADRES
1º Y 2º GRADO.**

ABRIL 1999.



PRESENTACIÓN.

La Educación Física como parte importante de la educación básica, pretende preparar al alumno para desenvolverse en una sociedad que cada día requiere de sujetos mejor adaptados y eficientes, capaces de transformar el presente para construir el futuro.

Es a partir del movimiento corporal que la Educación Física promueve la adquisición de conocimientos, hábitos, habilidades, actitudes y valores que tengan utilidad y aplicabilidad en los diferentes ámbitos de la vida familiar, social y productiva.

Para lograrlo, se hace necesario la participación y esfuerzo comprometido de maestros y padres de familia a fin de proporcionar una educación armónica e integral que repercuta en la formación de un México mejor.

Es por ello que el presente documento ofrece consideraciones prácticas con la intención de que el trabajo realizado en la escuela, trascienda al hogar y favorezca la participación de padres e hijos en actividades físicas, de manera fácil y placentera, para que lleguen a ser parte de su estilo de vida.

En esta guía encontrará recomendaciones para realizar actividades físicas con niños que cursan el 1° y 2° grado de primaria, así como algunas sugerencias para que usted padre de familia, junto con su hijo, verifiquen los progresos que irán teniendo al realizar diferentes ejercicios y de esta manera constatar los beneficios que la práctica de la educación física les brinda.



La Educación Física, en los primeros años de la primaria ofrece al niño la posibilidad de experimentar y desarrollar movimientos básicos que le servirán más adelante para conformar un conjunto de experiencias, mismas que posteriormente le ayudarán a realizar acciones con mayor grado de dificultad y lograr poco a poco hacerlas con más precisión.

En esta edad, el niño deberá conocer y dominar todas las posibilidades de movimiento que tiene con cada una de las partes de su cuerpo, a través de la práctica de actividades realizadas en forma de juego, que le permitirán incrementar al mismo tiempo sus habilidades y destrezas.

Juegue con su hijo a “Lo que hace la mano, hace el de atrás”. Inviten a otros miembros de la familia o amigos. Es muy sencillo: deje que su hijo mueva libremente su cabeza y todos los demás participantes deberán imitar sus movimientos. Después cada uno deberá proponer un movimiento con diferentes partes del cuerpo y los demás deberán hacer lo mismo.

Pida a su hijo que:

Coloque una flecha en cada una de las partes que pueden moverse y escriba qué movimientos se pueden hacer con esa parte del cuerpo.

Ejemplo:

ojos

(abrir y cerrar)





Auto - evaluación.

	Si	puntos
Identificó más de 15 partes del cuerpo	()	5
Identificó de 10- 14 partes del cuerpo.	()	4
Identificó de 5 - 9 partes del cuerpo.	()	3
Identificó de 0 - 4 partes del cuerpo.	()	2
Menciona más de 3 movimientos por cada parte.()	()	5
Menciona más de 2 movimientos por cada parte.()	()	4
Menciona más de 1 movimientos por cada parte.()	()	3

Resultado:

- 10 = ¡Felicidades!
- 9 = ¡Casi lo logras
- 8 = ¡Sigue adelante!
- 7 = ¡Puedes lograr más!
- 6 = ¡Vuelve a intentarlo!
- 5 = ¡Échale ganas!



A la edad en que se encuentra su hijo, también es básico estimular y desarrollar otros elementos que serán fundamentales para lograr un buen desempeño físico, estos elementos son:



El equilibrio



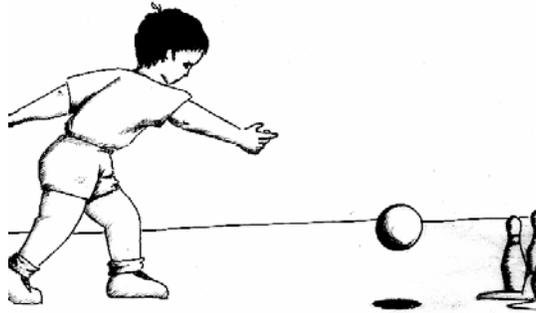
La orientación



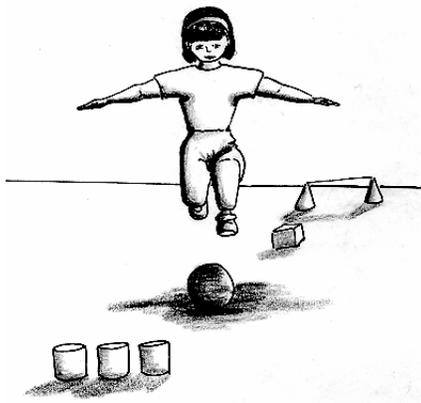
La reacción



El ritmo.



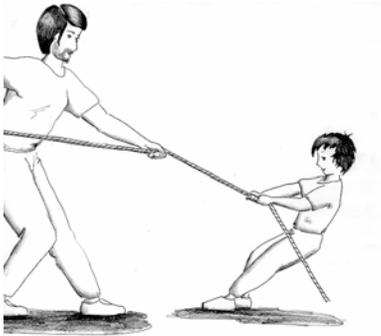
La sincronización



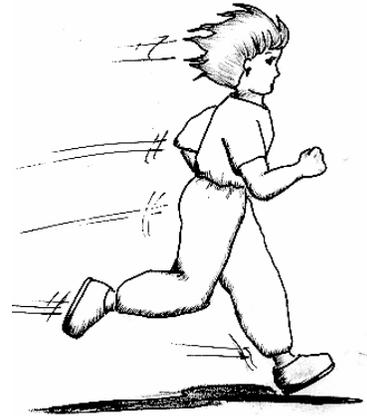
La diferenciación



La adaptación



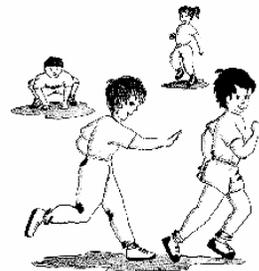
La fuerza



La velocidad



La flexibilidad



La resistencia

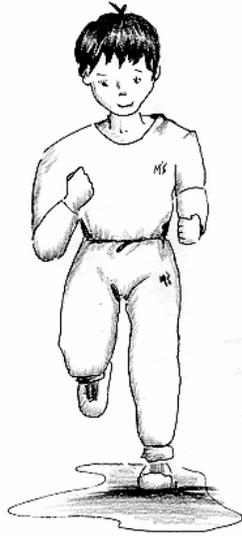
A continuación le recomendamos una serie de actividades que usted, padre de familia, puede realizar junto con su hijo. Para lograrlo elijan el sitio y el momento más apropiado para ello (un jardín, un patio, sobre un tapete, cuando no haya niveles altos de contaminación etc.).



Su hijo posee una capacidad que le permite controlar y mantener diferentes posiciones corporales:



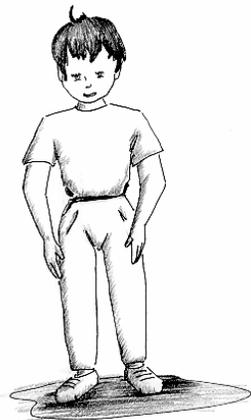
Quando camina



Quando corre



Quando salta.



Quando está parado



Quando está sentado.



**A esta capacidad
se le denomina
EQUILIBRIO**

Para contribuir con el desarrollo del equilibrio realice juegos y actividades como las siguientes:

- **Caminen sobre líneas con diferentes trayectos, pintados en el piso.**



- **Ahora intételo disminuyendo la superficie de apoyo.**

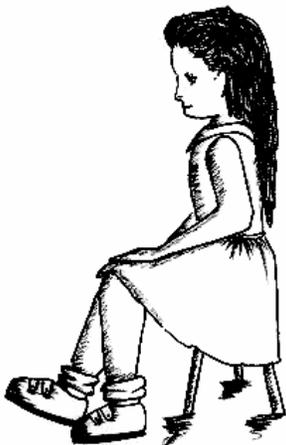




Inicien el trabajo sobre superficies sin mucha altura para que el niño adquiera seguridad y confianza al desplazarse en diferentes formas.

El equilibrio corporal guarda una estrecha relación con la fuerza muscular y ésta a su vez con la postura, por lo que el paulatino fortalecimiento de los músculos de la espalda y el abdomen principalmente, garantizarán una buena alineación de cada una de las partes del cuerpo lo que será fundamental para la ejecución de cualquier actividad física.

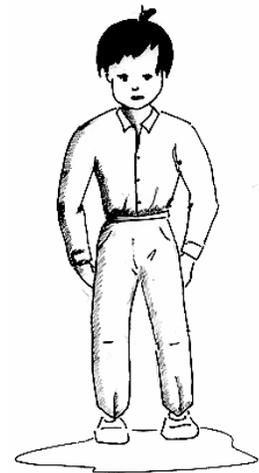
Observe la postura que adopta su hijo en



Sentado



Acostado



Parado



Ahora registre sus observaciones:

Al estar sentado	SI	NO
⇒Mantiene la espalda recta.	()	()
⇒Apoya la cadera en el respaldo	()	()
⇒Apoya los pies en el piso	()	()
⇒Mantiene las puntas de los pies hacia el frente	()	()
⇒Mantiene los hombros "echados hacia atrás"	()	()
Mantiene posturas correctas.		
1. Al ver televisión	()	()
2. Cuando hace su tarea	()	()
3. Al estar parado	()	()
4. Mientras platica	()	()
5. Al caminar	()	()

Si contestó que no en alguna de las primeras situaciones, platique con su hijo, que una buena postura requiere de



que todas las partes del cuerpo tengan una determinada posición, que deberá cuidarse en todo momento.

Si contestó que NO en alguna de las últimas cinco situaciones, corrija en forma amable la postura de su hijo cada vez que mantenga una postura incorrecta.

Mantener una buena postura en todo momento nos evitará problemas musculares y articulares más adelante



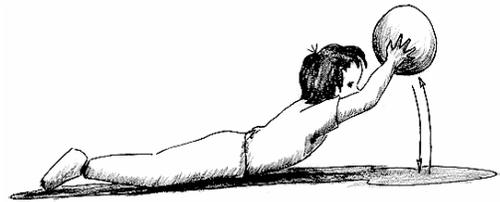


¿Cómo podemos ayudar a mejorar nuestra postura.?

Ejerciten los músculos que intervienen en la postura, realizando (todos) los siguientes ejercicios:



Acostado boca arriba, eleve y baje la cadera, 1 a 3 veces.



Acostado boca abajo, pídale la pelota, de 1 a 3 veces

Juegue a los cangrejos:

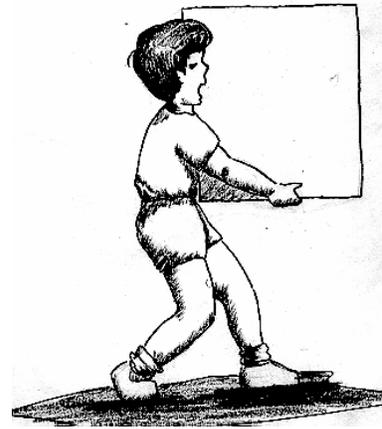


Al realizar estas actividades procure que las distancias recorridas no excedan de 10 mts.



**La mayoría de las alteraciones posturales son secundarias a malos hábitos como:
Cargar la mochila o usar zapatos inadecuados (sin soporte plantar)**

El niño al realizar trabajo físico debe utilizar como carga únicamente su peso corporal. Si se trata de transportar objetos cuide que estos no excedan de 300 grms.



Evite que el niño cargue sobrepeso, ya que a la larga puede producir alteraciones en articulaciones y músculos.



Observe atentamente si su hijo presenta alguna de las siguientes situaciones descritas a continuación durante las actividades que desarrolla

- | | SI | NO |
|--|-----------|-----------|
| • Se para o camina encorvado | () | () |
| • Al caminar, sus rodillas se juntan más que sus pies | () | () |
| • Gasta las suela de sus zapatos de la parte interna o externa | () | () |
| • Tropezaba o cae frecuentemente | () | () |
| • Se queja de dolores articulares o musculares | () | () |

**¡Si contesto que sí en alguna de las situaciones, coméntelo con el profesor de Educación Física!
¡Él lo orientará!**



Para ser usado por el profesor de Educación Física o de grupo.

Sr. padre de familia:

Su hijo (a) _____ del grupo

_____ debe realizar las siguientes actividades para mejorar su equilibrio postural.

Le sugerimos las realice por lo menos 3 veces a la semana en los días que no tiene Educación Física.

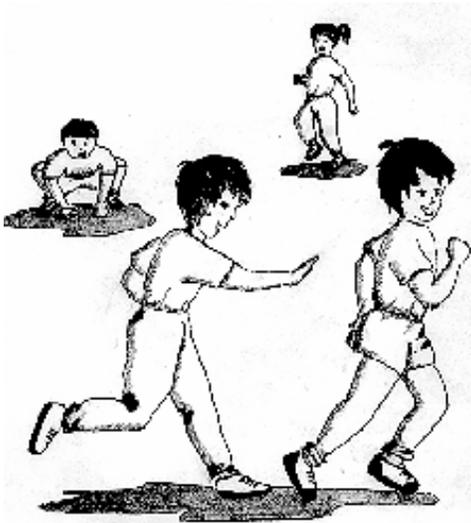
ACTIVIDAD

RECOMENDACIONES



El desarrollo de la fuerza muscular, a la edad de su hijo, debe hacerse con actividades que de manera natural utiliza al jugar.

Realice con su hijo los siguientes juegos y traten de identificar en qué parte del cuerpo se está utilizando más la fuerza. Ponga un "X" en el paréntesis que se encuentra adelante de la parte del cuerpo donde se está utilizando la fuerza.

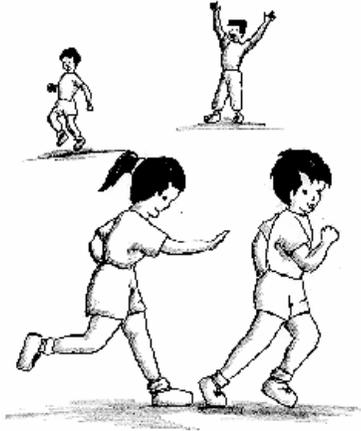


Los niños a esta edad se caracterizan por ser egocéntricos y a veces tienen dificultad para relacionarse con los demás, compartir objetos y participar en actividades físicas por períodos largos. Esta situación debe tomarse en cuenta y tratar de favorecer la participación y compañerismo.

Usa fuerza en: Cuello () Espalda ()
Miembros Superiores () Abdomen () Miembros
Inferiores ()



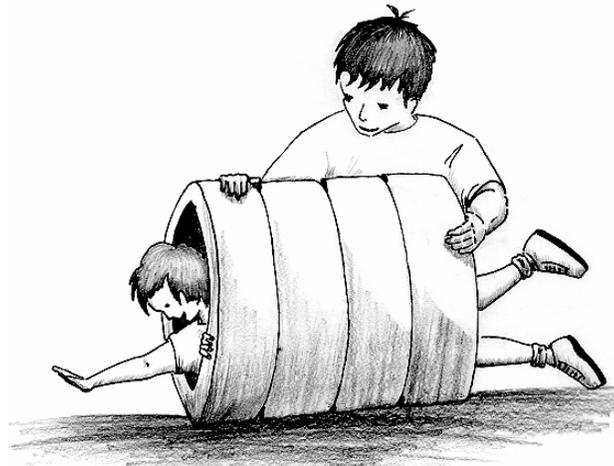
LOS ENCANTADOS



Los alimentos ricos en carbohidratos como la miel, jugos y frutas le proporcionan la energía necesaria para desarrollar estas actividades.

Utiliza la fuerza en : Cuello () Espalda () Miembros Superiores () Abdomen () Miembros Inferiores ().

PASAR POR UN TÚNEL DE LLANTAS

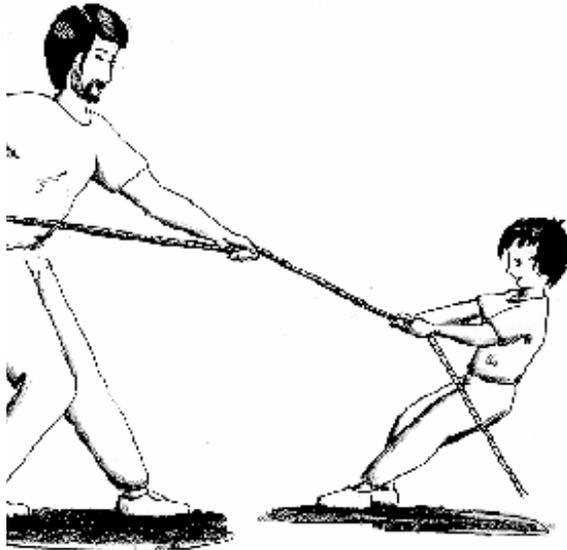


Se requiere fuerza en:

Cuello () Abdomen () Espalda () Miembros Inferiores () Miembros Superiores ()



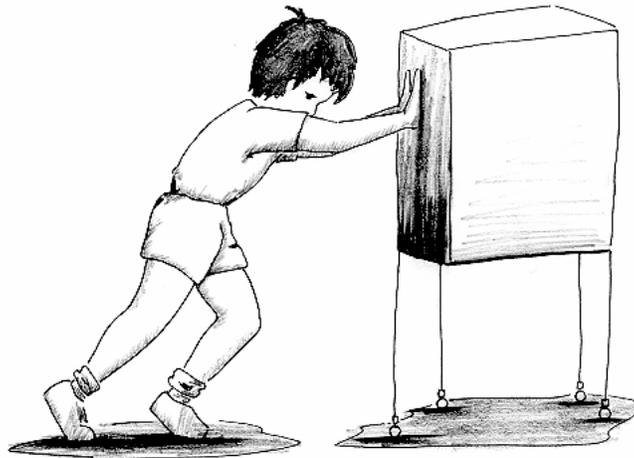
JALAR LA CUERDA



Si realiza el ejercicio de jalar, ejecute también el de empujar; si salta al frente, salte también hacia atrás, a fin de desarrollar los diferentes grupos musculares de manera armónica y equilibrada.

¿Qué partes del cuerpo se fortalecen con esta actividad?
Anote su respuesta sobre la línea. _____

EMPUJAR C





Esta actividad ayuda a fortalecer los músculos de:

TREPAR



Con esta actividad se fortalecen:

SALTAR LA CUERDA

Con esta actividad se ponen en práctica la fuerza en:



¿Qué beneficios obtuvieron al realizar todas las actividades que le sugerimos en las páginas anteriores?

Coloque una (\checkmark) al inicio de cada situación que crea usted que se logró con las actividades y juegos que realizó su hijo.

_____ **Mejora la postura.**

_____ **Fortalece músculos y articulaciones.**

_____ **Fomenta la participación y ayuda mutua.**

_____ **Incrementa la seguridad en sí mismo.**

_____ **Se promueve la convivencia familiar.**

_____ **Mejora la capacidad de respuesta a diferentes estímulos.**

_____ **Mejora la circulación en general.**

Si le puso (\checkmark) a todas las opciones, Felicidades, están reconociendo los beneficios que le aporta el ejercicio físico.

Si hubo alguna opción a la que no le pusiera (\checkmark) recuerde los juegos que realizó con su hijo o vuélvalos a jugar para corroborar si se logra o no la situación mencionada.



Otro aspecto importante que ayudará a que su hijo tenga movimientos más ágiles es la Relajación.

Entendemos como relajación, la situación en la cual los músculos se encuentran en reposo, es decir, que no están realizando ningún movimiento. A diferencia de la Contracción, que es cuando los músculos se “acortan” para que se produzca un movimiento.

En los niños, con frecuencia se ponen en acción más músculos de los que son necesarios para realizar un determinado movimiento, lo que ocasiona que ese movimiento sea poco preciso, por esto es importante que poco a poco él aprenda a utilizar sólo los segmentos que le son útiles en ese momento y lograr mantener relajados, aquellos que no intervienen.

Para contribuir al trabajo de la relajación, realicen juntos las siguientes actividades:

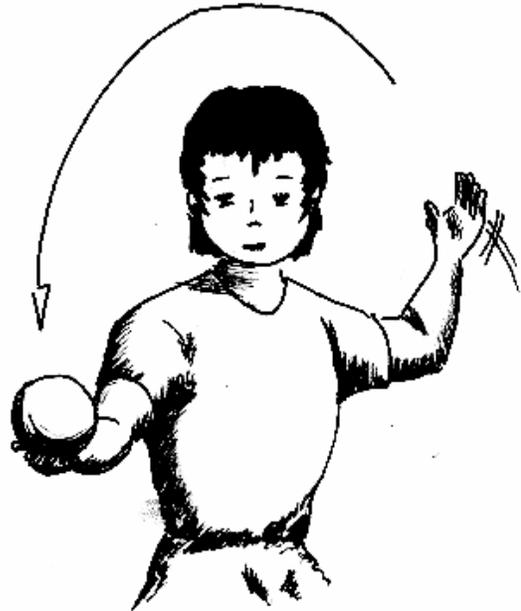
- Partiendo de la posición de parado:



Realice de 1 a 3 repeticiones y cambie el objeto por otro de diferente peso, textura, color y tamaño.



**Comprimir una pelota,
de esponja, de papel o globo.**



**Pasar de un lado a otro
Una pelota de esponja ó
de papel.**

**A esta edad no le exija al niño
precisión, ni velocidad, lo
importante es que experimente y
sienta el movimiento**

¡Respete sus posibilidades!



**Movilizar los brazos
alternadamente, 3 seg.**



**Pasar entre las piernas
un objeto pequeño y
ligero, de 1 a 3 veces.**

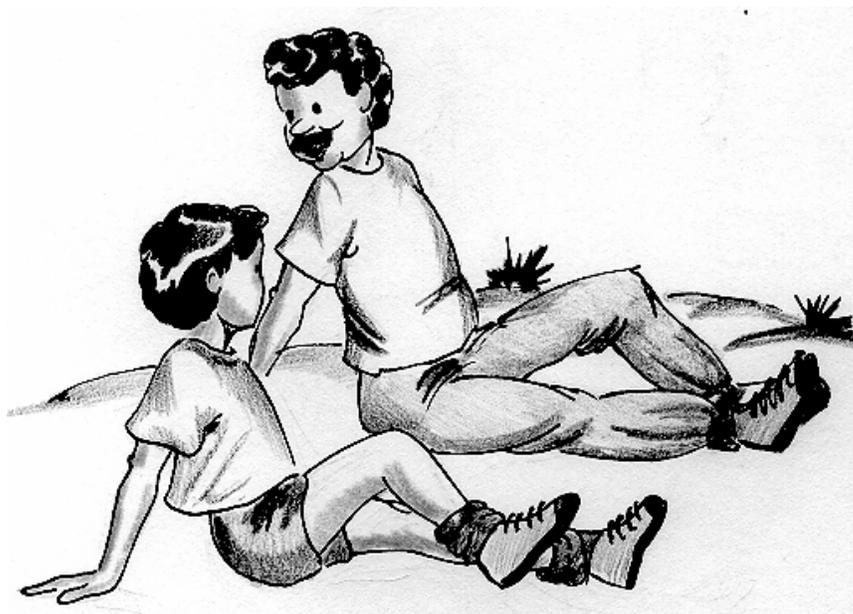
**Entre cada repetición dé un
descanso de 5 segundos**



■ A partir de la posición de sentado:



**Deslizar una pelota
de un lado a otro**

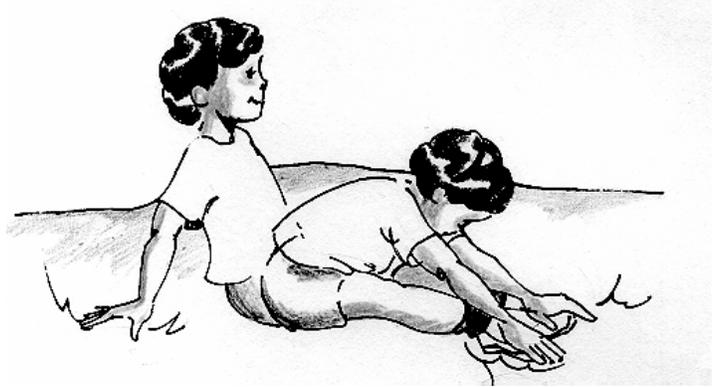


**Realice los
ejercicios
junto con su
hijo, eso le
dará confianza
y seguridad**

**Flexionar una pierna
y luego la otra.**

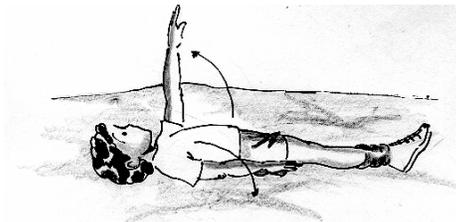


Combine la contracción con la respiración, cuando relaje inspire, cuando contraiga espire. Esto mejorará su rendimiento.

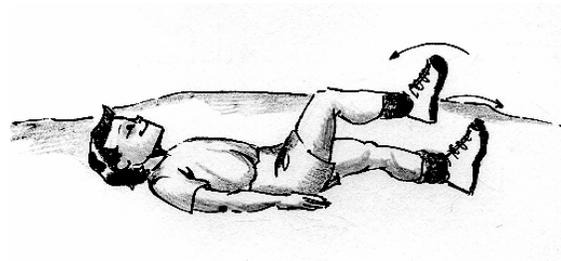


Apoyar los brazos adelante y atrás de 1 a 3 veces.

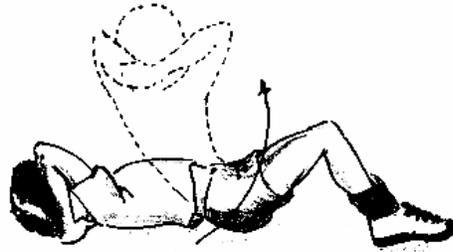
■ De la posición de acostado:



Elevar y bajar los brazos, uno a la vez



Flexionar las piernas, una a la vez.



Torsión del tronco con las piernas flexionadas.

Procure acompañar sus actividades utilizando música y objetos de diferentes colores y tamaños, esto estimulará sus sentidos y las hará más atractivas

Otras formas de poner en práctica la relajación es

■ Utilizando desplazamientos como:



El juego es el elemento donde el niño manifiesta, además de sus capacidades físicas, actitudes de participación, respeto, compañerismo, así como su integración al grupo de amigos.

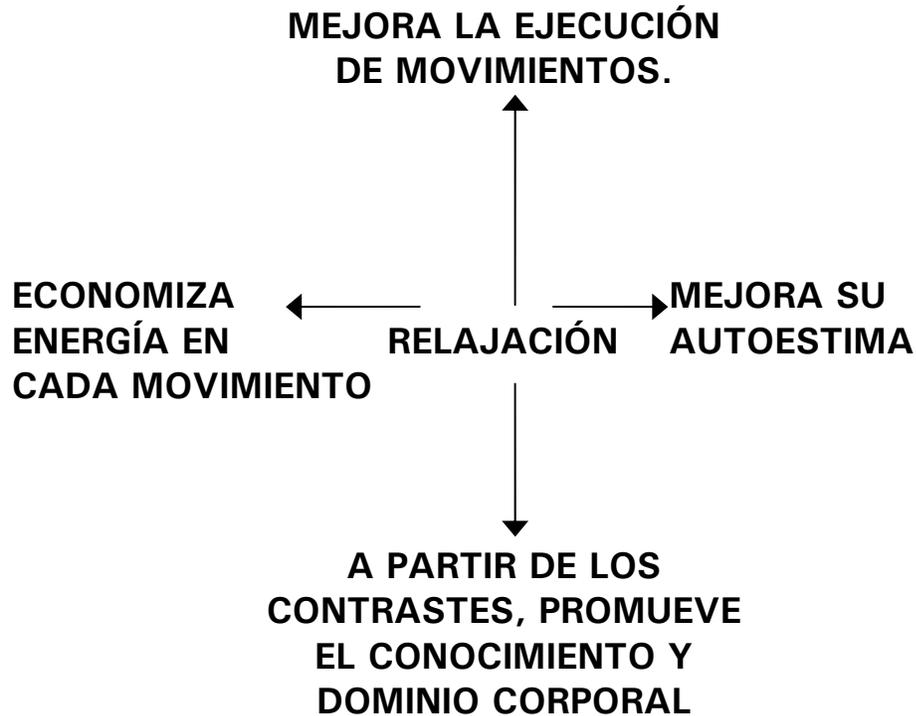
Juegos tradicionales como:

“El patio de mi casa”

“Estatuas de marfil”



¿QUÉ BENEFICIOS OBTIENE CON EL TRABAJO DE RELAJACIÓN?



Para detectar los avances:

- **Juegue con su hijo a identificar las diferentes partes corporales con la canción “La tí a Mónica”**

Pídale a su hijo que le enseñe la letra de la canción y como se juega, seguramente la ha jugado durante la clase de Educación Física. Si no es así , dí gale que le pida a su maestro que se las enseñe.



Debe tener en cuenta que las actividades físicas que realiza el menor deben llevarse a cabo respetando su capacidad de ejecución; algunos niños aprenden más rápido debido a que la estimulación proporcionada ha sido suficiente en cantidad y calidad; a que el medio donde se ha desarrollado ha sido propicio para manifestar sus habilidades y a que ha recibido un adecuado reforzamiento cuando se han reconocido sus logros, no sólo por sus familiares cercanos, sino también por el grupo de amigos que frecuenta, lo que ha motivado su aprendizaje y reforzado su autoestima así como el gusto por la práctica de la actividad física como hábito saludable.



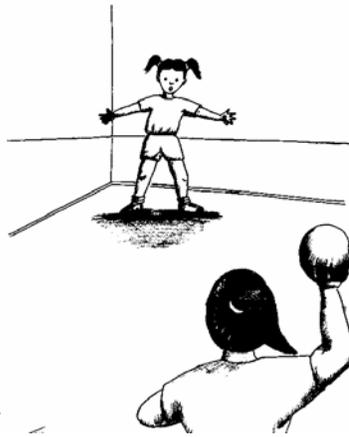
Para la realización de actividades físicas procure lugares al aire libre y libres de obstáculos que puedan lesionar al niño.



¿Qué tan rápido es su hijo?

La acción muscular que se utiliza para ejecutar desplazamientos en el menor tiempo posible se debe a la velocidad para contraer y relajar grupos musculares. Esta capacidad nos permite:

- Responder rápidamente ante un estímulo visual.

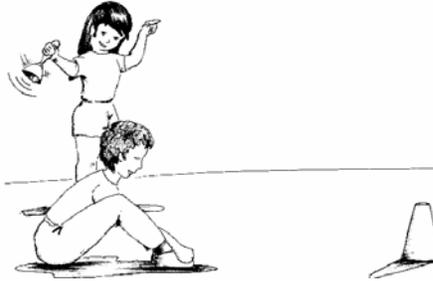


- Responder rápidamente cuando nos tocan (estímulo táctil).

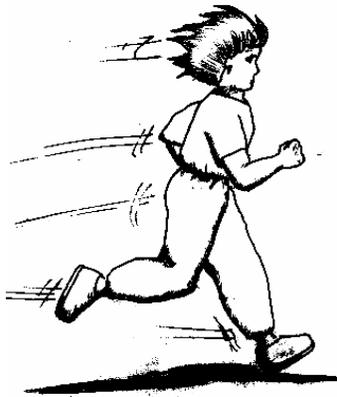




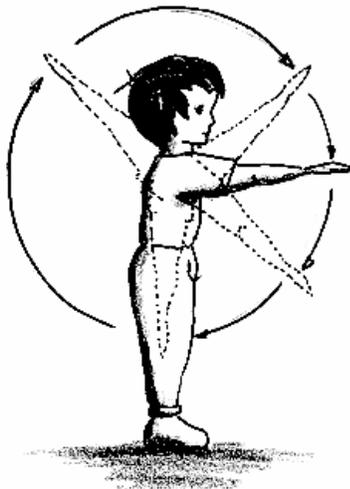
- Responder ante un sonido (esté mulo auditivo).



- Recorrer distancias en el menor tiempo posible.



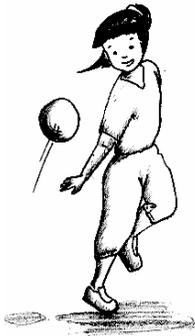
- Movilizar rápidamente diferentes segmentos corporales.



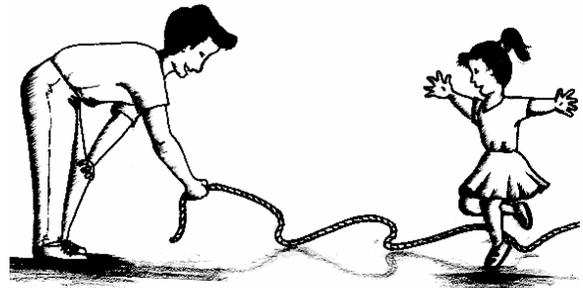
A esta capacidad se la
denomina
Velocidad



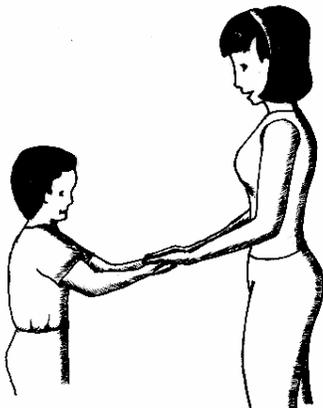
Esta capacidad se lleva a cabo gracias a la acción coordinada del sistema nervioso y músculos, lo cual mejorará notablemente la coordinación y como consecuencia, la precisión en la ejecución de movimientos. Usted puede favorecer la estimulación de la velocidad realizando con su hijo actividades como:



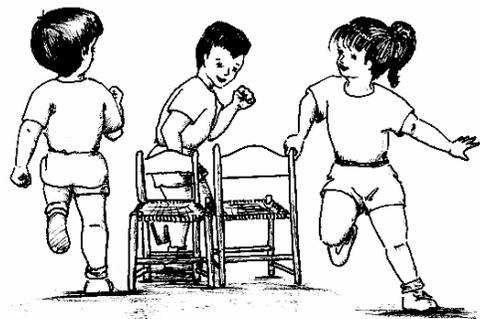
Esquivar la pelota.



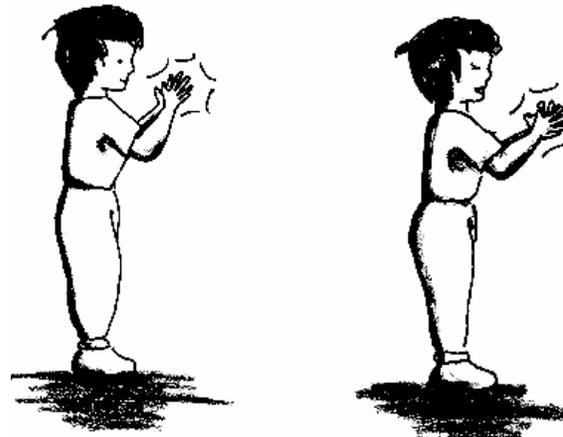
Juego "La ví bora"



Juego "Manitas calientes"

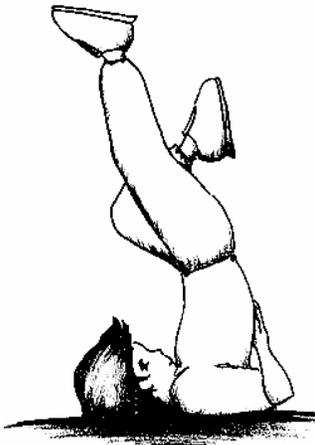


Juego "Las sillas"



**Carreras cortas 20 mts.
No más de 3 repeticiones**

**Aplaudir a diferentes
velocidades**



**Bicicletas,
sin sobrepasar los
15 segundos.**

**Repiqueteo,
durante 15 segundos**

Respeten el tiempo establecido, así como las distancias que se recomiendan, con el fin de evitar lesiones y dolores musculares.



La importancia de la estimulación de la velocidad radica en que propicia el control corporal en la ejecución de actividades físicas que requieren ejecutarse con rapidez sin perder el ritmo.

Realice con su hijo las siguientes actividades para verificar como va progresando su velocidad.

Necesitan un reloj con segundero para tomar el tiempo y un espacio de aproximadamente 3 metros.

Estando sentado con su hijo en el suelo, en el momento en que usted dé una palmada, él se levantará y correrá a agarrar un objeto (pelota, envase de plástico, pañuelo u otro) que estará colocado a 3 metros de distancia y regresar a sentarse en el lugar inicial, llevando consigo el objeto; usted deberá tomar el tiempo que pasó desde la palmada, hasta que volvió a sentarse en su lugar

Anote en el siguiente formato, la fecha en que se realizó la prueba. Puede repetirla cada dos meses para ver los cambios y pueden participar todos los miembros de la familia, para que cada quien verifique sus progresos.

PRUEBA DE VELOCIDAD DE REACCIÓN.				
NOMBRE	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
TIEMPO				
Papá				
Mamá				
Hijo				
Hijo				
Hija				

La prueba no es para ver quién es el más veloz, sino como va mejorando cada quién.



¿Qué tanto aguanta su hijo?

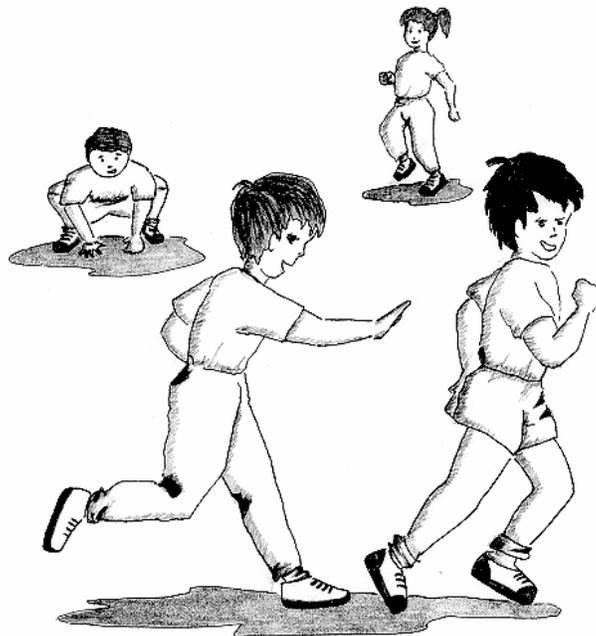
Cuando una actividad física se realiza durante un tiempo prolongado se hace alusión a un trabajo de resistencia, a la edad de su hijo sólo se deberá practicar la denominada de media duración, o sea aquella que dura de 2 a 3 minutos sin interrupción, la cual beneficia paulatinamente el buen funcionamiento del corazón y pulmones.

Es importante que se incluyan períodos de descanso después de esos 2 ó 3 minutos, cambiando la actividad que se está realizando por otra más tranquila. Por ejemplo: Si está corriendo, cambiarla por caminar.

Esto se debe hacer para cuidar que el niño no se agote fácilmente, pero sobre todo, que no gaste mucha energía que también necesita para seguir creciendo sanamente.

Como padre de familia puede contribuir al desarrollo de la resistencia con actividades como:

- Juegos de persecución.





Los encantados



Saltar la cuerda.



Quitar la cola al burro.

La energía que utiliza el niño en estos juegos se obtiene de los alimentos, procure incluir diariamente : cereales (pan, tortilla, avena, arroz) frutas y leguminosas (frijol, lenteja, chícharo) los cuales le dan una muy buena fuente de energía.

Prefiera los alimentos naturales y evite en lo posible los alimentos procesados (papas fritas, refrescos, golosinas).



OBSERVE EN SU HIJO:

Marque con una "X" dentro de la columna que corresponda, con qué frecuencia aparecen las siguientes actitudes en su hijo.	Todo el tiempo	La mayoría de las veces	No sé	A veces	Nunca
1. Participa en las actividades con entusiasmo					
2. Obedece las reglas de los juegos.					
3. Hace trampas con el fin de ganar siempre.					
4. Colabora con los demás para lograr un objetivo.					
5. Le gusta participar en actividades físicas.					
6. Se disgusta cuando no gana.					
7. Cuando algo no le sale bien intenta hacerlo nuevamente.					
8. En casa participa en los quehaceres del hogar					
9. Hace las cosas solo cuando se les ordena.					
10. Tiene iniciativa propia para ayudar en casa.					



Si en las preguntas 1, 2, 4, 5, 7 y 10 marcó las columnas “A veces” o “Nunca”, averigüe si en la escuela tiene las mismas actitudes y platique amigablemente con su hijo para ver por qué está ocurriendo esto.

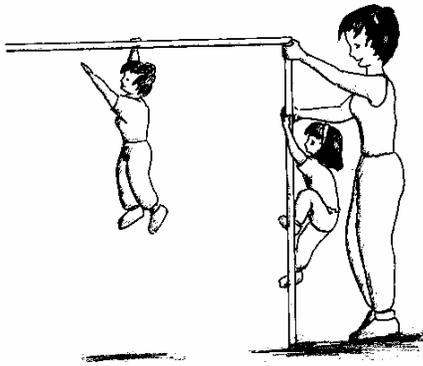
Si en las mismas preguntas contestó “Todo el tiempo” o “La mayoría de las veces”, procure alentarle y reforzar esas actitudes positivas.

Si en las preguntas 3,6,7 contestó “A veces”, platique con su hijo y explíquele que son conductas negativas que debe evitar.

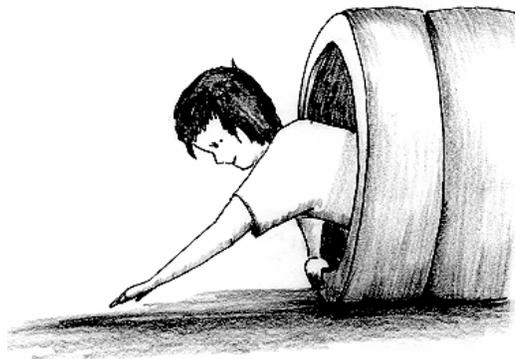
Si en esas preguntas contestó “Todo el tiempo” o “La mayoría de las veces”, coméntelo con sus maestros para que juntos colaboren en la modificación de esas conductas.



Otra capacidad física que tiene el niño desde su nacimiento es la flexibilidad, considerada como la capacidad para realizar movimientos con gran amplitud. Para el desarrollo de esta capacidad, en la etapa por la que atraviesa su hijo, se debe estimular de manera natural con las mismas actividades que realiza diariamente. A estas actividades se les llama Movimientos Básicos, la flexibilidad tiende a perderse paulatinamente con la edad y con la falta de ejercitación, usted puede contribuir a mantenerla con actitudes como las siguientes. Lo invitamos a que las realicen en familia.



Jugar en el pasamanos

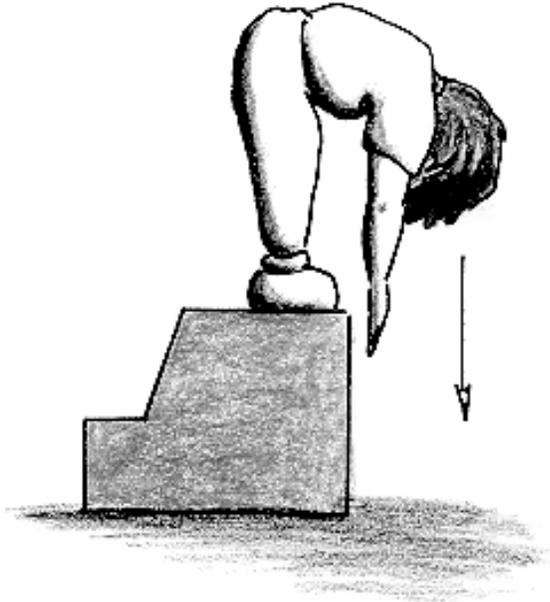


Pasar por un túnel de llantas



Realicen la siguiente prueba para verificar su flexibilidad.

1. Parado sobre un banco o escalón, flexione el tronco hacia el frente, sin doblar las rodillas.

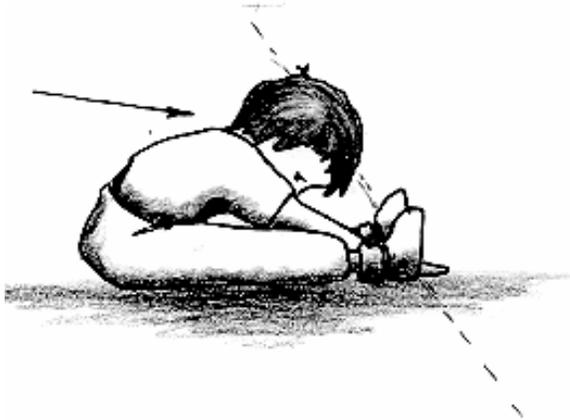


2. Mida la distancia entre la punta de los dedos y el piso y anótela en el siguiente cuadro:

	Fecha		Fecha	
	Parado	Sentado	Parado	Sentado
Padre				
Madre				
Hijo				
Hijo				
Hijo				



3. **Ahora realí celo sentado, sin doblar las rodillas. Pinte una lí nea a la altura de los talones; flexione el tronco al frente.**



4. **Mida la distancia entre la punta de los dedos y la lí nea.**

⇒ **Si pasa la lí nea el resultado es positivo.**

⇒ **Si no llega a la lí nea el resultado es negativo.**

Anote los resultados en el cuadro.



Envíe los resultados con su hijo a la escuela para que el profesor de Educación Física los observe. Él les hará algunas recomendaciones al respecto.

**PARA SER USADO POR EL PROFESOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

Sr. Padre de familia, con base a los resultados que me envía recomiendo hacer los siguientes ejercicios:

Ejercicio	Repeticiones	Veces a la semana
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Después de seguir estas recomendaciones, vuelva a medir su flexibilidad cada dos meses y compruebe sus logros.



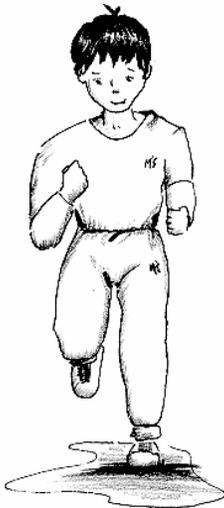
La vivencia que produce la ejecución de movimientos básicos es fundamental para mantener y desarrollar nuestras capacidades físicas. Procure participar con su hijo al realizarlas. Estos movimientos básicos son:



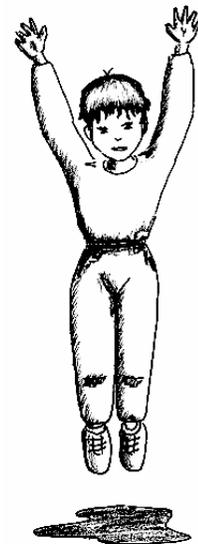
Gatear



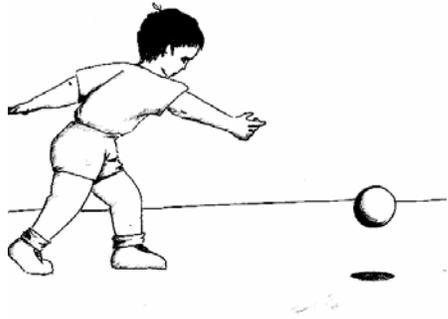
Caminar



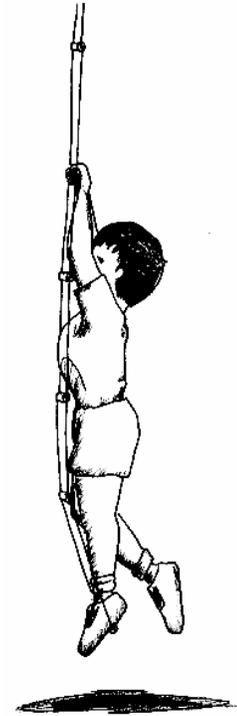
Correr



Saltar



Lanzar



Trepar



Patear

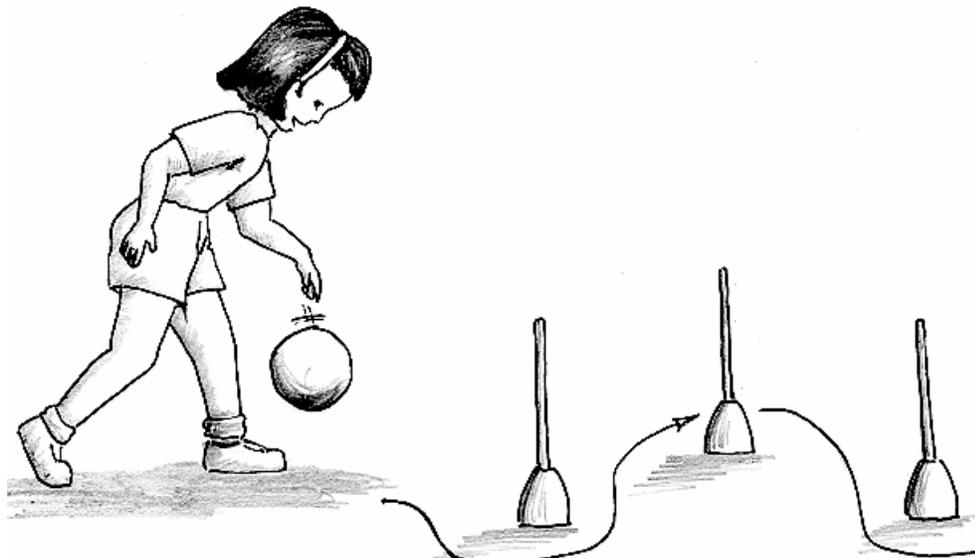


Por la edad en que se encuentra su hijo, la ejecución de estos movimientos, representa la oportunidad de adquirir nuevas experiencias que al quedar grabadas en su memoria, van formando las bases para realizar otras actividades más complejas y que requieren de su habilidad. El desarrollo de la memoria motriz tiene su origen en la estimulación de capacidades físicas como la orientación, el ritmo, la sincronización, la diferenciación y la adaptación.

La orientación es la capacidad del individuo de moverse en el espacio que le rodea a partir de la organización de su propio cuerpo utilizándolo como punto de referencia o bien utilizando otros objetos externos que lo ayuden a ubicarse en tiempo y espacio.

A continuación se proporcionan algunas actividades con las cuales usted puede estimular la capacidad de orientación:

⇒ Esquivar objetos botando una pelota (a diferentes velocidades)

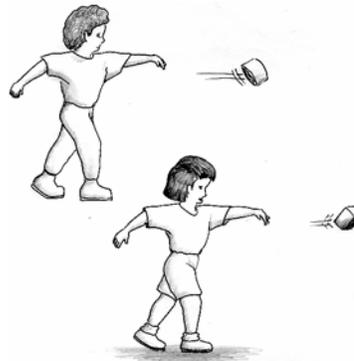




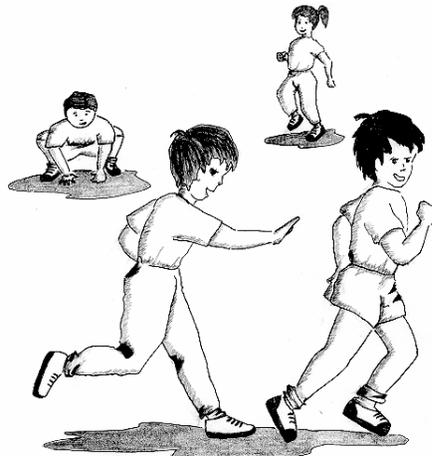
⇒ **Rc**



⇒ **Lanzar objetos en**



⇒ **Juegos tradicionales como "La roña. Los encantados"**

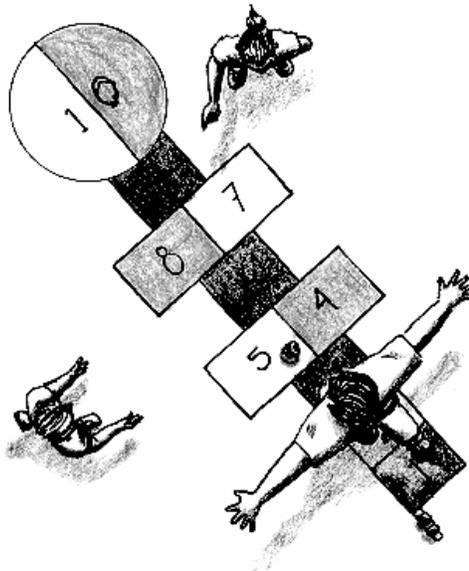




⇒ **Saltos y giros.**



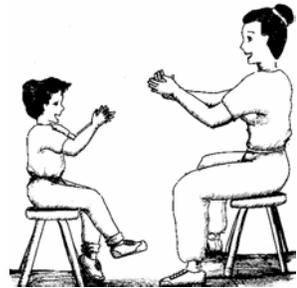
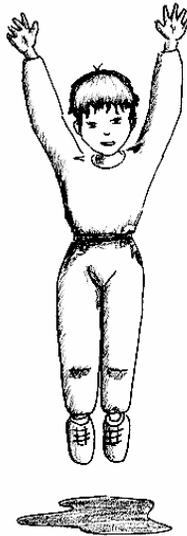
⇒ **Juegos tradicionales: “El avión, El caracol”**





Es importante considerar que en la ejecución de cualquier acción está implícito el ritmo, considerado como el orden en el movimiento, siendo este orden el que asegura la armonía y coherencia en su ejecución.

La percepción del ritmo y su desarrollo puede lograrse con actividades sencillas utilizando los movimientos básicos, acompañados de música o ritmos marcados con las palmas, pies, chasqui usando algún objeto.



Caminar

Saltar

Palmear.



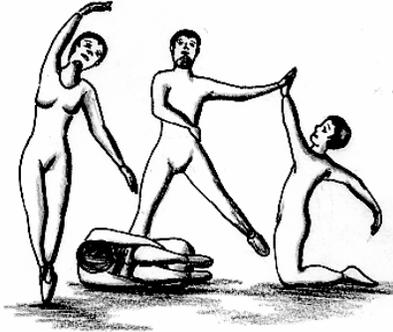
Pies .	•	•	•	•	Z
				(silencio)	
Manos	Z	•	Z	•	

Percutir objetos

Reproducir estructuras rítmicas sencillas.



El dominio del ritmo es básico en actividades más complejas como:



La expresión corporal y la danza.



Los bailes.

Y

El deporte.



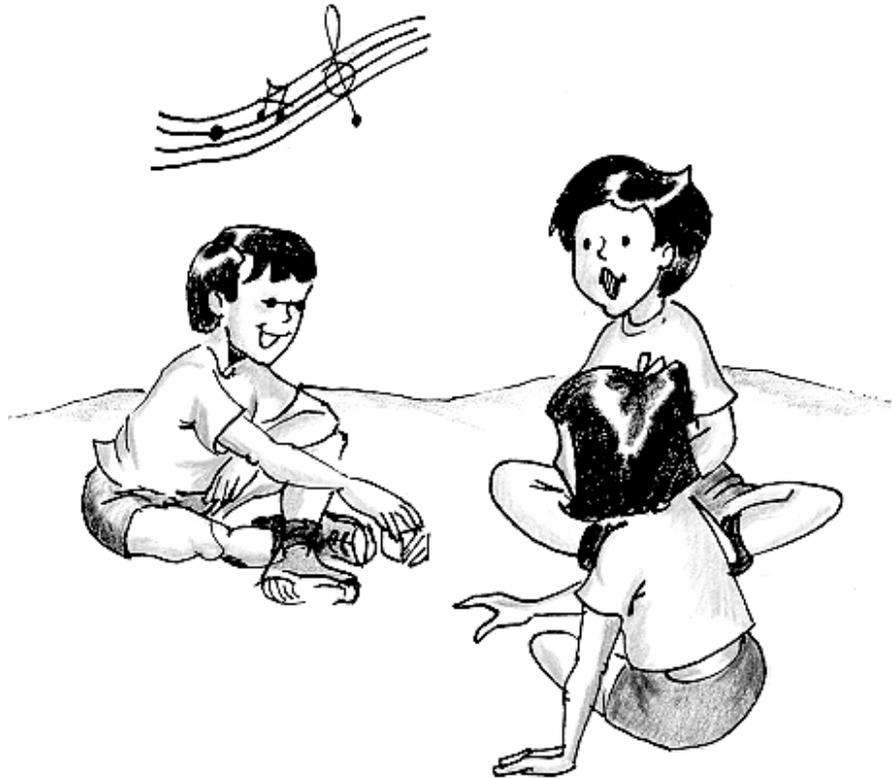
Algunas actividades que ayudan a estimular la capacidad de ritmo son las siguientes. Realícelas con su hijo.

⇒ **Rondas: “Doña Blanca”, “La ví bora de la mar”**





⇒ **Juego “El acitrón”**



⇒ **Saltar objetos (dando 2 ó más pasos entre cada objeto.)**





⇒ **Botar una pelota a diferentes velocidades, siguiendo un ritmo externo. (con música, percusiones, etc.).**



No exija precisión en la ejecución de movimientos. Lo importante es enriquecer las experiencias y vivencias.



Para que la labor educativa que desarrollan los maestros en cada centro escolar repercuta en los diferentes ámbitos de la vida familiar, social y/o productiva, es de suma importancia la participación que usted ha tenido en las actividades y tareas prácticas, que como parte de las acciones educativas fueron programadas a lo largo del curso, y forman toda la etapa de formación escolar de su hijo.

Es por ello que esta guía se elaboró para contribuir a la formación integral de los alumnos a partir de la realización de actividades físicas de manera conjunta, por esta razón, esperamos que los resultados de su aplicación, hayan favorecido y apoyado la actividad física de su hijo y de toda la familia. Estas actividades no concluyen aquí, le invitamos a participar con el mismo entusiasmo el próximo año escolar.

¡EDUCAR PARA LA VIDA!



CRÉDITOS INSTITUCIONALES

DR. REYES TAMEZ GUERRA
SECRETARIO DE EDUCACION PÚBLICA

DRA. SYLVIA BEATRIZ ORTEGA SALAZAR
SUBSECRETARIA DE SERVICIOS EDUCATIVOS PARA EL
D.F.

LIC. ROLANDO ARREOLA CASTILLO
DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN FIFICA EN EL D.F.

LIC. FRANCISCO JAVIER CHAVEZ PLANCARTE
DIRECTOR DE INNOVACION Y CALIDAD

LIC. RAYMUNDO MUCIO ADAME VILLALOBOS
SUBDIRECTOR TECNICO

LIC. MARIA DEL CARMEN JUAREZ RINCON
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PLANES Y PROGRAMAS

MTRA. LAURA E. HURTADO SALAS
JEFA DE LA OFICINA DE EDUCACION BASICA

LIC. ROCIO ALMA S. SANCHES FLORES
JEFA DE LA OFICINA DE EDUCACION ESPECIAL



COMISIÓN ELABORADORA

COORDINACIÓN GENERAL

LIC. RAYMUNDO MUCIO ADAME VILLALOBOS
SUBDIRECTOR TÉCNICO

COORDINACIÓN TÉCNICA

LIC. MA. DEL CARMEN JUAREZ RINCON
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PLANES Y PROGRAMAS

ELABORACIÓN:

LIC. PABLO LÓPEZ VARGAS
LIC. CLAUDIA TREJO SCOTT
DRA. YOLANDA GARCIA VALERIO

LIC. GUILLERMO VIDALES NIETO
LIC. TERESA MONTES DE OCA.