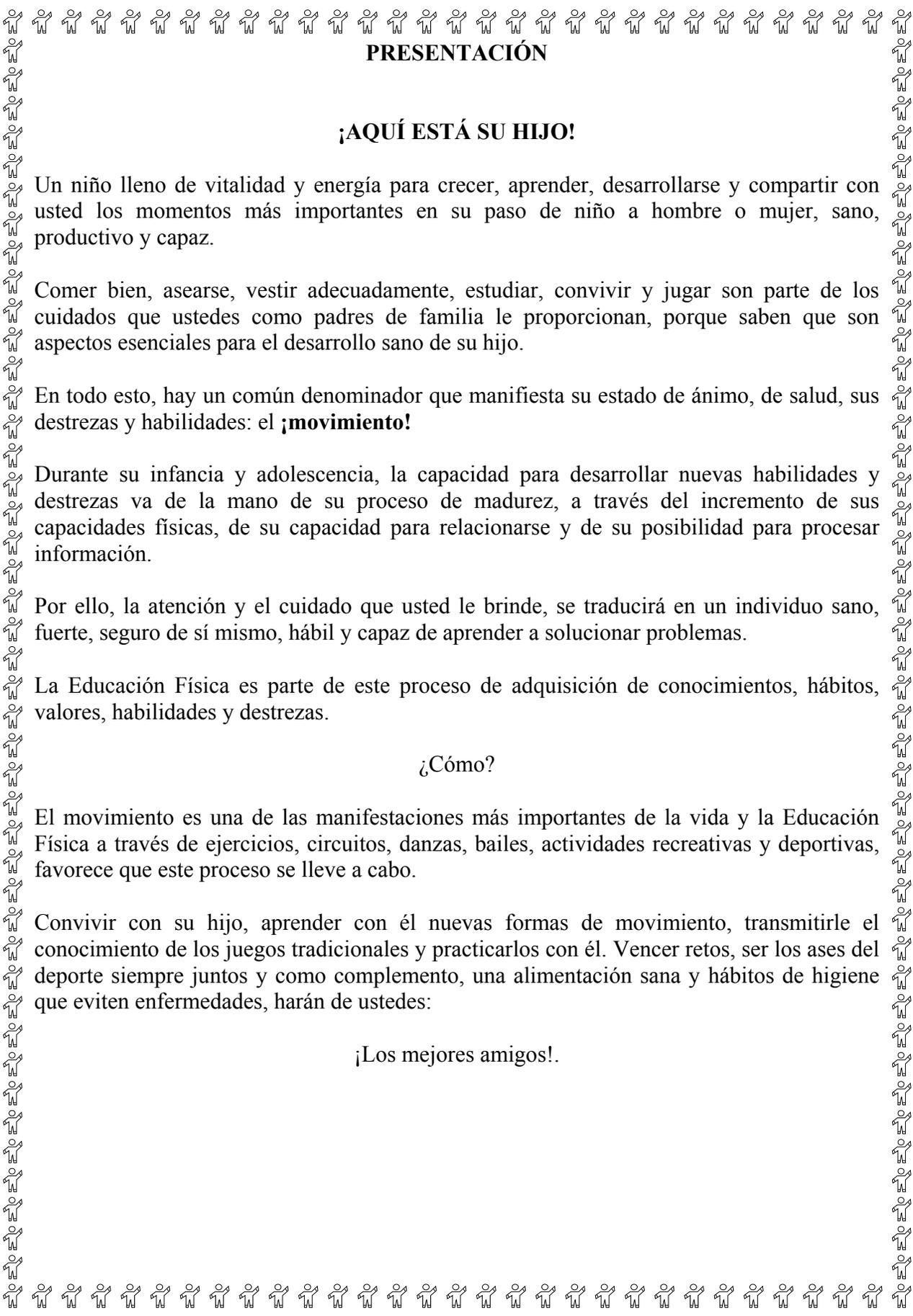


**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SERVICIOS EDUCATIVOS PARA EL DISTRITO
FEDERAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PADRES DE FAMILIA 5° y 6° DE
PRIMARIA**

FEBRERO 1999.



PRESENTACIÓN

¡AQUÍ ESTÁ SU HIJO!

Un niño lleno de vitalidad y energía para crecer, aprender, desarrollarse y compartir con usted los momentos más importantes en su paso de niño a hombre o mujer, sano, productivo y capaz.

Comer bien, asearse, vestir adecuadamente, estudiar, convivir y jugar son parte de los cuidados que ustedes como padres de familia le proporcionan, porque saben que son aspectos esenciales para el desarrollo sano de su hijo.

En todo esto, hay un común denominador que manifiesta su estado de ánimo, de salud, sus destrezas y habilidades: el **¡movimiento!**

Durante su infancia y adolescencia, la capacidad para desarrollar nuevas habilidades y destrezas va de la mano de su proceso de madurez, a través del incremento de sus capacidades físicas, de su capacidad para relacionarse y de su posibilidad para procesar información.

Por ello, la atención y el cuidado que usted le brinde, se traducirá en un individuo sano, fuerte, seguro de sí mismo, hábil y capaz de aprender a solucionar problemas.

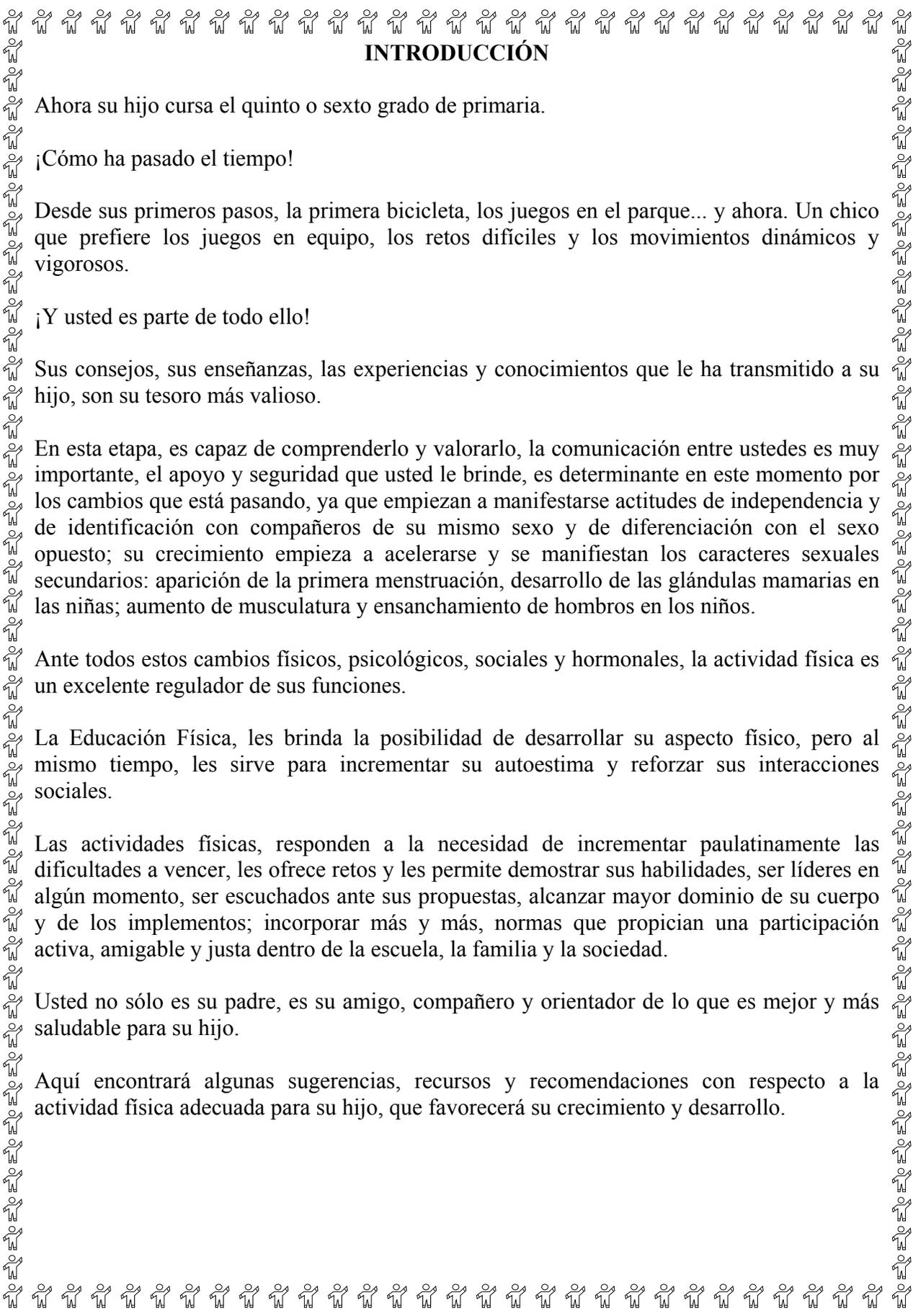
La Educación Física es parte de este proceso de adquisición de conocimientos, hábitos, valores, habilidades y destrezas.

¿Cómo?

El movimiento es una de las manifestaciones más importantes de la vida y la Educación Física a través de ejercicios, circuitos, danzas, bailes, actividades recreativas y deportivas, favorece que este proceso se lleve a cabo.

Convivir con su hijo, aprender con él nuevas formas de movimiento, transmitirle el conocimiento de los juegos tradicionales y practicarlos con él. Vencer retos, ser los ases del deporte siempre juntos y como complemento, una alimentación sana y hábitos de higiene que eviten enfermedades, harán de ustedes:

¡Los mejores amigos!.



INTRODUCCIÓN

Ahora su hijo cursa el quinto o sexto grado de primaria.

¡Cómo ha pasado el tiempo!

Desde sus primeros pasos, la primera bicicleta, los juegos en el parque... y ahora. Un chico que prefiere los juegos en equipo, los retos difíciles y los movimientos dinámicos y vigorosos.

¡Y usted es parte de todo ello!

Sus consejos, sus enseñanzas, las experiencias y conocimientos que le ha transmitido a su hijo, son su tesoro más valioso.

En esta etapa, es capaz de comprenderlo y valorarlo, la comunicación entre ustedes es muy importante, el apoyo y seguridad que usted le brinde, es determinante en este momento por los cambios que está pasando, ya que empiezan a manifestarse actitudes de independencia y de identificación con compañeros de su mismo sexo y de diferenciación con el sexo opuesto; su crecimiento empieza a acelerarse y se manifiestan los caracteres sexuales secundarios: aparición de la primera menstruación, desarrollo de las glándulas mamarias en las niñas; aumento de musculatura y ensanchamiento de hombros en los niños.

Ante todos estos cambios físicos, psicológicos, sociales y hormonales, la actividad física es un excelente regulador de sus funciones.

La Educación Física, les brinda la posibilidad de desarrollar su aspecto físico, pero al mismo tiempo, les sirve para incrementar su autoestima y reforzar sus interacciones sociales.

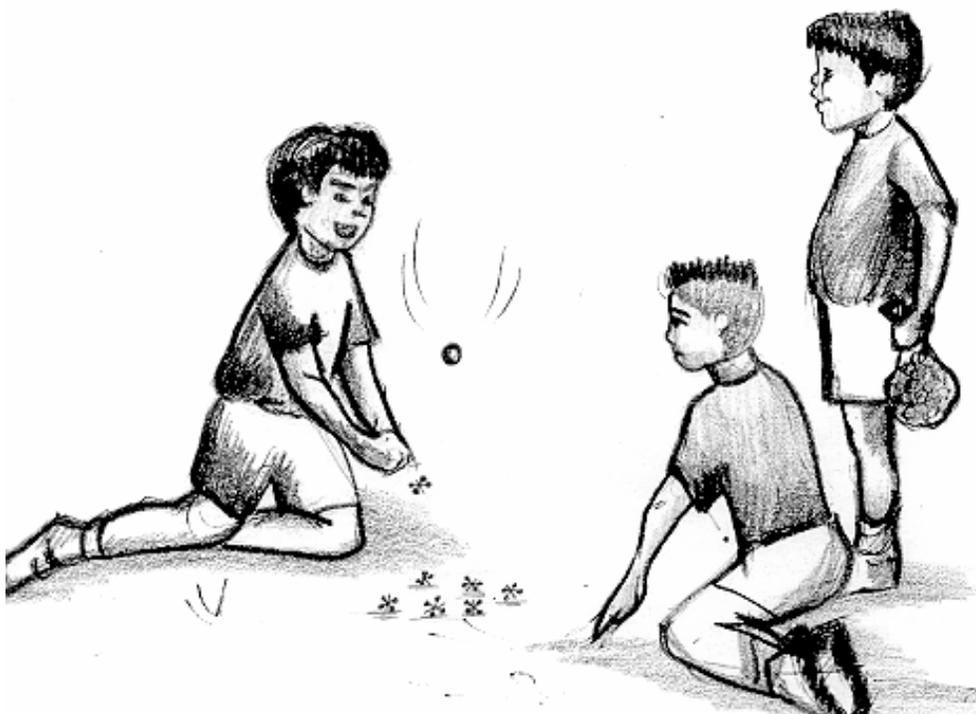
Las actividades físicas, responden a la necesidad de incrementar paulatinamente las dificultades a vencer, les ofrece retos y les permite demostrar sus habilidades, ser líderes en algún momento, ser escuchados ante sus propuestas, alcanzar mayor dominio de su cuerpo y de los implementos; incorporar más y más, normas que propician una participación activa, amigable y justa dentro de la escuela, la familia y la sociedad.

Usted no sólo es su padre, es su amigo, compañero y orientador de lo que es mejor y más saludable para su hijo.

Aquí encontrará algunas sugerencias, recursos y recomendaciones con respecto a la actividad física adecuada para su hijo, que favorecerá su crecimiento y desarrollo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD DE SU HIJO

La actividad física, los juegos y el deporte adecuado a las características de su hijo, son excelentes recursos para estimular su crecimiento y desarrollo, fomentar hábitos de higiene, favorecer las relaciones humanas, acrecentar sus habilidades físicas y preservar sus valores culturales.



Sin embargo, la salud física, la estabilidad emocional y el buen funcionamiento del organismo, son aspectos que se tienen que observar antes de iniciar cualquier práctica física, para asegurar que ésta proporcione los beneficios esperados y no efectos contrarios.

Por ejemplo: conocer aspectos como la postura, el estado general de salud, sus intereses y necesidades, le ayudarán a conocer las posibilidades de movimiento de su hijo, así como de qué manera puede ayudarlo.

Postura:

Le llamamos **postura**, a todas las posiciones que adoptamos con las diferentes partes del cuerpo, en cualquier momento.

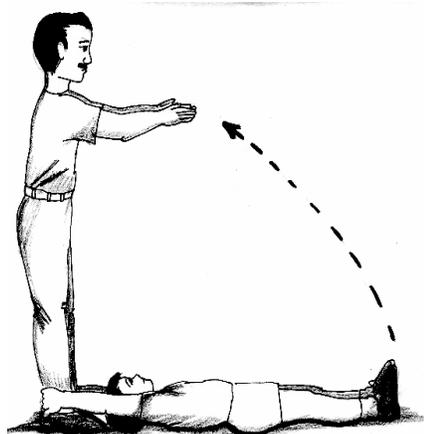


Tome en cuenta que adoptar posturas correctas evitará cansancio, dolores de espalda y deformaciones en la alineación de la columna vertebral.

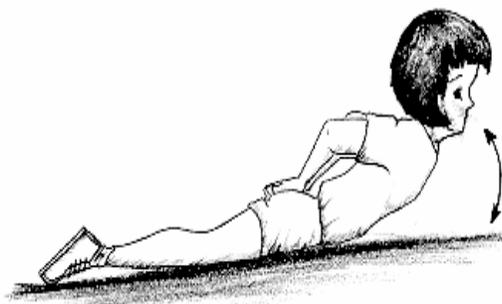
Observe y corrija la postura de su hijo en toda ocasión: espalda recta, el cuerpo y la cabeza en general alineados.

La postura no solo se da en forma estática (parado, hincado, sentado, acostado) sino también actúa de manera dinámica al correr, caminar, lanzar, saltar o botar y una buena postura, ayuda a realizar estas actividades con menor esfuerzo y mayor eficiencia.

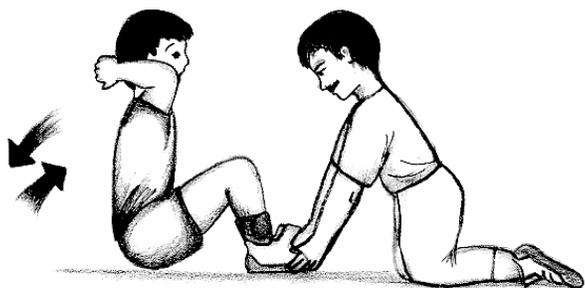
El tener músculos fuertes en abdomen y espalda, ayuda a la adopción de posturas correctas. Realice con su hijo las siguientes actividades, éstas le ayudarán a mejorar la fuerza en abdomen y espalda. Es importante que tome en cuenta que su hijo está en proceso de desarrollo, por lo que los ejercicios deben ser de acuerdo a su capacidad, cuide que realice sólo 3 repeticiones por ejercicio para no afectar este desarrollo.



Abdominales



Dorsales



En el siguiente espacio encontrará algunas sugerencias que hará el profesor de Educación Física o el de grupo, en caso de que ellos hayan detectado la presencia de malos hábitos en la postura de su hijo.

Para ser utilizado por el profesor de Educación Física o de grupo

Sr. Padre de familia.

He observado en su hijo: _____

Del grupo: _____ algunos "vicios de postura".

Al escribir	()	durante la formación	()
al estar parado	()	al caminar	()
al correr	()	al saltar	()
al lanzar	()	al sentarse	()

Por lo que le sugiero:

Procure reforzar y modificar esos hábitos en forma permanente, con base a estas sugerencias.

Otro factor que hay que contemplar durante la práctica de actividades físicas es la **respiración**, puesto que ésta es una función muy importante y de ella depende en gran medida, la oxigenación del cuerpo.

Podemos favorecer a una mejor forma de respirar, fortaleciendo los músculos del tórax y abdomen que intervienen en la respiración.

Realice con sus hijos, lo siguiente:



Con un popote y un recipiente con agua, tomen aire por la nariz y soplen por el popote para tratar de hacer burbujas en el agua. (No deben tomarse el agua, sino soplarle).

Este ejercicio les ayudará a concientizar que, durante el ejercicio físico, el aire debe meterse por la nariz y sacarlo por la boca, ahora póngalo en práctica durante algunas actividades físicas como las siguientes:

Realicen tres sentadillas,



- 1.- Tomen aire mientras están parados.
- 2.- Sáquenlo al bajar, flexionando las piernas.

Hagan tres lanzamientos con una pelotita de papel.

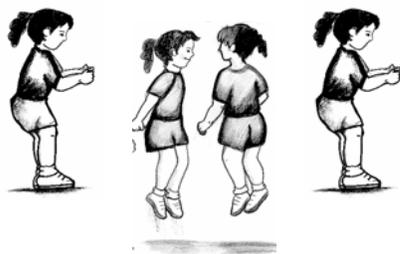


- 1.- Tomen aire, al llevar el brazo hacia atrás.
- 2.- Saquen el aire soplando al lanzar.



Otro aspecto que debe conocer y dominar su hijo, es el **equilibrio**, capacidad que tiene para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo, en diferentes posturas y con diferentes ejercicios estáticos o en movimiento.

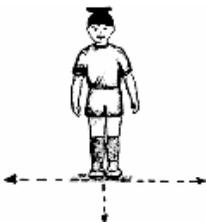
Ponga en práctica y desarrolle el equilibrio de su hijo:



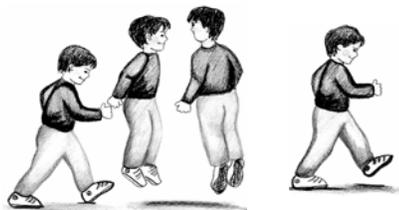
Parado realice $2\frac{1}{2}$ saltos; en el 2º, hacer $\frac{1}{2}$ giro en el aire y caer con los dos pies, sin moverse



Repita el mismo ejercicio y ahora sólo con un pie, sin “perder el equilibrio”.



Camine 5 pasos hacia adelante, hacia atrás y a ambos lados, con un plato de plástico sobre la cabeza, sin que se le caiga.



Corra a diferentes velocidades, realice giros y continúe desplazándose, observe que no “pierda el equilibrio”.

Probablemente algunas actividades resulten difíciles para su hijo. Anímelo para que lo intente en otras ocasiones, si no lo logra en la primera.

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

Evaluación del equilibrio

Profesor: a través de esta sencilla prueba, se puede medir indirectamente, cómo se encuentra el equilibrio en sus alumnos y como se va desarrollando, al compararlo con futuras mediciones.

Parado el alumno sobre un pie en un área de 10 x 20 cms. marcada con gis en el piso. Flexione el tronco al frente, levantando una pierna hacia atrás, manteniendo los brazos laterales.

Tome el tiempo que dura manteniendo esta posición sin perder el equilibrio (bajar la pierna, los brazos o moverse).

Tiempo: _____ Fecha: _____

Sugerencias para el padre de familia:

Revise las sugerencias del maestro y participe con él para mejorar el equilibrio de su hijo.

Recuerde que también es importante propiciar hábitos que ayudarán a mantener la salud de toda la familia.



**La higiene es
determinante
para ellos**

Motive a su hijo para que se bañe diario y después de hacer ejercicio, para reducir la presencia de gérmenes que pueden alterar el buen funcionamiento del cuerpo y que representan un riesgo importante de enfermarse.

En la edad que se encuentra su hijo, se inicia el desarrollo de algunas de sus capacidades físicas: como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Una forma divertida y segura para desarrollar e incrementar estas capacidades, es a través de los juegos, los predeportes y el deporte escolar.

Es de gran importancia brindarle al niño el mayor número de experiencias de movimiento, a través de estas actividades ayudándolo también a desarrollar sus potencialidades.

Estimule las capacidades de su hijo, juegue con él.

**Corrija los
movimientos y
posturas
incorrectas, ya que
pueden ocasionar
lesiones**

Jugar con su hijo, favorece y estrecha sus relaciones afectivas, le ayuda a usted a conocerlo mejor, al mismo tiempo que favorece la confianza y seguridad del niño.

Al jugar, establezcan reglas sencillas, no prolonguen el juego por más de 5 minutos, amplíen o reduzcan la distancia de acuerdo a las posibilidades del niño, recuerden que durante el juego, estarán poniendo en práctica la fuerza, la velocidad, la reacción y la resistencia entre otras capacidades.

¡Si lo hacen en familia, todos tendrán la oportunidad de manifestar su habilidad, y divertirse juntos!

Su hijo(a) seguramente es muy activo, dinámico y entusiasta, esto es propio de su edad.

¡Observe! A su hijo le gusta poner a prueba sus capacidades, enfrentar retos y salir victorioso, vencer obstáculos y demostrarse a sí mismo de lo que es capaz.



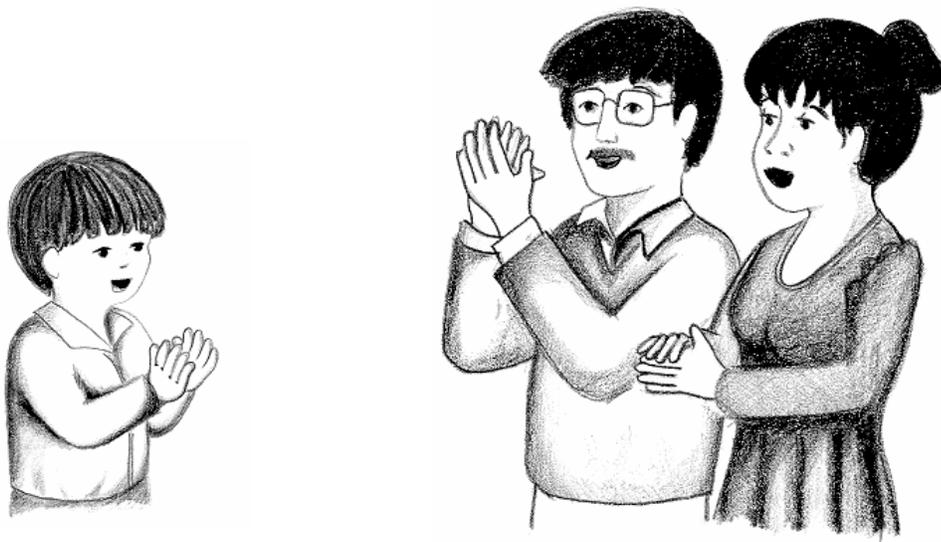
Una de las capacidades que es fundamental durante la práctica de actividades físicas y de muchas de la vida diaria, es el **ritmo**.

Desarrollarlo es importante, ya que esto le permitirá actuar con mayor facilidad, soltura y ahorro de energía.

Realice con su hijo estas actividades, que le ayudarán a desarrollar su ritmo.

Marque un ritmo con palmadas, cambiándolo varias veces; por ejemplo: lento, medio y rápido.

Junto con el niño haga la siguiente secuencia rítmica:



Den 4 palmadas

Den 4 pisadas

Hagan 4 chasquidos

Repitan toda la secuencia 3 veces

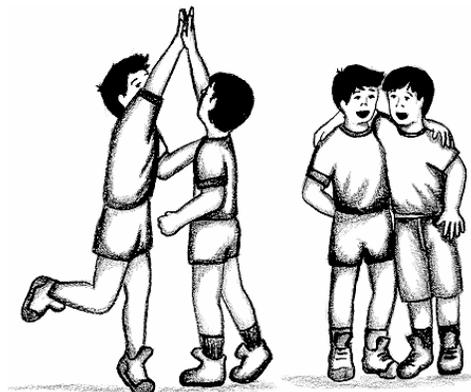
Ahora inventen entre los dos otra secuencia rítmica

Las capacidades físicas, son el conjunto de posibilidades que están presentes en el ser humano desde que nace: la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la velocidad de movimientos y la resistencia al esfuerzo; son capacidades que indican nuestro nivel de condición física y están determinadas por factores como la herencia.



Usted se habrá dado cuenta que a su hijo le gusta participar en conjunto y formar equipos.

Además en esta etapa de su vida, es un niño que coopera y se solidariza con gusto. Por esto, permita y estimule la participación de su hijo con otros niños de su edad, con ello logrará su confianza y usted tendrá la oportunidad de estar pendiente de con quién juega, inculcándoles valores de respeto entre ellos y hacia los demás.

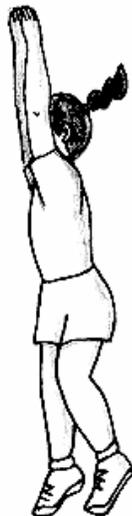


De aquí, la importancia de compartir juegos y la edad idónea para comenzar a desarrollar capacidades físicas.

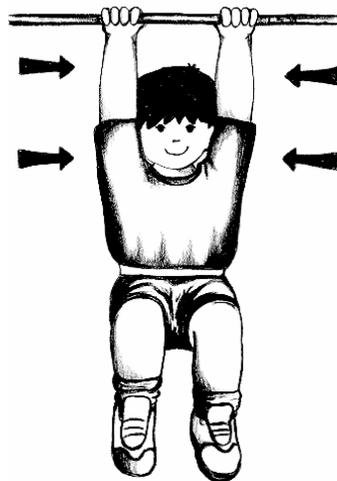


es
us

Le sugerimos estas actividades con las que ejercitarán otras capacidades físicas, por ejemplo:



Saltar, ayuda a desarrollar la **Fuerza rápida.**



El suspenderse de una barra, ejercita su **Fuerza de resistencia.**



Al correr una distancia no mayor de 30 mts. a la mayor velocidad posible, pone a prueba su **Máxima velocidad.**



Al trepar y escalar ejercita su **Fuerza general.**

Para que conozca el grado de desarrollo de estas capacidades en su hijo, realice con él las siguientes evaluaciones:

1.- Fuerza rápida:

Pida a su hijo que salte la cuerda el mayor número de veces, en 5 seg., cuente y anote los saltos.

Número de saltos _____ Fecha _____

2.-Máxima velocidad:

Marque una distancia de 30 mts. (en un parque o en una calle poco transitada).

Pídale a su hijo que corra lo más rápido posible esa distancia y tome el tiempo que tarda desde la salida hasta la meta.

Anote el tiempo _____ Fecha _____

Envíe estos resultados al profesor de Educación Física para que él lo oriente, cómo puede continuar desarrollando estas capacidades.

Haga una breve evaluación de los hábitos de su hijo. Coloque una (X) en el paréntesis que corresponde a la respuesta que más se acerque a las características que haya observado en su hijo en el ULTIMO MES. Entre más cercana esté su respuesta a la verdad, podrá hacer más cosas para ayudarlo.

¿Cuántas veces come al día?

- (5) 5 o más
- (4) 4
- (3) 3
- (2)
- (1) 1

¿Come golosinas entre comidas?

- (4) Nunca
- (3) Casi nunca
- (2) Ocasionalmente
- (1) Siempre

¿Se baña diariamente?

- (4) Sí, siempre
- (3) Generalmente
- (2) Ocasionalmente
- (1) Pocas veces

¿Se lava los dientes después de cada alimento?

- (4) Sí, siempre
- (3) Generalmente
- (2) A veces
- (1) Generalmente no

¿Cuántas horas duerme al día?

- (3) 10 o más
- (4) de 8 a 9
- (2) de 6 a 7
- (1) menos de 6

Suma los números de los paréntesis que señaló con (X). Compare sus resultados con la siguiente tabla:

De 16 a 21 = Asegúrese de que continúe así.

De 10 a 15 = Necesita reforzar los hábitos de su hijo.

De 5 a 9 = Definitivamente, necesita cambiar los hábitos de su hijo.

Los hábitos, pueden favorecer o limitar el desarrollo físico, social y psicológico del niño. Por esto, es necesario que procure reforzar hábitos de higiene, de alimentación y de descanso, para que su hijo tenga las mejores posibilidades de desarrollar sus capacidades físicas y crecer sano y fuerte.



La alimentación



El descanso



La higiene



La salud

**Pues bien,
¡adelante!**

Ahora que conoce en qué aspectos necesita ayudar más a su hijo para mantener hábitos adecuados, participe con él para mejorar sus capacidades físicas y lograr que llegue a ser tan alto, fuerte, hábil, seguro de sí mismo y confiado como usted lo imaginó desde hace 10 u 11 años.

A su hijo le gusta probar que tan fuerte es, algunas actividades propicias para desarrollar y demostrar su **fuerza** y que usted puede realizar con él son:

Cargar



Lanzar



Saltar



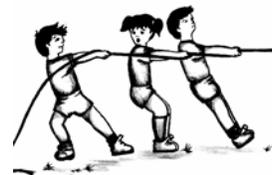
Trepar



Empujar



Jalar



Transportar



Conducir



¡CUIDADO!
Que su hijo
no cargue objetos mayores
de 1 kg. de peso.



Mochila pesada

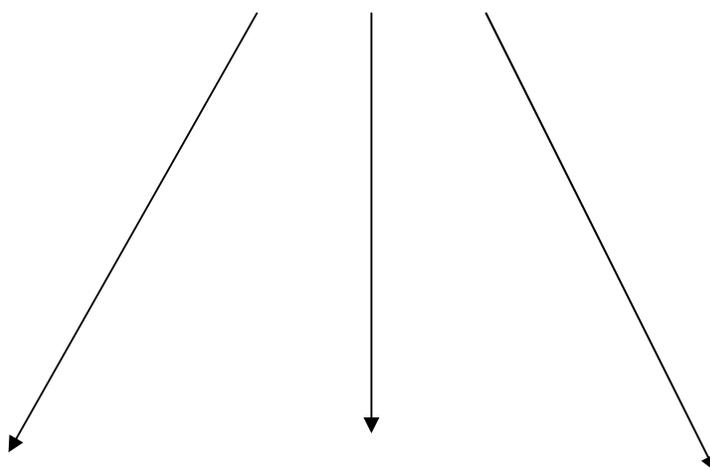


Pesas



A un compañero

Las consecuencias



Deformación de columna

Dolor en las articulaciones

Disminución en el crecimiento

Lesiones musculares

La **velocidad** es siempre una gran emoción, esta capacidad la utilizamos en:



Carreras planas



Carreras con obstáculos



Esquivar



Responder lo antes posible a una señal

Hacer más en menor tiempo



Perseguir

A
m

- ◇ .Realicen un calentamiento breve antes de cualquier actividad, para evitar lesiones en músculos y articulaciones.
- ◇ .Cuide que no exceda distancias mayores de 30 metros.
- ◇ .Vigile que descansa lo suficiente, aún en sus mismos juegos, cambiando simplemente de actividad.
- ◇ .No permita que se fatigue.
- ◇ .Su estado de ánimo es importante; si está irritado o triste, platique con él, tal vez necesite de su consejo o estímulo.

el

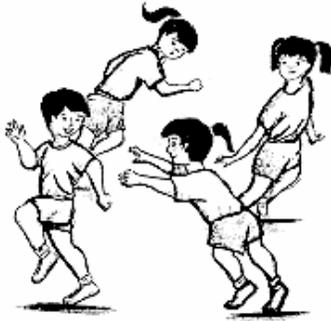
Para ser utilizado por el profesor de Educación Física o de grupo.

Sr. Padre de Familia, su hijo _____
Del grupo _____ necesita realizar las siguientes actividades para mejorar su **velocidad**- Le sugerimos que las realice por lo menos 3 veces a la semana, en los días que no tiene clase de Educación Física:

ACTIVIDAD	RECOMENDACIONES (En cuanto a tiempos, distancias y número de repeticiones)
1.- _____ _____	_____ _____
2.- _____ _____	_____ _____
3.- _____ _____	_____ _____

¿Cuánto aguanta su hijo?

Su hijo posee una capacidad de **resistencia**, que le permite realizar actividades intensas por períodos de 7 a 11 minutos. Esta capacidad la utiliza:



Cuando juega en equipo



Cuando anda en bicicleta



Cuando camina con sus amigos

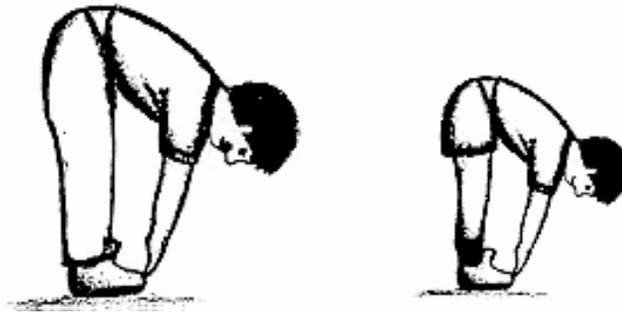


Cuando sube escaleras

Fomente estas actividades en su hijo, realizando con él caminatas diarias y utilizando las escaleras en lugar del elevador o de las escaleras eléctricas.

En cuanto a la **flexibilidad**, haga la siguiente actividad con su hijo:

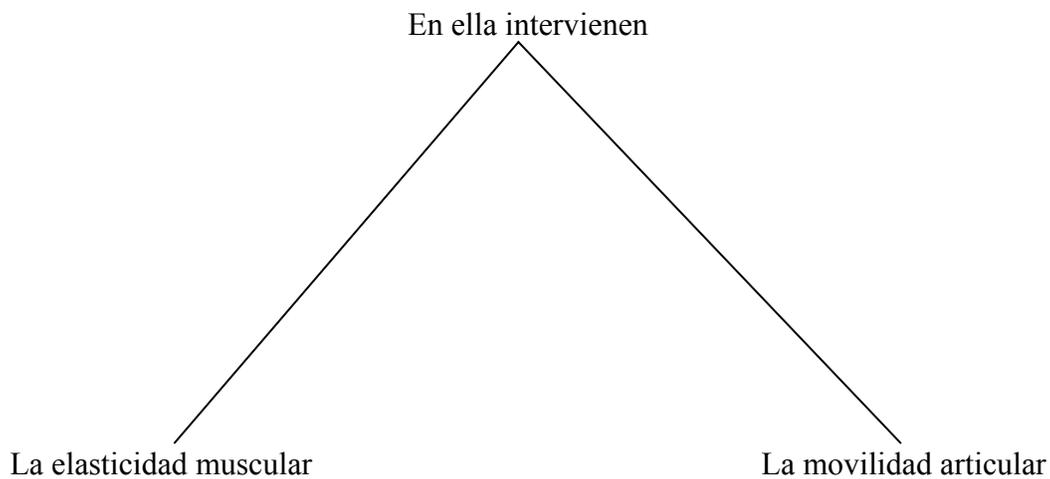
En posición de pie con las piernas juntas y perfectamente extendidas, cada uno trate de llegar con brazos extendidos a tocarse la punta de los pies.



¿Qué pudo observar?

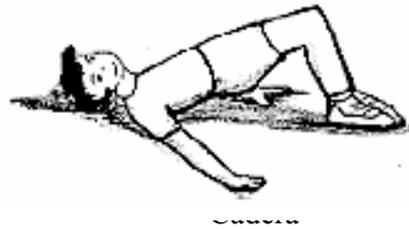
Seguramente se dio cuenta que su hijo de 10 u 11 años logró hacer el ejercicio o alcanzó a bajar más que usted.

Esto se debe a que existe una mayor capacidad de flexibilidad en su hijo. Gracias a esta capacidad podemos realizar movimientos con gran amplitud y facilidad.



El niño de 10 y 11 años conserva aún una buena capacidad de flexibilidad, pero si ésta no se ejercita, tiende a perderse rápidamente, así que su hijo está en un buen momento para conservar o incluso recuperar esta capacidad en sus diferentes articulaciones.

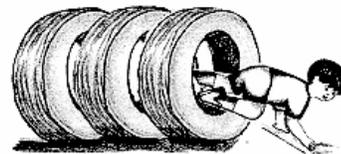
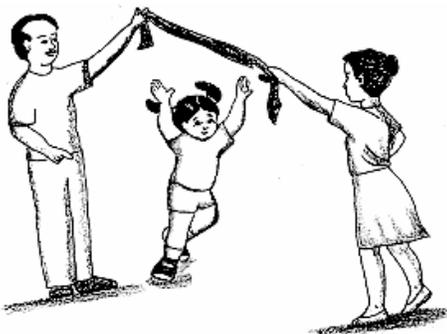
Brazos



Tronco

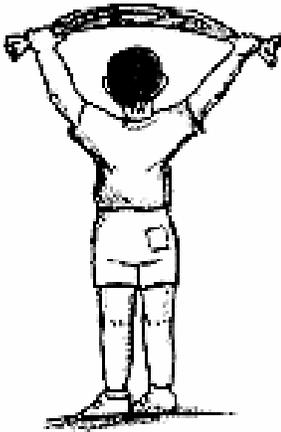
Usted puede contribuir a ello con juegos y actividades como:

Jugar a pasar por debajo del listón



Por un túnel de llantas

Ejercicio con una toalla



Al trabajar la flexibilidad, evite realizar muelleos, únicamente mantenga la posición por 5 seg.

Ejercicio por pareja



Realice los ejercicios en forma paulatina y gradual. Suspéndalos si se presenta dolor. No exija más de sus posibilidades.

Ahora, juntos pueden verificar la flexibilidad de cada uno de los miembros de la familia. Es muy sencillo:

- 1.- Parados sobre un banco o un escalón flexionen el tronco hacia el frente, sin doblar las rodillas.
- 2.- Midan la distancia entre la punta de los dedos y el piso, y anótenlo en el cuadro de abajo.
- 3.- Ahora realícenlo sentados, sin doblar las rodillas, flexionen el tronco al frente y pinten una línea a la altura de los talones.
- 4.- Midan la distancia entre la punta de los dedos y la línea. Si pasa la línea, el resultado es positivo. Ejemplo: + 2 cms. Si no llega a la línea, el resultado es negativo. Ejemplo: -2 cms.



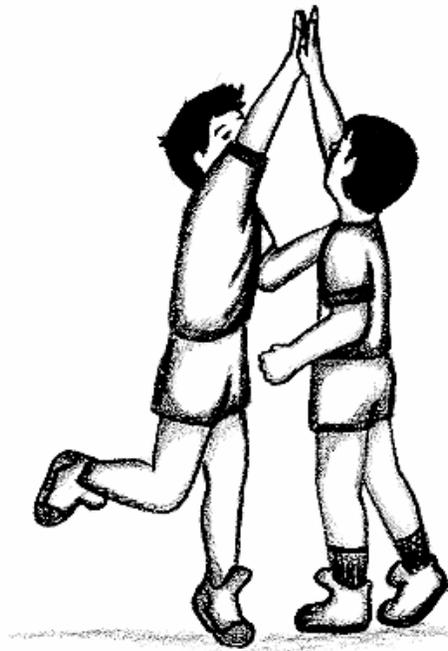
	FECHA parado	sentado	FECHA parado	sentado	FECHA parado	sentado
PAPÁ						
MAMA						
HIJO 1						
HIJO 2						
HIJO 3						

Envíe con su hijo los resultados a la escuela para que el profesor de Educación Física les haga algunas recomendaciones sobre como mejorar la flexibilidad.

Tenga presente que:

Un niño que juega,
es un niño que descubre
y reafirma sus posibilidades y
capacidades

No sólo es importante que lo deje
jugar,
es más importante que usted juegue
con él,
que compartan y experimenten juntos
como una pareja de amigos.



Así, usted también tendrá la posibilidad de mejorar sus capacidades físicas y mantenerse activo. Recuerde que el ejercicio físico, es salud.

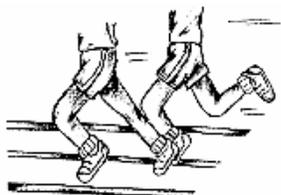
Compartir con su hijo estas actividades le ayudarán a fortalecer su relación interpersonal y le permitirá conocerlo mejor. Si ya lo ha hecho, seguramente ha notado que su hijo tiene una gran facilidad para practicar deportes.

Así es, esta facilidad se debe a que su hijo es un niño que se encuentra en pleno crecimiento, su organismo está en proceso de maduración, dispuesto a aprender movimientos nuevos, a mostrar sus habilidades físicas e integrarse en el trabajo de equipo; en otras palabras, está en la edad óptima para iniciarse en la práctica sistemática de algún deporte.



Para responder a esta necesidad, dentro del Programa de Educación Física, se inicia al niño en la práctica deportiva a través del Deporte Escolar, en donde su hijo, tiene la posibilidad de practicar los fundamentos técnicos de los deportes más populares como son:

Atletismo escolar



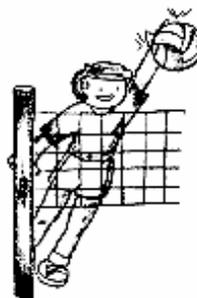
Basquetbol escolar



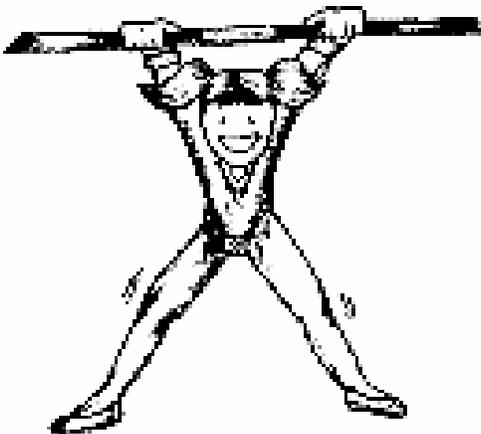
Fútbol escolar



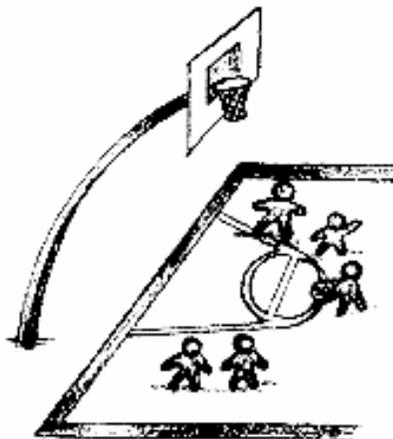
Voleibol escolar



Gimnasia escolar



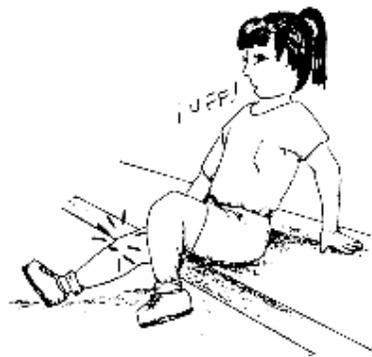
Se le llama Deporte Escolar porque, tanto las medidas de la cancha como el peso de los implementos utilizados, las distancias que se recorren y los tiempos que duran los encuentros, están adaptados a las posibilidades de su hijo.



Estas medidas se deben cumplir al practicar alguno de estos deportes fuera de la escuela para evitar posibles lesiones en su hijo, como:



Forzar su corazón



Lesionar sus músculos



Si ha notado que su hijo tiene alguna preferencia por la práctica de un deporte, permítale pertenecer a algún equipo fuera de la escuela. En las delegaciones y en centros deportivos de instituciones donde existen equipos para niños de esta edad. Investiguen el que les quede más cerca.

Los fundamentos técnicos, son las acciones básicas dentro de cada deporte, su ejecución permite un mejor desempeño dentro del mismo.

A continuación se presentan los fundamentos técnicos de los deportes escolares, algunas actividades que se proponen para su desarrollo y las especificaciones en cuanto a medidas, pesos y distancias que deben observarse al practicarlas dentro y fuera de la escuela.



ATLETISMO ESCOLAR

Es una actividad que estimula los movimientos básicos de los niños como el caminar, correr, saltar, lanzar, ajustar distancias y pesos de los implementos, se respetan las posibilidades del niño de acuerdo a su edad. Se divide en pruebas de pista y campo.

Pruebas

De pista:

- Carreras planas
 - 30 mts.
 - 40 mts.
 - 50 mts.
- Carreras con vallas
 - 30 mts.
 - 40 mts.
 - 50 mts.
- Relevos
 - 4 x 50

De campo:

- Lanzamientos
 - Bala 1 kg
 - Disco – 600 gr.
- Saltos
 - Salto de longitud
 - Salto de altura

En el siguiente cuadro, se encuentran los fundamentos técnicos de cada prueba.

Pruebas	Fundamentos Técnicos
De pista - Carreras	.Salida .Carrera .Llegada
De campo - Lanzamientos	.Toma del implemento .Movimientos previos .Lanzamiento .Recuperación
Saltos - Longitud - Altura	.Posición inicial .Carrera de impulso .Despegue .Vuelo .Caída

Posición de salida



A sus marcas

Se coloca adelante la pierna más fuerte, las manos sobre la pista, los dedos índice y pulgar forman un arco, la cabeza inclinada hacia adelante.



Listos

Se separa la rodilla del suelo y se eleva la cadera por arriba de los hombros.



Fuera

Se impulsa el cuerpo hacia el frente e inicia la carrera.

Para ayudar a su hijo a que ejecute mejor los fundamentos técnicos del atletismo, procure que los practique en su casa. Es importante que con base a las indicaciones señaladas, usted haga las correcciones necesarias tanto en la ejecución como en la postura.

Sugerencias para mejorar la carrera y la llegada

Carrera

- .En su lugar, realizar braceo.
- .Correr elevando rodillas a la altura de la cintura.
- .Realizar paso yogui en su lugar, luego desplazándose.
- .Trotar braceando fuertemente.
- .Realizar carreras de 10 mts. de distancia, máximo 3 repeticiones.

Llegada

- .En su lugar, realizar movimientos simulando la llegada.
- .Correr a máxima velocidad 10 mts. y realizar la llegada.

Antes de practicar los lanzamientos, confeccionen su disco y su bala.

Materiales:

Para el disco 2 platos desechables de cartón (para pastel)
 600 grms. De plastilina.
 2 globos grandes.

Para la bala 1 madeja de estambre
 1 kg. de plastilina.
 2 globos medianos.

Modo de hacerse:

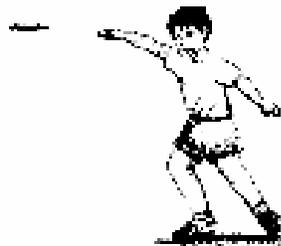
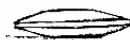
Disco

- Distribuye la plastilina en el plato y "tápalo" con el otro.
- Fórralos con los globos.

Bala

- Haz una bola con plastilina.
- Enrédala con el estambre.
- Fórrala con los globos.

Ahora a practicar los lanzamientos de
Disco



El implemento

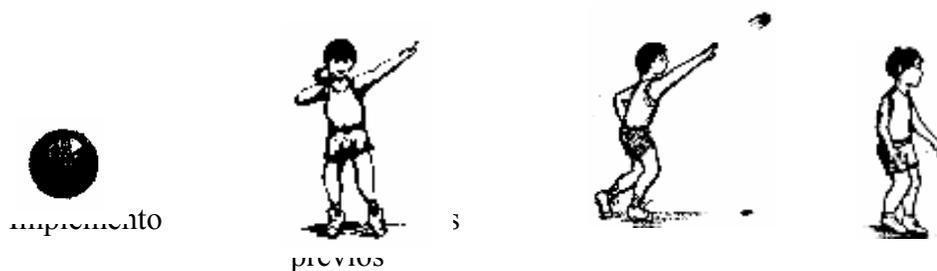
Movimientos previos

Lanzamiento

Recuperación

Observe y realice la secuencia que le presentamos en cada uno de los movimientos, practiquen el lanzamiento; háganlo primero sin implemento y corrija la postura de su hijo.

Bala



Guarden los implementos en lugares frescos, para que no se reblandezca la plastilina.

Califique el desempeño de su hijo cada dos meses:

Carrera	Fecha	Tiempo o distancia	Fecha	Tiempo o distancia	Fecha	Tiempo o distancia
30 mts.						
Lanzamiento de disco						
Lanzamiento de bala						
Revisó el profesor:						

Pueden hacerlo en algún parque durante el fin de semana.

Recuerden que los lanzamientos son pruebas de campo, por lo tanto, busquen un lugar donde haya pasto.

La carrera puede hacerse sobre cualquier terreno libre de obstáculos.

Es importante que los resultados sean reales. No se trata de ver quien es el mejor, ni son para hacer comparaciones entre sus compañeros de grupo. Aquí de lo que se trata, es de ver cómo va mejorando su hijo con el transcurso del tiempo.

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

Sr. Padre de familia, con base a los resultados de su hijo le sugiero que realice las siguientes actividades.

ACTIVIDAD	REPETICIONES	DÍAS A LA SEMANA
1.-		
2.-		
3.-		
4.-		
5.-		

Saltos

Longitud



Posición inicial



Carrera de impulso



Despegue

Observe cada uno de los pasos que aquí se señalan y realice las correcciones necesarias a su hijo en el orden en que se presenta cada fase del salto.

Altura



Posición inicial



Carrera de impulso



Despegue



Vuelo

Caída

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

<p>Sr. Padre de familia, su hijo _____</p> <p>Del grupo _____ el día _____</p> <p>Realizó las siguientes marcas:</p> <p>Salto de longitud _____</p> <p>Salto de altura _____</p>	<p>Le sugiero que le ayude a continuar superándose, realizando con él las siguientes actividades.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="818 1516 954 1549">Actividad</th> <th data-bbox="971 1516 1133 1549">Repeticiones</th> <th data-bbox="1149 1516 1351 1549">Días a la semana</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Actividad	Repeticiones	Días a la semana	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Actividad	Repeticiones	Días a la semana														
_____	_____	_____														
_____	_____	_____														
_____	_____	_____														
_____	_____	_____														

BASQUETBOL ESCOLAR

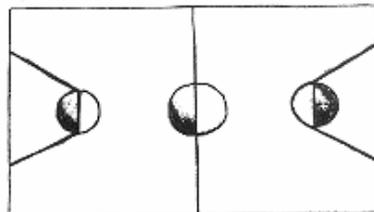
Es un deporte que se juega entre dos equipos formados por cinco jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón en la canasta que defiende el contrario y evitar que encesten en la propia.

Dimensiones



Altura del tablero 1.60 a 1.80 mts.

Balón del No. 3



Cancha 18 mts. x 9 mts.



Duración del partido: 3 períodos de 6 min. y 2 min. de descanso entre cada período.

Fundamentos técnicos del basquetbol

- .Bote
- .Pase
- .Tiro a la canasta
- .Movimiento de pies

Bote

El bote o conducción, es la acción de llevar el balón de una parte de la cancha a otra, impulsándolo rítmicamente con el toque de los dedos.



Ejercicios para el bote:

Bote pelotas de vinil de diferentes tamaños en su lugar, después desplazándose en diferentes direcciones; (zig-zag, al frente, hacia atrás, lateral) y a diferentes velocidades; háganlo alternando, primero con una mano y luego con la otra.

Pase



De béisbol



De gancho



Por arriba de la cabeza



De pecho

Ejercicios para el pase:

Que su hijo realice uno de los diferentes tipos de pase auxiliado por usted, separados a una distancia de 3 mts. Posteriormente, que los practique de frente a la pared y usted corrija. Una vez que los hayan practicado en esta forma, realicen los pases desplazándose caminando, trotando, corriendo y combinen el bote con los diferentes pases.

Investiga cual es la técnica para realizar estos movimientos, si tienes duda consulta a tu profesor de Educación Física

Tiro a la canasta

Es el fundamento técnico del basketbol, mediante el cual, se define quien gana o pierde el partido.



Con una mano



Con dos manos



A pie firme



Saltando

Ejercicios para tiro a la canasta:

Que su hijo practique cada uno de los diferentes tipos de tiro a la canasta, primeramente a distancias cortas (1, 2 y 3 mts.) y después del área de tiro libre.

No olvide ayudarlo en la realización correcta de los movimientos.

Practique los tiros desde diferentes ángulos, esto le permitirá identificar el ángulo desde el cual tiene mayor facilidad para encestar.



Si tiene la posibilidad, coloque un aro en algún lugar de su casa para que practique con su hijo. Si no es posible, hágalo en la cancha de algún parque o deportivo cercano a su domicilio.

Movimiento de pies

La enseñanza de este fundamento, da la posibilidad a su hijo de desplazarse más rápidamente, para obtener un mejor balance de su cuerpo.

Atrás



Lateral derecho

Lateral izquierdo

Al frente

Ejercicios para el movimiento de pies:

- ♦ Se desplace haciendo zig-zag
- ♦ Se desplace cruzando los pies
- ♦ Se desplace lo más rápidamente posible en diferentes direcciones a diferentes señales.

Realicen los desplazamientos incorporando uno a uno los fundamentos que han practicado, es decir, desplácese botando el balón, luego pasando el balón en diferentes formas y por último incluya el tiro a la canasta; en este momento, organice juegos en los que pongan en práctica lo aprendido, sin olvidar que el tiempo de juego no debe ser mayor de 6 minutos, con un período de descanso de 2 min.

Ahora prepare conjuntamente con su familia el área y material para aplicar la siguiente prueba, que servirá para conocer el avance en la ejecución de los fundamentos técnicos del basketbol. Realice los siguientes ejercicios y anote en el cuadro los resultados obtenidos.

- ✦ Coloque cinco llantas en línea recta con una separación de tres pasos, señale una línea de salida y llegada. Pida a su hijo que bote el balón desplazándose en zig-zag entre las llantas. Tome el tiempo que dure el recorrido.
- ✦ Dibuje un círculo en una pared a un metro de altura, marque sobre el piso una línea a 4 mts. de la pared. Pida a su hijo que lance el balón en línea recta a partir de la línea marcada sobre el piso tratando de pegarle al círculo. Háganlo tres veces para ejercitar el pase.
- ✦ Realice 5 tiros a la canasta desde diferentes puntos.

Anoten los resultados

Cuadro de resultados

Fecha	BOTE	PASE	TIRO
Tiempo		No. de pases que pegaron en el círculo.	No. de tiros que entraron a la canasta

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

Sr. Padre de familia, en base a los resultados de su hijo, le sugiero que realice las siguientes actividades

ACTIVIDAD	REPETICIONES	HACERLO ___ DÍAS A LA SEMANA
1.- _____	_____	_____
2.- _____	_____	_____
3.- _____	_____	_____

FUTBOL ESCOLAR

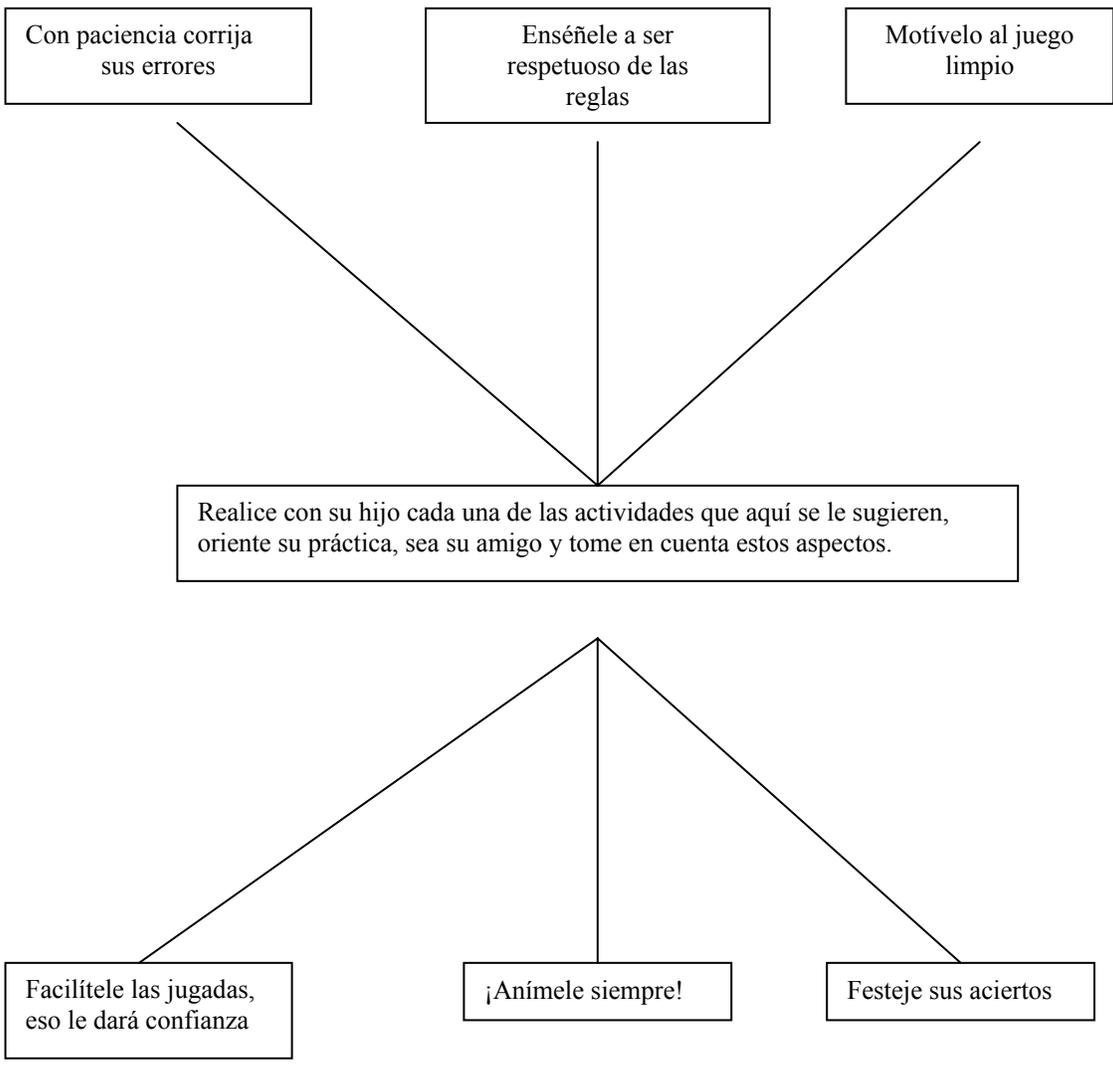
Es un deporte de conjunto, que se juega entre dos equipos formados por 5 jugadores cada uno. El objetivo del juego es anotar goles en la portería contraria y evitar que anote el otro equipo; se puede golpear el balón con el pie, la cabeza y demás partes del cuerpo, excepto brazos y manos, solo el portero dentro de su zona puede hacerlo.



Dimensiones	niño		
	10 años	11 años	12 años
Medidas Cancha	10 años 22x11 mts.	11 años 22x11 mts.	12 años 24x36 mts.
Area del portero	3 mts. radio	3 mts. radio	6 mts. radio
Punto de penalty	4.50 mts.	5 mts.	5 mts.
Porterías	2.80 mts. largo 1.80 mts. alto	2.80 mts. largo 1.80 mts. alto	3 mts. largo 2 mts. alto
Tiempo de juego	3 períodos De 6 min	3 períodos de 6 min.	3 períodos De 8 min.
Descanso entre cada periodo	. 3 min.	3 min.	3 min.
No. de jugadores	5 titulares 5 reservas	5 titulares 5 reservas	5 titulares 5 reservas

Fundamentos técnicos del Fútbol escolar

- *Conducción
- *Pases
- *Recepción
- *Tiros
- *Trabajo del portero



Formas de conducir el balón



Pie



Parte interna del pie



Ejercicios para conducir el balón:

- ✦ Conduzcan el balón, caminando
- ✦ El mismo que el anterior, trotando.
- ✦ Corriendo en línea recta, en zig-zag.
- ✦ Conduzcan con el pie derecho y con pie izquierdo.

Tipos de pases



Parte interna



Punta del pie



Empeine



Parte externa



Talón

Ejercicios para practicar el pase:

- ✦ Realice pases cortos de 5 a 10 m.
- ✦ Realice pases de 11 a 20 m.
- ✦ Realice pases largos de más de 20 m.
- ✦ Utilice uno u otro pie en cada tipo de pase, realizando de 3 a 5 repeticiones.

Formas de recepción del balón

Con los pies



Parte interna



Empeme



Planta del pie



Cc

Ejercicios para practicar la recepción del balón:

- ✦ Para la práctica de este fundamento, lance el balón con ambas manos, para que su hijo realice las diferentes recepciones del balón, primeramente a una distancia de 3 mts. y aumentándola paulatinamente; utilice un balón blando o con poca presión de aire.

Trabajo del portero

Paradas



Con una mano



Con dos manos

Despejes



Con una mano



Con dos manos

Ejercicios para el portero:

- ✦ Lance el balón a su hijo con las manos, para que realice tiros con el pie hacia el portero; ejecute un tiro fuera del área a diferentes direcciones de la portería, para que pueda detenerlos o bloquear el balón.
- ✦ Reúna varios compañeros y amigos de su hijo, de preferencia que tengan la misma edad y organice un partido de fútbol en forma recreativa, esto es sin mucha exigencia al marcar las faltas y cuidando sobre todo las dimensiones de la cancha.

Tipos de tiros

- ◇ Parte interna
- ◇ Parte externa
- ◇ Empeine
- ◇ Punta del pie



Parte interna



Empeine

Ejercicios para practicar el tiro:

- Separados a 10 mts. de la portería, que su hijo haga los diferentes tipos de tiros, primero con el balón fijo y luego en movimiento. Realice de 3 a 5 repeticiones como máximo.

Envíen al profesor de Educación Física los resultados y solicítenle algunas sugerencias para mejorar la realización de los fundamentos técnicos del fútbol.

Para ser utilizado por el profesor de Educación Física.

Sr. Padre de familia, realice con su hijo las siguientes actividades para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.

Actividades para conducción

Actividades para pases

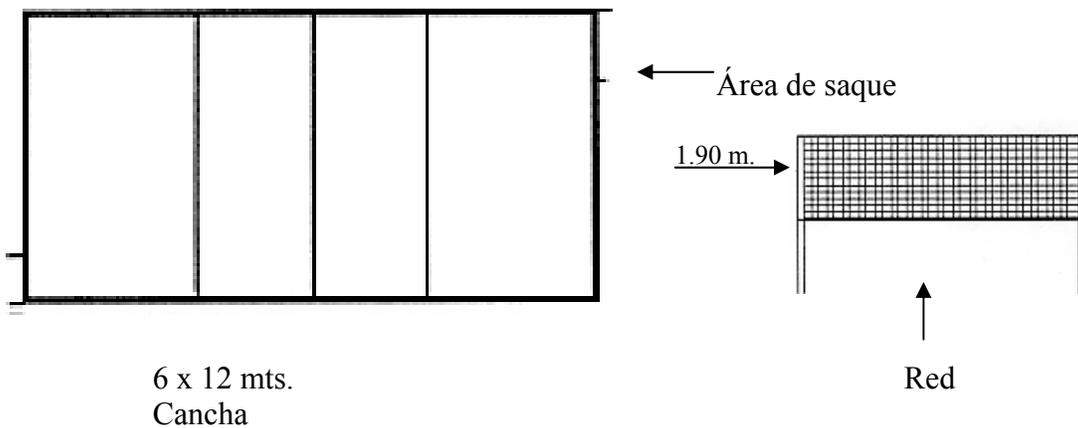
Actividades para tiro a gol

VOLEIBOL ESCOLAR

Es un deporte de conjunto, jugado por dos equipos de 4 jugadores en una cancha dividida por una red. El objetivo del juego, para cada equipo, es enviar el balón por encima de la red al piso del campo contrario, golpeándolo con los brazos y manos, e impedir que toque su propio campo. Se deberá preparar el ataque combinado con 2 pases entre los compañeros y después enviar el balón a la cancha contraria.



Instalación e implemento



Pelota de vinil del número 5



Fundamentos técnicos del voleibol:

- ✦ - Posición fundamental
- ✦ - Desplazamientos
- ✦ - Voleo
- ✦ - Golpe bajo
- ✦ - Servicio
- ✦ - Clavada
- ✦ - Bloqueo

Posición fundamental en el voleibol



Alta



Media



Baja

Esta posición nos permite realizar movimientos rápidos durante el juego.

Desplazamientos

Movimientos rápidos que se realizan en distancias cortas y con cambios de dirección.



Girados



Laterales



Deslizamientos

Ejercicios para los desplazamientos

- ✦ Manteniendo la posición fundamental, indique a su hijo se desplace a diferentes direcciones. Realice correcciones en forma oportuna, con relación a la postura y en el movimiento de los pies.

Investiga cómo se realiza esta posición y si tienes alguna duda consulta con tu profesor de Educación Física.

Haga las siguientes observaciones mientras su hijo realiza los desplazamientos. Marque con una "x" dentro del paréntesis, lo que represente mejor las acciones de su hijo.

Posición fundamental

¿Mantiene la semiflexión de las piernas?

Todo el tiempo	()	3
La mayoría de las veces	()	2
Ocasionalmente	()	1
No	()	0

¿Mantiene la espalda recta?

Todo el tiempo	()	3
La mayoría de las veces	()	2
Ocasionalmente	()	1
No	()	0

¿Mantiene la cadera abajo?

Todo el tiempo	()	3
La mayoría de las veces	()	2
Ocasionalmente	()	1
No	()	0

¿Mantiene los pies separados?

Todo el tiempo	()	3
La mayoría de las veces	()	2
Ocasionalmente	()	1
No	()	0

Desplazamientos

¿Mantiene la mirada al frente?

Todo el tiempo	()	3
La mayoría de las veces	()	2
Ocasionalmente	()	1
No	()	0

¿Se desplaza sin cruzar los pies?

Todo el tiempo	()	3
La mayoría de las veces	()	2
Ocasionalmente	()	1
No	()	0

Enséñele y comente con su hijo estas preguntas, para que en las próximas ocasiones sepa lo que debe corregir. Si no hubo errores, animelo, para que continúe así y tenga presentes estos aspectos que lo ayudarán a mejorar su participación en el voleibol.

Sumen los números de los paréntesis que señaló con “x” y comparen sus resultados con la siguiente tabla.

De 21 – 24	Muy bien, continúa así.
De 15 – 20	Adelante, todavía puedes mejorar.
De 9 – 14	Échale ganas, debes esforzarte más.
De 0 - 8	No te desanimes, necesitas trabajar mucho.

Déle las observaciones a su hijo, para que en las próximas ocasiones, sepa lo que debe corregir. Si no hubo errores ¡ánimelo!...



Medio

Voleo



Bajo

Ejercicios para el voleo:

- Lance el balón a su hijo suavemente para que realice el voleo, primero en su lugar y posteriormente con desplazamientos.
 - Que su hijo realice el voleo frente a la pared, separado a 3 mts. de ésta.
 - Realice el voleo en forma continua, formando pareja con su hijo.

Ejecute cada uno de los ejercicios anteriores, realizando de 3 a 5 repeticiones.

Procure organizar algunos juegos entre compañeros y amigos de su hijo, tomando en cuenta que las dimensiones de la cancha y altura de la red sean las que se describieron aquí, esto les ayudará para poner en práctica los fundamentos técnicos trabajados y usted pueda observar aquellos que se le dificultan a su hijo y posteriormente practicarlos.

¿Qué observar y corregir en el voleo?

- Mantener semiflexión de brazos y codos hacia abajo al hacer contacto con la pelota.
- “Volear” con las yemas de los dedos.
- Mantener los dedos separados.
- Tocar el balón al mismo tiempo con las dos manos.
- No separar las manos al volear.
- Extender brazos y piernas al realizar el voleo.

Golpe bajo

Se parte de la posición fundamental media, con brazos extendidos, juntos e inclinados hacia adelante, pulgares unidos y extendidos en prolongación del brazo, de frente a la dirección del balón, al contacto con éste, se realiza un movimiento de flexión - extensión de todo el cuerpo, inclinando el tronco al frente



Ejercicios para el golpe bajo:

- Lance el balón a su hijo suavemente para que realice el golpe bajo, primero en su lugar y después con desplazamientos. Por parejas, usted realice el voleo y su hijo el golpe bajo. Cuide que se cumplan cada uno de los señalamientos indicados arriba.

Servicio o saque

Con este fundamento se inicia propiamente el juego. Desde el área de saque, se pretende que con un golpe a la pelota, ésta pase por encima de la red hacia la mitad de la cancha del contrario. La manera de realizar ese golpe puede ser:

- ♦ Por abajo
- ♦ Lateral
- ♦ De tenis
- ♦ De gancho

El mejor tipo de saque es aquel que domina el jugador.



Ejercicios para el servicio o saque:

Que su hijo realice los movimientos del servicio del balón o pelota:

- A 3 mts. de la red o un mecate a la altura correspondiente.
- Ejecute el servicio a 5 y 6 mts.
- Realice el servicio con pelotas, dirigiéndolo hacia puntos determinados.

Practique cada servicio, en serie de 3 repeticiones cada uno.

Remate o clavada

Consiste en golpear el balón con fuerza, en dirección hacia el campo contrario y conseguir que caiga en éste.



Carrera

Salto

Golpe

Caída

Ejercicios para el remate o clavada:

Para el dominio de este fundamento, se sugiere que se practique en forma progresiva; primero la carrera y el salto, partiendo de la posición fundamental media, y posteriormente el golpe.

- Dar dos pasos al frente y realice el salto con brazos extendidos hacia arriba.
- El mismo ejercicio anterior, pero ahora lance usted el balón hacia arriba, procurando quedar adelante de su hijo, para que él pueda golpearlo con la palma de la mano, vigilando que el golpe se haga cuando el balón alcanza su altura máxima.

- Que realice el movimiento completo frente a la red.

Este fundamento es de los más difíciles de aprender, por lo que requiere de una práctica constante y la supervisión de usted como padre para corregir errores.

Bloqueo

Fundamento técnico con el cual los jugadores más cercanos a la red, colocan una o ambas manos por encima de la misma para bloquear el balón que viene del campo contrario.



- Individual



- Doble bloqueo

Ejercicios para el bloqueo:

- Partiendo de la posición fundamental alta, frente a la red.
- Que su hijo salte con brazos extendidos hacia arriba a una señal.
- Que se desplace lateralmente, sin cruzar los pies, frente a la red.
- Ejecutando de 3 a 4 saltos completamente extendidos.
- Lance un balón sobre la red y su hijo lo haga caer a la cancha contraria.

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

Sr. Padre de familia, actualmente en la clase de Educación Física, se está practicando todo lo relacionado con el Voleibol escolar, para lo cual es necesario que su hijo continúe reforzando el trabajo realizado en la escuela, de manera que se logren los mejores resultados. Para esto, le sugiero que junto con su hijo realice las siguientes actividades, por lo menos 2 veces a la semana, en los días que no tiene clase de Educación Física.

Actividades

Recomendaciones

(No. de repeticiones, duración y/o distancias)

GIMNASIA ESCOLAR

Para el adecuado y equilibrado desarrollo del niño, es de suma importancia, brindarle una educación corporal de base, que le permita no sólo desarrollar sus capacidades motrices sino también los aspectos afectivos, intelectuales y de convivencia social.

El deporte escolar, pretende que el esfuerzo personal de cada alumno, le permita dominar una actividad, además de mejorar su: fuerza, resistencia, equilibrio, velocidad, y flexibilidad, reforzando su autoestima para convertirse, más adelante, en garantía de seguridad y equilibrio en su desarrollo integral.

Dentro de los deportes, la gimnasia escolar brinda al niño estas posibilidades, por lo que a través de esta guía, se pretende proporcionarle a usted como padre, la oportunidad de emprender y descubrir junto con su hijo, la posibilidad de una vida más sana y al mismo tiempo favorecer la convivencia y unión familiar, mediante el conocimiento mutuo de algunos aspectos de la gimnasia.

Los padres sin embargo, no debemos perder de vista que nuestro hijo, no es un adulto pequeño y que su esqueleto, músculos y órganos internos alcanzarán sus plenas capacidades, sólo cuando haya logrado alcanzar la madurez en su crecimiento y desarrollo.

Lo invitamos a que aprenda de una forma sencilla y fácil la forma de no excederse en el esfuerzo que puede realizar su hijo, mediante la adecuada aplicación de la gimnasia escolar.

¡Manos a la obra!

¿Qué cantidad de tiempo puede compartir con su hijo este día?

Dentro de sus posibilidades el que usted disponga, será muy valioso.

¡Bien!

Inicie con un “calentamiento”.

¿ Para que sirve ?

- 1.-Aumenta progresivamente la temperatura corporal, preparándolo para el ejercicio.
- 2.-Mejora la coordinación de los movimientos.
- 3.-Prepara los aparatos cardiovascular y pulmonar para el esfuerzo, mejorando la circulación general.
- 4.-Previene lesiones tan comunes, como un tirón muscular, hasta las más severas, como puede ser la rotura o desprendimiento de un tendón.

Oriente a su hijo para que, cuando sienta cualquier molestia, no continúe con el ejercicio o bien, disminuya su frecuencia, ritmo o intensidad.

¡Busquen un lugar apropiado!

Pueden ejercitarse en el patio de su casa, o en el jardín, o en el parque que les quede más cerca, o en un área libre de obstáculos u objetos peligrosos... y hasta en la playa.

Si la superficie es dura, consigan una colchoneta o hule espuma; el pasto es también un buen amortiguador para la realización de ejercicios gimnásticos.

Utilicen ropa cómoda, que permita amplitud a sus movimientos. Calce sus pies con zapato flexible, con suela de goma o tenis, para evitar posibles caídas o derrapes.

¿Están preparados?

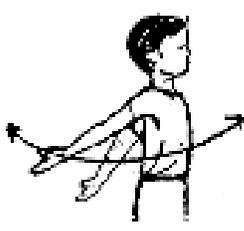
Tomen en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1.-Repitan cada uno de los ejercicios propuestos, máximo tres veces.
- 2.-Cada tres ejercicios tomen un tiempo de recuperación, haciendo inspiraciones profundas y relajando sus músculos.
- 3.-Los adultos con sobrepeso, deberán evitar el trote, la carrera y los saltos, sobre todo al inicio. Pueden realizar esos ejercicios caminando, de acuerdo a sus posibilidades.
- 4.-Intente activarse junto con su hijo, recuerde que se debe predicar con el ejemplo.
No importa que no haga todo lo que hace su hijo.

“Calentamiento”



Flexión lateral de cuello



Estiramiento simultáneo de ambos brazos



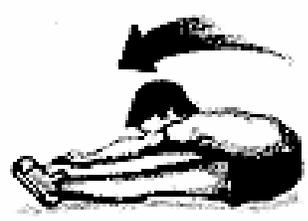
Estiramiento alternado de brazos



Balances laterales y estiramientos con brazos horizontales



Flexión de tronco al frente



Toque con la frente una rodilla



Círculos de la cadera



Estire la pierna hacia atrás



Cuclillas



Ejercicios sin moverte de un lugar



Gira los hombros



Elevaciones de brazos

Extensiones al frente
y atrás de brazosVuelos al frente y
arriba de brazos

Suspenda los movimientos de brazos y continúe caminando relajadamente. Respire profundamente y prepárese para aumentar el grado de dificultad de los ejercicios.

Para continuar:

Troten suave y
relajadamenteEleven rodillas a la
altura de la caderaToquen con los talones
los glúteos

Troten o caminen con zancadas largas



Vuelvan a caminar normalmente

Ejercicios con mayor grado de dificultad



Caminen relajadamente y cada 5 pasos, salten y toquen con las rodillas el pecho ¡Están trabajando abdomen!



Con la misma frecuencia, realicen una sentadilla. ¡Están trabajando glúteos y músculos de las piernas.



Aumenten el grado de dificultad sosteniendo una pierna extendida al frente.

Ejercicios para la capacidad de fuerza:



Caminen sobre cuatro puntos de apoyo



Caminen con el abdomen hacia arriba en cuatro puntos de apoyo.



Avancen de cuclillas

Ejercicios para sincronización:



Salten con piernas juntas y elevación de brazos hacia arriba y atrás



Salten hacia arriba con giro completo en el aire

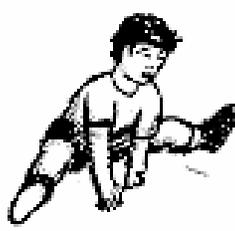


Salten hacia arriba con piernas separadas

Ejercicios de gimnasia básica:



Rodada al frente y atrás en posición "C" (Marometa)



Rodada al frente y atrás en posición "A"

Ejercicios para flexibilidad:



Realicen rodada al frente en "A", giren el tronco hacia la derecha e izquierda



"Split": extensión máxima de piernas al frente y atrás con tronco erguido



Separen las piernas lateralmente hasta su máxima extensión:
"Squat"



Con piernas juntas y extendidas flexione hasta tocar con la cabeza las piernas



Con piernas extendidas tocar con el pecho el piso

¡No debe haber dolor al realizar el ejercicio!
Si duele reduzcan la intensidad
Del ejercicio

¡Cuidado no se lastimen!

¡Juegue con sus hijos, volverá a ser niño!

En la gimnasia, la fuerza y la flexibilidad es muy importante, además de capacidades como la sincronización y la orientación entre otras. Desde este punto de vista, convendría conocer cuánto han mejorado estas capacidades. Por lo que le sugerimos que vuelva a realizar la evaluación de la flexibilidad y la fuerza y comparar sus resultados con las anteriores. Envíe los dos resultados al profesor de Educación Física desprendiendo la siguiente hoja, para que él lo oriente y le haga las recomendaciones necesarias.

Escuela _____

Nombre del alumno _____

Grupo _____

Resultados de Evaluación de Flexibilidad y Fuerza

1ª. Evaluación Fecha _____	2ª. Evaluación Fecha _____
Flexibilidad Sentado _____ cms.	Flexibilidad Sentado _____ cms.
Parado _____ cms.	Parado _____ cms.
Fuerza No. de abdominales _____ En _____ seg.	No. de abdominales _____ En _____ seg.

Para ser usado por el profesor de Educación Física

Sr. Padre de familia:

Con base a los resultados anteriores, le sugiero lo siguiente: _____

Recuerde que la alimentación y la actividad física deben mantenerse en equilibrio, porque parte de lo que comemos lo utilizamos para producir energía y regenerar nuestro cuerpo. No olvide que somos lo que comemos.



La necesidad energética diaria, depende de la actividad física que se realice.
Una alimentación completa debe contener:

Proteínas
Carbohidratos
Grasas
Vitaminas y minerales
Agua

La cantidad de consumo de cada una de ellas,
dependerá de la actividad diaria

Consulte con su médico sobre algunas recomendaciones de alimentación, de acuerdo a la edad y estado de salud de su hijo

Existen otras alternativas, además de los ejercicios y deportes, para que el aprendizaje y el desarrollo de su hijo sean, ante todo, el producto de la experiencia y los conocimientos que adquieran en la escuela, usted se los puede brindar a través de la transmisión de nuestras tradiciones, que son manifestaciones de la rica herencia del pasado histórico, como del gusto y sensibilidad de nuestro pueblo que se reflejan a través de los juegos tradicionales, bailes y danzas autóctonas.



Juego tradicional balero



Baile (polka)



Danza

Las tradiciones son parte de la cultura y está en nuestras manos rescatarlas

¿Sabía usted que la Educación Física aprovecha la práctica de estas manifestaciones, como parte de las actividades de su programa, para contribuir con el desarrollo integral de su hijo?, al mismo tiempo que con ellas pone a prueba su habilidad, creatividad y manifestación de sus estados de ánimo, utilizando como base el movimiento corporal.

Al igual que en cualquier juego en general, en donde su hijo tiene la oportunidad de satisfacer sus necesidades de movimiento, poner a prueba sus capacidades físicas, tomar decisiones y respetar las normas establecidas; los juegos tradicionales también poseen estas características, son transmitidos de generación en generación y forman parte de la cultura popular, colaborando además en la preservación de tradiciones mediante su práctica.

El juego tradicional es una forma de expresión popular que refleja valores, actitudes y formas de pensar y sentir de los pueblos.

Algunos juegos tradicionales como:

La lotería



La matatena



Ayudan a su hijo a incrementar sus sensopercepciones, velocidad de reacción y sincronización entre otras capacidades.

Fomente en su hijo la práctica de los juegos tradicionales que usted conozca y juntos investiguen otros.

Conozcan, aprendan y diviértanse jugando a:

“Tacón – taconazo”.

Con este juego se desarrolla la adaptación, diferenciación y flexibilidad.

Material: tapa o tacón de zapatos.

Se colocan varias monedas dentro de un círculo; los jugadores uno por uno lanzarán desde cierta distancia su tacón para tratar de sacar las monedas del círculo, gana el que saque más monedas.

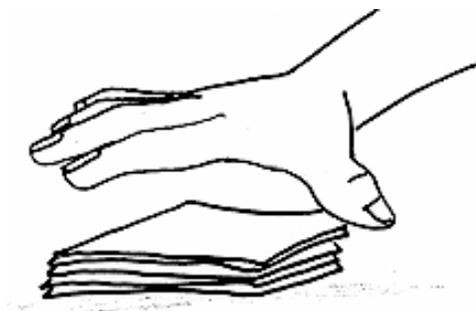


“Larines – oritos.”

En este juego se pone en práctica la adaptación, reacción y diferenciación.

Material: estampas o recortes de papel.

Cada participante deberá tener 10 estampas, se juntan y se amontonan para que el primero dé una palmada sobre el montón y trate de voltearlas, con el vacío que forma la palma de la mano, haciendo un hueco sobre la mesa, sólo se tira una vez en cada turno. Gana el que voltee más larines.



“Teja.”

Aquí se desarrolla la fuerza, equilibrio, adaptación, sincronización

Material: trozo de madera, piedra o teja.

Se traza una línea de salida y otra de llegada; a una señal, cada jugador avanzará de cojito empujando su teja con el pie hasta la meta. Gana el que llega primero.



Organicen con amigos, familiares o vecinos un “circuito” de juegos tradicionales en un fin de semana.

¿Cómo? ¡Muy fácil!

Formen 5 equipos de 2 a 8 integrantes, numerados del 1 al 5.

Nombren un responsable para cada juego, el cual deberá instalar su estación dentro de un área determinada.

Cada equipo escogerá un nombre y se lo pondrá a una tarjeta, donde el responsable de cada estación anotará el resultado obtenido por el equipo.

Cada equipo inicia el “circuito” en una estación diferente, se irán rolando hasta pasar por todas las estaciones.

Al final se suman los resultados de cada estación para sacar al equipo ganador.

Estación 1 **Matatena.**
anotar el número de huesitos
alzados en tres intentos
por cada integrante
del equipo.

Estación 2 **Larines-oritos.**
anotar el número de estampas
volteadas por cada
jugador del equipo en
tres intentos.

Estación 3 **Tacón-taconazo**
anotar el número de monedas
sacadas por cada jugador
en tres intentos

Estación 4 **Teja.**
a manera de relevos se
dividen los jugadores en cada
línea se anota el tiempo en que
tardan en pasar todos

Como mencionamos anteriormente, otras manifestaciones son los bailes y las danzas, en donde su hijo tiene la oportunidad de practicar una gran variedad de pasos, mediante los cuales desarrollará la capacidad coordinativa, equilibrio y ritmo entre otros, enriqueciendo su experiencia de movimiento al practicar no sólo un baile, sino varios y aprovechando lo que su experiencia le ha brindado.

Invítelo para que junto con usted, repasen lo que al respecto ha aprendido en la escuela.



La ejecución de bailes y danzas requiere de constancia y práctica, para ello, le sugerimos que realice junto con su hijo los siguientes ejercicios sin y con música.

- ✦ Caminen hacia el frente, hacia atrás y al frente cruzando los pies.
- ✦ Caminen en forma lateral juntando los pies, 8 tiempos hacia un lado y 8 tiempos hacia el otro; caminen en igual forma, ahora cruzando los pies una vez al frente y una vez atrás.
- ✦ Caminen sobre puntas de los pies, al frente, atrás, cruzándolos y con elevación de rodillas al frente.
- ✦ Realicen apoyo (golpe en el piso) de pies en forma alternada 16 tiempos.
- ✦ Realicen dos apoyos con cada pie 16 tiempos.
- ✦ Realicen tres apoyos con cada pie 16 tiempos.
- ✦ Combinen apoyo de tacón - punta y 3 pasos de galope lateral.
- ✦ Hagan pasos sencillos de vals en 2 tiempos: tiempo 1 desplazar pie derecho lateral, tiempo 2 unir el pie izquierdo y después hacia el lado contrario.
- ✦ Zapateen, realizando un apoyo con cada pie, en series de 3 tiempos, dando la pisada número 1 más fuerte.

Tome estos ejercicios como base para combinar otros que usted o su hijo propongan o conozcan, con ellos estarán iniciando la práctica de danzas y bailes.

En la interpretación de algunas danzas donde intervienen la imitación de animales, el danzante exterioriza sus sentimientos y emociones a través de los movimientos propios y naturales del animal por medio de la postura de su cuerpo.

Realicen imitaciones de algunos animales como:

Tortuga



Zopilote



Guineo





Estimule y festeje sus logros con entusiasmo, asimismo, ánimelo con respeto y comprensión, en los casos en que le cueste más trabajo hacer las cosas, para darle confianza y seguridad.

Permita que su hijo practique algún baile o danza y de ser posible baile con él, también dé la oportunidad de participar en algunas festividades escolares, esto contribuirá a afirmar su individualidad y a promover la participación de grupo en un ambiente de sano esparcimiento.

¡Cuidado! Contingencia Ambiental

El Distrito Federal, el lugar donde vive una gran cantidad de personas y el espacio donde sus hijos crecen, es desafortunadamente la zona más contaminada del territorio nacional; cada día se reciben los informes del estado de la calidad del aire que se respira, pero lo importante, es saber si realmente estamos conscientes de los efectos que ocasionan los altos niveles de contaminación.

Se sabe que los contaminantes más nocivos y agresivos, se encuentran en el aire que respiramos y que para reducir sus efectos en la salud de toda la población, el Gobierno Federal ha desarrollado todo un programa de monitoreo y zonificación para medir el índice de la calidad del aire (IMECA) y emitir las recomendaciones para cada índice, en el Distrito Federal.

Zonificación del Índice Metropolitano de la Calidad del Aire (IMECA)



- NOROESTE (NO): Tlanepantla y lugares cercanos
- NORESTE (NE): Ecatepec, Xalostoc.
- CENTRO (CE): Zona localizada entre la avenida: Río Churubusco, VÍA TAPO, Río Consulado, Circuito Interior, Reforma y Revolución.
- SUROESTE (SO): Coyoacán, Ajusco, Pedregal.
- SURESTE (SE): Iztapalapa y áreas cercanas.

ESCALA PARA SABER EL NIVEL DE CONTAMINACIÓN

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN

1-100

Condición dentro de la norma (normal satisfactoria)

- Posibilidad de realizar actividad física.
- No se requiere ninguna medida de tipo preventiva.

101 – 200

Condición moderada (no satisfactoria)

- No realice actividad física intensa al aire libre.
- Permanezca en espacios cerrados mientras se eleve el nivel de contaminantes.

201 – 300

Condición mala (mínima mala)

- Mismas que la anterior.
- Evite cambios bruscos de temperatura.
- Tome abundantes líquidos.
- Evite fumar y la exposición al humo del cigarro.

301 – 500

Condición muy mala.

- Suspnda toda actividad física.

Nota: Manténganse alerta a las recomendaciones de las Instituciones del Sistema Nacional de Salud.

¡Alerta!

Estos reportes permiten saber cuándo se deben tomar ciertas medidas con relación a la práctica de la actividad física, el profesor de Educación Física está atento a ellos y ajusta las actividades que realiza con sus hijos en la escuela, como él, usted debe estar alerta y si los reportes de la calidad del aire rebasan los 100 puntos, no permita que su hijo juegue en el patio, calle o parque; manténgalo en un espacio cerrado.

Algunas actividades que usted puede realizar en compañía de su hijo son:

Juegos de mesa como lotería, ajedrez, turista, oca, lectura de libros, revistas, folletos, etc.

Ejercicios físicos y juegos de baja intensidad como:

- Flexiones y extensiones
- Torsiones
- Equilibrios
- Circunducciones



Tiros y lanzamientos a puntos fijos con ambas manos, con uno y otro pie variando distancias, alturas y puntos de referencia.

- Juegos:

. Digalo con mímica.

. La papa caliente.

Algunas actividades las puede acompañar con música.



Las indicaciones respecto a estos períodos, significan el cuidado a la salud de los niños,
¡ATIÉNDALAS!

El movimiento, una manifestación vital en su hijo, ha generado un acercamiento a la convivencia familiar y el conocimiento y desarrollo de hábitos, habilidades , actitudes y valores; pero sobre todo, a fortalecer en usted como padre, el encuentro con el hijo que día a día crece y cambia.

Estar cerca de él durante la práctica de los juegos y actividades, ofreciéndole un espacio especial para realizar las recomendaciones y sugerencias que el profesor de Educación Física le ha proporcionado y vigilar sus logros, le ha dado la oportunidad de crecer junto con él y al mismo tiempo, dedicará a usted mismo un espacio para compartir los beneficios que brinda la actividad física, al ser en más de una ocasión, uno de los integrantes del equipo de trabajo o de juego que han formado.

La participación y atención que le ha brindado, ha de contribuir en la formación de un individuo sano, con seguridad e independencia y capaz de resolver los problemas que va enfrentando, tanto en su vida cotidiana como en la escuela.

¡Para terminar! Esperamos que esto que ha vivido no termine aquí, esta experiencia debe continuar, porque el aprender no concluye, sigue en curso como la vida misma. Aprovechen cada momento para seguir siendo ¡Los mejores amigos!



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.

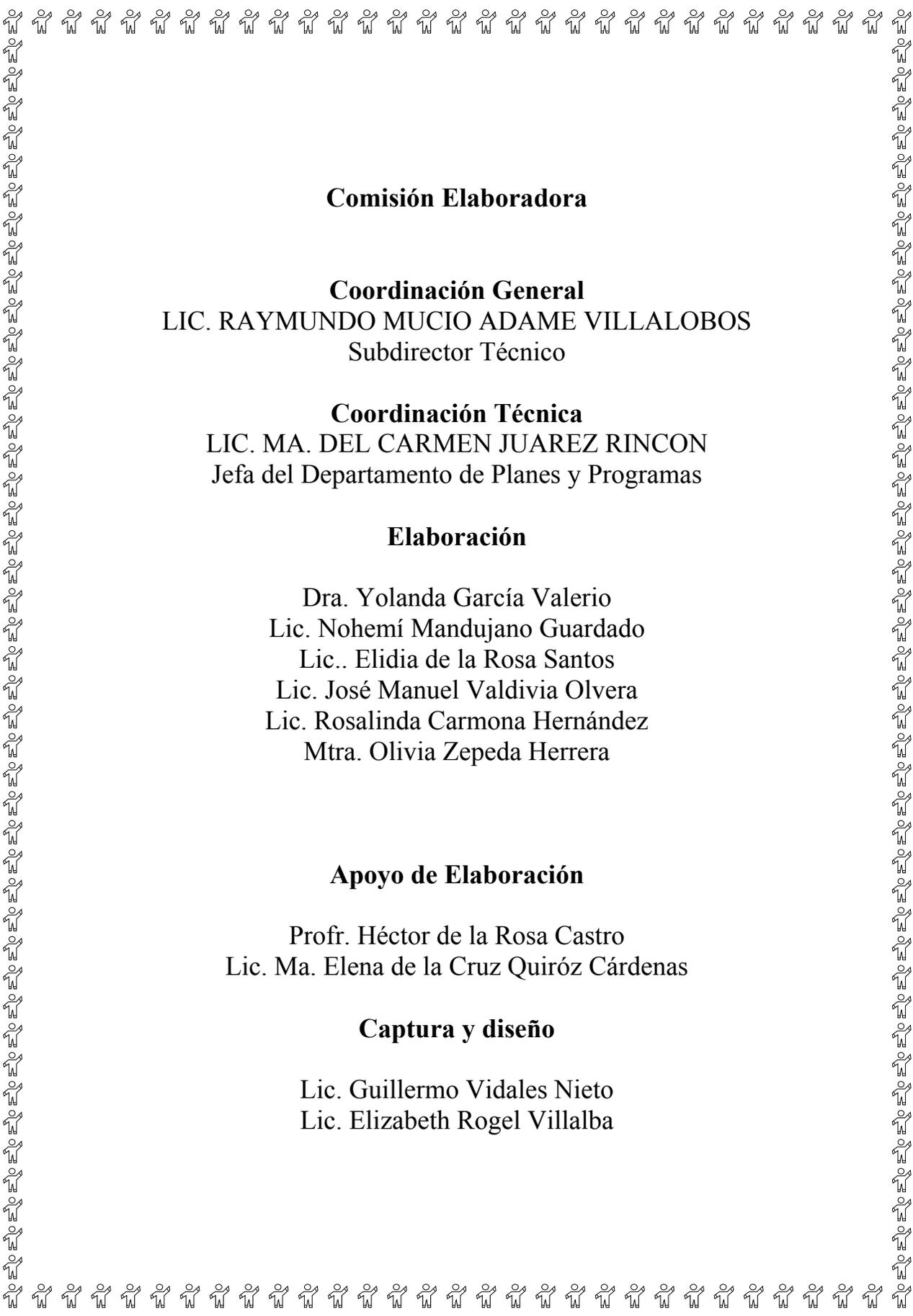
LIC. FRANCISCO JAVIER CHAVEZ PLANCARTE
DIRECTOR DE INNOVACION Y CALIDAD

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

Dra. Yolanda García Valerio
Lic. Nohemí Mandujano Guardado
Lic. Elidia de la Rosa Santos
Lic. José Manuel Valdivia Olvera
Lic. Rosalinda Carmona Hernández
Mtra. Olivia Zepeda Herrera

Apoyo de Elaboración

Profr. Héctor de la Rosa Castro
Lic. Ma. Elena de la Cruz Quiróz Cárdenas

Captura y diseño

Lic. Guillermo Vidales Nieto
Lic. Elizabeth Rogel Villalba