
**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SERVICIOS EDUCATIVOS PARA EL
DISTRITO FEDERAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

GUÍA PARA PADRES

3° Y 4°

ABRIL 1999.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física durante muchos años ha formado parte del día escolar, esto resulta agradable para la mayoría de los niños, representa el momento en que ponen en práctica (más específicamente) sus capacidades físicas, sus actitudes y valores, mismos que posteriormente podrán utilizar en su vida diaria; sin embargo, el tiempo escolar dedicado a la Educación Física no es suficiente, por lo que se hace necesario que usted señor padre de familia participe en este proceso junto con sus hijos de una manera más cercana, ya que en la actualidad la televisión, la automatización de los juegos, los espacios reducidos para vivir y los peligros inherentes de la vida misma, limitan las posibilidades del niño para experimentar sus movimientos básicos, los cuales contribuyen en el logro de un crecimiento y desarrollo adecuados.

En el presente documento le brindaremos la información y los elementos necesarios para que, parte del tiempo que usted pasa con sus hijos, lo aproveche practicando actividades físicas, juegos o deportes, de acuerdo a las necesidades e intereses de ellos, siguiendo las indicaciones y recomendaciones que le daremos para obtener los mejores beneficios.

La edad en la que se encuentra su hijo (entre los 8 y los 10 años), es un momento oportuno para desarrollar con mayor éxito movimientos básicos como, girar, rodar, caminar, correr, saltar, así como para utilizar y manejar objetos con el propósito de lanzar, patear y atrapar, actividades con las que también se estimulan y desarrollan capacidades físicas como, el ritmo, la reacción, la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Estos movimientos le ayudarán también a manifestar y reafirmar su lado preferente (derecho e izquierdo), de igual manera se desarrollará el equilibrio, el cual contribuye a que su hijo logre, poco a poco, el control corporal necesario para realizar sus actividades en forma más eficiente.

Puesto que en esta edad el niño requiere que se le presenten situaciones más complejas y competitivas (desde el punto de vista educativo), a través del juego se reforzará su confianza y seguridad al conocer de manera divertida sus posibilidades y limitaciones, al mismo tiempo que reconocerá y respetará las de los demás al participar en actividades en grupo.

También a esta edad se pueden consolidar el orden y la disciplina, así como hábitos de alimentación, higiene y algunas formas de comportamiento social como la cooperación, la lealtad y el compañerismo.

La Educación Física tiene como principio fundamental participar por medio de la educación del movimiento en el desarrollo de todas estas conductas, habilidades y hábitos para contribuir en la formación de individuos sanos y armónicamente desarrollados que lleguen a ser individuos útiles a la sociedad.

EL EQUILIBRIO

Para la ejecución de cualquier movimiento, el equilibrio es básico, este se encuentra presente al caminar, saltar, correr lanzar o jugar.

Imagine cómo serían nuestras actividades si no tuviéramos la capacidad del equilibrio, necesitaríamos de un bastón o algún aparato especial que nos ayudará a desplazarnos sin caernos. Para que el equilibrio pueda manifestarse es necesario que intervengan varios elementos como la fuerza muscular y la flexibilidad en las articulaciones, además es importante el buen estado y funcionamiento del oído interno donde se encuentra el aparato vestibular que es el centro regulador del equilibrio.

Es tarea de la Educación Física que todos estos elementos sean estimulados adecuadamente con el fin de que los niños desarrollen paulatinamente todas sus capacidades.



Existen en la tradición mexicana muchos juegos que ayudan a desarrollar el equilibrio.

A continuación le presentamos algunas actividades que puede realizar con su hijo con el propósito de ayudarlo a mejorar este aspecto importante del movimiento, a su hijo le pueden resultar interesantes y atractivas, al mismo tiempo que servirán para que usted las recuerde, ¿se acuerda del caracol, del “stop” o de las estatuas de marfil? Conforme las vaya recordando realícelas con su familia, será una experiencia agradable y seguramente entre todos lograrán recordar todos los detalles de cómo jugar cada una. Si no es así díglele a su hijo que le pregunte a su maestro de Educación Física como se juegan.



¿Y que me dice del avión? En él también interviene el equilibrio, diviértase al jugar, para ello dibujen el avión en el piso y elaboren con papel mojado las tejas.

Es conveniente que durante esta actividad observe los siguientes detalles y junto con su hijo les anote en el siguiente cuadro. No es un examen, no hay respuestas mejores que otras. El objeto es que usted y su hijo se den cuenta de sus posibilidades y comprobar posteriormente como se van modificando.

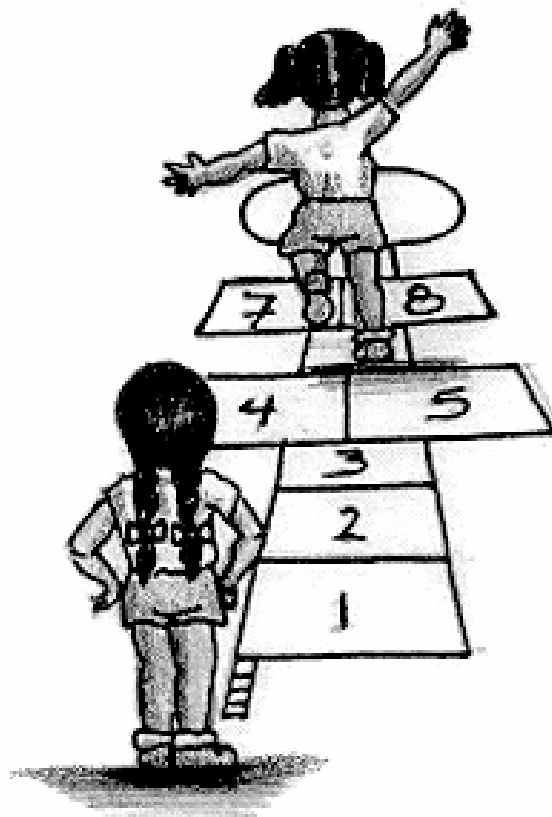
Marque con una “x” las respuestas que observe en su hijo:

¿Qué pie utiliza con mayor facilidad durante el recorrido?	Derecho	Izquierdo
	Cualquiera de los dos	
¿Logra llegar a la casilla 10 sin bajar el otro pie o perder el equilibrio?	SI	NO
¿Al recoger la teja apoya las dos manos?	SI	NO
¿Logra saltar hasta el 2º. cuadro sin perder el equilibrio?	SI	NO
¿Logra saltar hasta el 3er. cuadro sin perder el equilibrio?	SI	NO

FECHA _____ FIRMA DEL PADRE O TUTOR _____

Al seleccionar el lugar en que se realicen sus actividades procuren que sean áreas en las que no haya obstáculos que puedan resultar peligrosos, al terminar de jugar no dejen basura, es importante que contribuyamos todos a desarrollar conciencia para cuidar el lugar en que vivimos.

¡Predique con el ejemplo!



Otras actividades con las que se pone en práctica el equilibrio son las que le presentamos a continuación, con ellas podrá observar como mejora este aspecto en su hijo y al realizarlas con él usted también puede mejorarlo, anote en el cuadro de resultados el tiempo que logra mantener el equilibrio en cada una de las actividades.

1. En cuclillas, extiendan una pierna al frente y manténganse sobre un pie, con manos en la cintura. Repita con el otro pie.

2. Ahora parado sobre un pie, manteniendo los brazos laterales, después realícelo con el otro.

CUADRO DE RESULTADOS

ACTIVIDAD	Con apoyo de	Tiempo
1	Pie derecho Pie izquierdo	
2	Pie derecho Pie izquierdo	
3	Pierna derecha Pierna izquierda	



De la posición anterior eleve la pierna flexionada al frente, atrás o a un costado. Realícelo después con la otra pierna.

Envíe estos resultados o el de las observaciones anteriores al maestro de Educación Física, él anotará en la siguiente hoja algunas recomendaciones para que usted junto con su hijo mejoren su equilibrio.



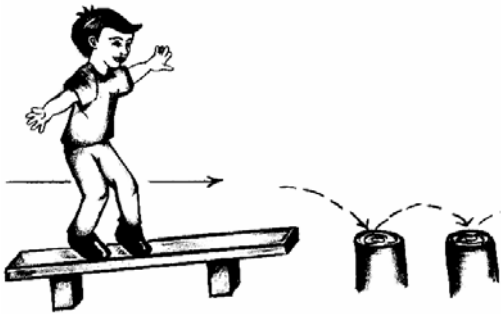
Para ser usado por el profesor de Educación Física
--

[illegible]

ATTE.

El profesor de Educación Física

También se puede poner en práctica el equilibrio a través de un circuito, en el que se realicen diferentes actividades en un espacio determinado y con material que se encuentra a su alcance. Hagan las siguientes actividades siguiendo el orden que se sugiere.



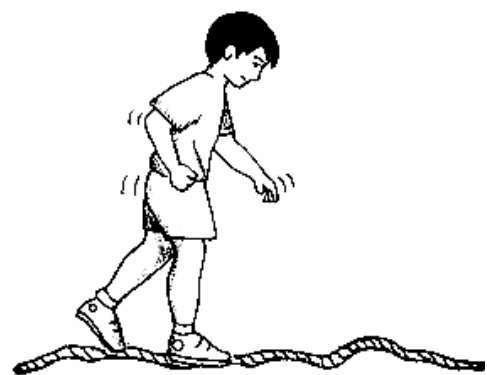
1. Camine 3 metros aproximadamente sobre un tronco.



2- Camine sobre 5 llantas.

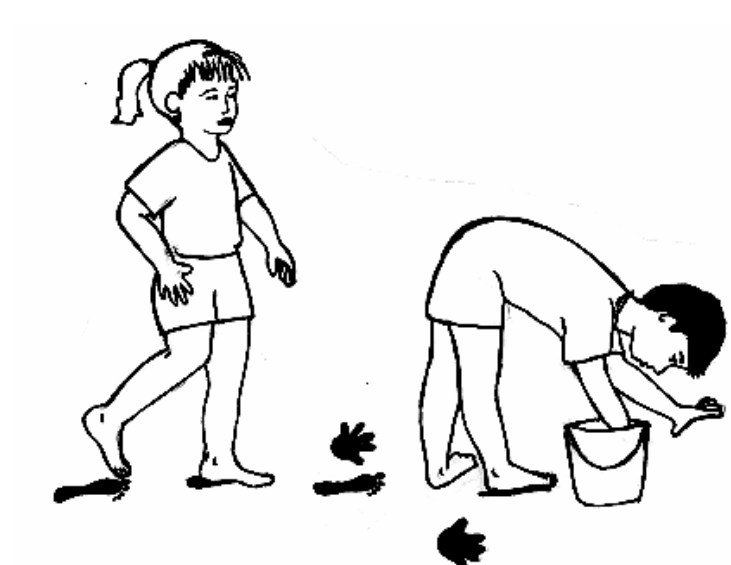


3. Corra y salte una reja.



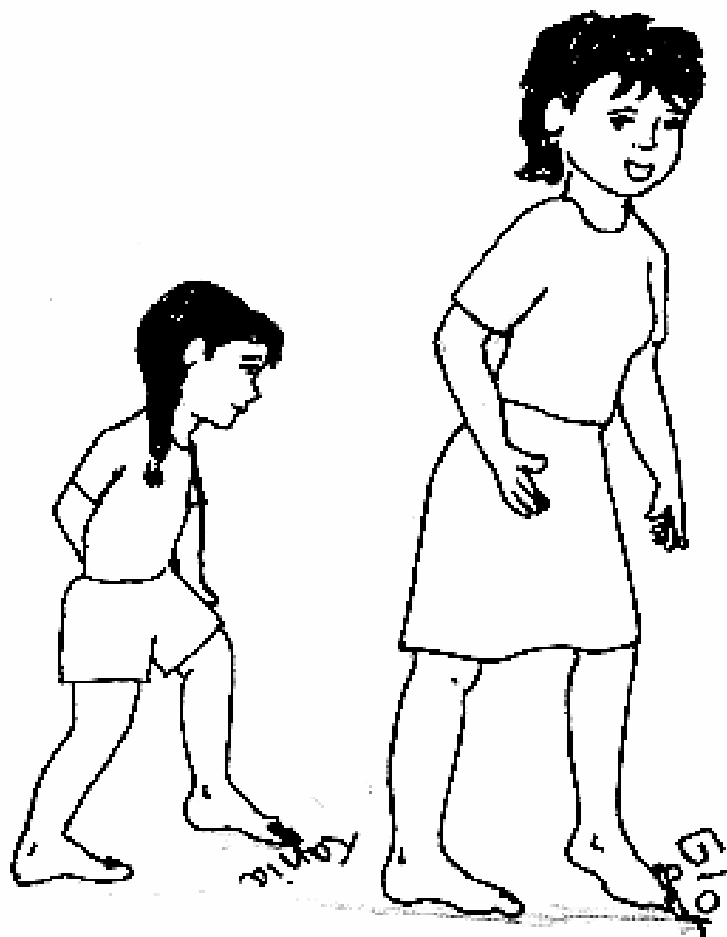
4. Camine sobre una cuerda.

Ahora apliquen su equilibrio en el juego “SEGUIR LA HUELLA” para ello necesitarán una cubeta con agua. El juego consiste en que uno moje las palmas de las manos y las plantas de los pies y las apoye en el suelo dejando la marca formando un caminito, el otro participante tiene que seguirlo saltando con un pie, alternen el pie y cambien posiciones.

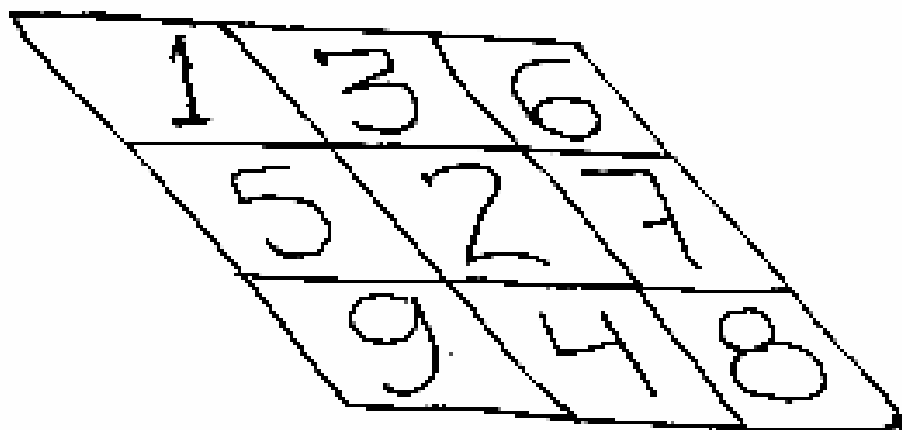


En este juego se estimula además del equilibrio, la flexibilidad.

Otro juego es ¿PUEDES HACER ESTO?, solicite a su hijo que coloque un gis entre los dedos de uno de sus pies y en posición de pie escriba su nombre y el de los familiares y amigos en el piso, posteriormente hágalo usted también, procure utilizar alternadamente ambos pies.



Hay otro juego en el que pueden poner en práctica su equilibrio es “EL CUADRO MÁGICO”, invite a sus hijos, para ello deben trazar un cuadro como se muestra en la ilustración, pueden cambiar la ubicación de los números.



El juego consiste, en que mencione a su hijo un número agregando derecho o izquierdo, por ejemplo: ocho izquierdo, él debe pisar con ese mismo pie dos números, saltando del uno al otro y que sumen el indicado; las opciones pueden ser: uno y siete, cinco y tres, seis y dos. Después cambien la acción, el que realice mal la suma o apoye el pie no indicado.

La participación en estos juegos es una importante oportunidad para que, tanto usted, como su hijo, mejoren su equilibrio, además de resultar agradable la convivencia que se de entre ambos, lo que repercutirá en una mayor confianza y seguridad en él, permitiéndole integrarse con mayor facilidad a otras actividades de su vida cotidiana.

Para ser usado por el profesor de Educación Física
--

Con base a los resultados de las observaciones en relación al equilibrio de su hijo, le recomiendo realizar con él las siguientes actividades:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ATTE.

El profesor de Educación Física

LA FLEXIBILIDAD

Se mencionó anteriormente que otros elementos que intervienen en el equilibrio son la flexibilidad de las articulaciones, la elasticidad de los músculos y la fuerza de ellos, éstas son otras capacidades que deben ser desarrolladas en el niño, ya que de ellas depende, en un alto grado, la realización de movimientos con mayor amplitud y facilidad. Es conveniente mencionarle que aunque en ellas se resalta la flexibilidad y la fuerza, también intervienen otras capacidades como el ritmo y la sincronización, entre otras, lo que realizamos se efectúa gracias a la participación conjunta de varias capacidades físicas, sin embargo para fines de enseñanza se tratan por separado.

Compruebe como las capacidades desarrolladas a través de los juegos, le sirven a su hijo para realizar otras actividades de la vida diaria como las que le presentamos a continuación, Invite a su hijo a que las realice y verifique la manera en que pone en práctica su flexibilidad.



Limpiar una ventana, al hacerlo, movilizar la articulación del brazo.

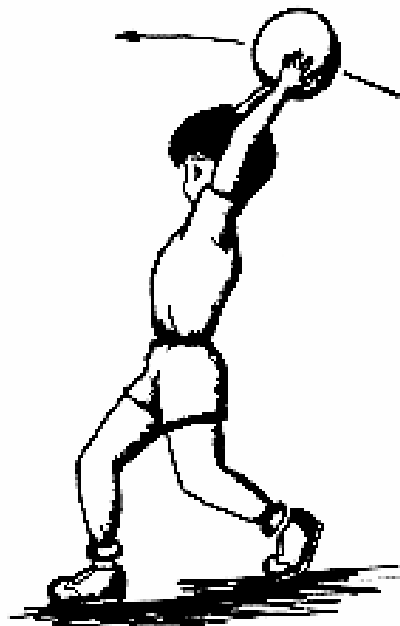


Al levantar la basura, moviliza las articulaciones de piernas, cadera, brazos y cuello.

Al saltar un charco, moviliza las articulaciones de piernas, cadera y brazos.

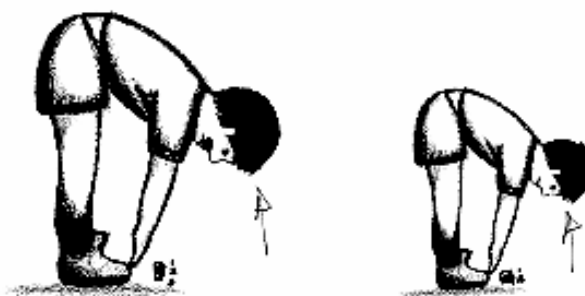


Al lanzar un objeto moviliza la articulación de hombros, codos, muñecas y dedos.



Si usted trata de practicar los mismos ejercicios que su hijo, notará que muchos de ellos cuestan trabajo hacerlos e incluso habrá algunos que no podrá realizar, esto se debe a que, en los niños las articulaciones son más flexibles que en el adulto. Lo que favorece la ejecución de sus movimientos, en cambio en el adulto la flexibilidad de algunas articulaciones disminuye con el paso del tiempo, porque sus estructuras articulares cambian, además de que por lo general ya no se ejercitan constantemente, por tener que dedicarse a actividades laborales muy específicas, sin embargo, si usted moviliza frecuentemente todas sus articulaciones con la supervisión adecuada, (para ello podrá consultar al profesor de Educación Física de su hijo) notará que pronto mejorará su flexibilidad. Antes de recomendarle actividades para mejorar la flexibilidad, lo invitamos a que junto con su hijo comprueben cuanta flexibilidad tiene cada uno.

Parados con pies juntos, traten de flexionar el tronco hacia el frente, sin doblar las rodillas, tratando de tocar el piso con la punta de los dedos.



Midan con una cinta métrica la distancia entre el piso y la punta de los dedos.

Ahora realícenlo sentados, con las piernas extendidas y separando los pies 20 cm.

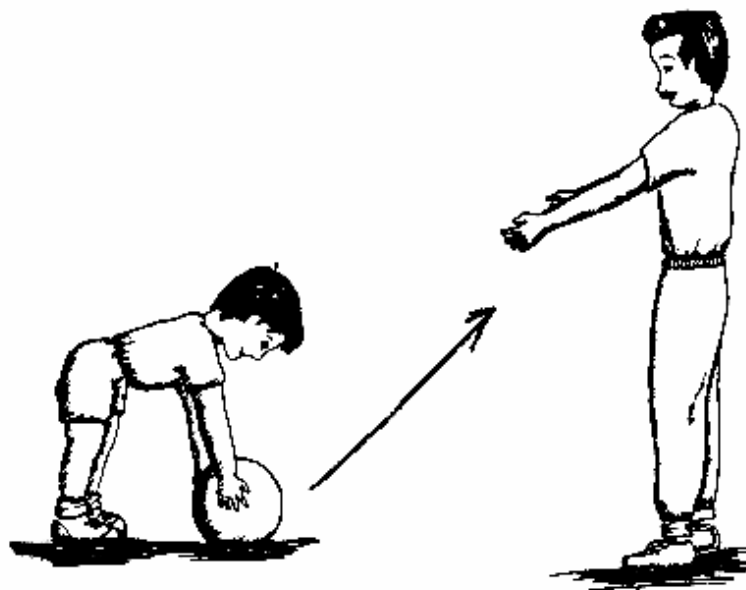
Flexionen el tronco al frente y traten de tocar el piso. Midan la distancia a partir del borde de los pies hasta donde tocaron con la punta de los dedos.



Anoten sus resultados en el siguiente cuadro.

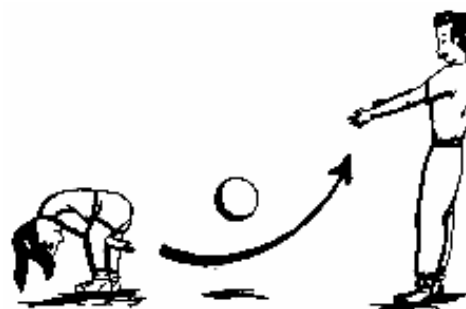
FECHA		PARADO cm.	SENTADO cm.
	NOMBRE DE PAPA		
	NOMBRE DE MAMA		
	HIJO (de 8 a 10 años)		
	HERMANO		
	HERMANO		
	HERMANO		
	HERMANO		
	HERMANO		

Ahora lo invitamos a realizar en compañía de su hijo las actividades que a continuación le presentamos.



En esta actividad utiliza una pelota que tendrá su hijo en las manos, parado con piernas separadas, colóquese usted frente a él a 3 metros aproximadamente de distancia, La actividad consiste en que su hijo flexione el tronco y toque con la pelota el piso, posteriormente lo eleva y le lanza la pelota, usted trata de atraparla. Repitan la acción de 3 a 5 veces cada uno, alternen acciones. En esta actividad también se ejercita la fuerza muscular de los brazos al lanzar la pelota.

Con las indicaciones anteriores, la variante es lanzar la pelota por en medio de las piernas y de espalda, repetir la actividad de 3 a 5 veces cada uno, alternen la acción.



Ahora colóquense espalda con espalda, flexionen el tronco y pasen la pelota por en medio de las piernas, extiendan el tronco y pasen la pelota por arriba de la cabeza realicen 5 repeticiones



A continuación pasen la pelota por la derecha y por la izquierda a la altura de la cintura realicen 5 repeticiones.





Vuelvan ahora a la posición frente a frente y a una distancia de 2 metros aproximadamente, lancen la pelota por debajo de una pierna y después por la otra, repitan 5 veces la acción.

Las actividades anteriores también requieren de la participación de movimientos con cierto grado de precisión, por ejemplo, cuando su hijo lanza la pelota a sus manos; esta precisión se va a ir logrando con la práctica, por lo que debe animar y alentar a su hijo para que no se desanime al principio, si tuviera algunos errores.

Existen otras actividades que por parecer sencillas o graciosas no se realizan, pero al ejecutarlas resultan ricas en movimientos articulares, en ellas intervienen el cuello, muñecas, codos, cadera, rodillas y tobillos.

Para realizar las siguientes actividades, acondicione junto con su hijo el área para trabajar procurando retirar los objetos que puedan resultar peligrosos.

“CARRERA DE CANGREJOS”

Se apoyan las manos y los pies en el piso, se eleva la cadera y se desplazan a una distancia de 10 metros.

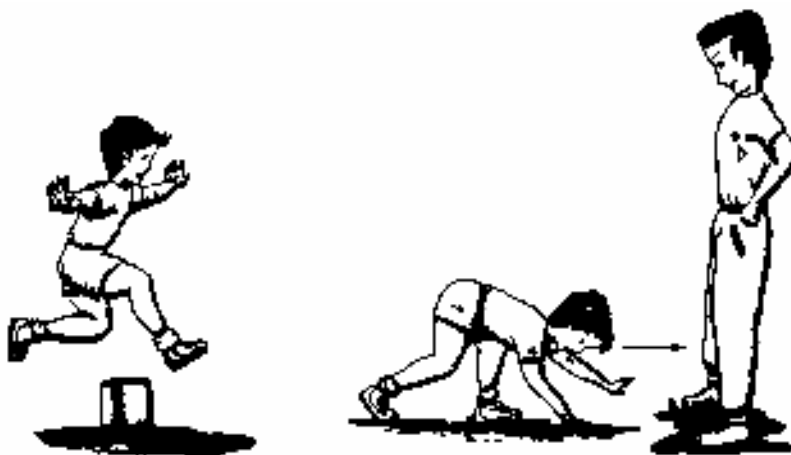


“CARRERA DE GATOS”

Ahora se desplazan en esta posición 10 metros.



Pida a su hijo que se coloque a una distancia de 10 metros con referencia a usted, a la mitad de la distancia coloque un obstáculo, enseguida indique a su hijo que corra, que salte el obstáculo y al llegar frente a usted pase por en medio de sus piernas, realícenlo 3 veces cada uno.



Después de realizar las actividades anteriores mencione a su hijo que no se lleve las manos a la boca o que se talle los ojos y mucho menos que coma alimentos, ya que utilizaron pelotas y apoyaron las manos en el suelo, indique que se lave las manos siempre que termine de jugar, pero si las actividades las realizaron fuera de casa, busque un lugar para hacerlo o esperen a llegar a ella.

Para la siguiente actividad proponga a su hijo que invite algunos amigos para realizarla.

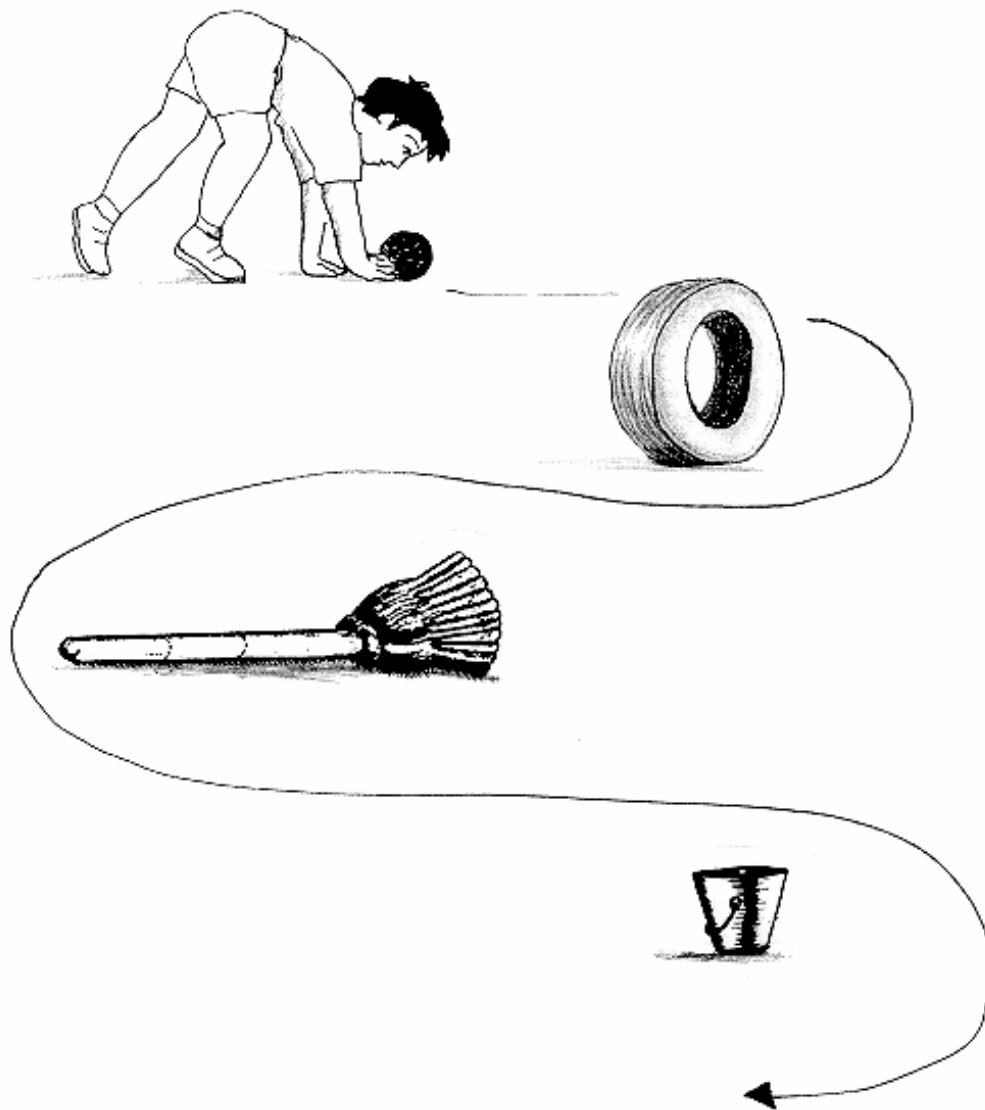
“CARRERA DE ORUGAS”

Se desplazan en esta posición 10 metros aproximadamente.



Comente con su hijo la importancia de trabajar en grupo y que al hacerlo deberán organizarse de tal manera que todos participen en busca de un bien común.

Juguemos a “**PASAR OBSTÁCULOS**” este juego consiste en marcar con objetos una ruta distribuyéndolos a determinada distancia y a lo largo de 5 metros, los participantes tienen que rodar con las manos entre los objetos una pelota de papel, procurando no tocarlos o derribarlos y sin dejar de pasar por ninguno.



Ahora que han realizado todas estas actividades, para mejorar su flexibilidad vuelvan a repetir la evaluación, parados y sentados y comparen los resultados.

Anoten sus resultados en el siguiente cuadro

FECHA		PARADO cm.	SENTADO cm.
	NOMBRE DE PAPA		
	NOMBRE DE MAMA		
	HIJO (de 8 a 10 años)		
	HERMANO		
	HERMANO		
	HERMANO		
	HERMANO		
	HERMANO		

¿Mejoraron en la posición: parados? SI NO

¿Mejoraron en la posición: sentados? SI NO

¿Donde hubo más cambios? Parados Sentados

¿Quién fue el que tuvo mejores cambios? _____

¿Quién fue el que puso más empeño y entusiasmo al realizar las actividades? _____

Nota: envíen los dos resultados al profesor de Educación Física para que él les dé algunas recomendaciones.

Para ser llenado por el profesor de Educación Física

Con base a sus resultados de flexibilidad le sugiero realizar las siguientes actividades para mejorar la flexibilidad.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Para evitar lesiones le sugiero:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ATTE.

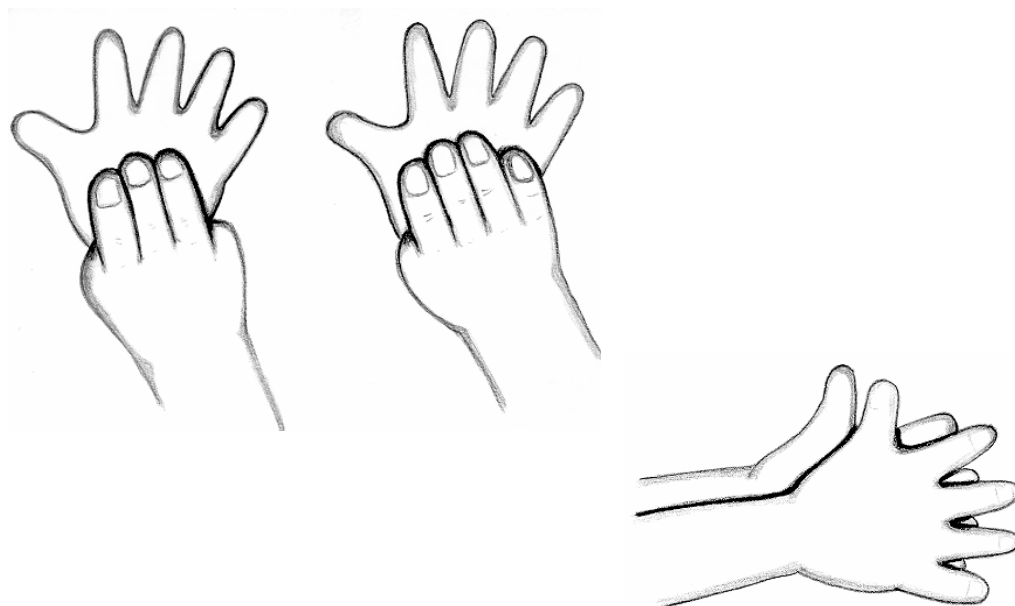
El profesor de Educación Física

EL RITMO

Los niños que se encuentran entre los 8 y 10 años de edad, cursan 3° y 4° de primaria, su desarrollo les permite expresar mejor el ritmo, el cual es más evidente en las niñas, debido a que lo manifiestan de manera más natural en sus juegos.

EL RITMO es una capacidad que tiene el ser humano que le permite realizar movimientos en forma ordenada y armoniosa, se manifiesta en todas las acciones que realiza, dándole un sello personal a éstas.

El ritmo es tan diferente como individuos hay, desde el punto de vista de la Educación Física, el ritmo está presente en movimientos tan simples como caminar, saltar, palmear, correr y su desarrollo permitirá que se realicen con más soltura, de manera que puedan aplicarse posteriormente, en la ejecución de bailes o tablas gimnásticas, siguiendo una secuencia musical, o bien en deportes específicos, donde el ritmo también es primordial aunque no esté presente la música.



Cabe señalar que es importante estimular el ritmo, ya que es parte esencial en la vida de cada individuo, apoya su aprendizaje motor y le va a permitir desenvolverse de mejor manera en actividades de su vida cotidiana.

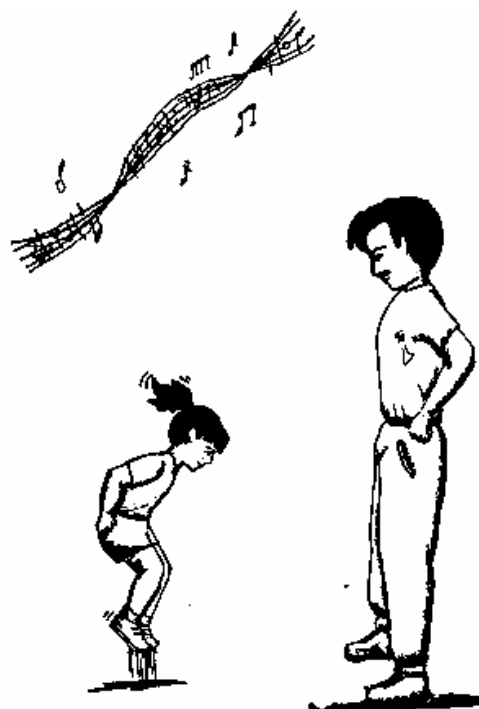
Realice con sus hijos las siguientes actividades.

Fíjense bien cómo las ejecuta cada quién para que hagan después algunas anotaciones.

Pida a cada uno que realice 10 saltos en su lugar pasando uno por uno y usted hágalos al final. Notará que cada quien los realizó a un propio ritmo.

Ahora ponga un fondo musical y repitan los 10 saltos todos juntos siguiendo el ritmo de la música. Utilicen tres tipos de música. Con ritmos diferentes (por ejemplo; vals, rock, cumbia, salsa, etc.) En este ejercicio notarán la diferencia entre el ritmo externo y el propio.

En el cuadro de registro, anoten sus observaciones en relación a estas actividades.



Comente con su hijo cuál de las formas le resultó más fácil o con cuál se sintió más seguro.

Cuadro de registro.

En los 10 saltos sin música; (anoten el nombre)

¿Quién los realizó con el ritmo más lento? _____

¿Quién los realizó con el ritmo más rápido? _____

En los 10 saltos con música; (Anotar el nombre de la persona y el tipo de música que utilizaron en cada caso)

¿Quién no pudo seguir el ritmo con el 1er. Tipo de música? _____

¿Quién no pudo seguir el ritmo con el 2do. Tipo de música? _____

¿Quién no pudo seguir el ritmo con el 3er. Tipo de música? _____

¿Cuál de los 3 ritmos se le facilitó más a su hijo, de 8 a 10 años? _____

Si alguno tuvo dificultades con estas actividades **NO IMPORTA**, poco a poco, podrán ir mejorando. Anímense mutuamente para seguir intentándolo.

Otra forma de estimular el ritmo en su hijo es a través de actividades físicas que usted puede hacer con él, como son, las rondas y algunos juegos organizados donde se ejecutan acciones que llevan un determinado orden, se repiten varias veces y van acompañados con movimientos de piernas o pies (pisadas), de los dedos (chasquidos) o bien de las manos (palmadas).

A continuación le sugerimos realicen el juego rítmico “**CARICATURAS**”. Es muy sencillo.



Se colocan de frente y realizan los siguientes movimientos:

2 palmadas

2 chasquidos.

Cada vez que dan las palmadas mencionan el siguiente texto.

Caricaturas.... (y se dan las 2 palmadas)

Nombres de (y se dan las 2 palmadas)

Personas.....(los participantes definen lo que quieren nombrar cosas, países, frutas, colores, animales etc.).

El objetivo de este juego es estimular su ritmo de manera recreativa con apoyo de estímulos externos, y por otro lado la FRECUENCIA DE MOVIMIENTO al repetir los movimientos varias veces y con rapidez, al mismo tiempo que sirve para pasar un rato divertido, propiciando la convivencia entre padres e hijos.

Para continuar con la estimulación del ritmo pueden reproducir los sonidos de una melodía con palmadas, pisadas o silbidos, como por ejemplo La Raspa (canción del dominio popular)

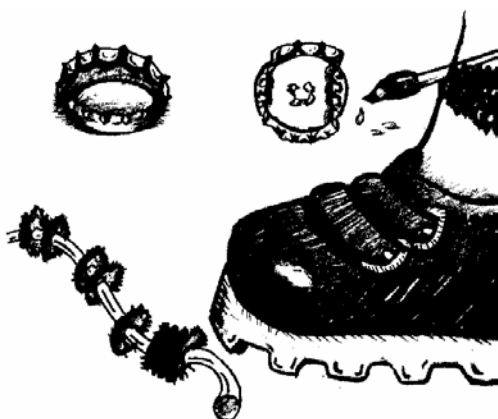


Para hacerlo más variado aprovechando la misma melodía (la Raspa), hagan desplazamientos hacia una y otra dirección y giren entrelazados del brazo hacia un lado y al otro.

Puede participar también con su hijo en la elaboración de algunos instrumentos con material de rehuso como los siguientes y que posteriormente podrán utilizarse en otras actividades para estimular el ritmo.



Botes de jugo limpios, canicas y/o piedras para formar una sonaja.



Corcholatas aplanadas y perforadas por el centro unidas en un cordel para convertirlas en cascabeles, (sujételos en sus muñecas o tobillos)



Un bote de leche con tapa, y dos palitos de 30 cm. De un palo de escoba, para hacer un tambor.

Pueden adornarlos o pintarlos de diferente manera, según su preferencia y creatividad.

Ahora, reúnanse con familiares o amigos y practiquen movimientos rítmicos como: Marquen con palmadas el ritmo que uno de ustedes indique.

Proponga cada uno un ritmo diferente.

Hagan todos los ritmos propuestos en forma seguida.

Ahora combinen los ritmos que cada uno propuso para inventar una melodía a la que pueden ponerle movimientos. Con diferentes partes del cuerpo y desplazamientos en diversas direcciones.

En estas actividades no solo se practica el ritmo, sino que también algunos otros aspectos importantes de la Educación Física, como la orientación al desplazarse la frecuencia de movimiento al aplaudir y algunas actitudes como el respeto y la participación. En la siguiente hoja el profesor de Educación Física realizará algunas recomendaciones, de acuerdo a las observaciones que él ha hecho, en relación al ritmo de su hijo, durante las clases.



Para ser utilizado por el profesor de Educación Física.

Sr. Padre de familia, su hijo: _____

Presenta algunas dificultades en su ritmo, durante las siguientes acciones.

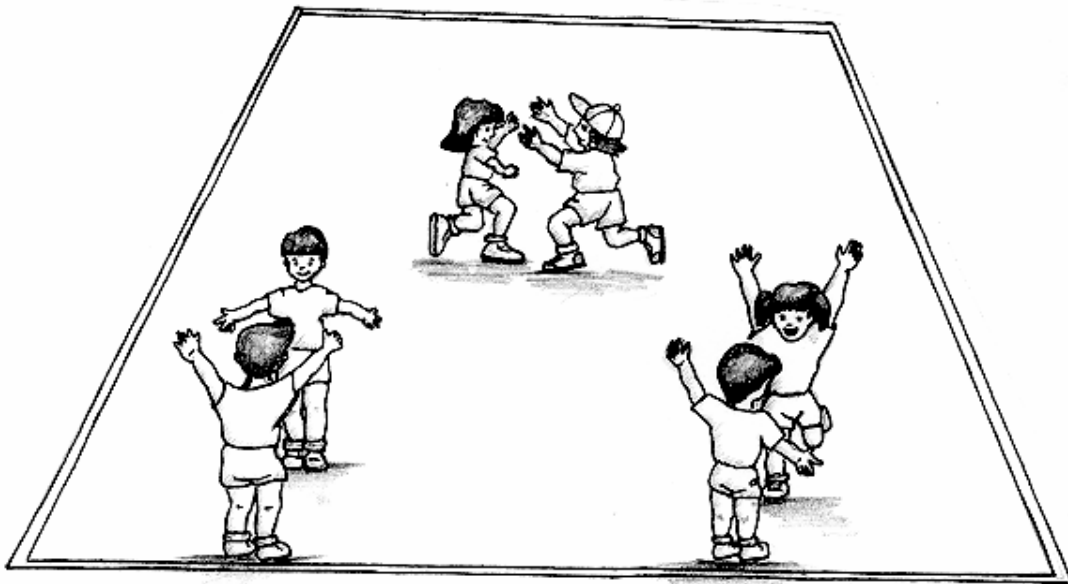
Caminar ()	correr ()	Saltar ()
Palmeaar ()	chasquear ()	Dar pisadas marcando un paso ()
Juegos individuales ()	juegos en equipo ()	
Lanzar ()	Patear ()	Botar ()

Por lo que recomiendo realizar las siguientes actividades.

[illegible]

LA ORIENTACIÓN

Es una capacidad que permite realizar desplazamientos en diferentes direcciones, así mismo pueden hacerse combinaciones de movimientos siguiendo un acompañamiento musical, situaciones que se ponen en práctica en diversas ocasiones dentro de la clase de Educación Física y de manera más específica en la ejecución de bailes y danzas que se representan dentro de los festivales escolares, mismos que además de festejar algún acontecimiento, ayudan a fomentar en los niños la convivencia, la integración, la relación con sus compañeros y compañeras así como la demostración del dominio que ha alcanzado en sus movimientos y ejecuciones a través de la clase de Educación Física y que, de alguna manera, contribuyen a reforzar la autoestima.



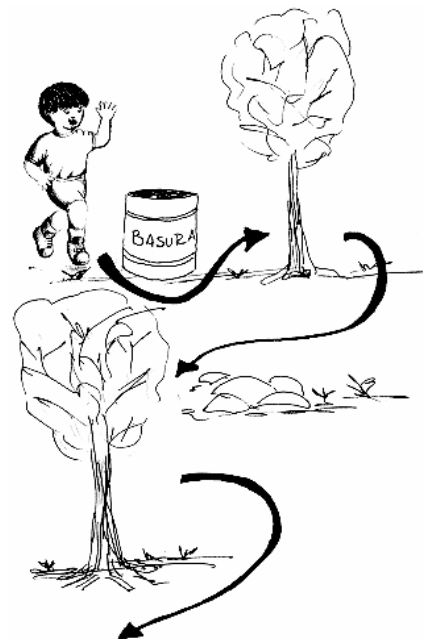
Invite a su hijo a desplazarse en diferentes direcciones dentro de su casa (adelante, atrás, hacia un lado, al otro, alrededor de, de espaldas, en línea recta y en diagonal) aprovechando los muebles como punto de referencia. Si tiene oportunidad de hacerlo al aire libre, utilice los objetos que se encuentran a su paso (árboles, piedras, postes, botes, etc.) y delimiten la secuencia y orden en las formas de desplazarse.

Marque con X dentro del paréntesis que corresponda si su hijo pudo o no desplazarse;

	SI	NO
Hacia adelante	()	()
Hacia atrás	()	()
en diagonal	()	()
Alrededor de	()	()
De lado izquierdo	()	()
De lado derecho	()	()

¿En que dirección notó que le costo más trabajo?

Envíe estos resultados al profesor de Educación Física, para que él le dé algunas orientaciones.



Para ser usado por el profesor de Educación Física

Sr. padre de familia, de acuerdo a los resultados de su hijo_____

en relación a la orientación le sugiero:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ATTE.

El Profesor. de Educación Física

La orientación también le va a permitir al niño responder ante situaciones específicas como juegos organizados, deportes o en general en su vida diaria para poder ubicarse en el lugar y momento adecuado, reforzar su lado hábil (derecha o izquierda) y alcanzar cierto grado de eficiencia y precisión en todas sus actividades.

Otras actividades que le ayudan a estimular la orientación son las danzas autóctonas, pues en estas se hacen desplazamientos para cambiar de dirección y formar círculos, hileras o filas. En nuestra cultura existen muchas danzas como la de los “Chinelos” y la de “Los , arcos” entre otras. Tal vez haya tenido la oportunidad de ver alguna, sino es así, por fortuna este tipo de actividades todavía se practican en algunos lugares de nuestro país con la finalidad de rendir tributo o venerar a su santo patrono.



Aprovechen la oportunidad de ir acompañado de su familia a observar estas bellas tradiciones de nuestro país.

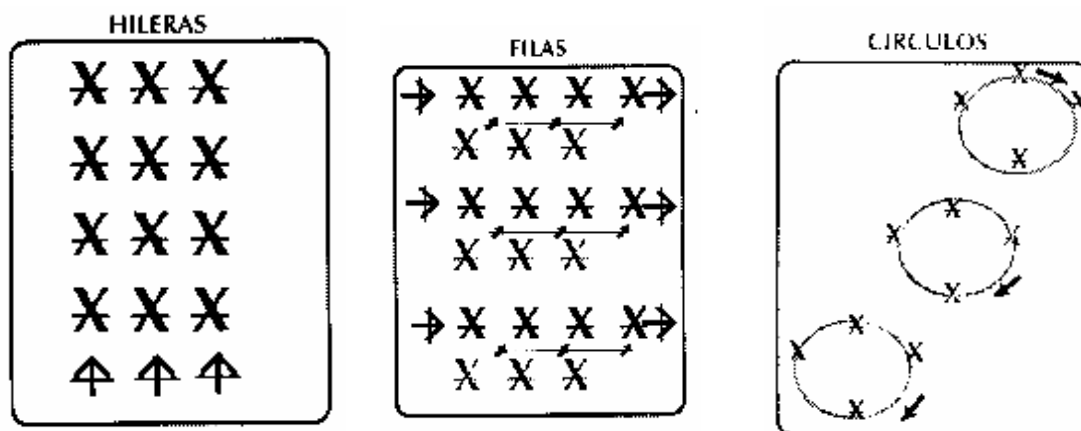
Las danzas representan rituales místicos o religiosos cuyo origen se remontan a épocas prehispánicas.



Por otro lado y a diferencia de otras los bailes regionales manifiestan esquemas de comportamiento cotidiano como por ejemplo la galantería del hombre y la coquetería de la mujer. Ambas manifestaciones se acompañan de música, utilizando vestuario apropiado donde puede observarse la riqueza de movimientos y el vistoso colorido; estos también se utilizan dentro del programa de Educación Física para contribuir con el desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes en el niño, las cuales se pondrán en práctica al jugar y participar su hijo en algunas actividades como la siguiente, en la que se desarrollan estimulan la orientación y el ritmo:



Realícenlas con otros familiares y amigos para que, acompañados de un fondo musical formen círculos, hileras filas, cuadros y se desplacen en diferentes direcciones.



Otras manifestaciones que favorecen la práctica de la actividad física y que son propias de nuestras raíces además de las danzas autóctonas y bailes regionales son los juegos tradicionales, estos son actividades propias de los niños, se pasan de generación en generación transmitiendo costumbres, tradiciones y valores de nuestros antepasados; si se practican regularmente pueden favorecer el desarrollo de las capacidades físicas, al mismo tiempo que contribuyen a fortalecer la identidad nacional.

Un ejemplo de estos puede ser “la negrita merecumbé”, cuyo contenido es el siguiente:

1ra. Estrofa

El pillo le dijo al guardia:
El guardia le dijo al juez
¿Qué cual es ese ritmo
que se llama merecumbé?

2da. Estrofa

¡Y baila morena, baila
¡Y baila merecumbé!
¿Y cual es este ritmo
que se llama merecumbé?

Este juego se realiza entre dos o más participantes entonando la letra y acompañando el ritmo con palmadas. Uno de los participantes pasa al centro para realizar movimientos rítmicos coordinando extremidades inferiores y superiores, siguiendo la letra de la segunda estrofa. Al terminarla con los ojos cerrados el que está al centro realiza giros con el brazo derecho extendido para seleccionar al siguiente participante quien pasará a ejecutar los pasos del “merecumbé”.

Lo invitamos a que lo realice en compañía de sus hijos y algunos de sus amigos.



Otro juego tradicional es el siguiente: **“ARROZ CON LECHE”**:

1ª. Estrofa

Arroz con leche
me quiero casar
con una mexicana
que sepa bailar

2ª. Estrofa

Me gustas, tú
y tú y tú
pero para casarme
me gustas tú

Formando un círculo con un niño al centro, se entona la canción y en la 2da. estrofa, éste señala a otro participante para que pase al centro en su lugar y continuar el juego.

Es importante promover el respeto durante el juego; evitando hacer burlas que puedan molestar a alguien, o que de alguna manera limiten su participación.

Haga las siguientes observaciones en relación
Al comportamiento de su hijo durante estos
Juegos: Marque con una “X” en el paréntesis que
Corresponda.

	SI	NO
- Participa con entusiasmo.	()	()
- Acepta con agrado las reglas.	()	()
- Hace trampas en el juego.	()	()
- Anima a otros a participar.	()	()
- Hace proposiciones durante el juego para hacerlo más animado.	()	()
- Le da pena participar.	()	()
- Se burla de los demás.	()	()
- Si algo se le dificulta, lo vuelve a intentar.	()	()
- Acepta con agrado que le hagan correcciones.	()	()
- Reconoce cuando comete errores.	()	()

Envíe sus resultados al profesor de Educación Física, para ver si su comportamiento es diferente al que tiene en las clases, él le hará algunas recomendaciones.



Recuerde que para practicar estos juegos o cualquier actividad física es necesario procurar una **ALIMENTACIÓN** adecuada, es decir, que se consuman alimentos variados que incluyan frutas, cereales, lácteos, grasa de origen vegetal en su mayoría y carnes, de preferencia de aves y pescados; aprovechando los propios de la región y de la temporada, incluyendo de 2 a 3 litros de agua diarios, o aún mas en épocas de calor o cuando se realiza mucho ejercicio.

Para ser usado por el profesor de Educación Física.

Sr. Padre de Familia, durante la clase de Educación Física, he observado el siguiente comportamiento en su hijo

_____.

	SI	NO
- Participa con entusiasmo. _____	()	()
- Acepta con agrado las reglas _____	()	()
- Hace trampas en el juego _____	()	()
- Anima a otros a participar _____	()	()
- Hace proposiciones durante el juego para hacerlo más animado _____	()	()
- Le da pena participar _____	()	()
- Se burla de los demás _____	()	()
- Si algo se le dificulta, lo vuelve a intentar _____	()	()
- Acepta con agrado que le hagan _____	()	()
- Correcciones. _____	()	()
- Reconoce cuando comete errores. _____	()	()

De acuerdo a estas observaciones y a las que usted realizó en su casa, le recomiendo: _____

ATENTAMENTE
El profesor de Educación Física

Tome en cuenta que a esta edad su hijo es muy activo, está en crecimiento y por lo tanto requiere de energía no sólo para jugar, sino también para estudiar y continuar creciendo y desarrollándose adecuadamente.

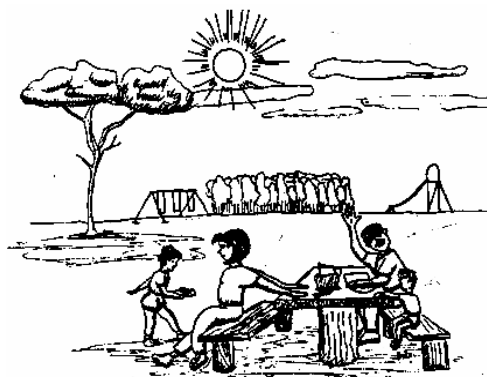


Algunas recomendaciones para que su alimentación sea adecuada y se refuerce la formación de hábitos, son:

- Procure escoger alimentos variados.
- Evite que su hijo coma alimentos “chatarra” (golosinas y frituras) que sólo le quitan el hambre e impiden que tenga apetito para comer otros de mejor calidad.
- Establezca horarios más o menos regulares para tomar sus alimentos del día.
- Combine alimentos de origen animal y vegetal, con mayor porcentaje de estos últimos.
- Evite situaciones desagradables a la hora de los alimentos, ya que estas pueden dificultar la digestión y el aprovechamiento de los mismos.

No olvide que la convivencia familiar en un ambiente de **CORDIALIDAD, AFECTO Y COMUNICACIÓN** entre todos los integrantes, son básicos para la formación de individuos felices y socialmente integrados; que además, si realizan actividades físicas de manera permanente, lograrán alcanzar un grado óptimo de salud.

df



La familia debe participar en la acción educativa de la escuela reforzando los aprendizajes del niño.



Una forma de lograrlo es a través del juego el cual se caracteriza por ser una actividad espontánea y placentera que genera una gran riqueza de movimientos, propicia la creatividad, al mismo tiempo, que desarrolla las capacidades físicas de quien lo practica de manera regular.

Dentro de la Educación Física existen juegos llamados **PREDEPORTIVOS** los cuales tienen como finalidad poner en práctica los movimientos requeridos en diversos deportes sin aplicar una técnica específica, por ejemplo:

Lanzar, pasar, tirar, patear o botar, que a la vez preparan al niño para participar más adelante en actividades deportivas.

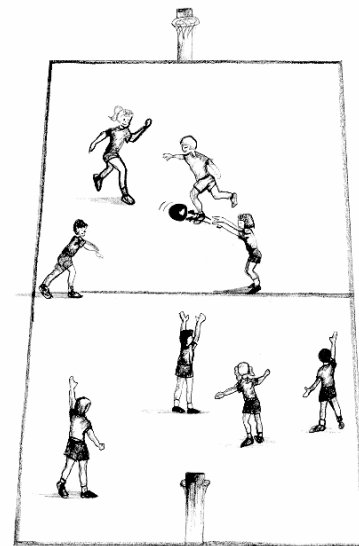
Lo invitamos a que realice con su hijo los siguientes juegos donde intervienen diversos fundamentos técnicos de algunos deportes:

El juego llamado **“ROLE”** que seguramente conoce y en el que se involucran los fundamentos técnicos de Basquetbol como pases, tiro a la canasta y bote.

“ROLE”

En una cancha de basquetbol: se divide el número de participantes en 2 equipos, que tratarán de quitarse entre ellos una pelota para tirar en la canasta contraria y anotar puntos, evitando que el equipo contrario les anote en su canasta. Pueden botar, pasar y tirar.

Antes de iniciar, los participantes proponen reglas sencillas para realizar el juego, o también pueden proponer algunas variantes del mismo.



Observe a su hijo mientras juega y

Haga las siguientes anotaciones:

Marque con números del 1 al 3 el fundamento que realiza su hijo con mayor facilidad.

Pase ()

1 = Mayor facilidad

Tiro a la canasta ()

2 = Regular facilidad

Bote ()

3 = Menor facilidad

Ahora, observe y marque del 1 al 3 en dónde comete menos errores.

Pase ()

1 = Comete menos errores

Tiro a la canasta ()

2 = Comete algunos errores

Bote ()

3 = Comete más errores

Los fundamentos marcados con el número 3 deberán practicarse con

Los fundamentos marcados con 2 requieren un poco más de práctica.

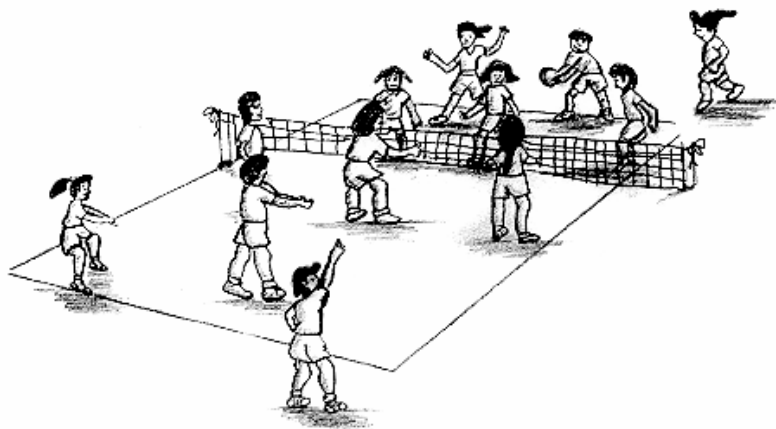
Los fundamentos marcados con el número 1 deberán continuar su práctica, para lograr dominarlos y aumentar la precisión en su ejecución.

El juego “**VOTIBOL**” se encamina a la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol como el servicio y el golpe bajo.

En una cancha de voleibol o área similar con la red a nivel del piso se golpea una pelota de vinil con el puño cerrado pasándola de un lado a otro de la red después de botar una vez la pelota.

Si la pelota bota 2 veces sin ser golpeada por algún jugador, no pasa la red o sale de la cancha, se anotará 1 punto al equipo contrario.

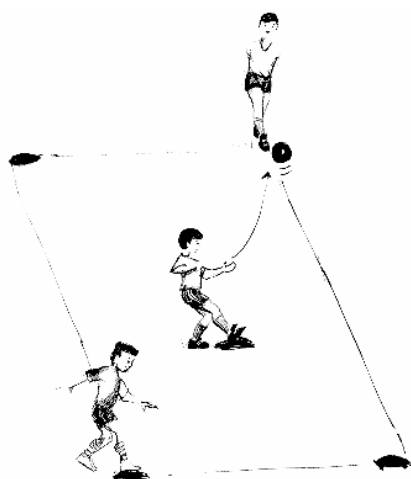
Ganará el equipo que acumule más puntos.



Observe a su hijo y anote el número 1 en el fundamento que realiza con más facilidad, el número 2 en el que más se le dificulta.

Servicio	()
Golpe bajo	()

En el juego de “FUTBEIS” se forman 2 equipo, en un espacio similar a media cancha de basquetbol.



Se siguen las reglas del béisbol, el Pitcher lanza rodando la pelota hacia el bateador quien trata de patearla, si lo logra corre a 1ª base (previamente definida). Todo lo demás se desarrolla igual que el béisbol, el equipo que logre más carreras gana. A los tres “outs” los equipos se cambian de posición y acción.

Observe a su hijo mientras juega y marque con una “X” dentro del paréntesis que corresponda a las acciones que se le dificulten.

Patear.	()
Correr.	()
Lanzar la pelota.	()
Integrarse al equipo.	()
Respetar al contrario.	()
Aceptar reglas.	()
Aceptar resultados.	()
Ayudar a sus compañeros.	()
Desplazarse dentro del campo de juego.	()

Envíe los resultados de todas sus observaciones, al profesor de Educación Física, para que él le haga recomendaciones necesarias para ayudar a que su hijo supere las dificultades encontradas.

Para ser usado por el profesor de Educación Física.

Sr. Padre de familia, en relación a las observaciones de su hijo: _____

Le recomiendo las siguientes actividades para mejorar:

Pases de
basquetbol _____

Tiro a la
canasta _____

Bote _____

Servicio de
voleibol _____

Golpe bajo _____

Patear _____

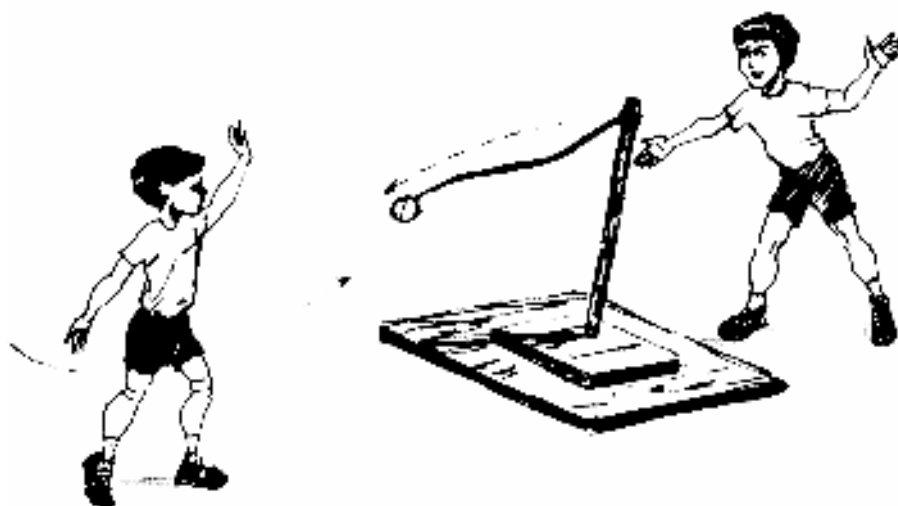
Lanzar _____

Atrapar _____

Actitudes positivas _____

ATENTAMENTE
El profesor de Educación Física

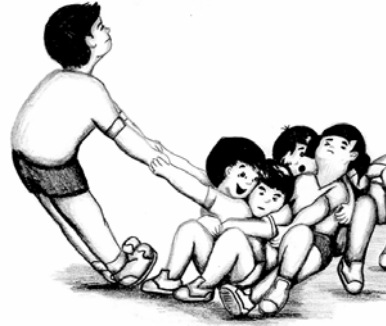
Los juegos predeportivos, al realizarse en equipo, promueven en el niño actitudes de respeto y colaboración entre otras, y refuerzan valores como la honestidad, el respeto y la solidaridad.



A través de los juegos predeportivos se incrementan capacidades físicas como: la fuerza, la velocidad y la sincronización, por mencionar algunas.

LA FUERZA

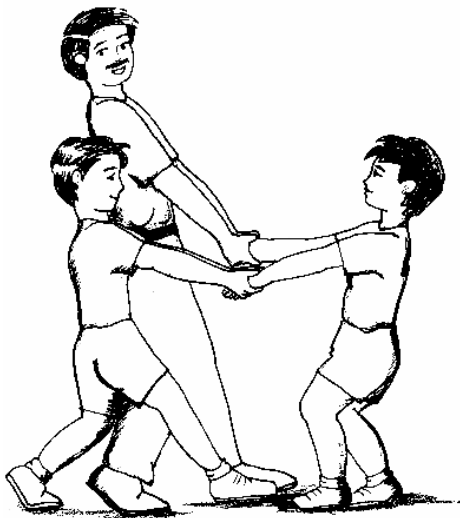
LA FUERZA: Se utiliza al levantar, soportar, jalar o empujar objetos e implementos que se requieran en los juegos que practica.



Realice junto con su hijo las siguientes actividades encaminadas a desarrollar la fuerza.

Identifiquen en qué segmentos corporales se está poniendo en práctica.

Señale con una "X", dentro del paréntesis correspondiente, el segmento corporal donde se aplica la fuerza en cada una de las actividades que realizaron.



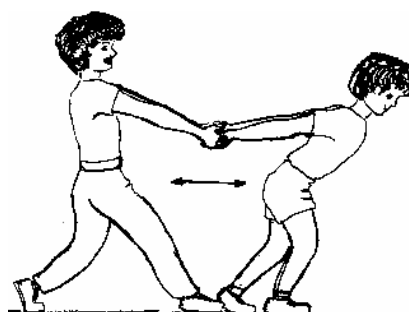
Cuello	()
Espalda	()
Miembros Superiores	()
Abdomen	()
Miembros inferiores	()

Jalen con fuerza durante 10 segundos.

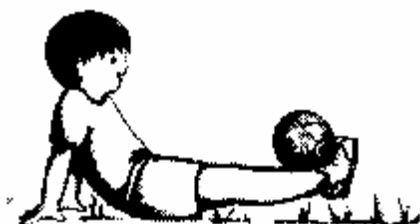
“QUE NO SE ESCAPE”

Sujételo durante 10 segundos, después cambien la posición.

Cuello	()
Espalda	()
Miembros superiores	()
Abdomen	()
Miembros inferiores	()

**“SUBE Y BAJA LA PELOTA”**

Repite 5 veces. Evita que la pelota caiga.



Cuello	()
Espalda	()
Miembros superiores	()
Abdomen	()
Miembros inferiores	()





“CARRETILLAS”

Avancen 5 metros y de regreso cambien con su pareja.

Cuello	()
Espalda	()
Miembros superiores	()
Abdomen	()
Miembros inferiores	()

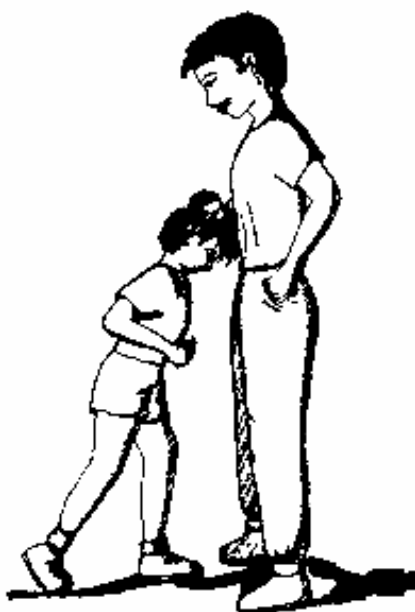
“QUIEN PUEDE MAS”

Presiona 10 segundos repítanlo 3 veces

Cuello	()
Espalda	()
Miembros superiores	()

Abdomen	()
Miembros inferiores	()





Empujen durante 10 segundos después inviertan la posición.

Cuello	()
Espalda	()
Miembros superiores	()
Abdomen	()
Miembros inferiores	()

Golpea con fuerza la pelota.
Después inviertan la acción.

Cuello	()
Espalda	()
Miembros superiores	()
Abdomen	()
Miembros inferiores	()



Cuando su hijo cargue un objeto, cuide que este no exceda 1 Kg.

De acuerdo a lo que el profesor de Educación Física ha observado durante las clases él le puede hacer algunas recomendaciones para continuar desarrollando la fuerza en su hijo, envíele la siguiente hoja para que él las anote.

Para ser usado por el profesor de Educación Física

Sr. Padre de familia, su hijo _____
 requiere complementar el trabajo de la clase de Educación Física, respecto a la
 FUERZA principalmente en: _____
 (cuello, espalda, miembros superiores, abdomen, miembros inferiores).
 Para lo que le recomendamos realizar con él las siguientes actividades:

[illegible]

ATENTAMENTE
El profesor de Educación Física

Señor padre de familia, durante varios meses ha participado activamente con su hijo (a) en diferentes actividades físicas que esperamos hayan propiciado una relación más sólida entre ustedes, así mismo, este proceso también contribuye a que su hijo consolide, reafirme y mejore sus capacidades físicas, sus hábitos y sus actitudes, y sobre todo a que ambos hayan disfrutado de esos momentos; por un lado usted, participando en el proceso de crecimiento y desarrollo de su hijo, cuidando que se den en las mejores condiciones posibles, para lo cual se le especificaron una serie de recomendaciones básicas que tienen como propósito que la práctica de la actividad física que realiza su hijo sea la requerida, y sobre todo que realmente lo beneficie; de igual forma se le proporcionaron una serie de cuadros de registro en los que describió los avances del niño, lo que junto con las observaciones del profesor de Educación Física le ayudaron a superar las dificultades que se presentaron en la realización de algunas actividades.

Para su hijo fue la oportunidad de demostrar sus capacidades, sus avances, sus hábitos y actitudes y sobre todo la seguridad adquirida al sentirse apoyado por su familia.

Por último las observaciones y los registros hechos en el documento por usted y por el profesor de Educación Física, servirán para establecer un proceso de seguimiento, lo que permitirá que el año próximo continúe superándose y mejorando para favorecer su crecimiento y desarrollo, así como la utilización adecuada del tiempo libre en estrecha relación familiar.

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 FÍFICA 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. RAUMUNDO MUCIO ADAME VILLALOBOS
Subdirector Técnico

COORDINACIÓN TÉCNICA

LIC. MA. DEL CARMEN JUAREZ RINCON
Jefa del Departamento de Planes y Programas

AUTORES.

Lic. Sylvia Navarrete Maya.
Lic. Rosa Elena Hernández Castro.
Lic. Vilma Viveros Ballesteros.
Lic. Arturo Zepeda Simancas
Lic. Pedro Cabrera Rico.
Dra. Yolanda García Valerio

DISEÑO Y CAPTURA.

Lic. Teresa Montes de Oca