

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
SUBSECRETARÍA DE SERVICIOS EDUCATIVOS PARA EL DISTRITO  
FEDERAL

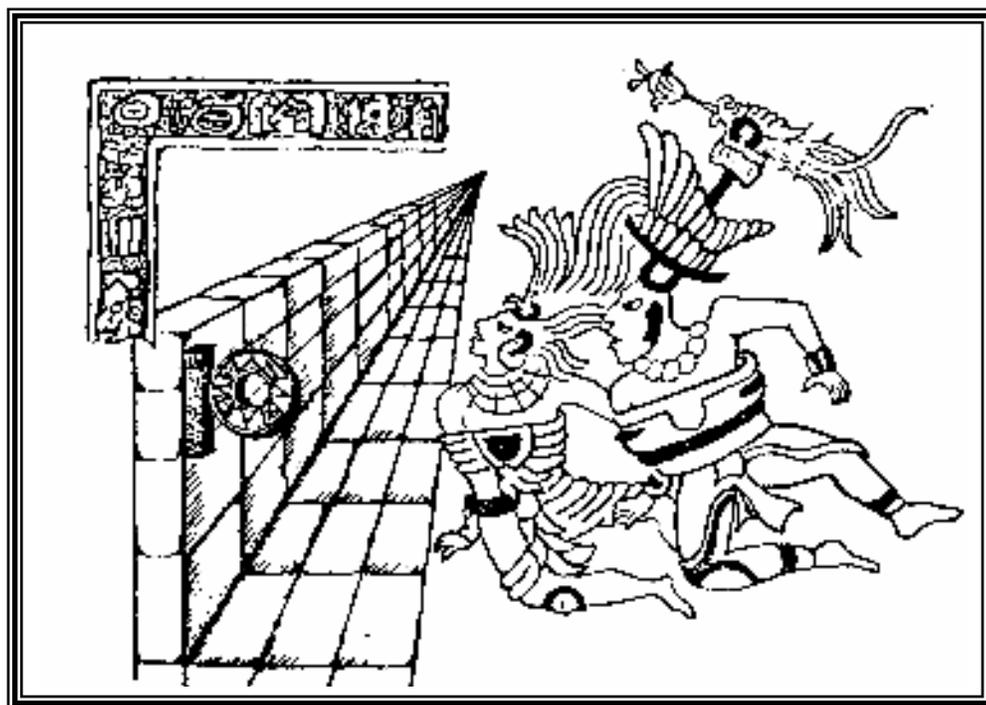
DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN FÍSICA

DIRECCIÓN GENERAL DE  
EDUCACIÓN INDÍGENA

« GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
PARA EL DOCENTE DEL MEDIO INDÍGENA »

PREESCOLAR

PRIMARIA



Abril 1999.



## ÍNDICE

	PAGS.
ÍNDICE . . . . .	1
INTRODUCCIÓN . . . . .	3
PRESENTACIÓN . . . . .	5
ENFOQUE . . . . .	7
FASES SENSIBLES.. . . .	8
SISTEMAS ENERGÉTICOS. . . . .	9
CARACTERIZACIÓN GENERAL DE LOS COMPONENTES QUE GENERAN LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS EN EL ORGANISMO. . . . .	10
TIPOS DE CRECIMIENTO.. . . .	11
FASES DE APRENDIZAJE MOTOR. . . . .	11
PROPÓSITOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA . . . . .	13
ASPECTOS TEÓRICOS . . . . .	15
EJE TEMÁTICO I ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ. . . . .	16
EJE TEMÁTICO II CAPACIDADES FÍSICAS . . . . .	24
EJE TEMÁTICO III FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA . . . . .	29
EJE TEMÁTICO IV ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. . . . .	33
EJE TEMÁTICO V INTERACCIÓN SOCIAL . . . . .	39
NIVEL PREESCOLAR . . . . .	43
• INTRODUCCIÓN . . . . .	44
• PROPÓSITO GENERAL DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR	



---

INDÍGENA . . . . .	45
• CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO PREESCOLAR. . . . .	46
• CUADRO GENERAL DE CONTENIDOS . . . . .	47
• METODOLOGÍA . . . . .	48
• ACTIVIDADES SUGERIDAS . . . . .	63
NIVEL PRIMARIA . . . . .	68
• INTRODUCCIÓN . . . . .	69
• PROPÓSITO DE LA EDUCACIÓN INDÍGENA BILINGÜE . . . . .	70
• CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO . . . . .	71
• CUADRO GENERAL DE CONTENIDOS . . . . .	74
• METODOLOGÍA . . . . .	75
• ACTIVIDADES SUGERIDAS . . . . .	80
EVALUACIÓN . . . . .	86
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES . . . . .	92
MATERIALES Y APOYOS DIDÁCTICOS . . . . .	100
• INTRODUCCIÓN . . . . .	101
• CANTOS, CUENTOS Y JUEGOS . . . . .	104
• EJERCICIOS . . . . .	130
• MATERIALES . . . . .	135
CRÉDITOS INSTITUCIONALES . . . . .	165
COMISIÓN ELABORADORA . . . . .	166



---

## INTRODUCCIÓN

Los retos que enfrenta la educación cobran un significado doble en el ámbito de la educación indígena, al constituir ésta la posibilidad de atención a la parte de la población del país, que por sus características lingüísticas y culturales se encuentra en situación de desigualdad con el resto de la población.

Estos hechos, reflejados en el rezago educativo, han generado la exigencia de los grupos étnicos, por contar con una educación de calidad a través de la cual se disminuyan los índices de reprobación y deserción a la vez que se amplíe la cobertura de atención en función de las características de dispersión y marginalidad de estas zonas.

La respuesta a estas exigencias se enmarca en el programa para la modernización educativa 1989 - 1994, en donde se establece que «La política educativa para la educación indígena considera que la calidad de los servicios sea igual que la que se ofrece al resto de la población; mejorar la eficiencia terminal y fortalecer las especificidades culturales de las distintas etnias». Y con referencia a Educación Física «se incorporan las actividades de Educación Física, en la práctica docente cotidiana, de la misma manera que las otras áreas programáticas para asegurar que todos los niños reciban una educación armónica».

Las acciones a que da lugar esta política, habrán de fortalecer y ampliar las acciones y espacios de participación que se presenten, de tal forma que respondan a las características de la población destinataria.

Bajo este marco, la Dirección General de Educación Física en coordinación con la Dirección General de Educación Indígena, en congruencia con la línea de acción que estipula la elaboración de materiales y apoyos didácticos, derivados de la revisión y reformación de contenidos, elaboraron la reestructuración de la presente guía metodológica de Educación Física para el docente del medio indígena, teniendo como antecedentes la guía elaborada en 1987.

La práctica de la Educación Física reviste gran importancia como disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante su práctica sistemática; con ella se propone lograr el estímulo y desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes que se manifiestan en la calidad de vida individual, familiar, social y productiva.



---

Este documento representa el compromiso institucional por contribuir a elevar la calidad de la educación, proporciona al docente indígena de educación básica los elementos teórico - prácticos que sustentan los principios que rigen las características distintivas de la aplicación de los contenidos propios de la Educación Física, en el contexto de la Educación Indígena; promoviendo la aplicación de procedimientos de enseñanza aprendizaje que refuercen los valores propios y del contexto nacional, propiciando una repercusión inmediata al favorecer el desarrollo de las capacidades del educando, reflejadas en el rigor de pensamiento, economía en la acción y solidaridad en la convivencia, dentro de un proceso vivencial que posibilita la creatividad y expresión de los múltiples espacios en los que se expresan las especificidades socio - culturales.



---

## PRESENTACIÓN

Las características en las que se desarrolla el proceso de enseñanza aprendizaje en las zonas indígenas del país, manifiestan la necesidad que tiene el maestro de contar con materiales que apoyen su quehacer educativo, en los cuales encuentre elementos que faciliten la organización y manejo tanto de grupo como de los contenidos educativos. En el caso de la Educación Física en virtud de sus características y de la importancia que ésta tiene para apoyar el desarrollo físico intelectual y afectivo de los educandos, requiere del conocimiento de los contenidos y el tratamiento de los mismos en relación a las características, necesidades e intereses del niño en correspondencia con la realidad sociocultural en la que se desenvuelve.

La presente guía metodológica de Educación Física para el docente del medio indígena (Preescolar, Primaria), pretende auxiliar al maestro en el manejo de los contenidos de la especialidad y vincular estos con los de los programas de Educación Preescolar y Primaria Indígena.

Para ello proporciona al maestro orientaciones que le permiten seleccionar y organizar actividades a través de las cuales logre aprendizajes que repercutan en la vida cotidiana de los educandos.

En sus primeros apartados presenta el enfoque, el sustento y el desglose de los contenidos del programa, con el propósito de que el maestro conozca los aspectos teóricos a partir de los cuales organizará su práctica docente.

Como otro apartado, presenta la metodología de preescolar y primaria, que retomando la propia del medio indígena, proporciona alternativas para la planeación y aplicación de los contenidos de la Educación Física y su vinculación con los de las demás asignaturas del plan de estudios de la Educación Básica.

En éste se incluye , una serie de sugerencias de actividades y recomendaciones como puntos de referencia para que el maestro organice y proponga conjuntamente con los alumnos y de acuerdo a lo que el niño piensa, siente y actúa, en un proceso de reflexión – acción - reflexión.

Contiene también un apartado de evaluación en el que se especifican los momentos en que ésta se lleva a cabo, así como el qué evaluar y que medios emplear, con el fin de alcanzar los propósitos que se plantean en cada uno de los momentos de la misma y su trascendencia en el proceso educativo.

Finalmente proporciona un apartado de materiales y apoyos didácticos, que incluyen cantos, rondas, cuentos, juegos, ejercicios y materiales: como auxiliares para la selección, aplicación y orientación pedagógica de éstos al realizar el tratamiento de los contenidos.



---

Se pretende con esto propiciar la participación dinámica de los involucrados en el proceso enseñanza aprendizaje, en la que se posibilite la incorporación de contenidos regionales y se refuerce la identidad nacional.



---

## ENFOQUE

El enfoque que orienta el actual programa de Educación Física, centra el movimiento corporal como el elemento generador de sus propósitos educativos, en los que se plantea la participación de profesores y alumnos durante el proceso de enseñanza aprendizaje, en un ambiente propicio para el análisis y la reflexión, que permita la trascendencia de éste en el tipo y calidad de acciones y relaciones individuales y sociales.

La capacidad del niño para moverse, el natural interés que manifiesta por el movimiento corporal y la repercusión que éste tiene en la formación del educando, orienta la acción de la Educación Física que retoma el movimiento corporal como objeto de estudio, principal eje del proceso pedagógico y medio de expresión y relación, por lo que denomina su enfoque motriz de integración dinámica.

Motriz porque toma como base el movimiento corporal para propiciar aprendizajes significativos, aprovechando los beneficios de la actividad física en el desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes, atendiendo y respetando la capacidad individual de aprendizaje, mismo que posibilita la proyección de experiencias motrices a las diversas situaciones de la vida cotidiana.

De integración dinámica, por la constante interrelación que existe entre los ejes temáticos en los que se han organizado y ordenado los contenidos de la asignatura, así como por su estrecha relación con la intención de preparar al educando para interactuar con los sujetos y objetos.

Los ejes temáticos en los que se han organizado los contenidos son:

- Estimulación Perceptivo Motriz
- Capacidades Físicas Condicionales
- Formación Deportiva Básica
- Actividad Física para la Salud
- Interacción Social

Bajo este enfoque el programa es sustentado por las investigaciones realizadas respecto a las fases sensibles, los sistemas energéticos y los tipos de crecimiento, así como por las fases de aprendizaje motor que a continuación se describen.



## FASES SENSIBLES

El término fases sensibles se refiere a los periodos donde el organismo es susceptible de responder a la estimulación motriz, alcanzando niveles óptimos de desarrollo, sobre todo en lo que se refiere a sus capacidades físicas, tanto coordinativas como condicionales.

Estas no se desarrollan durante toda la vida, aunque están presentes en mayor medida en todas las acciones motrices que ejecuta el individuo. Su desarrollo óptimo depende de la calidad y sobre todo de las influencias externas.

La estimulación de las capacidades físicas se debe llevar a cabo con mayor énfasis durante las fases sensibles; es decir, en los tiempos biológicos en los que el organismo es sensible en el ámbito hormonal y estructural para lograr el pleno desarrollo de cada uno de los componentes de las mismas.

El conocimiento de estudios sobre fases sensibles da un respaldo científico para respetar la integridad de los niños y jóvenes en edad escolar, evitando que participen en actividades físicas que contravengan o interfieran sus posibilidades para lograr un nivel óptimo de crecimiento y desarrollo.

La labor pedagógica se debe hacer con un criterio abierto y flexible, por lo que es recomendable dar un margen de variabilidad de dos años antes y dos después del periodo que señalan las tablas como fase sensible, con ello se podrá beneficiar a los niños y niñas de crecimiento retardado, normal y acelerado. A continuación se presentan las tablas representativas.

<b>CAPACIDAD COORDINATIVA</b>	<b>EDAD</b>	<b>EJEMPLO</b>
CAPACIDAD PARA COORDINAR BAJO PRESIÓN DE TIEMPO	6-8	APILAR OBJETOS
CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN (ESPACIO, SENTIDO DEL TIEMPO, ARRIBA, ABAJO, COORDINACIÓN FINA)	6-7 10-11	SALTAR LA CUERDA
CAPACIDAD DE REACCIÓN ÓPTICA Y ACÚSTICA	8-10	ACITRÓN
CAPACIDAD DE RITMO	9-10 NIÑOS 7-9 NIÑAS	AVIÓN
CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN (ORIENTACIÓN, LATERALIDAD)	12-14	LA SERPIENTE
CAPACIDAD DE EQUILIBRIO	10-11	EL CARACOL



EDAD	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20+
CAP. CONDICIONAL								
FUERZA MÁXIMA				••	••	•••	—————	—————
FUERZA RÁPIDA			•	••	•••	—————	—————	—————
RES. AERÓBICA	•	•	••	••	•••	—————	—————	—————
RES. ANAERÓBICA				•	••	•••	—————	—————
VELOCIDAD DE REACCIÓN	•	•	••	••	•••	—————	—————	—————
VELOCIDAD ACÍCLICA			•	••	•••	—————	—————	—————
MÁXIMA VELOCIDAD			•	••	•••	—————	—————	—————
FLEXIBILIDAD	••	••	•••	—————	—————	—————	—————	—————
FUERZA DE RESISTENCIA.				•	••	•••	—————	—————

### CÓDIGO

- Trabajo de baja intensidad.
  - Aumento progresivo del trabajo aprovechando inicio de fases sensibles.
  - Énfasis en el trabajo aprovechando fase sensible.
- Se continúa trabajando para su incremento.

### SISTEMAS ENERGÉTICOS

La actividad motriz depende básicamente de la posibilidad que tienen las células musculares para transformar energía química en energía mecánica, la cual se logra gracias a los sistemas energéticos del organismo. El conocimiento de estos procesos de energía orientará al profesor para seleccionar el tipo de actividades y ejercicios que se propone en la consecución del logro de sus propósitos, para respetar la integridad del alumno, ya que están íntimamente ligados al desarrollo biológico en las respectivas fases sensibles.

La consideración de los sistemas energéticos influirá principalmente en la determinación de los tiempos de actividad y número de repeticiones. Su conocimiento permitirá al maestro hacer su labor formativa más segura y creativa ofreciendo variedad en las actividades, haciendo la clase más dinámica e interesante.



---

## **CARACTERIZACIÓN GENERAL DE LOS COMPONENTES QUE GENERAN LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS EN EL ORGANISMO**

### **FOSFOCREATINA**

El creatín fosfato (CP) es un compuesto bioquímico altamente energético que se encuentra en las células musculares; su concentración es baja y permite la realización de movimientos de corta duración pero de alta intensidad en un espacio de tiempo de 1 a 8 segundos en adultos entrenados; en los niños, este sistema permite la utilización del CP sin producción de ácido láctico como resultado de su metabolismo, lo que permite efectuar la actividad física sin riesgo alguno en un tiempo de 0 a 5 segundos. Por ejemplo: un salto, un lanzamiento.

### **GLUCÓLISIS**

Proceso energético que se lleva a cabo en dos fases:

- Anaeróbica (sin presencia de oxígeno a nivel celular)
- Aeróbica (con presencia de oxígeno a nivel celular)

La primera es de gran riesgo para trabajarse en edad escolar, ya que al realizar actividades dentro de esta fase se produce un ácido que daña las articulaciones, músculos y huesos. Va de 0 a 45 segundos a máxima intensidad; ejemplo: carreras de más de 50 mts. a máxima velocidad.

La segunda es la más recomendable en la etapa escolar, ya que la producción de ácido es mínima y no provoca lesiones.

El trabajo con este sistema energético va de 45 segundos a 2 minutos en actividades de mediana intensidad; ejemplo: juegos organizados como «la roña», «encantados», etc.

### **CICLO DE KREBS**

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

Un trabajo continuo y de media intensidad con duración que puede ir de los 2 hasta los 11



---

minutos, requiere para su ejecución de un proceso intermedio en el que se consumen los carbohidratos presentes en la sangre sin recurrir a los que están ya en proceso de almacenamiento.

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

### **TIPOS DE CRECIMIENTO**

Cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo físico de acuerdo a la edad biológica, la cual va enmarcando las características morfofuncionales, así como las hormonales para cada uno de los años de vida, lo que estará permanentemente influenciado por el tipo de alimentación, medio ambiente geográfico y social que lo rodea y los caracteres biológicos y hereditarios así como de las enfermedades.

Estos factores son los que influyen en los tipos de crecimiento, los cuales se aprecian de forma objetiva al comparar la edad biológica con la cronológica; la diferencia que se encuentra como resultante de esta comparación hace que se determine la existencia de escolares de crecimiento biológico acelerado, normal o retardado y de acuerdo a este tipo de crecimiento se presentará la aparición de los tiempos oportunos para estimular cada una de las capacidades físicas en su respectiva fase sensible.

### **FASES DE APRENDIZAJE MOTOR**

Son las etapas que se presentan en el aprendizaje del movimiento, se deben conocer para identificar en cual de ellas se encuentra el alumno y no forzarlo infructuosamente a que avance precipitadamente en ellas, sino respetando su propio ritmo.

Estas fases son:

#### **- Fase de aprendizaje ideomotora**

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



---

### **Fase de aprendizaje gruesa**

El alumno satisface su necesidad de experimentación del movimiento, se caracteriza por la unión de varios movimientos para el enriquecimiento de su bagaje motor. Se emplean movimientos auxiliares de familiarización hasta alcanzar a dominar el fundamento técnico, permitiéndose aún los errores.

La fase gruesa se completa cuando el alumno es capaz de realizar la técnica en forma aproximada al modelo que se le pide con un máximo de 3 repeticiones, dado que más repeticiones inician la automatización del movimiento.

### **- Fase de aprendizaje fina**

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



---

## **PROPÓSITOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA**

### **Mejorar la capacidad coordinativa**

Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes de movimiento que repercutan en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz, afectivo y social.

### **Estimular, desarrollar y conservar la condición física**

Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando, a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo a las características individuales del mismo.

### **Propiciar la manifestación de habilidades motrices**

Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico - deportivas y recreativas que le permitan integrarse e interactuar con los demás.

### **Propiciar en el educando la confianza y seguridad**

Propiciar en el educando la confianza y seguridad en sí mismo mediante la realización de actividades físicas, que propicien la posibilidad de control y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.

### **Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos**

Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias que condicionan su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.

### **Fomentar la manifestación de actitudes positivas**

Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de aquellas actividades que utilicen al movimiento como una forma de expresión.



---

### **Incrementar las actitudes sociales**

Incrementar las actitudes sociales favorables de respeto, cooperación y confianza en los demás mediante las actividades físicas grupales que promuevan su integración al medio y su relación interpersonal.

### **Fortalecer la identidad nacional**

Fortalecer la identidad nacional al practicar actividades físicas recreativas tradicionales y regionales, que faciliten el fomento de valores culturales relacionados con todo tipo de manifestación motriz.

D.G.E.F., Programa de Educación Física, págs. 11 y 12.



---

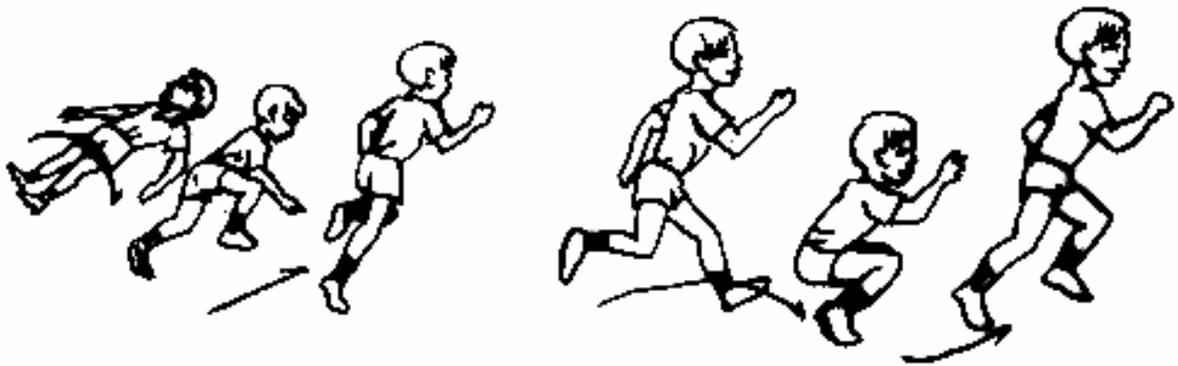
# ASPECTOS TEÓRICOS



---

# EJE TEMÁTICO I.

## ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ





---

## EJE TEMÁTICO I

### ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

El ser humano tiene la capacidad de interpretar la información que recibe del exterior a través de los órganos de los sentidos y de manifestar ésta mediante el movimiento coordinado.

Por tanto, la estimulación perceptivo motriz representa para el niño el apoyo para el desarrollo de su capacidad de respuesta ante los estímulos que recibe. En este desarrollo, las experiencias que el niño obtiene al realizar acciones motrices, forman parte del proceso a través del cual se van enriqueciendo y precisando dichas acciones.

Producto de esta estimulación, el niño recibe el apoyo requerido para el desarrollo de capacidades intelectuales y capacidades físicas coordinativas a niveles sensoriales, perceptivos, tónicos y expresivos, favoreciendo el aprendizaje de movimientos y el logro de eficiencia en los mismos e influyendo en la personalidad del educando al hacerle consciente de sus potencialidades motrices.

La percepción motriz es el medio que el niño utiliza a partir de su propio cuerpo, para explorar, descubrir, experimentar movimientos y relacionarse con el medio que le rodea; la capacidad para interpretar los estímulos que recibe, posibilitan la discriminación, comparación y generalización de las características de los elementos esenciales del movimiento y su manifestación en la acción motriz.

El desarrollo perceptivo motriz tiende al logro de niveles de eficiencia motriz, en la que se interrelacionan las capacidades coordinativas para la resolución de situaciones de movimiento nuevas o inesperadas.

La estimulación perceptivo motora pretende a través del conocimiento y dominio corporal, la manifestación de la capacidad sensorio-perceptiva y las experiencias motrices básicas, fortalecer los elementos que intervienen para el logro de movimientos voluntarios con eficiencia, apoyándose para ello en el conocimiento de las fases sensibles de desarrollo y la madurez psicológica de los educandos.

Por tanto los contenidos de este eje temático se han ordenado y organizado en tres componentes y éstos a su vez en una serie de elementos, como sigue:



## **1. CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO**

- **Equilibrio**
- **Postura**
- **Respiración**
- **Relajación**

## **2. SENSOPERCEPCIONES**

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

## **3. EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS**

### **1. CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO.**

Es el proceso durante el cual el niño logra su identidad, esta le permite un desenvolvimiento personal y social con seguridad y confianza, a partir de la aceptación, estimulación y utilización de su cuerpo, incluyendo la identificación y movilidad de sus partes.

Uno de los referentes determinantes en la toma de conciencia de sí mismo, es el aspecto afectivo, que influido por el medio social contribuye o puede limitar según se presente el caso este desarrollo; la estimulación que se brinde reflejará la trascendencia del proceso en congruencia con la realidad y en interrelación entre el equilibrio, la postura, la respiración y la relajación y la influencia que esto conlleva en el movimiento corporal, lo que permite su realización con esfuerzos adecuados que no impliquen un gasto energético que influya negativamente en el movimiento corporal.

#### **- Equilibrio**

El equilibrio es el resultado de numerosos movimientos ordenados por la acción del cerebro bajo el procesamiento de los datos internos y externos que el individuo recibe, en éste establece un conjunto de reacciones y acciones que manifiesta en la capacidad para ubicar las partes de su cuerpo y asumir y sostener diversas posiciones.

La respuesta que se produce al procesar la información que se recibe a través de los órganos de los sentidos para mantener el cuerpo en equilibrio, es un automatismo en el que a medida que se favorece su desarrollo al ser estimulado, no se requiere que dicha respuesta sea consciente.

Como capacidad coordinativa, el equilibrio es estimulado por actividades en función de la posición o los movimientos corporales, sean éstos lentos o rápidos y en especial en los



---

giros. En los primeros el procesamiento de la información recibida se basa en los analizadores del tacto, experiencia que el niño vive durante sus primeros años; en los segundos predomina el aparato vestibular, que al alcanzar su madurez, permite la realización de actividades que requieren un mayor grado de dificultad.

### **- Postura**

La postura es toda posición del cuerpo y/o sus partes en el espacio y en el tiempo.

La adopción y mantenimiento de posturas, requiere de la participación de diversas masas musculares, así como de contracciones y relajaciones que generan fuerzas para su soporte, su tratamiento tiende al fortalecimiento de las masas musculares, estableciendo la diferencia entre posturas correctas e incorrectas en la realización de movimientos; como elemento formativo, la postura favorece el conocimiento y dominio del cuerpo en relación estrecha con la respiración, la relajación y el equilibrio.

Puesto que la debilidad muscular propicia vicios posturales incorrectos, es posible que se presenten deformaciones o desviaciones posturales que afectan la capacidad respiratoria, de relajación y el equilibrio; debido a esto, la estimulación y ejercitación para el fortalecimiento de las masas musculares, habrán de permitir la adopción y mantenimiento de posturas correctas, así como actitudes positivas por parte del niño, ya que al sentir y diferenciar éstas, favorece su autoconcepto y dominio corporal.

### **- Respiración**

Es un automatismo adquirido desde los primeros segundos de vida, que se inicia con la ventilación pulmonar mecánica. Son los momentos que intervienen en ella, la inspiración y la espiración, los que a su vez permiten la toma de conciencia, el control y la educación de la respiración.

Puesto que la función respiratoria es la base esencial del ritmo biológico del individuo, establece una correspondencia rítmica con el exterior y guarda una estrecha relación con el conocimiento de su propio cuerpo, es importante el conocimiento de las partes del cuerpo que intervienen en ésta, así como los cambios biológicos de aparatos y órganos involucrados en ella bajo una estimulación apropiada.

En dicha estimulación se habrán de contemplar las necesidades y características del organismo en crecimiento, tales como el suministro elevado de oxígeno a los tejidos, el limitado trabajo y amplitud en los movimientos respiratorios, la facilidad en la alteración del ritmo cardíaco.

La personalidad y el desarrollo del niño se ve influido por el control de la respiración, que



---

se manifiesta en las tensiones voluntarias y en las manifestaciones emocionales, lo que da lugar a que en la formación del educando, se proporcionen elementos que le permitan la toma de conciencia y el aprovechamiento del control respiratorio en la ejecución de movimientos.

Bajo estas consideraciones se establece una estimulación continua, permanente y progresiva en la que las exigencias de trabajo sean en función de la capacidad y necesidad del educando, tendientes al fortalecimiento del músculo diafragmático y al aumento de la capacidad pulmonar, que permitan al niño la participación en actividades en las que progresivamente aumente la intensidad y logre una calidad respiratoria que apoye su estabilidad física y emocional.

### **- Relajación**

Esta referida al control del tono muscular de manera consiente, a fin de mantener en armonía todas las partes del cuerpo ya sea en acción o en reposo.

El vivenciar sensaciones de tensión y soltura permiten al niño explorar su acción corporal e interiorizar sensaciones corporales que contribuyen al conocimiento y control corporal, a la disminución del gasto calórico y de la tensión nerviosa y al retraso de la fatiga, así como a mejorar las relaciones interpersonales, al equilibrar y controlar sus manifestaciones emocionales.

Puesto que los referentes musculares y visuales son los puntos de partida para la localización de las sensaciones buscadas y la expresión de lo que se ha visto para el logro de la independencia segmentaria, las experiencias sistemáticas y permanentes de relajación le permitirán la estabilidad corporal necesaria para moverse y éstas, asociadas con la respiración, la postura y el equilibrio contribuirán al conocimiento y dominio del cuerpo, al interiorizar los contrastes entre contracción y decontracción muscular.

## **2. SENSOPERCEPCIONES**

La percepción es la interpretación que el individuo establece entre los estímulos que recibe y su experiencia personal, ésta se construye a partir de las sensaciones, estímulos de los órganos de los sentidos que llegan al cerebro y que son transformados en percepciones, respuestas que originan nuevos movimientos en los que interviene el razonamiento.

La calidad de respuesta de los órganos de los sentidos determina la capacidad de las sensopercepciones, que puede ser alterada y generar movimientos irregulares, imprecisos y poco económicos, por lo que una amplia variedad de estímulos sensoperceptivos es indispensable para favorecer el desarrollo motor y de las capacidades coordinativas, que tienen su sustento en el funcionamiento del sistema nervioso y en el periodo de condición biológica óptima para su estimulación, conocida como fase sensible.

El nivel de su desarrollo, condiciona la adquisición de destrezas motrices que se manifiesta en el tiempo de aprendizaje.



---

En el aprendizaje el uso de los sentidos constituye un proceso gradual en relación intrínseca con el conocimiento cognitivo y perceptivo, así que cuanto más amplia sea la información sensorial que se proporcione al niño, mayor será su aprendizaje sensorial al facilitar la interpretación de la información que recibe para el logro de aprendizajes significativos.

#### **- Reacción**

Representa la capacidad de respuesta oportuna y con la velocidad conveniente, adecuada a un estímulo que puede ser de distintos tipos, visual, auditivo, táctil y kinestésico.

En ésta confluyen la percepción correcta de la información recibida, la rapidez y exactitud de la elaboración de la respuesta, así como la correcta acción corporal motora apropiada.

#### **- Orientación**

Es la capacidad en la que a partir de la organización del propio cuerpo, el individuo se apropia de manera progresiva del espacio que le rodea y determina y modifica la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo en relación con las personas y los objetos.

A medida que el niño organiza sus relaciones espaciales se resalta la importancia de las nociones de orientación derecha - izquierda; arriba - abajo; adelante - atrás; dentro - fuera; grande - chico; alto - bajo; hasta - desde; aquí - allí; así como el descubrimiento del predominio lateral; mediante su vivencia motriz adquiere una significación espacio temporal de distancia, dirección, forma, volumen, duración y ritmo.

Son estos, elementos que el niño requiere para resolver problemas relacionados con aprendizajes tales como la lecto escritura entre otros.



---

### **- Ritmo**

Es la capacidad de registrar y reproducir motrizmente un ritmo dado exteriormente y de realizar en un movimiento propio el ritmo interiorizado, en ella intervienen principalmente estímulos acústicos y visuales, siendo el ritmo corporal el fundamento sobre el cual descansa la organización de toda la actividad humana, el desarrollo de esta capacidad debe dirigirse y adecuarse a los ritmos espontáneos y naturales del niño, que una vez interiorizados conforman la base para la integración de estímulos rítmicos variados y acordes a su capacidad de movimiento.

### **- Sincronización**

Capacidad para coordinar apropiadamente los movimientos parciales del cuerpo entre sí y con relación al movimiento total a realizar y obtener un objetivo motor determinado.

### **- Diferenciación**

Permite el logro de una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, que se manifiesta en la rapidez, exactitud y economía en la ejecución de movimientos.

### **- Adaptación**

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro con mejor posición y colocación, posibilitando la creación de nuevos movimientos que se adaptan en forma exacta a la situación que requiere el programa de acción.

El desarrollo de estas capacidades para el logro del movimiento independiente requiere del estímulo de todas las acciones corporales, desde las que implican movimientos básicos, hasta las que requieren de precisión y eficiencia como las que se incluyen en las capacidades coordinativas antes mencionadas.

La estimulación de las capacidades coordinativas se constituye como un fundamento de la formación integral del niño a través del cual asegura la independencia física y aunada a ésta, la integración al medio social en el que se desenvuelve, al proporcionar los elementos que a partir del conocimiento y dominio del cuerpo le permitan una movilidad con seguridad y eficiencia.

## **3. EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS**



---

Los movimientos básicos son aquellos que de manera natural le son necesarios al hombre para su integración al medio en el que se desenvuelve.

Las experiencias que el niño necesita para desarrollar al máximo sus potencialidades, se van originando a medida que logra la distinción del yo de los objetos y éstos adquieren una significación, a la vez que los movimientos que realiza son voluntarios, para ello la estimulación motriz mediante la exploración y la experimentación plenamente vivida, propiciará avanzar en dichas experiencias en atención a las exigencias del movimiento.

Es fundamental la exploración y experimentación del movimiento corporal que permita el descubrimiento de todas las posibilidades de acción motriz, que a partir de los movimientos naturales avance en una secuencia en la que la corrección, afinación y perfeccionamiento del movimiento determine la calidad del mismo.

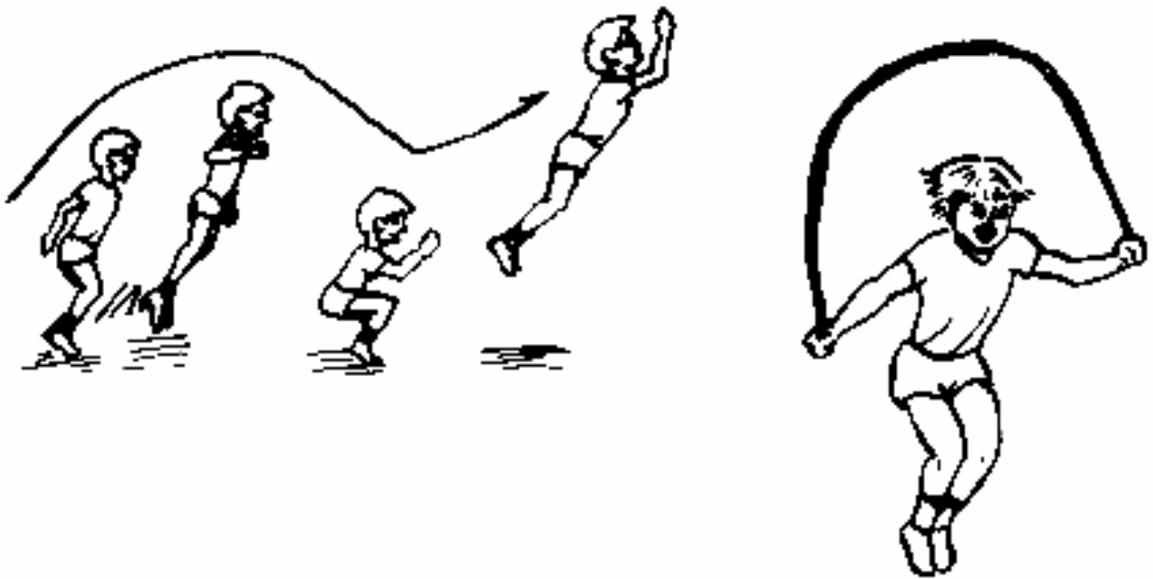
Se debe estimular en el niño la necesidad de aprovechar toda oportunidad de movimiento a fin de prevenir cualquier atraso en el aspecto motriz y de coordinación; así pues, cada logro de movimiento independiente irá acompañado de una motivación que le haga patente que es poseedor de habilidades y que éstas le permiten moverse cada vez con mayor facilidad, confianza y seguridad, tendientes al logro de su independencia y autonomía para interactuar en el entorno familiar, escolar y laboral.



---

# EJE TEMÁTICO II

## CAPACIDADES FÍSICAS





---

## EJE TEMÁTICO II

### CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas son el potencial que el ser humano tiene y pueden incrementarse a través de la estimulación; se ponen de manifiesto cuando se realiza un movimiento o trabajo físico, estas capacidades son determinadas por algunos factores como: herencia, sexo, edad, salud y medio ambiente.

Para su estudio y aplicación pedagógica las capacidades físicas se dividen en coordinativas y condicionales.

Las coordinativas están determinadas de acuerdo a la maduración del sistema nervioso, su tratamiento en esta guía se realiza integrado al eje temático I.

Las condicionales están en relación directa a la energía liberada por el organismo y que se ocupa al realizar un movimiento o trabajo de acuerdo a los sistemas energéticos.

Para orientar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, este eje temático comprende cuatro componentes.

#### 1. FUERZA

#### 2. FLEXIBILIDAD

#### 3. VELOCIDAD

#### 4. RESISTENCIA

#### 1. FUERZA

La fuerza se refiere a la capacidad del organismo para vencer, soportar o levantar un peso por la acción muscular; los tipos de fuerza que se estimularán en el alumno durante la educación básica son:

- **Fuerza General**

- **Fuerza de Resistencia y**

- **Fuerza Rápida**

**Fuerza General.** Es la capacidad del organismo para vencer su propio peso al analizar



---

diferentes actividades.

Este tipo de fuerza se trabaja durante toda la educación básica respetando la capacidad individual, utilizando su peso corporal.

**Fuerza de Resistencia.** Es la capacidad que tiene el organismo para realizar una actividad donde se vence un peso durante un tiempo prolongado. Esta se trabaja a partir del 4° grado de primaria, utilizando pequeños sobre pesos en un tiempo de 15 a 30 segundos, tiempo en el que al desarrollarse la fuerza aumenta el número de repeticiones. Ejemplo juego de los gallitos, carreras de costales, entre otros.

**Fuerza Rápida.** Es la capacidad del organismo para superar la masa o peso con una alta velocidad de contracciones y relajación muscular.

Se trabaja durante toda la educación básica tomando en cuenta las fases sensibles, el número de repeticiones va de una a cinco en un tiempo máximo de 15 segundos.

Ejemplo: saltos con cuerda, juegos como el caracol, coleadas.

## 2. FLEXIBILIDAD

Es la capacidad del organismo de tener movilidad articular que le permita ejecutar movimientos de gran amplitud.

La flexibilidad se clasifica en:

- **General**
- **Especial**

**Flexibilidad General.** Es cuando se realizan los movimientos involucrando los grupos articulares sin un trabajo específico.

**Flexibilidad Especial.** Es cuando los movimientos o ejercicios están enfocados a mejorar la flexibilidad de algunas partes del cuerpo y van encaminados a un trabajo determinado, por ejemplo: un gimnasta.

La flexibilidad especial puede ser activa o pasiva.

La activa es cuando el alumno ejercita sus articulaciones.

La pasiva es cuando recibe ayuda externa para ampliar su movilidad articular, ejemplo: sentado realice extensiones de brazos con ayuda.

Esta capacidad se estimula desde el primer grado de primaria, respetando la capacidad



---

individual.

Ejemplo de éstas es: flexiones y extensiones en las que paulatinamente se logren mayores alargamientos músculo - articulares.

### 3. VELOCIDAD

Es la capacidad que tiene el ser humano para realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible; la velocidad se divide en:

- **Velocidad de reacción**
- **Velocidad acíclica**
- **Máxima velocidad (cíclica o locomotora)**
- **Velocidad de frecuencia de movimiento**

**Velocidad de reacción.** Es la capacidad del organismo para responder con una acción motora (movimiento) cuando se presenta un estímulo sin adelantarse o atrasarse. Esto es, en el momento justo, buscando que la respuesta sea en el menor tiempo posible.

Se estimula a partir del 1er. grado de primaria, considerando de una a tres repeticiones.

Ejemplo: manitas calientes, salida de natación o de carreras, trabajo de espejos.

**Velocidad acíclica.** Es la capacidad del organismo para realizar un movimiento o ejercicio que incluya las fases inicial, principal y final, es decir todo ejercicio individual no repetido, realizado preferentemente una vez.

Su estimulación se inicia a partir del 5º de primaria, considerando de una a tres repeticiones.

Ejemplo: lanzar una pelota u objeto, patear un balón o pelota, rodar.

**Máxima velocidad (cíclica o locomotora).** Es la capacidad del organismo para realizar un movimiento o ejercicio que incluya fase inicial, principal final y la fase de enlace o interfase en la unidad de tiempo (esto es ejercicio o movimiento que se repite varias veces).

Se trabaja desde el 1er. grado de primaria, considerando distancias entre 15 y 20 mts. y de una a tres repeticiones.

Ejemplo: carreras.



---

**Frecuencia de movimiento.** Es la capacidad del organismo para realizar el mayor número de movimientos de una o más partes del cuerpo con soltura y relajación en la unidad de tiempo.

Su estimulación se da durante toda la educación básica, incrementando la velocidad de ejecución en los movimientos.

Ejemplo: movimientos rápidos de las manos o pies; aplausos o golpeteos; sentado realizar movimientos de brazos; sentado realizar movimientos con pies.

#### **4. RESISTENCIA**

Es la capacidad del organismo de realizar actividades o ejercicios oponiéndose al agotamiento.

El trabajo realizado en educación básica de acuerdo a las fases sensibles será de:

##### **Resistencia de media duración.**

**Resistencia de media duración.** Es la capacidad del organismo para realizar un ejercicio en un tiempo determinado durante el cual se suministra la energía necesaria para realizar la actividad, lo cual está en íntima relación al oxígeno que el organismo utiliza.

Su estimulación en preescolar abarca una duración de 2 minutos y en primaria va de 3 a 5 minutos.

Como ejemplo de este trabajo, se encuentran los juegos organizados, predeportivos, carrera continua y circuitos.

Es importante que para la aplicación de los contenidos de este eje, se tomen muy en cuenta las recomendaciones que se han hecho respecto al grado escolar en que han de ser estimuladas las capacidades, el número de repeticiones y los tiempos que se establecen, por estar éstos en relación íntima con los sistemas energéticos mismos que determinan la estimulación óptima con repercusión en el crecimiento y desarrollo de los educandos.



---

# EJE TEMÁTICO III

## FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA





---

## EJE TEMÁTICO III

### FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

Es un proceso pedagógico de carácter formativo que tiende a sentar las bases metodológicas, psicológicas y sociológicas que norman la práctica del deporte escolar, entendiéndose como una actividad física con características lúdicas y formativas, portadora de valores, integradora de actitudes y formadora del carácter, cuya práctica está animada por el deseo de obtener cada vez mejores resultados, no en tiempos ni en distancias, sino en la eficiencia, prontitud y precisión de movimientos corporales.

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

Por ello es importante emprender una acción educativa que establezca diferencias notables entre las características del deporte de alto rendimiento, espectáculo, comercializado, a las del deporte formativo; el primero es selectivo, busca la especialización y se desarrolla en condiciones de reglamentación diferentes al segundo, para el que no se requieren grandes dotes y exigencias y que se realiza en un marco de respeto a las posibilidades del educando.

Pretende establecer una base sólida para el desarrollo físico del niño, con relación a su salud, con una amplia gama de experiencias motrices, aprovechamiento del tiempo libre y competencia escolar. Para lograrlo, se debe evitar el manejo inadecuado con relación a pesos, distancias, tiempos, sin exigir al educando más de lo que su grado de desarrollo le permita, a fin de no ocasionarle daños irreversibles en su sistema músculo - esquelético.

Al abordar los contenidos de este eje temático se debe tener presente:

- Las modificaciones en cuanto a dimensión de espacios, altura, tamaño y peso de implementos.
- La progresión a seguir para asegurar una adecuada formación deportiva; debe partir de la amplia posibilidad de experimentar diferentes formas de movimiento, utilizando para ello: juegos organizados, juegos deportivos, en los que se introducen gradualmente los fundamentos deportivos siempre acordes a los períodos sensibles.

Los componentes y elementos de este eje temático son:



---

## 1. INICIACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

## 2. DEPORTE ESCOLAR

- **Juegos Organizados**
- **Juegos Predeportivos**
- **Fundamentos Técnicos**

### 1. INICIACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

Es la relación y estructuración de juegos variados y los fundamentos técnico - deportivos dentro de las dos primeras fases del aprendizaje motor, a partir del manejo de una gran variedad de objetos y/o implementos de diversas características, que no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico y la aplicación de estos fundamentos es en situaciones similares a la de los deportes.

#### - **Juegos Organizados**

Son toda actividad física dirigida y ordenada con un fin determinado.

Son reconocidos a través del tiempo por el efecto formativo que produce al incrementar experiencias motrices, satisfacer intereses, adquirir hábitos saludables, colaboración e interacción social, logrando así confianza y seguridad en sí mismo.

Este componente y elemento se aplica desde el nivel de preescolar.

#### - **Juegos Predeportivos**

Actividad física de conjunto en la que se combinan elementos técnicos de diferentes deportes, con la aplicación de reglas fundamentales o modificadas para su realización, su tarea es propiciar el aprendizaje y formación previa a la participación en el deporte. Están orientados hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las reglas de uno o más deportes, pero de manera sencilla y progresiva. Ejemplos: fut-beis; botibol; cachi-bol; frontenis; (vea anexo de juegos).

#### - **Fundamentos Técnicos**

Son movimientos específicos encaminados a la actividad deportiva, mediante la utilización de movimientos básicos en su ejecución.

Los juegos predeportivos y los fundamentos técnicos se aplican en el nivel de primaria.



---

## **2. DEPORTE ESCOLAR**

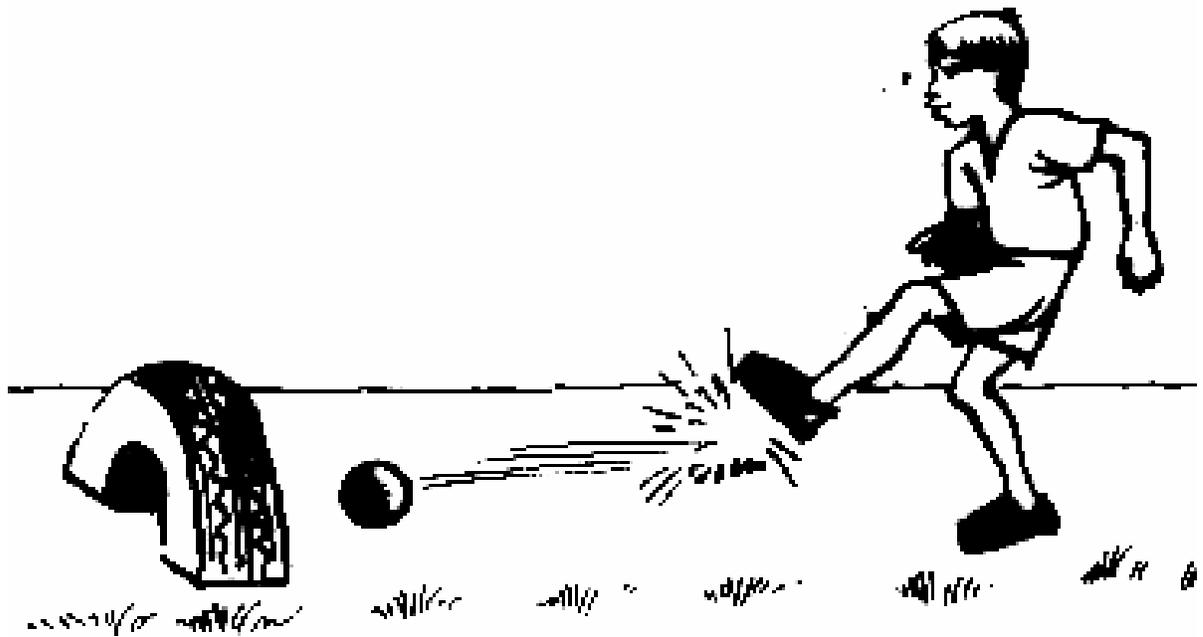
Actividad física individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes, habilidades y actitudes.

Este componente se aplica a partir del 4° grado de primaria.



# EJE TEMÁTICO IV

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD





---

## **EJE TEMÁTICO IV**

### **ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD**

La salud ya no es considerada como la ausencia de enfermedades, sino como el estado de completo bienestar físico, mental y social.

Tomando en cuenta lo anterior, la Educación Física en su función formativa, contribuye para que el alumno al participar de manera sistemática en las diversas actividades, mantenga su organismo sano.

El alumno debe reflexionar, sobre la importancia de estar sano y para que así sea, debe alimentarse bien, tener buenos hábitos de higiene, que sus horas de sueño sean completas y realizar actividad física de manera dosificada y periódica.

Este eje se divide en dos componentes:

#### **1. NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO**

**Sus elementos son:**

- **Alimentación**
- **Higiene**
- **Descanso**
- **Conservación del medio**

#### **2. EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ORGANISMO**



---

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

La manera de abordar los contenidos de este eje, será el sensibilizar al alumno a través de información adecuada a su nivel de comprensión sobre la importancia de la práctica cotidiana de la actividad física para la conservación de la salud, se le sugerirán al niño ejercicios variados, funcionales y divertidos para que los pueda realizar en su tiempo libre.

Para la ejecución de las actividades se debe tener cuidado que el número de repeticiones no sea excesiva, ya que esto únicamente agota al alumno y hace que pierda el interés hacia la actividad física; también se debe tener un mínimo de riesgos al momento de la ejecución de las actividades, esto es en cuanto a la vestimenta, material a utilizar y área de trabajo.

En la información que se le proporcione al niño, se le mencionará que debe aprovechar al máximo los recursos naturales que se encuentran en su medio sin llegar a lesionarlo.

A continuación se mencionan los elementos que se deben considerar al abordar los contenidos de este eje.

### - Alimentación

En el niño el que se mantenga sano facilita los procesos de crecimiento y desarrollo; de acuerdo a las posibilidades económicas y del medio, el maestro orientará al alumno sobre que tipo de alimentos debe comer para que su dieta sea equilibrada.

Se mencionan a continuación, algunos nutrimentos de los cuales el organismo toma la energía necesaria para efectuar sus actividades diarias.

. Proteínas, conforman los tejidos, órganos, sistemas y reemplazan las células que se van gastando. Se obtienen de la carne roja, pescado, huevo, leche y sus derivados, frijol de soya, etc.

. Grasas, regulan el calor, el metabolismo y protegen al organismo del frío. Se encuentran en el tocino, mantequilla, quesos, aceite de oliva, linaza, cacahuete, almendra, cacao, etc..



---

. Carbohidratos, forman la glucosa que sirve para alimentar las células cerebrales, estos se encuentran en el pan, tortillas, pastas, cereales, leguminosas y frutas.

. Minerales, ayudan a mantener las células de los huesos del tejido cartilaginoso y de los dientes en buen estado, la coagulación de la sangre y a estimular el apetito. Se obtienen de el hígado, espinacas, cereales, mariscos, frutas y leguminosas principalmente.

. Vitaminas, ayudan a la utilización adecuada de los nutrimentos y regeneración de tejidos. Se encuentran en la leche, carne, leguminosas, verduras, frutas, etc..

El agua es la base de la sangre, forma parte de los tejidos, constituye dos terceras partes del peso corporal, es indispensable para la vida.

Se debe sensibilizar al alumno para que tenga el hábito de consumir diario agua y que sea potable. Además, de ser posible, que coma frutas jugosas como la uva, la tuna, sandía, piña, papaya, pera u otras que haya en la región.

El niño de acuerdo a su comprensión, deberá diferenciar los alimentos de su región que le nutren de aquellos que no y que han sido procesados como las frituras, dulces o bebidas embotelladas. El alumno al participar en la sugerencia y preparación de los alimentos en la casa debe cuidar que se realicen con limpieza.

## - **Higiene**

El alumno debe saber que al realizar la actividad física, aumenta su temperatura y su cuerpo elimina, a través del sudor, sustancias tóxicas y de no tener cuidado en su aseo personal puede enfermarse, por lo que es importante que se bañe diario.

La ropa que utilice para realizar los ejercicios debe ser cómoda, que no sea ajustada de preferencia de algodón ya que éste absorbe el sudor y permite la transpiración. Sin embargo, la vestimenta no debe ser motivo para que el alumno no participe en la actividad física, si desea participar descalzo lo puede hacer tomando las medidas preventivas en el área de juego para evitar accidentes.

Antes de realizar la actividad física el niño debe limpiarse la nariz para que el aire entre con mayor fluidez y así evite fatigarse pronto, no salir al patio con objetos que puedan dañar a sus compañeros y al término de la actividad lavarse las manos.

El maestro indicará al alumno que se bañe diario, que su baño sea de la cabeza a los pies; que la habitación en que duerma esté ventilada y no haya plantas o animales, cortarse las uñas, lavarse los dientes después de comer, cambiarse diario la ropa interior, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño y otras indicaciones de higiene personal que le ayudarán a prevenir enfermedades, hará que reflexione sobre la importancia de mantener limpia su casa, centro escolar y comunidad; al mismo tiempo promoverá de manera



---

conjunta con autoridades y comunidad el contar con un médico que apoye estas acciones.

#### **- Descanso**

El realizar ejercicios de manera exagerada puede provocar mareos, desmayos o vómitos, el practicar la actividad física de esta forma no es recomendable así como tampoco el permanecer durante mucho tiempo de manera sedentaria, esto último hace que se disminuyan las funciones del organismo de manera general.

Estos dos aspectos perjudican al individuo por lo que se aconseja que realice ejercicios y participe en juegos de manera continua y dosificada, teniendo períodos de descanso.

No se debe exigir que todos los alumnos participen de igual manera durante la clase de Educación Física, se debe respetar el ritmo de cada uno.

Se debe indicar al niño que tenga momentos de reposo durante y después de la actividad física y que las horas de sueño sean completas (de preferencia ocho), ya que así recuperará las energías perdidas por las actividades realizadas.

Participar en la clase, le ayudará al alumno a tener una descarga emocional y como consecuencia un buen funcionamiento del cuerpo en general. Dentro de la clase el maestro dosificará las actividades para que después de una intensa se realice otra de recuperación.

#### **- Conservación del medio**

El alumno debe tener conciencia sobre el cuidado del agua, las plantas, el aire, los animales y la tierra.

El hombre es quien puede modificar su medio, de manera favorable, por ejemplo: cuidar los animales, no maltratarlos ni permitir la caza irracional de éstos; no desperdiciar ni contaminar el agua; conocer y separar la basura orgánica de la inorgánica, no quemarla, de ser posible enterrar la orgánica; no tirar latas, plásticos, productos de unicel en cualquier lado y mucho menos en el campo, lagos o ríos; sembrar árboles frutales o de ornato y continuar cuidándolos, además de otras acciones para beneficio de su comunidad.

También se puede alterar el medio de manera negativa, al realizar acciones en las que destruye lo que le rodea y esto se ha visto muy marcado en los últimos años en cuanto a la calidad del aire, a tal grado que se ha suspendido en las grandes ciudades la práctica de la actividad física al aire libre, durante la época de contingencia ambiental.

Al alumno se le propondrán acciones positivas como el cuidado del lugar en el que realiza su actividad física o campañas de limpieza y que estas acciones se extiendan hasta abarcar el total del entorno en que se desenvuelve y así llegue a tener una educación ecológica.

## **2. EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ORGANISMO**



---

La práctica de la actividad física de manera sistemática produce beneficios en el organismo, el alumno lo debe vivenciar a través de los cantos, rondas y juegos organizados que realice en la clase.

Al niño se le motivará para que proponga movimientos y actividades y observe los cambios en su cuerpo como la sudoración, aumento de temperatura y de frecuencia cardíaca, coloración en la piel, así como la necesidad de respirar con mayor rapidez, estas alteraciones deberán entenderse como benéficas porque se eliminan toxinas por medio del sudor y el activar todo el cuerpo le ayuda a encontrarse ágil, fuerte y sano para realizar mejor sus actividades cotidianas.

Se orientará al alumno para que sea capaz de dosificar su esfuerzo y no llegue a lesionarse al querer hacer un ejercicio que ponga en peligro su integridad.

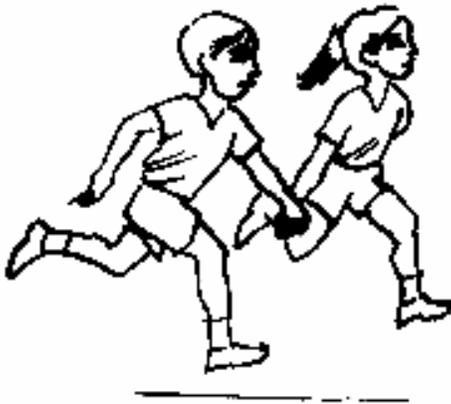
Los aspectos de este eje de ser posible, el maestro los difundirá a los padres de familia para que lo apoyen y tenga resultados su labor educativa.



---

# EJE TEMÁTICO V

## INTERACCIÓN SOCIAL





---

## **EJE TEMÁTICO V**

### **INTERACCIÓN SOCIAL**

La interacción social es la relación dinámica entre dos o más personas que a través de la comunicación, establecen un tipo y calidad de relaciones entre los miembros de un grupo social.

La fuerte influencia que estas relaciones tienen sobre el niño, destaca lo significativo de la calidad con que éstas se den durante el proceso educativo, retomando aquellas que ha establecido en el período que antecede a su formación escolarizada, esto es con su familia y comunidad.

La Educación Física cuya actividad está caracterizada como portadora y favorecedora de una influencia social que trasciende el espacio escolar, debe garantizar que el aprendizaje esté orientado al desarrollo de múltiples habilidades propiciando la manifestación de actitudes y valores individuales y sociales.

Esta influencia social que a su vez genera la necesidad por la actividad física, será aún más significativa en la medida que las actitudes y valores que se promuevan estén en íntima relación con la realidad social del educando en nivel comunitario y regional, reforzando así la identidad nacional.

Como parte del proceso formativo, el movimiento desde la perspectiva de la Educación Física, propicia la convivencia colectiva y al interior de ésta, una interacción social en la que el niño crea, recrea y manifiesta actitudes y valores de calidad tal, que éstos apoyen la conservación y fortalecimiento de su salud ofreciendo una mejor calidad de vida.

A través de estos aprendizajes es importante la formación del hábito del ejercicio físico que de forma dosificada transforma el organismo y lo prepara para la participación en actividades físicas e intelectuales al formar parte de la cotidianidad del educando.

En congruencia con lo anterior este eje temático atiende los siguientes componentes y elementos:

#### **1. ACTITUDES**

**- Individuales**

**- Sociales**

#### **2. VALORES CULTURALES**



---

## 1. ACTITUDES

En una interdependencia permanente, las actitudes y valores se presentan y relacionan de acuerdo a la formación y concepción del individuo, misma que se da al interior de las relaciones culturales y sociales del entorno en el que se desenvuelve.

Mediante la actividad física es posible retomar la formación que al respecto presenta el niño para fortalecerla, propiciando que el educando cultive al máximo dichos valores y se estimule la formación y/o desarrollo del sinnúmero de actitudes y valores de respeto, participación, compañerismo, disciplina, cooperación, democracia, autodisciplina, autogestión, solidaridad, entre otros, ya que la práctica de ésta, por sus características propias permite de manera sencilla, la formación y desarrollo de actitudes y valores.

### - Actitudes Individuales

La actividad física es un campo propicio para la manifestación de la personalidad del niño, quien no obstante la influencia que recibe de su medio, responde de manera diferente en su interacción social. Motivo por el cual imprime su toque personal a todas y cada una de las tareas que realiza desde el grado de esfuerzo, dedicación, concentración, empeño y disciplina, entre otros, hasta el respeto de sí mismo y de los demás, por lo que el proceso enseñanza - aprendizaje estimulará y favorecerá todas aquellas actitudes que afirman su personalidad.

### - Actitudes Sociales

La interacción que el juego y la actividad física propician es rica en espontaneidad y autenticidad, mismas que deben ser aprovechadas para el logro de una integración de grupo que trascienda al ámbito escolar.

En el trabajo de grupo, la cooperación, la solidaridad, la lealtad, el compañerismo, el respeto, se irán incrementando y manifestando en cambios de conducta en la realización de tareas tanto físicas como intelectuales.

La estimulación de las actitudes positivas, tanto individuales como sociales aseguran un proceso formativo en el que se permite la definición y afirmación personal y la integración de grupo en un marco de respeto individual y social.



---

## 2. VALORES CULTURALES

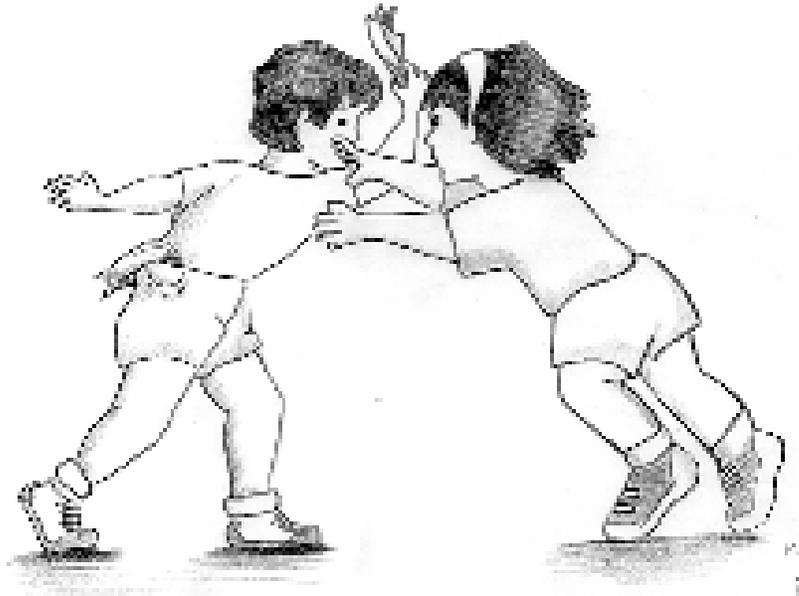
Puesto que la cultura es la herencia social que reciben las nuevas generaciones y que parte de esa herencia en el caso de nuestro país está compuesta por la diversidad de expresiones motrices de carácter local y regional, la Educación Física a través de este eje temático, pretende el rescate de los juegos, cantos, rondas, danzas, bailes y deportes regionales, a fin de atender al niño desde su entorno inmediato y ampliarlo hacia la consolidación de la identidad nacional.

La selección de cada una de estas manifestaciones tomando en consideración el nivel y grado escolar, dependerá de las necesidades, características e intereses del niño, rescatando además el valor cultural de las mismas en donde se hace patente que toda esta gama de actividades han formado parte de la cotidianidad del niño mexicano, dando respuesta a su necesidad de movimiento y al mismo tiempo lo enlazan con todos los aspectos que dieron origen a éstas como parte de las manifestaciones y tradiciones de la sociedad de la que forma parte.



---

# NIVEL PREESCOLAR





---

## **NIVEL PREESCOLAR**

### **INTRODUCCIÓN**

Los grupos étnicos de México se caracterizan por sus manifestaciones culturales; por la manera de concebir el mundo y la vida, ello les da una identidad cultural propia que les permite reconocerse e identificarse dentro de la pluralidad étnica.

En este marco los niños indígenas participan, interactúan y se desarrollan en un ambiente social y natural, en el cual se transmiten los valores, costumbres, tradiciones y la lengua a través de experiencias cotidianas que los integran a su grupo étnico, y les dan la posibilidad de desenvolverse en su contexto.

El quehacer educativo, en el nivel preescolar indígena parte tanto del interés del niño, como de la investigación del contexto social en que se encuentra. De esta manera la práctica educativa es orientada hacia el respeto y valoración de la realidad cultural del alumno para su autoafirmación y desarrollo integral.

En este sentido, el papel del maestro, es favorecer los aspectos del desarrollo del niño, integrando a su práctica educativa los conocimientos creados y acumulados por la comunidad en la que se desenvuelve éste, para facilitar su paso del ambiente familiar al ámbito escolar.



---

## **PROPÓSITO GENERAL DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR INDÍGENA**

Favorecer la formación integral del niño en las dimensiones física, afectiva, social, e intelectual, partiendo del principio de globalización a fin de que responda a las características y necesidades de la realidad social y cultural en la que se desarrolla (\*)

(\*)D.G.E.F., Programa de Educación Preescolar Indígena.



---

## CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO PREESCOLAR

El niño de este nivel, a los tres años es egocéntrico, se guía por sus intereses. En tareas de clasificación puede elegir objetos que tienen algo en común, como color, forma, etc.; tiene un lenguaje fluido y espontáneo con él dirige su acción e imprime diferentes tonos de voz imitando lo que ha escuchado.

En cuanto al tiempo le es difícil organizarlo, confunde el ayer con el ahora; en las tareas que se le pongan se debe tener cuidado para no fatigarlo.

A los tres años y medio ya es capaz de realizar tres saltos sobre su pie preferente, saltar al interior de un aro o una llanta y saltar alternando pies.

A los cuatro años es capaz de saltar de cuatro a seis veces, a esta edad no soporta tensiones musculares prolongadas.

De cuatro a cinco años ya realiza movimientos más coordinados, el equilibrio es más marcado y la fuerza es la necesaria para saltar con un pie a determinada distancia y a razonable velocidad.

Busca la compañía por lo menos de otro niño y si le hace falta crea amigos imaginarios.

A los cinco años se asocia con miembros del sexo opuesto, conforme va creciendo tiende a observar menos y participa más, utiliza menos la imitación, ejecuta las tareas motrices mejor y juega más cuando esta en grupo que a solas.



## CUADRO GENERAL DE CONTENIDOS

EJE TEMÁTICO	INDICADOR	COMPONENTES Y ELEMENTOS
I. ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ	CAPACIDAD COORDINATIVA	- Conocimiento y dominio del cuerpo. . Equilibrio. . Respiración . Relajación . Postura - Sensopercepciones . Orientación . Reacción . Ritmo . Sincronización . Diferenciación . Adaptación - Experiencias motrices básicas
II. CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	CONDICIÓN FÍSICA	- Fuerza . General - Velocidad . Frecuencia de movimiento - Flexibilidad . General
III. FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA	DESTREZA MOTORA	- Iniciación deportiva . Juegos organizados
IV. ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA	- Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico . Higiene . Alimentación . Descanso . Conservación del medio - Efectos del ejercicio sobre el organismo.
V. INTERACCIÓN SOCIAL	ACTITUDES POSITIVAS	- Actitudes . Individuales . Sociales - Valores culturales . Juegos tradicionales . Bailes regionales . Danzas autóctonas



---

## METODOLOGÍA

Con el propósito de que el apoyo que aquí se brinda al maestro, contenga los elementos que le permitan incluir los contenidos de Educación Física considerando la organización a la que responde su práctica docente, en un primer momento, este apartado presenta en forma resumida, la metodología por proyectos por ser ésta la estructura operativa del preescolar indígena, para posteriormente establecer la vinculación entre ésta y las alternativas que se presentan para la aplicación de los contenidos de la especialidad.

El Programa de Educación Preescolar para Zonas Indígenas concibe al niño como el centro del proceso educativo. En él se incorporan los aspectos más relevantes de su desarrollo en las dimensiones física, afectiva, intelectual y social. Entendiendo al desarrollo como el resultado de las relaciones del niño con su medio natural y social.

Es en la interacción con su medio que el niño construye el conocimiento y amplía su desarrollo.

La metodología para preescolar indígena se basa en el principio de globalización, que responde a la característica del pensamiento del niño quien percibe su realidad en forma global.

En el preescolar indígena los contenidos se organizan a través de la metodología por proyectos, misma que constituye la estructura operativa de este enfoque. Así mismo recupera el contexto específico de aprendizaje partiendo del interés y necesidades de los niños para la realización de juegos y actividades a los que el maestro dará una intencionalidad pedagógica para apoyar el desarrollo del niño y la valoración de su cultura y lengua, con el fin de reafirmar su identidad étnica y nacional.

Un proyecto es un conjunto de juegos y actividades organizadas a partir de las necesidades e intereses de los niños, por medio de los cuales se darán los contenidos de aprendizaje, apoyando así el desarrollo de sus cuatro dimensiones.

La instrumentación didáctica de éstos se dará a través de los «Bloques de Juegos y



---

Actividades» dirigidos a favorecer los aspectos del desarrollo del niño de manera equilibrada.

La propuesta de trabajo, por medio de los bloques de juegos y actividades ha sido construida de tal manera, que cada uno de ellos corresponde a uno o varios aspectos del desarrollo del niño a los que pretende favorecer. Siendo el niño un ser integral, en cualquiera de las actividades que desarrolle se verán involucrados uno o varios bloques de juegos y actividades.

Los bloques de juegos y actividades de preescolar indígena son:

- De sensibilidad y expresión artística
- Psicomotricidad
- Naturaleza
- Matemáticas
- Lenguaje
- Valores, costumbres y tradiciones del grupo étnico

El proyecto se planea y realiza por niños y maestros, se desarrolla a partir de un problema o de la realización de una actividad concreta.

La duración y complejidad del proyecto son variables, de acuerdo a la relación que tenga, el interés del niño, contenidos y propósitos del aprendizaje, así como la creatividad del maestro.

El proyecto consta de las etapas de planeación, realización y evaluación, a las que debe anteceder la realización de un diagnóstico al inicio de las actividades del ciclo escolar, que le permitirá conocer al maestro el nivel de desarrollo con el que el niño ingresa al C.E.P.I.; y los problemas que afectan su sano desarrollo; las características generales de su



---

comunidad y/o región en la que desarrollará su práctica educativa, así mismo este diagnóstico se verá complementado con una investigación constante y sistemática de los niños y su entorno durante todo el ciclo escolar.

El diagnóstico servirá también al maestro para realizar sus evaluaciones, tanto de los proyectos como la final.



---

## PLANEACIÓN

El surgimiento es el primer momento de la planeación, en el niño y maestro a partir de la acción y el diálogo, manifestarán su interés respecto a un problema, evento o actividad con la que estén relacionados en su vida familiar o comunal.

Por su carácter natural, este momento, no es planeado sino espontáneo, ya que es de búsqueda, reflexión y experimentación por parte de los niños y el maestro.

La elección es el segundo momento de la planeación y en él se concretará y dará nombre al proyecto por realizar.

Tomando en cuenta los momentos anteriores, niños y maestros, establecerán la planeación general del proyecto respondiendo, a las siguientes preguntas que ubicarán a este en espacio y tiempo.

Qué	Dónde
Cómo	Para qué
Quién	Con qué
Cuándo	

Con las respuestas a éstas preguntas, serán reflejadas las propuestas del niño en el friso y podrá observarse la secuencia de sus acciones.

El friso es la representación



---

gráfica de las propuestas de los niños en cualquier tipo de superficie (papel, cartón, tela, etc.) Y con diversos materiales, éste se encontrará en un lugar visible y al alcance de los niños.

Es importante que el maestro valore el espacio y el tiempo durante las actividades del proyecto ya que estos contextualizarán a las mismas.

El maestro registrará en su cuaderno las actividades para orientar el proyecto de acuerdo a los bloques de juegos y actividades para que favorezcan los aspectos del desarrollo del niño, lo que constituye su planeación general.

El plan diario realizado para niños y maestros, constituye la previsión general de necesidades para el siguiente día.

El maestro a partir de la planeación general administrará las actividades del siguiente día considerando las actividades del proyecto, de rutina, así como las actividades libres. Esto permitirá al maestro mantener el equilibrio de ellas y enriquecerlas.

Una vez planeado el proyecto, por los niños y maestro, la segunda etapa a desarrollar es la realización.

## **REALIZACIÓN**

En ella serán puestas en práctica las actividades planeadas, por medio de los bloques de juegos y actividades; estimulando la observación, experimentación y reflexión de los niños y propiciando la expresión de valores, costumbres y tradiciones de la comunidad.

Al finalizar cada día las actividades, se realizará el plan diario por los niños y el maestro, orientados por la planeación general del proyecto registrada en el friso, para revisar las actividades que faltan por realizar y planear las del día siguiente, contemplando los recursos necesarios. La participación de los niños en esta actividad dará la continuidad al proyecto.

La participación del maestro en el desarrollo del proyecto no está limitada a la mera



---

estimulación, es de suma importancia en los momentos que los niños se desvían o parezcan haber perdido el interés en sus actividades. En esos momentos el maestro cuenta con variados recursos incluyendo pausas momentáneas, para encausar el proyecto; cuando esto suceda el maestro podrá desarrollar actividades que estén fuera de lo planeado cuidando que éstas estén en función del nuevo interés que el niño ha manifestado pero siempre tendrá la capacidad de regresar a las actividades registradas en el friso.

## **EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

Es la tercera etapa del proyecto, en ella niños, maestros y comunidad por medio de la reflexión valoran las actividades realizadas durante el desarrollo del proyecto.

Esta se presenta en dos momentos:

El primero es la auto-evaluación del grupo, en él participan niños y maestro expresándose a través del diálogo y/o por medio de actividades, opinando y comentando sobre el trabajo realizado.

El segundo es la evaluación general del proyecto; en él participa únicamente el maestro tomando en cuenta las observaciones hechas por los niños para mejorar sus próximas actividades.

## **ORGANIZACIÓN DE ESPACIO TIEMPO**

Debe señalarse que en el desarrollo de un proyecto, dos aspectos importantes para la consideración del maestro, son el espacio y tiempo. El espacio o lugar en donde se desarrolla el proceso enseñanza - aprendizaje se considera como espacio interior y espacio exterior.

El espacio interior o aula pueden organizarse por áreas de trabajo, o bien de acuerdo a las actividades que el proyecto requiera.

El espacio exterior, o todo aquel que se encuentre fuera del Centro de Educación Preescolar Indígena (C.E.P.I.) comunidad, campo, etc., constituye también un espacio de trabajo.

La organización del tiempo en el desarrollo del proyecto dependerá de la planeación del mismo. En ésta se contemplarán actividades de tres distintos tipos:



- Actividades del proyecto
- Actividades libres
- Actividades de rutina

Por medio de éstas se dosificará el tiempo de trabajo de acuerdo al interés y necesidades de los niños.

A continuación, partiendo de la estructura programática de Educación Física y el preescolar indígena, se presentan las alternativas que se proponen para abordar los contenidos de Educación Física y la forma de vincular estas con la metodología del preescolar indígena.

<b>ESTRUCTURA PROGRAMÁTICA</b>	
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>EDUCACIÓN INDIGENA</b>
<b>EJES TEMÁTICOS</b>	<b>BLOQUES DE JUEGOS Y ACTIVIDADES</b>
Estimulación perceptivo motriz	Sensibilización y expresión artística
Capacidades físicas condicionales	Psicomotricidad
Formación deportiva básica	Naturaleza
Actividad física para la salud	Matemáticas
Interacción social	Lenguaje
	Valores, costumbres y tradiciones del grupo étnico.

En el programa de Educación Preescolar Indígena al desarrollar un proyecto, se abordarán los bloques (enfoque global), el orden será de acuerdo a lo planeado en el friso y corresponderá al maestro y los alumnos el equilibrar las actividades de cada bloque para así mantener el interés del alumno durante el tiempo que dure el proyecto.

En Educación Física para cumplir con su enfoque «Motriz de Integración Dinámica», en cada sesión se deberán aplicar todos los ejes temáticos.

Considerando que tanto al realizar un proyecto como una sesión de Educación Física se deben abordar contenidos de su respectivo programa en forma interrelacionada, las alternativas a través de las cuales se propone abordar los contenidos de Educación Física son tres:



- 
1. Incluir en un proyecto los contenidos de Educación Física
  2. Al surgir un proyecto de Educación Física
  3. Al realizar sesiones de Educación Física

### **1. INCLUIR EN UN PROYECTO LOS CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Al planear en el friso las acciones a realizar, el maestro podrá incluir en el momento y lugar que considere pertinente juegos o actividades a través de las cuales dé atención a los contenidos de Educación Física, en los que se establezca el énfasis que se deba dar a los mismos, de acuerdo a las características y necesidades de los niños en edad preescolar y como parte del proyecto que se este tratando.

Por ejemplo en el proyecto «Participemos en la siembra» (P.E.P.I. del día miércoles p.101) además del juego «La gallinita ciega», también podrán realizar «Ensalada de frutas» o «Uno, dos, tres calabaza» y para recuperarse y continuar con sus actividades los cantos «Cómo pueden ser los árboles» y «Cu-cú » (ver apartado de materiales y apoyos didácticos).

A continuación se presenta la relación de los elementos de los ejes temáticos, con las actividades que se realizaron en el proyecto «Participemos en la siembra» el día miércoles y en cuales se establece el énfasis.



MIÉRCOLES			
P. E. P. I.		P. E. F.	
ACTIVIDADES	EJE	ELEMENTO	ACTIVIDADES
Actividades de rutina canto y aseo	I.	Ritmo	Ejecute el canto en forma lenta y rápida, lo acompañe con movimientos.
	IV	Higiene	Comente la importancia del baño después de la actividad física
Visita al papá de Pancho	I.	Equilibrio Orientación Experiencias motrices básicas	Desplazamientos en diferentes formas, recolección de hojas, piedras, etc.
Plática con el papá de Pancho	IV	Actitudes individuales	Permita que los niños se expresen de forma libre y espontánea
Vayamos al terreno de la siembra	I.	Postura, equilibrio, orientación, sincronización.	Imite como se desplazan los osos y gatos.
Observemos como se siembra	IV	Actitudes sociales	Comente la importancia de trabajar en equipo para un bien común
Ayudemos a sembrar	I. II	Orientación Sincronización Flexibilidad	Identifique hacia que lado debe dejar caer la semilla.
	IV	Conservación del medio	Comente la importancia del cuidado de las áreas de siembra.
Recolectemos semillas	IV	Efectos del ejercicio físico sobre el organismo	Observe la coloración de la piel al terminar la recolección
	II	Flexibilidad	Realice flexiones de tronco



<b>P. E. P. I.</b>		<b>P. E. F.</b>	
Juegue a la gallinita ciega	I.	Orientación	Ensalada de frutas o uno, dos, tres calabaza. Cantar como pueden ser los árboles o cu-cú
	II	Fuerza	En la ensalada de frutas, desplazarse por parejas sin soltarse
	III	Juegos organizados	Establecer y respetar reglas sencillas propuestas por los alumnos
	IV	Descanso	Comente la importancia del descanso después de la actividad física
	V	Actitudes individuales.	

## 2. AL SURGIR UN PROYECTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Esta alternativa implica realizar todos los momentos de las etapas para la elaboración de un proyecto, generado éste a partir de puntos de interés del niño respecto a la actividad física, para así organizar los contenidos de Educación Física que habrán de tratarse e incluir los bloques de juegos y actividades de preescolar indígena.

El proyecto se puede llamar «Participemos en una mini-olimpiada»; a continuación se presentan las actividades a realizar y los ejes y bloques que se trabajarán:

JUEVES			
<b>P. E. F.</b>		<b>P. E. P. I.</b>	
ACTIVIDADES DE E. F.	EJE TEMÁTICO	ELEMENTO	BLOQUE DE JUEGOS



- Movimientos ligeros de la mayor parte de los segmentos corporales, acompañados de música, percusiones o un canto	I.	Ritmo	Lenguaje
	II.	Flexibilidad	Sensibilidad y expresión artística.
- Proponer actividades en las que participarán para manifestar sus capacidades.	V	Actitudes sociales	Lenguaje
- Formar equipos por capacidad o prueba (carreras, saltos y lanzamientos) Registrar en una hoja (con un dibujo) a los participantes.	V	Actitudes sociales	Matemáticas Sensibilidad y expresión artística.
- Elaborar material para la participación.	I.	Postura Respiración Relajación	Sensibilidad y expresión artística Psicomotricidad.
- Adecuar las áreas, jugar “Acitrón”)	I.	Sincronización Ritmo Experiencias motrices básicas	Naturaleza Lenguaje Psicomotricidad
	II	Frecuencia de movimiento	
	IV	Conservación del medio	
	V	Juegos tradicionales	
- Ubicar el material en las áreas asignadas.	I.	Experiencias motrices básicas	Matemáticas
	V	Actitudes individuales	
- Participar en la o las pruebas que se hayan elegido.	I.	Equilibrio, respiración, relajación, postura, orientación, reacción, sincronización, diferenciación, adaptación y experiencias motrices básicas	Psicomotricidad Lenguaje Matemáticas.
	II	Fuerza, frecuencia de movimiento y flexibilidad.	
	III	Juegos organizados	
	IV	Efectos del ejercicio físico sobre el organismo.	
	V	Actitudes individuales y sociales. Juegos tradicionales	

Los alumnos propondrán en que tipo de actividades participarán y éstas pueden ser carreras que no excedan de 20 mts. de distancia; lanzamientos de diferentes objetos como costalitos



---

llenos de arena, bastones y palos de escoba sin punta o pelotas pequeñas llenas de agua, arena o tierra.

Para la realización de las carreras se elegirá un área libre de obstáculos, si tuviera piedras los alumnos se colocarán uno a un lado de otro y se pasarán las piedras de mano en mano entonando la canción «Acitrón». Se establecerá la distancia a correr y de ser posible se trazarán los carriles haciendo un pequeño surco para dicho propósito; se marcará la salida, la meta y se asignará el orden en que saldrán los participantes.

Para los lanzamientos, se trazará la zona donde caerá el objeto tomando las medidas necesarias para prevenir accidentes.

En la zona para los saltos, se aflojará la tierra para que al momento de caer no se lesionen. Los saltos podrán ser con o sin carrera. Si se eligiera realizar los saltos en forma vertical, se deberán tener dos varas y un resorte para establecer la altura.

Es importante indicarles a los niños, que al momento de caer lo hagan con las puntas de los pies para que no se lastimen.

Al momento de elaborar el material para las pruebas, también se deberán considerar estímulos para todos los participantes.

### **3. AL REALIZAR SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Si por la organización de la escuela, se establece que las dos sesiones de Educación Física que debe tener un grupo a la semana de treinta minutos cada una, se realicen en un horario establecido, éstas podrán o no tener relación con el proyecto que se esté trabajando.

Para realizar la sesión de Educación Física se deberá considerar la organización de la misma, que consta de tres momentos: apertura, parte medular y cierre de clase, momentos que a continuación se describen:

- **Apertura.-** Esta integrada por una serie de ejercicios que preparan a las diferentes partes del cuerpo de manera general, breve y dinámica con relación al tema central, teniendo énfasis en el nivel de preescolar la orientación, el ritmo y el equilibrio. Si el maestro al



---

abordar una clase parte del cuerpo durante el día como parte del proyecto que está trabajando, podrá omitir el primer momento de la clase por ejemplo, si el alumno ya ha efectuado movimientos de brazos y en un juego de la parte medular va a lanzar objetos no será necesario hacer movimientos previos.

- **Parte Medular.-** En ésta se acentúa el énfasis de contenidos seleccionados para cada grado de acuerdo al propósito de la sesión, considerando las fases sensibles, los sistemas energéticos y las fases de aprendizaje motor.

- **Cierre de Clase.-** Es el período de recuperación, reflexión, análisis y/o evaluación de las actividades efectuadas; en este momento el maestro propone actividades de baja intensidad y permite que los alumnos propongan otras con la misma característica, todo lo realizado aquí, dispondrá a los educandos para continuar con otras acciones en el C.E.P.I.

El registro de la planeación y organización de las sesiones de trabajo se sugiere se haga en planes de clase, para ello a continuación se presenta un ejemplo de formato en el que se han considerado para su elaboración los siguientes aspectos: grado, fecha, propósito, elementos de los ejes temáticos, actividades, evaluación, observaciones y material.

La duración de la clase será de 25 a 30 minutos aproximadamente, el tiempo de la apertura, parte medular y cierre de clase será variable, esto será de acuerdo al énfasis de contenidos, la dosificación que se haya establecido de los mismos, así como de las necesidades que respecto a ellos manifiesten los alumnos.

No se debe olvidar que en cada sesión se deben abordar los cinco ejes temáticos; así como que independientemente de que se haya propiciado la participación de los niños desde la planeación de las actividades, durante el desarrollo de las mismas también pueden intervenir proponiendo variantes.

A continuación se presenta un ejemplo, tomando en consideración los aspectos antes mencionados:



<b>PLAN DE CLASE</b>	
JARDIN DE NIÑOS GRADO CLASE FECHA ZONA	<b>PROPÓSITO:</b> Estimular la orientación y el ritmo por medio de juegos organizados en los que manifieste actitudes positivas.
ELEMENTOS DE LOS EJES TEMÁTICOS	ACTIVIDADES ACTIVIDADES
EJE I: Postura* , orientación, ritmo, respiración, conocimiento y dominio del cuerpo. EJE V: Actitudes individuales EJE I: Respiración EJE II: Fuerza general, velocidad de frecuencia de movimiento.	<b>APERTURA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- En diferentes posiciones se desplacen hacia donde se les indique.</li><li>- Tocar diferentes partes del cuerpo (primero en él y después a sus compañeros).</li><li>- Gateando soplar plumas</li></ul>
EJE I: Postura*, orientación, ritmo EJE III: Juegos organizados EJE V: Actitudes individuales	<b>PARTE MEDULAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Juego “Las ardillas en el bosque”</li><li>- Ronda “Con todos mis amigos”</li><li>- Juego “A pares y nones”</li><li>- Juego “El oso y el osito”</li></ul>
EJE I: Postura *, ritmo, relajación EJE II: Velocidad de frecuencia de movimiento. EJE IV: Higiene.	<b>. CIERRE DE CLASE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Canto “San Serafín”</li><li>- Canto “El herrerito”</li></ul>
OBSERVACIONES: * Énfasis de contenidos  EVALUACIÓN	<b>MATERIAL:</b> Aros u hojas secas grandes, papel periódico, etc.



## ÉNFASIS DE CONTENIDOS

La determinación del énfasis de contenidos parte del diagnóstico que se realiza al inicio del año escolar, en éste deben contemplarse los tipos de crecimiento, fases sensibles, sistemas energéticos y fases de aprendizaje motor; como resultado, el maestro definirá y aislará los contenidos que requieren mayor atención, de forma tal que podrá organizarlos y dosificarlos atendiendo las necesidades educativas de los alumnos.

Considerando lo anterior, se observa la flexibilidad para aplicar los contenidos del programa tomando en cuenta las características del niño, como factor importante que influye también en el énfasis de contenidos; estableciéndose por ejemplo que en el nivel preescolar el niño requiere con mayor énfasis del tratamiento de los contenidos del eje temático I, en interrelación con los otros cuatro ejes temáticos.

## INTERRELACIÓN DE EJES

Para comprender la interrelación de ejes a continuación se presenta una actividad y los elementos de los cinco ejes temáticos que se abordan a través de ésta.

«Las ardillas en el bosque». Se colocan aros\* en el piso, éstos en menor número que los participantes. Se indicará de qué manera se desplazarán (saltando sobre un pie, gateando, girando, etc.) Alejándose de los aros al momento que entonarán el canto «Las ardillas en el bosque, una casa han de buscar, la que no se ponga lista, sin su casa quedará»; al terminar de cantar correrán a tratar de ganar un aro ubicándose dentro de éste. Posteriormente se reiniciará la actividad indicando otra forma diferente de desplazarse.

Los elementos de los ejes que se abordan en esta actividad son los siguientes:

EJES	I.	II	III	IV	V
<b>E</b>	Equilibrio	Flexibilidad	Juegos organizados	Efectos del ejercicio físico en el organismo	Actitudes individuales
<b>L</b>	Postura				
<b>E</b>	Orientación				
<b>M</b>	Reacción				
<b>E</b>	Ritmo				
<b>N</b>	Experiencias motrices básicas				
<b>O</b>					
<b>S</b>					

“ LAS ARDILLAS EN EL BOSQUE ”

\* Los aros se pueden sustituir por hojas grandes secas de árbol o marcar en el piso círculos que sean las casitas.



## ACTIVIDADES SUGERIDAS

### EJE TEMÁTICO I ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

#### CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO

<b>EQUILIBRIO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Camine hacia adelante, atrás, de lado, sobre una línea recta.</li><li>- Se desplace pisando llantas o cuerdas.</li><li>- Juegue a las “Estatuas de marfil” o “ Buena cigüeña”.</li></ul>
<b>RESPIRACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Sople plumas de ave, hojas secas de árbol, una pelotita de papel o un globo.</li><li>- Haga burbujas de jabón, entone diferentes cantos.</li><li>- Grite su nombre o el de sus compañeros.</li></ul>
<b>RELAJACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Realice actividades mediante las que diferencie la contracción de la relajación.</li><li>- Manipule diferentes objetos apretándolos con fuerza y soltándolos, como: esponjas, pelotas de diferente tamaño, bastones, aros, costalitos rellenos de arena o unicel.</li><li>- Comente al realizar diversas actividades, en cuales requiere de mayor esfuerzo.</li></ul>
<b>POSTURA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Imita los movimientos de diferentes animales.</li><li>- Adopte diferentes posturas según se le indique: sentado, hincado, boca arriba, boca abajo, reptar</li><li>- Juegue a «Los espejos» o «Las estatuas de marfil».</li></ul>



## SENSOPERCEPCIONES

### ORIENTACIÓN

- Se desplace entre sus compañeros, árboles, piedras, troncos, etc.
- Juegue a «La gallinita ciega».
- Se dirija hacia objetos de diferente tamaño o forma y camine dentro, fuera, sobre o alrededor de ellos

### REACCIÓN

- Juegue a «Pares y nones».
- Realice el «Juego del calentamiento».
- Juegue «El gato y el ratón» o «Blancos y negros».

### RITMO

- Realice rondas como: «Doña Blanca», «Rueda de San Miguel», «Amo a to».
- Ejecute movimientos libres siguiendo un ritmo propio o externo ya sea indicado por el maestro o por una pieza musical.
- Ejecute cantos acompañándolos con palmadas, lento o rápido.

### SINCRONIZACIÓN

- Lance y atrape materiales de diferentes formas, texturas, pesos o tamaños.
- Camine o gatee a diferentes velocidades.
- Camine y lance un costalito, camine y patee una pelota.



### **DIFERENCIACIÓN**

- Lance costalitos o pelotas pequeñas a una llanta, caja o bote.
- Por parejas juegue boliche.
- Por parejas uno frente a otro, estando un aro suspendido entre ambos con una pelotita, la lancen a tratar de que pase por el aro.

### **ADAPTACIÓN**

- Manipule un aro en diferentes formas.
- Salte a la cuerda en forma individual o por parejas.
- Utilice bastones para saltar en diferentes formas.

### **EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS**

- Juegue «Carrera de orugas».
- Juegue «Carrera de gatitos».
- Gatee, reptee o ruede.

## **EJE TEMÁTICO II CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

### **FUERZA GENERAL**

- Empuje con la espalda un muro.
- Tomado de las manos de un compañero jalarlo.
- Por parejas, sujetando una cuerda jalarla en sentido contrario a su compañero.

### **FLEXIBILIDAD GENERAL**

- Gatee.
- Juegue carrera de «Cangrejos».
- Realice movimientos amplios de miembros superiores, inferiores y tronco imitando a un compañero o movimientos de animales.



## EJE TEMÁTICO III FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

### INICIACIÓN DEPORTIVA JUEGOS ORGANIZADOS

- Juegue «Quitarle la cola al burro».
- Juegue «Esquivar la pelota».
- Juegue «Uno, dos, tres calabaza».

### HIGIENE

- Platique sobre la importancia del baño diario.
- Haga comentarios de lo importante que es cambiarse la ropa interior diario.
- Motive a los alumnos, para que utilicen ropa cómoda, de color claro y de preferencia de algodón en las actividades físicas.

### ALIMENTACIÓN

- Motive a los alumnos, para que reflexionen sobre los alimentos que deben consumir.
- Identifique los alimentos nutritivos, de su comunidad y de otras para que los consuma.
- Identifique los alimentos que conforman una dieta balanceada

### DESCANSO

- Conozca las diferentes formas de recuperarse (sueño, masaje, el baño).
- Realice respiraciones continuas y adopte una postura adecuada para evitar tensiones.
- Comente la importancia del descanso después de la actividad física.

### CONSERVACIÓN DEL MEDIO

- Conozca la basura orgánica y la inorgánica.
- Realice campañas para cuidar el agua y regar periódicamente las plantas del C.E.P.I., casa y comunidad.
- Motive a los alumnos, sobre la importancia de cuidar los animales y plantas que ayudan a equilibrar la naturaleza y los beneficios que aportan al hombre.



### **EFFECTOS DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL ORGANISMO**

- Que el alumno, observe la coloración y transpiración de su piel. Comente las modificaciones después de realizar actividad física.
- Realice comentarios, sobre la importancia de practicar la actividad física de manera cotidiana.
- Que el niño observe en él y en sus compañeros si su respiración se modifica después de jugar.

## **EJE TEMÁTICO V INTERACCIÓN SOCIAL**

### **ACTITUDES INDIVIDUALES**

- Proponga diversos objetos y pida a los niños que jueguen con ellos.
- Invite a los niños a traer algún juguete e intercambiarlo para jugar durante la sesión.
- Realice diferentes rondas.

### **ACTITUDES SOCIALES**

- Realice juego de memoria.
- Realice actividades en las que manipulen diversos objetos, por parejas, tercias, etc.
- Juegue «Carrera de orugas».

### **VALORES CULTURALES**

#### **JUEGOS TRADICIONALES**

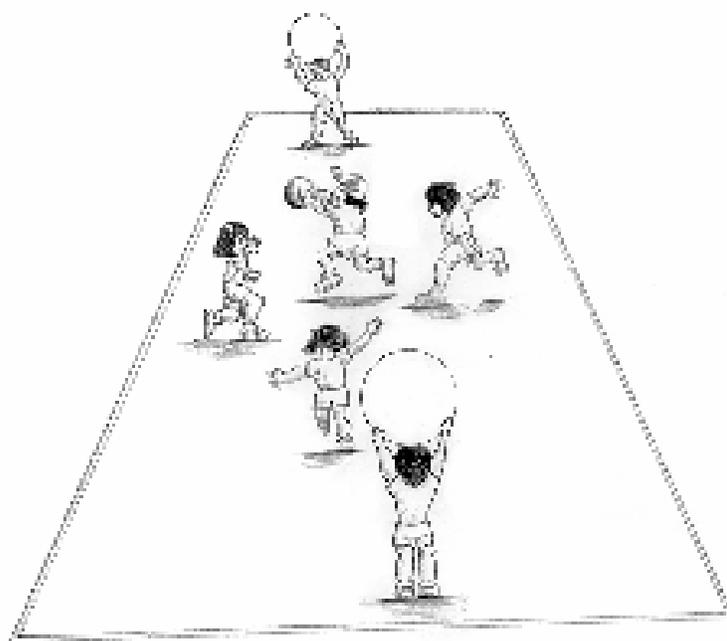
- Juegue “El patio de mi casa”.
- Juegue “Doña Blanca”.
- Juegue a “Los encantados”.
- Propicie la práctica de los propios de la comunidad.

#### **BAILES REGIONALES**

- Con la música de bailes regionales conocidos en la comunidad realice diversos movimientos corporales e imitaciones de animales.
- Empleando la misma música de los bailes conocidos realice diversos desplazamientos.
- Permita a los niños escoger un baile y sugiérales moverse libremente de acuerdo a lo que conocen de él.

#### **DANZAS AUTÓCTONAS**

- Pida a los miembros de la comunidad ejecuten para los niños la música de las danzas de la misma.
- Invite a los danzantes de la comunidad a ejecutar las danzas de la misma.
- Propicie que los niños imiten a los danzantes.



# NIVEL PRIMARIA



---

## INTRODUCCIÓN

El proceso educativo del niño indígena, en el nivel de primaria, responde a dos situaciones ineludibles, en primer lugar, tiende a responder a la política educativa nacional, partiendo de los planes, programas de estudio y apoyos didácticos proporcionados por la S.E.P., en segundo lugar, existen situaciones reales de trabajo que condicionan el uso y el manejo de dichos materiales. A partir de esto se puede decir que los elementos que interactúan en la práctica docente de la primaria indígena, se centran en:

- La organización de la escuela por el número de maestros y grados atendidos, se clasifican en unitaria, bidocente, tridocente y de organización completa e incompleta.
- La ubicación geográfica, en su mayoría, se convierte en un obstáculo para el alumno cuando tiene que asistir a la escuela.
- La mínima formación docente con que cuenta el joven indígena cuando ingresa al servicio.
- La diversidad lingüística y cultural con que cuenta la población indígena en edad escolar.

Así, en este puntual, marco de referencia de la Educación Primaria Indígena, es como cada asignatura ha de contribuir al desarrollo de una calidad educativa y, más aún, a un verdadero desarrollo integral de la niñez indígena.



---

## **PROPÓSITO DE LA EDUCACIÓN INDÍGENA BILINGÜE**

Apoyar la formación integral del niño indígena desarrollando un bilingüismo coordinado a partir del conocimiento y fortalecimiento de su cultura e identidad.



---

## **CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO**

### **PRIMER GRADO**

En este grado, la exploración del espacio inmediato y las características temporales de los movimientos que el niño realiza, representan la puerta a su creatividad, que manifiesta en forma libre.

Su carácter todavía egocéntrico, limita su participación en grupo; sin embargo establece relaciones con otros niños y comparte objetos por periodos cortos.

Sus huesos, músculos, ligamentos y articulaciones no están totalmente desarrollados, en esta misma situación se encuentra su aparato vestibular.

El niño de este grado requiere apoyo para el descubrimiento de sus posibilidades de movimiento; para el proceso de adaptación al ambiente escolar; así como para que obtenga seguridad y confianza en sí mismo.

### **SEGUNDO GRADO**

Durante este grado el niño desarrolla sus posibilidades para afirmar su predominio motor, así como la identificación y discriminación de estímulos sensoriales variados que enriquecen su acción muscular.

A esta edad el niño establece relaciones sociales más concretas a la vez que requiere de estímulos que propicien su participación y creatividad.

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

### **TERCER GRADO**

Durante esta etapa el niño manifiesta mayor capacidad perceptivo motora, debido a la identificación y afirmación de su predominio motor, así como por su capacidad de organizar su espacio y tiempo.

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



---

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

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

Al niño de este grado le motivan los juegos que requieren de situaciones cada vez más complejas y competitivas, manifestando la necesidad de superación y reconocimiento a sus logros.

#### **CUARTO GRADO**

El alumno de éste grado se caracteriza por tener una mayor capacidad de aprendizaje motor e intelectual, son parte de éstas, la búsqueda de causalidad, el incremento en el poder de concentración y el comportamiento al afrontar retos.

Los cambios fisiológicos que el niño experimenta permiten el tratamiento particular de cada una de las capacidades coordinativas.

El entusiasmo por participar en el juego y el predeporte, se transforma en hábito deportivo.

A esta edad se fortalecen las bases de la conducta, el orden y la disciplina, que le servirán para toda actividad en su vida cotidiana.

#### **QUINTO GRADO**

En este grado el niño es crítico, autosuficiente y responsable. Las tareas interesantes que presentan un reto le atraen, pero deben estar a su alcance y ser retribuidas con reconocimiento.

Las características biológicas de esta edad son propicias para el desarrollo específico de algunas capacidades físicas y la atención marcada en otras, como la flexibilidad, que a esta edad comienza a decrecer por el proceso de osificación de cartílagos.

En el alumno de este grado el incremento en la fuerza influye en el desarrollo de la velocidad y la resistencia; con relación a la coordinación, su incremento conlleva habilidades más específicas.

#### **SEXTO GRADO**



---

Durante esta etapa tiene lugar un marcado aumento de peso y estatura; el niño tiene mayor capacidad de adaptación a las cargas físicas y se interesa en el trabajo por parejas y equipos.

Al igual que en el grado anterior requiere de atención especial la flexibilidad debido al aumento de la fuerza muscular y al proceso de osificación.

A esta edad alcanzan un alto grado de coordinación y aunado a esto el dominio de más habilidades específicas.



<b>CUADRO GENERAL DE CONTENIDOS</b>		
<b>EJE TEMÁTICO</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>COMPONENTES Y ELEMENTOS</b>
<b>I. ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ</b>	<b>CAPACIDAD COORDINATIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocimiento y dominio del cuerpo.</li><li>▪ Equilibrio</li><li>▪ Respiración</li><li>▪ .Relajación</li><li>▪ Postura</li><li>- Sensopercepciones</li><li>▪ Orientación</li><li>▪ Reacción</li><li>▪ Ritmo</li><li>▪ Sincronización</li><li>▪ Diferenciación</li><li>▪ Adaptación</li><li>- Experiencias motrices básicas</li></ul>
<b>II CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES</b>	<b>CONDICION FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fuerza</li><li>▪ General</li><li>▪ De resistencia</li><li>▪ Rápida</li><li>▪ Velocidad</li><li>▪ Reacción</li><li>▪ Máxima de desplazamiento o cíclica</li><li>▪ Acíclica</li><li>▪ Frecuencia de movimiento</li><li>▪ Resistencia</li><li>▪ Media duración</li><li>▪ Frecuencia de movimiento</li><li>▪ Flexibilidad</li><li>▪ General</li><li>▪ Especial</li></ul>
<b>III FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA</b>	<b>DESTREZA MOTORA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Iniciación Deportiva</li><li>▪ Juegos organizados</li><li>▪ Juegos predeportivos</li><li>▪ Fundamentos técnicos</li><li>- Deporte escolar (a partir del 4º grado)</li></ul>



<p>IV ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD</p>	<p>INTERES POR LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico.</li><li>▪ Higiene</li><li>▪ Alimentación</li><li>▪ Descanso</li><li>▪ Conservación del medio</li><li>- Efectos del ejercicio físico sobre el organismo</li></ul>
<p>V INTERACCIÓN SOCIAL</p>	<p>ACTITUDES POSITIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Actitudes</li><li>▪ Individuales</li><li>▪ Sociales</li><li>- Valores culturales</li><li>▪ Juegos tradicionales</li><li>▪ Bailes regionales</li><li>▪ Danzas autóctonas</li><li>▪ Deportes regionales ( a partir de 4o grado)</li></ul>

## METODOLOGÍA

La Educación Física, retoma como objeto de estudio al movimiento corporal y organiza sus contenidos de aprendizaje en cinco ejes temáticos, estableciendo una integración constante de los mismos y propiciando una vinculación con las demás asignaturas, como un requerimiento del proceso educativo.

Para lograr esa integración se deben considerar los siguientes aspectos:

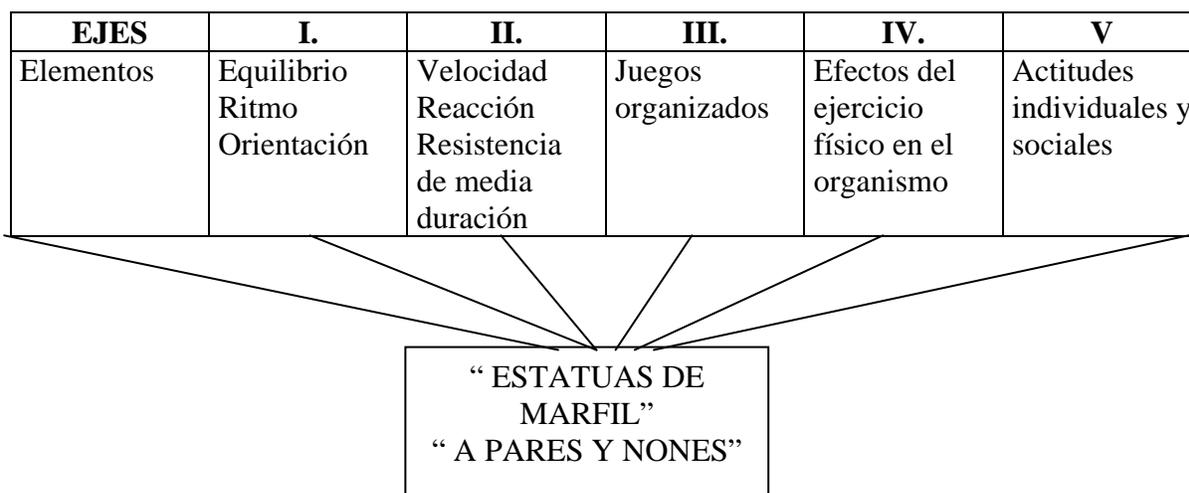
- Los sistemas energéticos
- Fases de aprendizaje motor
- Las características, necesidades e intereses del educando
- El énfasis de contenidos, con relación al grado escolar, ya que de esto dependerá la organización y dosificación de los componentes y elementos de cada eje temático para cada sesión; éstos, serán acomodados de tal forma que integren un todo coherente, adecuando las actividades a las necesidades, características e intereses del alumno, dependiendo del grado escolar.



A continuación, se presenta un ejemplo de una forma de integración de los cinco ejes temáticos a través de dos actividades, éste está referido al tercer grado y especifica el énfasis de contenidos:

3er. GRADO

Énfasis de contenidos: Equilibrio, ritmo y orientación



La sesión de Educación Física tiene una duración de 50 min., forma una continuidad dinámica e integral en la que el alumno debe participar y unir su creatividad a la del profesor para lograr una experiencia vivencial significativa. Para organizarla, se dispone de tres momentos: apertura, parte medular y cierre de clase; las especificaciones de cada uno de ellos son como sigue:

**APERTURA** Integrado por un período de preparación del organismo de manera general, breve y dinámica, relacionada a lo que se tratará en la parte medular.

**PARTE MEDULAR** Es donde se dará énfasis a los componentes y elementos de los ejes temáticos, de acuerdo al grado escolar, tomando en cuenta que las actividades que se apliquen lleven una secuencia metodológica.

**CIERRE DE CLASE** Se refiere al período de recuperación fisiológica y de reflexión acerca de las vivencias y experiencias de aprendizaje.

Corresponde al profesor proponer actividades que enriquezcan el proceso enseñanza -



aprendizaje.

La flexibilidad que impera en el manejo de los contenidos, hará factible que el tratamiento de los componentes y elementos así como el énfasis de contenidos se pueda llevar a cabo en cualquiera de los momentos de la clase.

Es importante considerar que el manejo de la información que da sustento a la guía en las diversas actividades, facilitará la conformación de las sesiones.

El siguiente ejemplo muestra como organizar una sesión, registrando los contenidos de los ejes temáticos en forma interrelacionada y estableciendo el énfasis de contenidos, en cada uno de los momentos que se han presentando para ello.

EJEMPLO:

### APERTURA

EJES	ELEMENTOS	ACTIVIDADES
<b>I.</b>	Equilibrio, ritmo Orientación *	- Caminar, trotar, correr, saltar, girar en diferentes direcciones, trayectorias y formas.
<b>II.</b>	Velocidad de reacción resistencia de media duración	- En 10 segundos. a cuántos compañeros puede:
<b>III.</b>	Juegos organizados	• Saludar de mano. • Tocarles la cabeza. • Despeinar. • Pisar, etc.
<b>IV.</b>	Actitudes individuales y sociales	• ¿Qué otra parte puedes tocar • ¿De que forma?



## PARTE MEDULAR

EJES	ELEMENTOS	ACTIVIDADES
I.	Equilibrio, ritmo, * orientación.	Juegos: “Estatuas de marfil” “Blancos y negros” “Ensalada de frutas”
II.	Velocidad de reacción resistencia 1/2 duración	Desplazamientos en diferentes direcciones y trayectorias con o sin implementos
III.	Juegos organizados	
IV	Actitudes individuales actitudes individuales	- ¿De que otra forma pueden desplazarse?

## CIERRE DE CLASE

EJES	ELEMENTOS	ACTIVIDADES
IV	Efectos de ejercicio físico en el organismo	Implemente dinámicas grupales donde el alumno reflexione acerca de: ¿Qué actividades le cansaron más? ¿Cuáles actividades le gustaron más? ¿Qué propone? ¿De que otra forma lo haría?
V	Actitudes individuales y sociales.	¿Qué pasa con el cuerpo después de la actividad física? ¿Qué cambios presenta el cuerpo después de la actividad física?

\* Énfasis de contenidos.



Para organizar las sesiones estableciendo la vinculación de contenidos con otras asignaturas y propiciar situaciones de aprendizaje significativas que contribuyan a la formación integral del alumno, se presenta la siguiente alternativa que puede programarse a partir de dos situaciones:

1) Partiendo del manejo de contenidos de Educación Física para incorporar los de otra(s) asignatura(s).

2) Manejando contenidos de otra(s) asignatura(s) integrando los de Educación Física. A continuación se presenta un ejemplo respecto a la primera situación, en el que se establece la interrelación de ejes a través de una actividad y los contenidos de otras asignaturas que pueden ser atendidos a partir de la misma actividad.

<b>EDUCACIÓN FÍSICAS</b>	<b>ESPAÑOL</b>	<b>MATEMÁTICAS</b>
JUEGO O ACTIVIDAD: APILAR OBJETOS PARA JUGAR TIRO AL BLANCO.  I EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS  SINCRONIZACIÓN  II FUERZA  III JUEGOS ORGANIZADOS  IV CONSERVACIÓN DEL MEDIO  V ACTITUDES INDIVIDUALES Y SOCIALES	CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y ACTITUDES  REDACTARAN LAS INSTRUCCIONES O REGLAS DEL JUEGO CON EL USO APROPIADO DEL VOCABULARIO	UBICACIÓN ESPACIAL  CONTEOS, AGRUPAMIENTOS Y DESAGRUPAMIENTOS

**ACTIVIDADES SUGERIDAS**



## EJE TEMÁTICO I ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

### CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO

<b>EQUILIBRIO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Camine sobre una cuerda colocada en el piso en diferentes formas.</li><li>- Se desplace libremente llevando sobre la cabeza un objeto ligero.</li><li>- Camine sobre troncos y/o piedras en diferentes formas.</li></ul>
<b>RESPIRACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Distinga la inspiración de la espiración.</li><li>- Infle globos; sople una pluma y/o globo manteniéndolo en el aire.</li><li>- Inspire y espire en diferentes posiciones.</li></ul>
<b>RELAJACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Agite suavemente cada segmento corporal.</li><li>- Estire los brazos por encima de la cabeza al momento que inspira.</li><li>- En la posición de acostado, observe las nubes.</li></ul>
<b>POSTURA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Se desplace sobre 4 puntos de apoyo transportando un objeto ligero, en diferentes formas.</li><li>- Camine con los brazos en alto sobre las puntas de los pies.</li><li>- Boca abajo, eleve la cadera y pase un objeto por debajo, de uno a otro lado.</li></ul>

### SENSOPERCEPCIONES

<b>ORIENTACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Se desplace combinando pasos cortos y largos, saltando, caminando, corriendo.</li><li>- Se desplace libremente dentro de un área determinada, caminando, corriendo, sin chocar.</li><li>- Juegue a la «Roña».</li></ul>
<b>REACCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Juegue «Manitas calientes».</li><li>- Juegue «Stop».</li><li>- Juegue «Espejos».</li></ul>



<b>RITMO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Juegue: «Acitrón» a diferentes velocidades.</li><li>- Se desplace caminando, palmeando al ritmo de sus apoyos de pies.</li><li>- Siga el ritmo de una melodía con apoyos de pies, palmadas, etc.</li></ul>
<b>SINCRONIZACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejecute de 3 a 5 lanzamientos de objetos ligeros a un punto fijo.</li><li>- Participe en una ronda.</li><li>- Se desplace, caminando, trotando y/o corriendo por parejas atados de un pie.</li></ul>
<b>DIFERENCIACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejecute de 3 a 5 saltos sin impulso.</li><li>- Manipule diferentes objetos, desplazándose en diferentes formas.</li><li>- Lance objetos a un punto fijo o móvil.</li></ul>
<b>ADAPTACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Juegue «Role».</li><li>- Juegue «1,2,3, calabaza».</li><li>- Practique «Carrera de costales» acortando las distancias según la edad.</li></ul>

### **EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS**

<ul style="list-style-type: none"><li>- Camine, corra, salte en diferentes formas.</li><li>- Realice desplazamientos sobre 4 puntos de apoyo en diferentes formas.</li><li>- Juegue «Piedra corrida».</li></ul>
---

### **EJE TEMÁTICO II CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

<b>FUERZA GENERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Empuje con el hombro a un compañero.</li><li>- Acostado empuje con los pies un árbol.</li></ul>
<b>FUERZA DE RESISTENCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tiros continuos al aro de 15 a 25”.</li><li>- Realice lagartijas no más de 30”.</li><li>- Voleo hacia una pared de 15 a 25”.</li></ul>

<b>FUERZA RÁPIDA</b>
----------------------



<ul style="list-style-type: none"><li>- Lanzamientos de un costalito con arena, pelota de softbol u otro ligero.</li><li>- Salte la cuerda.</li><li>- Juegue al «Avión» o «Caracol».</li></ul>
<b>VELOCIDAD DE REACCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Juegue a «Quemados» o «Blancos y negros».</li><li>- Salida en una carrera.</li><li>- Juegue: «Stop (alto).»</li></ul>
<b>VELOCIDAD MÁXIMA O CÍCLICA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Carrera de relevos (20 mts. cada uno).</li><li>- Acostado, con las piernas hacia arriba hacer «bicicleta».</li><li>- Simule que se está nadando (movimientos de brazos).</li></ul>
<b>VELOCIDAD ACÍCLICA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Realice una rodada.</li><li>- Patee una pelota o balón.</li><li>- Lance una pelota u otro objeto.</li></ul>
<b>VELOCIDAD DE FRECUENCIA DE MOVIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- De pie realice braceo de carrera.</li><li>- Sentado golpee con la planta de los pies el suelo.</li><li>- Suspendido imite la carrera.</li></ul>
<b>FLEXIBILIDAD GENERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad de las articulaciones, imitando los movimientos de un compañero.</li><li>- Suspendido, movimientos amplios de piernas.</li><li>- Movimientos amplios de brazos, piernas y tronco.</li></ul>
<b>FLEXIBILIDAD ESPECIAL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Rodadas al frente o atrás.</li><li>- Flexionar la rodilla al pasar una valla.</li><li>- Arcos en gimnasia.</li></ul>
<b>RESISTENCIA DE MEDIA DURACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Actividades continuas de 2 a 11' juegos «Role» o «Quemados».</li><li>- Juegue: «Botibol» o «Frontón fut».</li><li>- Juegue: «Futbol», «Voleibol» o «Basquetbol».</li></ul>



## EJE TEMÁTICO III FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA INICIACIÓN DEPORTIVA

<b>JUEGOS ORGANIZADOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Juego «Esquivar la pelota».</li><li>- Juego «Quitar la cola al burro».</li><li>- Juego «Balón al vuelo».</li></ul>
<b>JUEGOS PREDEPORTIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- «Fútbol con la mano».</li><li>- «Voleibol con bote».</li><li>- Béisbol con el pie».</li></ul>
<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazamientos libres botando una pelota.</li><li>- Pase y lance una pelota a puntos fijos y móviles.</li><li>- Corra y salte impulsándose con un pie.</li></ul>
<b>DEPORTE ESCOLAR</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Basquetbol.</li><li>- Atletismo.</li><li>- Béisbol.</li></ul>

## EJE IV ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

### INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

<b>HIGIENE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mencionarle al alumno, que después de realizar actividad física suda y debe bañarse.</li><li>- Motivar al alumno para que utilice ropa y calzado adecuado al realizar la actividad física y así evitar accidentes.</li><li>- Hacer que el alumno, se limpie la nariz antes de realizar la actividad física para que entre el aire con mayor fluidez.</li></ul>
<b>ALIMENTACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Comentar con los alumnos, en que alimentos se encuentran los carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales y los beneficios para su organismo.</li><li>- Resalte la importancia del consumo de agua después de la actividad física.</li><li>- Identifique los alimentos nutritivos de los que no lo son.</li></ul>



### **DESCANSO**

- Que el alumno, mantenga y adopte posturas adecuadas (columna vertebral vertical) para evitar tensiones.
- Establezca periodos de descanso después de una actividad intensa.
- Oriente al alumno para que conozca una forma de darse masaje y se lo aplique después de realizar actividad física para recuperarse.

### **CONSERVACIÓN DEL MEDIO**

- Participe en campañas de limpieza en su centro escolar y comunidad.
- Oriente al alumno, para que sepa hacer mampostas y así utilizar la basura orgánica.
- Haga que los alumnos, tomen conciencia de no contaminar el ambiente al tirar o quemar basura.

### **EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO**

- Que el alumno, sepa que al realizar actividad física de manera cotidiana aumenta su capacidad pulmonar.
- Oriente al alumno, para que sepa tomarse su frecuencia cardíaca antes y después de una actividad prolongada y así pueda dosificar sus actividades.
- Hacer que el alumno, reflexione que al practicar actividad física de manera continua y una buena alimentación, contribuyen a que su organismo presente más resistencia a las enfermedades.

## **EJE TEMÁTICO V INTERACCIÓN SOCIAL**

### **ACTITUDES INDIVIDUALES**

- Juegue «Matatena».
- Juegue «Avión».
- Propicie la participación en juegos individuales por turnos, que se practiquen en la comunidad.

### **ACTITUDES SOCIALES**

- Propicie la participación de los niños al proponer juegos y actividades.
- Juegue «Quemados».
- Juegue Fútbol.
- Realice juegos por equipos.

## **VALORES CULTURALES**

### **JUEGOS TRADICIONALES**

- Elabore juguetes propios de la comunidad y proponga actividades para su uso.
- Juegue «Caracol».
- Juegue «Bote pateado».
- Propicie la investigación y práctica de los propios de la comunidad.

### **BAILES REGIONALES**

- Investigue los bailes regionales que se conocen en la comunidad.
- Con la música de los bailes conocidos propicie la ejecución de diversos pasos.
- Realice pequeñas coreografías con los pasos aprendidos.

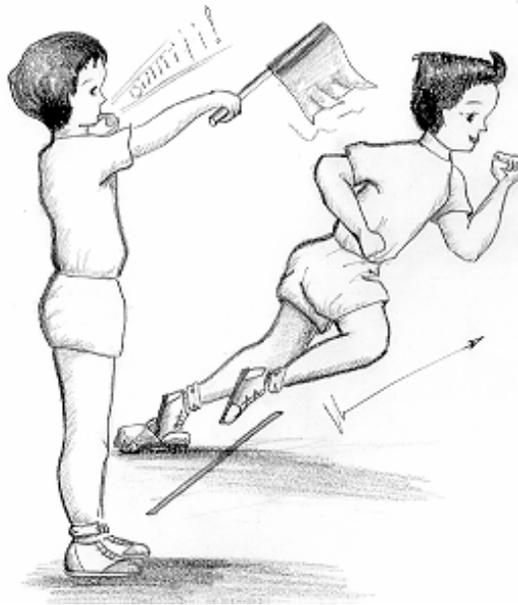


---

---

### **DANZAS AUTÓCTONAS**

- Realice una investigación sobre las danzas de la comunidad (música, vestuario, cuándo y quién las danza, etc.).
- Invite a los danzantes de la comunidad a ejecutar las danzas e invitar a los niños a participar realizando los pasos de éstas.
- Ejecute las danzas según las posibilidades y preferencias de los niños.



# EVALUACIÓN



---

## EVALUACIÓN

Se considera la evaluación del aprendizaje, como un proceso sistemático mediante el cual se reúne información sobre los resultados del proceso de aprendizaje, información que permite formular juicios y tomar decisiones con el propósito de apoyar y mejorar el proceso educativo.

La participación del maestro al determinar la aplicación de los momentos de la evaluación, así como la utilización de los instrumentos acordes a los conocimientos propios de la asignatura, da congruencia al proceso y optimiza su función.

Los 3 momentos que con fines didácticos se contemplan como parte del proceso son:

- Evaluación Inicial
- Evaluación Formativa o Continua
- Evaluación Final o Sumaria

La evaluación inicial está encaminada a la detección de los conocimientos y habilidades alcanzadas por los educandos como resultado de los propósitos educativos y en consecuencia, la organización de las acciones a realizar para continuar el proceso educativo, respetando las características, necesidades e intereses del niño.

Esta detección tendrá su sustento en la manifestación de conocimientos, hábitos, actitudes y valores, teniendo como eje el movimiento corporal.

La evaluación formativa o continua permitirá al maestro realizar el seguimiento del desarrollo del proceso de aprendizaje de manera permanente, para conocer los alcances y limitaciones de cada alumno con relación a las experiencias de aprendizaje que les han sido ofrecidas, con el propósito de hacer las modificaciones pertinentes en el momento oportuno, respecto a los propósitos planteados, las actividades propuestas y los recursos



---

empleados en dichas experiencias de aprendizaje.

En el proceso educativo intervienen etapas marcadas por los propósitos educativos, el término de cada una de ellas, representa el momento de toma de decisiones para el planteamiento de nuevos propósitos o la modificación de los ya establecidos, así como de la detección de necesidades de reafirmación de algunos, conformándose así la evaluación final o sumaria.

Los momentos de evaluación incluyen la autoevaluación del alumno, misma que a la vez que proporciona al maestro elementos para establecer sus juicios de valor, propicia la apropiación del conocimiento por parte del niño y la estimulación del sentido de superación en una confrontación consigo mismo, dentro de un contexto de respeto personal y hacia los demás.

La coevaluación es decir el intercambio de opiniones sobre la valoración de las actividades realizadas entre los integrantes del grupo, propicia el interés colectivo por la aceptación y creación de actividades que les permitan superar el nivel y calidad de participación individual y colectiva para el logro de los propósitos planteados.

Para el caso de preescolar, dadas las características de la metodología que se sigue, la evaluación general del curso coincide con los elementos planteados en Educación Física y retomando estos, la considera como un proceso cualitativo, integral y permanente; ya que no está centrada en la medición sino en el análisis, descripción e interpretación de los cambios en el niño considerándolo en su totalidad (aspectos del desarrollo del niño, contexto donde se desenvuelve, proceso enseñanza - aprendizaje) y no circunscrita a un sólo momento del proceso Enseñanza - Aprendizaje, sino a todo su desarrollo.

Evaluación Final: Recupera la información de la evaluación inicial y de la autoevaluación general del proyecto, misma que reflejará los avances en el desarrollo del niño, tanto para darlos a conocer a los padres de familia como para que el maestro reflexione y mejore su práctica docente.

Para el logro de los propósitos planteados y la obtención de resultados óptimos como producto de la función de la evaluación, a continuación se presentan recomendaciones sobre que evaluar respecto a cada eje temático y a través de que realizar dicha evaluación.

Lo que el maestro evaluará en cada eje temático será referido al indicador que aparece en ellos.

## **EJE TEMÁTICO I**



---

Se evalúa la capacidad coordinativa, misma que se obtiene como resultado de la estimulación perceptivo motriz.

## **EJE TEMÁTICO II**

Se evalúa la condición física que logran los educandos, como resultado de la estimulación de las capacidades físicas condicionales.

## **EJE TEMÁTICO III**

Se evalúa la destreza motriz que se manifiesta en la ejecución de las actividades que se realizan como parte de los juegos, el predeporte y el deporte escolar.



---

## **EJE TEMÁTICO IV**

Se evalúa la adquisición de hábitos por la actividad física al comprender los efectos benéficos de ésta para la salud.

## **EJE TEMÁTICO V**

Se evalúan las actitudes positivas y valores que hacia sí mismo y hacia los demás manifiestan los educandos al participar en las diversas actividades, en las que se incluyen aquellas que favorecen la identidad nacional.

La evaluación se puede realizar mediante la aplicación de diversas pruebas en las que dependiendo del indicador a evaluar, se pueden realizar actividades que se hayan aplicado durante las sesiones de trabajo o bien otras en las que el educando sin haber participado en ellas manifieste sus logros y grado de dominio. La observación y la entrevista, constituyen a su vez medios importantes a través de los cuales se conocerán los niveles de participación y apropiación de los conocimientos obtenidos.

A continuación se presentan algunos ejemplos de ejercicios que se pueden utilizar durante la evaluación de los elementos que forman parte de los indicadores de cada eje:

### **EJE TEMÁTICO I.- CAPACIDAD COORDINATIVA**

Reacción.- Realizar actividades en las que ante diferentes señales cambie de posición corporal y se desplace en diferentes direcciones.

### **EJE TEMÁTICO II.- CONDICIÓN FÍSICA**

Velocidad de desplazamiento.- Realice recorridos a máxima velocidad en una distancia establecida.



---

### **EJE TEMÁTICO III.- DESTREZA MOTRIZ**

Deporte escolar.- Jugar basquetbol considerando la eficiencia de movimiento al ejecutar los fundamentos técnicos.

### **EJE TEMÁTICO IV. - INTERÉS POR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Descanso.- Propicie que el alumno manifieste la importancia del descanso y sus efectos después de la actividad física.

### **EJE TEMÁTICO V. - ACTITUDES POSITIVAS**

Actitudes individuales.- Observe la relación que establecen los niños al participar en las diversas actividades.



---

# Sugerencias y Recomendaciones



---

## SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

- Motive a sus niños para iniciar las actividades, logrando despertar el interés por la clase.
- Diríjase a los niños por sus nombres en su lengua materna, ya que les dará una mayor confianza, seguridad y disposición para el trabajo.
- Tome en cuenta que cada niño tiene diferente maduración, trate de dirigir su atención a aquellos que se les dificulte la actividad y no haga menos el esfuerzo de cada uno, si es posible valórela con un gesto de aceptación.
- El trabajo debe ir acompañado de un clima de respeto y aceptación, tome en cuenta las sugerencias hechas por los niños, propiciando con esto una mejor participación de grupo, en un ambiente de libertad y espontaneidad.
- Observe a los niños, cuide que no se lastimen, favorezca la participación de la mayoría de ellos.
- Provoque una actitud de respeto hacia sí mismo y hacia sus compañeros, así como al equipo y material de trabajo.
- Trabaje con base a preguntas, ya que esto motiva a los niños a una búsqueda constante de soluciones a diversos problemas planteados.
- Ofrezca al niño la oportunidad de descubrir sus posibilidades de movimiento mediante la solución de problemas.
- Reconozca los logros obtenidos por los niños.
- Permita que el niño determine la forma de resolver los problemas que se le planteen.
- Fomente la competencia bajo criterios formativos.
- Organice al grupo en equipos ya que favorece el proceso de socialización.



- 
- Mientras se cambia de una actividad a otra se puede introducir una canción, esto permitirá una recuperación que ayudará al alumno a la disposición de otra actividad.
  
  - Promueva la realización de actividades en donde participen conjuntamente alumnos y padres de familia.
  
  - Los contenidos de la asignatura deben aplicarse cuando menos dos veces por semana y con una duración de 30 ó 50 minutos por sesión, según sea el nivel.
  
  - Recuerde la importancia de organizar sus actividades de tal forma que vayan de lo simple a lo complejo.
  
  - Al seleccionar las actividades tome siempre en cuenta las fases sensibles del niño y conforme a éstas aumente las cargas físicas.
  
  - No permita que el niño pierda el interés por la actividad física al exigir esfuerzos que provoquen dolor.
  
  - Recuerde que un calentamiento apropiado permite una adecuada contracción y relajación muscular para trabajar.
  
  - Propicie la expresión espontánea y natural tomando en cuenta, los intereses y necesidades del niño, respete la decisión del lugar que ellos elijan para trabajar.
  
  - Procure realizar sus actividades físicas al aire libre logrando una mayor motivación en sus alumnos.
  
  - Utilice circuitos de trabajo es decir, divida a sus alumnos en pequeños grupos (equipos), establezca diferentes ejercicios o actividades (correr, saltar, lanzar, jalar, transportar) que estarán colocados en diferentes estaciones (zona determinada para la realización de actividades); role a sus equipos hasta que pasen por todas las estaciones, con el objeto de lograr mayor participación y espíritu de equipo.
  
  - Recuerde que el juego es un factor primordial en todas las acciones que realiza el niño, de igual manera que la imaginación y los cantos, por eso es importante que lo tenga



---

presente en la realización de sus actividades.

- Emplee juegos, cantos, danzas de su comunidad con el objeto de vigorizar su identidad.
- Enfatique la respiración cuando lo juzgue necesario, como un recurso para propiciar en el alumno la adquisición de hábitos respiratorios adecuados, así como disminuir la fatiga producida por una actividad intensa, logrando una rápida recuperación.
- Aplique la relajación cuando lo juzgue necesario; sobre todo cuando detecte en sus alumnos un exceso de tensión o fatiga, también es de gran utilidad al final de las actividades físicas para que el educando continúe con sus labores, procurando mayor aprovechamiento.
- Recuerde que una postura correcta, tanto en situaciones estáticas como en movimiento asegura una mejor respiración y rendimiento.
- Corrija los malos hábitos posturales, contribuyendo a evitar tensión muscular y articular que ocasiona lesiones o malformaciones futuras.
- Atienda las actitudes que manifiestan las niñas de cohibición o desagrado.
- Resalte en el niño que la práctica de actividad física le ayuda a conservar la salud.
- Propicie la formación de hábitos a través de la actividad física.
- Utilice para la estimulación de las sensopercepciones la manipulación de una gran variedad de objetos.
- En los primeros grados utilice durante las actividades sólo el peso corporal como carga, evite que se carguen unos a otros; a partir de cuarto grado emplee pequeños sobrepesos para el desarrollo de la fuerza de resistencia.
- Motive el reconocimiento por parte del niño de sus cualidades y limitaciones en el desarrollo de sus capacidades físicas.
- Emplee pocas repeticiones.



- 
- Para el desarrollo de la flexibilidad evite los estiramientos y los muelleos que producen efectos de tensión e impiden el desarrollo de la amplitud articular.
  - Para el desarrollo de la fuerza rápida emplee repeticiones bajo presión de tiempo.
  - Para el trabajo de resistencia realice un aumento progresivo de los 2 a los 11 minutos, dependiendo del nivel, edad y grado.
  - Realice la evaluación continua y permanente del trabajo desarrollado por el alumno, mediante la observación durante sus clases.
  - Considere a la Educación Física en la investigación y recopilación de contenidos, para esto utilice el «Manual para la captación de contenidos étnicos», el cual maneja una metodología acorde a los propósitos que se pretenden alcanzar perfilándose hacia la revalorización de sus expresiones culturales y étnicas que contribuyan al desenvolvimiento de la personalidad del educando.
  - Para el caso de la utilización de algún material o equipo durante la clase es importante que los niños participen en la confección, recolección y selección del mismo. Esto traerá como consecuencia mayor disposición al trabajo, pues de antemano sabrán lo que hay que hacer y estarán pensando en el cómo.
  - Para efectos de material didáctico puede echar mano de los recursos que le proporciona el medio, además de involucrar a los niños, a los padres de familia y a la comunidad en general en la confección del mismo, utilizando para ello material de reuso y fácil adquisición; de igual manera seleccione un lugar adecuado para guardar dicho material y evitar su deterioro.
  - Procure que el alumno utilice objetos de diferentes tamaños y pesos para que los pueda manipular, lanzar, atrapar, golpear y determine la forma más adecuada de manejarlos.
  - Promueva la aplicación de los aprendizajes en las actividades cotidianas.



**SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LAS  
CAPACIDADES FÍSICAS EN PREESCOLAR.**

GRADO CAPACIDAD	1°	2°	3°
FUERZA GENERAL	Movilidad total del cuerpo, ejecución de movimientos básicos. Empleo sólo del peso corporal.		
FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	Actividad continua con movimientos repetidos, rápidos y breves con diferentes segmentos corporales, sin exceder 2 minutos.		
FLEXIBILIDAD GENERAL	Movimientos amplios de articulaciones a través de juegos, evite muelleos y tensiones estáticas.		



**SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN  
DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN PRIMARIA**

GRADO		1°	2°	3°	4°	5°	6°
CAPACIDAD							
<b>F U E R Z A</b>	<b>GENERAL</b>	Utilice movimientos como jalar, empujar, correr, saltar, evite que carguen objetos pesados o que se carguen entre ellos			Fortalezca músculos de abdomen, dorso y extremidades superiores e inferiores.		
	<b>RÁPIDA</b>	Realice movimientos sin exceder de tres repeticiones			Realice calentamiento, emplee pequeños pesos; aplique series de tres a cinco repeticiones		
	<b>DE RESISTENCIA</b>	NO SE TRABAJA EN ESTOS GRADOS			Emplee pequeños pesos, mayor número de repeticiones de 15 – 25 seg.	Emplee pequeños pesos, mayor número de repeticiones en un tiempo de 30 seg.	
<b>V E L O C I D A D</b>	<b>DE REACCIÓN</b>	Realice actividades en las que se manifieste una respuesta en el menor tiempo	Emplee juegos de relevos; varíe los implementos		Determine estímulos auditivos y visuales para la realización de movimientos	Estimule la velocidad de reacción a través de juegos predeportivos	A través de deportes básicos propicie respuesta rápida y eficaz.
	<b>MÁXIMA ACÍCLICA</b>	NO SE TRABAJA EN ESTOS GRADOS			Salte, lance, pateo un balón sin exigir precisión	Emplee saltos y lanzamientos sin exceder tres repeticiones	Aplique fundamentos técnicos de los deportes básicos
	<b>FRECUENCIA DE MOVIMIENTO</b>	Realice movimientos repetidos, continuos y breves con diferentes segmentos corporales durante 15 seg.		Realice movimientos rápidos involucrando varios segmentos corporales a la vez durante 15 seg.		Repetición continua de un movimiento, mayor número de repeticiones en tiempos breves, ejemplo: bote, braceo.	



<b>R E S I S T E N C I A</b>	DE MEDIA DURACIÓN	Juegos con duración continua de 2 min. Con esfuerzo de mediana intensidad	Juegos de baja intensidad con duración de 3 min.	Actividades continuas de baja intensidad de 2-5 min.	Actividades de moderada intensidad con duración máxima de 5 min.	Actividad continua de media intensidad de 7 – 10 min.
	<b>F L E X I B I L I D A D</b>	GENERAL	Propicie la movilidad articular a través de juegos; evite muelleos y tensiones estáticas	Realice actividades recreativas con o sin implementos	Estimule sistemáticamente la movilidad articular	Estimule la amplitud articular
	ESPECIAL	Utilice implementos y dosifique ejercicios dirigidos a algunas articulaciones según las necesidades del niño		Con o sin implementos, dosifique ejercicios dirigidos a algunas articulaciones con relación a actividades predeportivas y deportivas		



---

# Materiales y Apoyos didácticos



---

## INTRODUCCIÓN

En cualquier situación de enseñanza aprendizaje, independientemente de la metodología utilizada, tanto el maestro como el alumno realizan actividades orientadas al logro de los propósitos de enseñanza.

Estas actividades pueden realizarse dependiendo de la metodología específica de trabajo.

El desarrollo de las actividades referidas no asegura por sí mismo una buena calidad del aprendizaje. Por ello es importante que el maestro recuerde que:

« Para aprender se requiere la acción del alumno sobre los materiales de estudio».

Idealmente la planeación didáctica se diseña con base en los contenidos, en las necesidades del alumno, así como en el contexto real en que se da la enseñanza.

Se considera que uno de los apoyos importantes para que el maestro pueda diseñar la planeación didáctica de los contenidos, acorde a su contexto social, es la orientación para el empleo de recursos didácticos, accesibles y elaborados en comunidad.

La diversidad de regiones (montaña, selva, bosque, etc.) donde se encuentran ubicadas las escuelas indígenas, cuentan con una amplia variedad de recursos naturales que pueden ser aprovechados para la elaboración de recursos didácticos, sobre todo cuando la ubicación de las escuelas dificulta el acceso a materiales procesados o industrializados.



---

## **CLASIFICACIÓN GENERAL DE LOS RECURSOS DIDÁCTICOS.**

Son varias las clasificaciones de los recursos didácticos, de acuerdo a las variadas concepciones existentes. Sin embargo, para los fines de nuestro interés sólo haremos referencia a tres grandes categorías de ellos:

### **Apoyos Didácticos:**

Son auxiliares y facilitadores permanentes en la enseñanza como:

- Pizarrón
- Gis
- Utiles escolares
- Libros de consulta, etc.

### **Medios Didácticos:**

Son los aparatos mecánicos o electrónicos que sirven como canales para emitir o proyectar materiales didácticos específicos. Cuando éstos se convierten en objeto de estudio (como la T.V. o una película) pueden ser considerados, a su vez como materiales didácticos. Ejemplo de ellos es:

- El Proyector de cine
- La Radio
- La T.V. etc.

### **Material Didáctico:**



---

Son aquellos objetos naturales o artificiales, susceptibles de uso por el maestro y el alumno en su práctica planeada, dirigida, seleccionada y utilizada para que el alumno adquiera conocimientos y favorezca su desarrollo, participando activamente en el proceso enseñanza - aprendizaje.

El aprendizaje humano, sobre todo en los niveles de nuestro interés, es de carácter fundamentalmente perceptivo, es decir, a mayores y más ricas sensaciones, más posibilidades de riqueza en dicho aprendizaje.

El material didáctico ofrece una de las más variadas posibilidades de aprendizaje a través de sensaciones auditivas, visuales, táctiles.

La anterior clasificación pretende que el maestro ubique los materiales y recursos didácticos que a continuación se exponen, como un auxiliar en la implementación de la metodología de la Educación Física.



---

# Cantos, cuentos y juegos



---

# CANTOS



<b>CANTOS</b>			
<b>NOMBRE</b>	<b>LETRA</b>	<b>FUNCIÓN EDUCATIVA</b>	<b>SUGERENCIAS</b>
El elefante	Mirarás allá que en el cielo va, es un animal, que en bicicleta va, es un elefante o es que no la ves, con su trompa por delante y su cola por detrás.	Apoya orientación, reacción y ritmo.	Repita la letra empleando diferentes ritmos.
La casita	Yo tengo una casita que es así y así y cuando echa humo, lo hace así y así, y cuando quiero entrar, yo golpeo así, así, y lustro mis zapatos así, así, así.	Trabaja capacidades coordinativas, resalta hábitos de higiene.	Repita la letra empleando diferentes tiempos (lento, normal y rápido), exagerando los movimientos según el ritmo.
El patio de mi casa	El patio de mi casa, como es particular, se barre y se moja como los demás. Agáchense y vuélvase a agachar, los niños bonitos se vuelven a agachar. Chocolate, molinillo, estirar, estirar, que el demonio va a pasar. (se canta 3 veces)	Coadyuva a la socialización del niño, estimulando su capacidad de memoria, retención y orientación.	Propicie que la participación de los niños sea espontánea y sean ellos quienes decidan los cambios de turno.



San Serafín	<p>San Serafín del monte, San Serafín cordero. Yo, como niño aseado me bañaré.</p> <p>San Serafín del monte, San Serafín cordero. Yo, como niño aseado me vestiré.</p> <p>San Serafín del monte, San Serafín cordero. Yo, como niño aseado me peinaré.</p> <p>San Serafín del monte, San Serafín cordero. Yo, como niño aseado me lavaré.</p> <p>San Serafín del monte, San Serafín cordero. Yo, como niño aseado mis zapatos limpiaré.</p>	<p>Favorece en el niño la capacidad coordinativa a través de movimientos de imitación, así mismo se estimula la expresión verbal y se fomentan hábitos de higiene y salud.</p>	<p>Proponga que durante el canto los niños simulen las acciones.</p>
Sapito-to	<p>Sapito-to travieso es allá en el jardín da saltos-tos muy altos son por eso es el campeón.</p>	<p>Favorece las capacidades condicionales al combinar la canción con saltos como lo marca.</p> <p>Favorece actitudes positivas individuales y sociales.</p>	<p>Motive a los niños para que participen por parejas, tercias o equipos.</p>



<p>El rancho</p>	<p>Vengan a ver mi rancho que es hermoso.  Vengan a ver mi rancho que es hermoso.  El pollito hace así: pío, pío.  El pollito hace así : pío, pío.  Upa rara, upa rara, upa, upa, upa.  Upa rara, upa rara, upa, upa, upa.  (se repite cambiando el nombre del animal)</p>	<p>Estimula la creatividad , su expresión verbal y la atención con ello se favorece la dimensión intelectual.</p>	<p>Esta canción se acompaña con movimientos de imitación, de movimientos y sonidos de los animales.  Acompañe la canción con movimientos de diferentes partes del cuerpo.</p>
<p>Una vez Noé</p>	<p>Una vez Noé a la selva fue y reunió a los animales alrededor de él.  Y estaba el cocodrilo, el chango y el orangután, la gran serpiente y el águila real.  El agua gota a gota empezó a caer, subió tan alto que alcanzó un nivel.  Entonces Noé el arca cerró y estaba el topo, el gato y el elefante también , sólo no se vieron los dos micos, sólo no se vieron los dos micos.</p>	<p>Favorece el conocimiento y dominio del cuerpo al adoptar diferentes posturas en imitación de movimientos y sonidos de los animales que se mencionan.  Así mismo permite estimular su expresión verbal y ampliar su conocimiento sobre otros animales.</p>	<p>Permita que el niño adopte diferentes posturas, según su imaginación y establezca la diferencia entre ellas.</p>

Niña hermosa	Yo te daré, te daré	Permite al niño	Permita que los niños
--------------	---------------------	-----------------	-----------------------



	niña hermosa, te daré una cosa, una cosa que yo sólo se café. (colores: naranja, azul, verde...)	identificar los colores, con ello se refuerzan conocimientos básicos. Estimula en el niño actitudes positivas individuales.	busquen objetos del color que se indica y se lo den al compañero que ellos elijan.
La ranita y la planta	La ranita y la planta son dos cosas diferentes la plantita no camina y la ranita siempre salta. (música de Doña Blanca)	Estimula la fuerza y flexibilidad, permite al niño diferenciar e identificar características de animales y flores transmitiendo un mensaje de relación con la naturaleza.	Estimula al niño para que diferencie los efectos de la actividad e inactividad.
La viborita	La viborita, la viborita tiene un cascabel, ya se lo quita, ya se lo pone; quiere jugar con él.	Estimula las sensopercepciones al favorecer la orientación, a la vez que permite al niño reconocer las características principales de un animal.	Sugiera a los niños desplazarse en diferentes formas y hacia diferentes direcciones.
Las tumbas	Junto a las ruinas de un monasterio, se alzan las tumbas de un cementerio; tumbas por ahí, tumbas por allá, tumbas y tumbas ja, ja, ja, las calaveras salen bailando, flacas calacas de ojos chupados; tumbas por ahí, tumbas por allá, tumbas y tumbas ja, ja, ja.	Estimula las experiencias motrices básicas del niño, al realizar movimientos como saltos y carreras. El mensaje que lleva tiene relación con los valores, costumbres y tradiciones del grupo étnico.	Permita que el alumno realice diferentes movimientos con diferentes partes del cuerpo.

Cómo pueden ser los	Cómo pueden ser los	Incrementa la	Pida a los niños que
---------------------	---------------------	---------------	----------------------



árboles	árboles, donde los grandes elefantes pueden andar sin tocar las ramas; árbol aquí, árbol allá y un espacio quedará.	orientación en el niño y refuerza conceptos básicos de matemáticas, guarda un mensaje de relación con la naturaleza.	se dirijan o señalen los lugares según lo indica la letra.
Los pollitos	Los pollitos dicen pío, pío, pío, cuando tienen hambre cuando tienen frío. La gallina busca el maíz y el trigo les da la comida y les presta abrigo. Bajo sus dos alas acurrucaditos duermen los pollitos hasta el otro día.	Propicia la reflexión sobre la importancia de la alimentación. Guarda un mensaje del cuidado que se debe tener a los animales.	Motive a los alumnos para que hagan comentarios sobre los alimentos que deben consumir para conservarse sanos.
Te cuento un cuento	Te cuento un cuento birendo birendo de pico pico tengo y de bomborilón. Era una señora birola birola de pico pico tengo de bomborilón. Tenía dos hijas birolas birolas de pico pico tengo y de bomborilón. Una iba al trabajo, trabajo de pico pico tengo y de bomborilón. La otra iba a la escuela, escuela de pico pico tengo y de bomborilón. Y así termina el cuento birendo birendo de pico pico tengo y de bomborilón.	Favorece la orientación y la práctica de experiencias motrices básicas, además estimula la memoria y el lenguaje al repetir y retener constantemente palabras.	Permita que los niños realicen movimientos variados, al repetir el canto.

Lindo pescadito	En el agua clara que	Estimula la fuerza, el	Invite a los alumnos
-----------------	----------------------	------------------------	----------------------



	<p>brota en la fuente un lindo pescado salta de repente. Lindo pescadito ¿no quieres venir? a jugar con mi aro vamos al jardín. Yo vivo en el agua no puedo salir; porque si me salgo me puedo morir. Mi mamá me ha dicho no salgas de aquí porque si te sales, te vas a morir.</p>	<p>ritmo y la memoria en el niño. Posee un mensaje de la relación que debe guardar el hombre con la naturaleza.</p>	<p>para que propongan otras acciones en lugar de saltar.</p>
<p>Cu cú</p>	<p>En el lejano bosque ya canta el cu cú oculto en el follaje al búho contestó: Cu cú le llamó, cu cú le llamó cu cú cu cú cu cú le llamó cu cú le llamó cu cú cu cú cu cú .</p>	<p>Ejercita la orientación, la atención, memoria y ritmo.</p>	<p>Indique a los niños se desplacen en diferentes formas y hacia diferentes direcciones y a puntos lejanos y cercanos.</p>
<p>Dos ojitos tengo</p>	<p>Dos ojitos tengo que saben mirar, una naricita para respirar, una boquita que sabe cantar y dos manecitas que así aplaudirán; tan, tan, tan, tara ran. Dos orejitas que saben oír y dos piecitos que bailan así tan, tan, tan, tara ran.</p>	<p>Trabaja el conocimiento y dominio del cuerpo, memoria y ritmo, al mencionar, reconocer y ver la función de las partes que forman su cuerpo.</p>	<p>Proponga que el canto lo ejecuten en diferentes posturas.</p>



Pedro conejito	Pedro el conejito tenía una mosca en la nariz. Pedro el conejito tenía una mosca en la nariz. La espantó, la espantó y la mosca voló. (se canta dos veces).	Se ejercita la coordinación, la memoria y la retención auditiva, al combinar la canción con movimientos e imitar sonidos.	Al ejecutar el canto que los niños indiquen diferentes partes del cuerpo.
La mosca	Una mosca parada en la pared en la pared una mosca, una mosca una mosca parada en la pared (se repite cambiando las vocales en toda la letra).	Estimula el ritmo, la orientación y la memoria.	Al entonar el canto permita que los niños se dirijan hacia diferentes lugares en diferentes formas.
Los enanos	Ya los enanos ya se enojaron porque a la enana la pellizaron. Los enanitos se hacen chiquitos los enanotes se hacen grandotes (se canta dos veces).	Favorece el conocimiento y dominio del cuerpo, la orientación y refuerza el conocimiento de las matemáticas.	Realice la actividad por parejas o tercias.
A la vela vela	Yo vuelvo a la escuela con gran emoción a la vela vela canto esta canción. Enciende la vela vuélvela a encender que voy a la escuela para allí aprender.	Estimula la interacción social al promover actitudes positivas.	Indique que la realicen por parejas con palmadas a diferentes ritmos.



Un año nuevo	Es un año nuevo que voy a empezar tengo cosas nuevas para trabajar. Muy bonitos libros que voy a cuidar y lindos colores para dibujar (música de los pollitos).	Incrementa la interacción social y maneja la noción de tiempo. Posee un mensaje de buenos propósitos y del cuidado de las cosas.	Pida a los niños que dibujen las actividades de Educación Física que más les gusten.
Tengo, tengo, tengo	Tengo, tengo, tengo, tengo una cabeza tengo dos orejas y tengo dos ojos. Tengo, tengo, tengo, tengo una nariz tengo una boca y tengo muchos dientes.	Apoya en el conocimiento y dominio del cuerpo e incrementa el conocimiento de las matemáticas.	Entonen el canto adoptando diferentes posturas y establezcan la diferencia entre posturas correctas e incorrectas.
Que alegría compañeros	Que alegría compañeros este coro de amistad enlazando nuestras manos vamos todos a jugar (música de Doña Blanca).	Refuerza la postura, el ritmo y la interacción social.	Realice el canto en forma de ronda por parejas, tercias, etc. Hasta que sea el total del grupo.
Con todos mis amigos	Con todos mis amigos haremos una ronda, que me da mucha risa porque es toda redonda. Doy una vuelta me quedo en mi lugar golpeo las manos me tomo el delantal.	Estimula la orientación y las actitudes positivas.	Que realicen la actividad en círculo tomados de la mano giren, se suelten; giren en su lugar, golpeen el suelo con los pies y tomen la prenda correspondiente.

El herrerito	Si eres herrerito como yo, clap, clap	Ayuda a la adopción de una postura	Entonen el canto, adoptando diferentes
--------------	---------------------------------------	------------------------------------	--



	(se repite). Machaca con un mazo como lo hago yo (se repite).	adecuada; ritmo y frecuencia de movimiento	posiciones, aumenten el número de mazos y simulen golpear un objeto con diferentes partes del cuerpo.
Doña cigüeña	Doña cigüeña pico colorado, una patita se ha quebrado. Por eso camina con mucho cuidado, con un pie en el suelo y el otro levantado.	Apoya el equilibrio y al ritmo así como el cuidado de los animales.	La puede acompañar saltando sobre un pie y otro o la cante lento o rápido.
El baño	El baño se toma todo el año; primavera, verano, otoño, invierno; porque si te bañas estás fuerte y sano. Limpias las orejas, cuello, manos y pies.	Incrementa el conocimiento y dominio del cuerpo y la adquisición de hábitos de higiene.	Dialogue con los niños sobre la importancia de la higiene para el cuidado del cuerpo.
Marinero	Marinero que se fue a la mar, mar, mar para ver que podía ver, ver, ver, y lo único que pudo ver, ver, ver, fue el fondo de la mar, mar, mar (se canta dos veces).	Favorece en el niño la retención, coordinación, lateralidad y memoria, al combinar la canción con movimientos.	Ejecuten los movimientos hacia ambos lados del cuerpo.

.S.E.P, Programa Integrado Recopilación de Rondas, Rimas y Canciones Infantiles. México, 1980.

S.E.P./D.G.E.F, Guía Metodológica de Educación Física para Docentes del Medio Indígena Preescolar y Primaria.1999.



---

# Cuentos



---

## C U E N T O S

### EL MAÍZ DE LA HORMIGUITA (MAYA)

Hubo una vez una hormiguita que ganó trabajando un grano de maíz. Pero el ratón se lo robó.

La hormiguita acusó al ratón con el gato y le pidió que se lo comiera de castigo. Pero el gato le contestó:

-¿Porqué me he de comer al ratón si a mí no me ha hecho nada?

Entonces la hormiguita se fue corriendo a ver al perro y le dijo:

- Perro, por favor ve a morder al gato, porque el gato no quiere comerse al ratón que se robó mi maíz.

Entonces el perro le contestó:

- ¿Y a mí, que me ha hecho el gato para que tenga que morderlo?

La hormiguita, muy enojada, se fue corriendo a ver al palo y le dijo que fuera a golpear al perro, porque el perro no quiso morder al gato que no quiso comerse al ratón que se robó su maíz y entonces, el palo le contestó:

-¿Y yo, porqué he de golpear al perro si él no me ha hecho nada?

La hormiguita, más enojada, al ver que nadie la quería defender, fue a ver a la lumbré y le dijo que fuera a quemar al palo, que no quiso golpear al perro, que no quiso morder al gato, que no quiso comerse al ratón, que se robó su maíz, la lumbré le contestó:

-¿Porqué crees que tenga que quemar al palo si él no me ha hecho nada?

Entonces la hormiguita, corrió a ver al agua y le dijo que fuera a apagar a la lumbré, que no quiso quemar al palo, que no quiso



---

golpear al perro, que no quiso morder al gato, que no quiso comerse al ratón, que se robó su maíz, el agua enojada le contestó:

-¿Y porqué he de hacerlo, a mí no me ha hecho nada?, ¡anda vete de aquí!

Desesperada la hormiguita, fue a ver a la vaca vieja y le dijo que fuera a tomarse el agua, que no quiso apagar la lumbre, que no quiso quemar al palo, que no quiso golpear al perro, que no quiso morder al gato, que no quiso comerse al ratón, que se robó su maíz, la vaca despreocupada le contestó:

- Muuu, muuu, vaya, vaya, a mí no me ha hecho nada el agua para que tenga que ir a tomarla. No, no iré.

La hormiga, ya muy decepcionada y como último recurso, fue a ver al matancero. Explicándole todo lo sucedido le pidió que matara a la vaca. El matancero le dijo, afilando su cuchillo:

- Ahora verán lo que voy a hacer.

Al ver que el matancero afilaba su cuchillo; la vaca, el agua, la lumbre, el palo, el perro, el gato y el ratón corrieron a intentar hacer lo que les pedía la hormiguita. El ratón devolvió el grano de maíz.

Y así, la hormiguita se sintió muy feliz de poderse comer su maíz.

### **LA DANZA DEL VENADO (YAQUI DE SONORA)**

Allá, en la cumbre, donde iba cuando era chiquito, los venados no se asustaban de mí. Me gustaba mucho verlos bailar. Por eso me acercaba mucho a ellos sin hacer nadita de ruido.

Los venados bailaban en una parte de la montaña, que parecía una como escalera, porque tenía desniveles. Yo me escondía muy bien, y ellos casi no me veían, pero cuando se daban cuenta de mí, corrían para otro lado sin irse.

Un día, un venado grande, un macho, llegó y comenzó a bailar. Primero en la parte más alta de esa como escalera y de ella pasaba a otra y a la otra bailando, para volver a empezar. Los venados chiquitos lo seguían bailando también. Hacían muy



---

bonito al bailar, se les paraban las orejas, derechitas y sus colas se les hacían para abajo. Y cuando paraban la cola, las orejas se les hacían para abajo. Bailaban muy bien.

Cuando los venados acababan de bailar quedaban muy tranquilos. Los chiquitos se iban con sus nanas y se les repegaban con mucho cariño, ellas como que no les hacían caso, pero los protegían y acariciaban.

Pero de repente todos los venados se quedaban quietos, como alertas, como esperando algo que va a pasar... y de repente... echaban a correr y se iban. Entonces, yo me quedaba sólo, como dormido, pensando... no mas pensando. Como que me daban ganas de saltar y de bailar.

Es en esos momentos cuando se apetece bailar la danza del venado.

### **LAS DOS COMADRES (ZAPOTECO)**

Había una vez una estornina y una cigarra.

Las dos eran comadres, y un día se encontraron.

La estornina dijo:

- Hola comadre cigarra, ¿como estás?

- Muy bien comadrita, buenas tardes.

-¿De dónde vienes?, dijo la estornina.

- De ver a mi nuera que acaba de aliviarse, ¿tú crees?, contestó la cigarra.

La estornina preguntó a la cigarra si el hijo había sido niña o niño. Y la cigarra contesto que niño, y le preguntó a la estornina que a donde iba.

- Voy a ver al colibrí, porque dicen que le dieron un balazo en un pie. Dicen que estaba tomando un poco de néctar cuando se oyó un disparo y a él fue al que le dieron.

La cigarra contestó que pobrecito. Y que fueran juntas a consolarlo, pues en éstos momentos es cuando se conocen a los



---

verdaderos amigos.

Y así la estornina y la cigarra se fueron a consolar al colibrí.

Cuando llegaron con él, la cigarra le preguntó al colibrí que le había pasado y el colibrí les dijo:

- Pues mira nada más mi desgracia. Uno sale de su casa sano y salvo a buscar comida y sin esperarlo el mundo se le viene encima. Y así, pues, aquí me tienen tirado (llorando) y ahora ¿cómo le voy a hacer para conseguir mi comida? ¡Que duro es no tener a nadie que se preocupe por uno en estos momentos!

La estornina le contestó:

- No creas que te vamos a dejar sólo. Nosotras te vamos a cuidar y a darte de comer, yo vendré un día a verte y el otro mi comadre.

Y la cigarra remató

- ¡Claro para eso estamos los amigos!

Y así lo hicieron. Un día iba la cigarra y el otro la estornina a cuidar y atender al colibrí, hasta que sanó por completo, demostrando que la amistad que le tenían era verdadera.

D.G.E.I, Depto. de Radio Adaptación de cuentos de la serie “El cuento indígena 1, 1980.



---

# JUEGOS



---

## JUEGOS

### **BLANCOS Y NEGROS**

Se formarán dos equipos, uno serán los blancos y otro los negros, los cuales se colocarán uno frente a otro en hilera al centro de un área limitada, a la orden de blancos, éstos corretean a los negros tratando de tocarlos antes de que éstos lleguen al límite establecido, los niños que sean tocados saldrán del área de juego. Las órdenes indicarán indistintamente blancos o negros. Ganará el equipo que tenga mayor número de participantes dentro del área de juego.

### **UNO, DOS, TRES, CALABAZA**

Se colocará un niño separado del grupo frente a la pared de espaldas a sus compañeros, éstos se desplazarán hacia él tratando de llegar a tocar la pared y así sustituir al niño que está de espaldas a ellos, quienes tratarán de evitarlo golpeando la pared y diciendo uno, dos, tres, calabaza, al momento volteará rápido a mirarlos tratando de sorprenderlos en movimiento, el niño que sea sorprendido regresará al lugar de inicio.

### **CARRERA DE COSTALES**

Se colocarán dentro de costales y a una señal se desplazarán saltando hasta un punto determinado.

Se sugiere avancen rodeando obstáculos, en zig-zag, etc. respetando su iniciativa.

### **CARRERA DE ORUGAS**

Por filas se sentarán con los pies separados y piernas semiflexionadas uno tras de otro, tomando los tobillos del compañero de atrás. A una señal avanzarán arrastrándose con las piernas hacia adelante para llegar a un punto determinado. Se sugiere avanzar flexionando y extendiendo las piernas respetando su iniciativa y compañerismo.

### **CUIDADO CON EL LOBO**

Se colocan dos marcas separadas que determinen los “refugios”, en uno estarán todos los niños a excepción del que hace de lobo quien se coloca al centro del patio. Este dirá: ¿Quién tiene miedo al lobo? los demás contestan ¡Yo no! y rápidamente todos saldrán al otro “refugio”. El lobo tratará de tocar al mayor número de niños para que se conviertan en lobo y lo ayuden a perseguir a los demás, gana el que quede al último.

### **EL REY EN SU CASTILLO**



---

Se marca un círculo grande en el suelo y dentro se colocarán todos los jugadores, a una señal tratarán de empujarse fuera del círculo. El último que quede es el rey del castillo. Se sugiere empujar con diferentes partes del cuerpo.

### **ESQUIVAR LA PELOTA**

Se forman dos equipos: uno se colocará dentro de un círculo (previamente pintado) el otro se colocará alrededor del mismo con una pelota. A una señal lanzarán la pelota tratando de tocar a los niños que ocupan el círculo, los cuales tratarán de esquivarla.

El niño que sea tocado queda eliminado; pasando un tiempo determinado se cambian los papeles, se continúa el juego por un tiempo igual. Gana el equipo que consiga más tocados.

### **¡ MEMO SI ! ¡ GUILLERMO NO!**

Se reúne el equipo en círculo en un espacio amplio y libre de obstáculos. El director del juego se colocará, de modo que todos puedan verlo y escucharlo. Cuando grite: ¡Memo! realizará una acción que el grupo tendrá que imitar, en cambio cuando grite ¡Guillermo! realizará una acción que el grupo no tendrá que imitar. Si alguno de los jugadores lo hace, quedará eliminado.

### **JARABE TAPATIO**

Los alumnos se colocan por parejas frente a frente tomándose de los hombros, sin soltarse tratarán de pisar a su compañero y evitar ser pisados. Se sugiere para aumentar el grado de dificultad que el maestro acompañe la actividad con palmadas.

### **A QUE TE ROBO UN ALMA**

Los niños se forman en equipos tomados por la cintura, cada equipo tendrá enfrente a un niño (diablo) quien tratará de tocar al último del grupo diciendo “a que te robo un alma”; el primero del equipo (el ángel) contesta “a que no” desplazándose a la derecha o izquierda evitando que sus compañeros sean tocados, al desplazarse deberán evitar soltarse de la cintura. El compañero que sea tocado pasará a formarse atrás del diablo tomándolo de la cintura y así sucesivamente.

### **¿ LOBO ESTAS AHI?**



---

Se designa a un niño como lobo, los demás se tomarán de la mano en círculo y girarán cantando:

Jugaremos en el bosque mientras el lobo no está, porque si él aparece a todos nos comerá.

¿Lobo estás ahí?

El lobo contestará, me estoy bañando, se repite la canción realizando diferentes acciones (comiendo, cepillándose los dientes, etc.) hasta que el lobo encuentra las llaves y sale a perseguirlos. Los niños que sean atrapados se convertirán en lobos.

### **LLEVANDO AL DIABLITO COJO**

Por parejas el de adelante levantará hacia atrás una pierna y el de atrás lo tomará del tobillo sin soltarlo. A una señal tratarán de tocar a otra pareja sin ser tocados, a otra señal cambiarán de posición.

### **MANCHA VENENOSA**

Se elige a un alumno que iniciará el juego, quien a una señal tratará de tocar (manchar) a otro compañero, el cual colocará la mano en la parte del cuerpo que fue tocado: brazo, cabeza, pierna, etc. En esta posición correrá a tocar a otro. El juego se hace interesante y brinda pasajes de comicidad cuando algún niño es tocado y se le dificulta correr con la mano en esa posición.

### **¿QUIÉN PUEDE?**

A una señal los niños correrán a tocar el mayor número posible de compañeros, los que sean tocados tomarán de la mano a quien los tocó. Al terminar la actividad ganará el grupo con mayor número de niños.

### **QUITAR LA COLA AL BURRO**

Se forman dos equipos, cada niño se colocará una tira (cola) de papel atrás deteniéndosela con el pantalón o falda, a una señal tratarán de quitar las colas del equipo contrario, ganará el que reúna más.

### **TOCAR EL COLOR**



---

Se elabora un dado en el que en cada una de sus caras se anotan las órdenes que se habrán de cumplir; por ejemplo: pie derecho círculo rojo, mano izquierda círculo amarillo y así en cada cara.

Se delimita un área y se colocan dentro de ésta doce círculos de diferentes colores en los que se puedan apoyar las manos o los pies. Se forman equipos, cada uno frente a un área de círculos, a una señal lanzarán el dado y el niño en turno ejecutará las ordenes.

### **GOLFITO**

Se forman dos equipos, cada uno de los integrantes con un bastón con el que golpeará una pelota de esponja, para tratar de meter el gol a la portería del equipo contrario.

### **EL TENDEDERO**

Se forman dos equipos, se colocan dos sogas largas en alto, cada uno de los equipos tratará de pasar las pinzas de la ropa de su soga a la soga contraria.

### **BALÓN AL VUELO**

Se coloca el grupo en círculo y un niño en el centro, los niños que están en el círculo se pasarán una pelota estableciendo una serie de combinaciones, el niño del centro tratará de interceptar los pases, el jugador cuyo pase sea interceptado pasará al centro para tratar de ganar la pelota. Cuando el número de jugadores del centro sea mayor que el de afuera, se suspenderá el juego.

### **CORRE NIÑO CORRE**

Se divide el número de participantes por parejas, unos forman un círculo interno los otros un círculo externo procurando que queden frente a una pareja. Tomados de las manos los círculos girarán a la derecha. A la voz de corre niño, corre, todos buscan a su pareja y se sientan en el suelo espalda con espalda; la última pareja en sentarse queda fuera del juego.

### **OCA, OCA, PATO**

Se colocan los niños sentados en círculos con las manos atrás, otro que estará afuera de ellos caminará alrededor diciendo oca, oca, pato y depositando un cinturón, paliacate o suéter en las manos de cualquier compañero, mismo que se levantará y correrá tras el que lo depositó golpeándole hasta llegar al punto de salida.

Ambos correrán a ganar el lugar que quedo libre, quien quede fuera continuará el juego.

### **JUGAR CON LODO**



---

Se consigue arcilla y se mezcla con agua para preparar el lodo.

Se forman los niños por equipos para hacer figuras de animales, objetos, juguetes, etc., se pondrán a secar al sol para después hacer una exposición.

### **LA TIENDITA**

Se forman equipos de 4 a 8 niños, quienes harán las veces de mamá, hijos, tendero (panadero, carnicero, lechero, etc.) la mamá mandará a sus hijos a comprar los diferentes productos, empleando para ello monedas o billetes elaborados por los mismos niños.

### **LOS SERIOS**

Se colocan los niños por parejas uno frente a otro mirándose fijamente a los ojos sin reír, el niño que ría primero pierde.

El juego se puede variar haciendo que uno de los niños trate de hacer reír al otro haciendo diferentes gestos.

### **ESTAFETA HUMANA**

Se forman varios equipos y se escoge al niño menos pesado de cada uno, quien será la estafeta humana. Los equipos se forman de dos en dos para cargar la estafeta y a una señal correrán hasta cierto lugar y regresarán a entregar la estafeta a los que siguen, el equipo que termine primero gana.

### **EL ZOOLÓGICO**

Se forman los alumnos por parejas, se les vendan los ojos y cada pareja elige un nombre de animal, posteriormente se dispersan por el campo de juego. A una señal imitarán al animal que han elegido, procurando encontrar a su pareja.

Cuando la hayan encontrado, se quitarán la venda y correrán a la meta junto al conductor. Los primeros en llegar serán los ganadores.

### **CARRERA DE TANQUES**

Se forman equipos con el mismo número de alumnos, abrazados, cada equipo debe ocupar el mínimo de espacio. Así tendrán que correr hasta un lugar determinado (meta), el primer



---

equipo que llegue sin que ningún jugador se separe, gana.

## **DOS EN CÍRCULO**

Los jugadores forman dos círculos, uno adentro y otro fuera, formando parejas. Se selecciona un jugador que estará fuera, éste correrá alrededor de los círculos y tocará a uno de los que forman el círculo externo, éste a su vez, tocará a su compañero que tiene adelante y los tres correrán por fuera de los círculos en la misma dirección, procurando ocupar los dos puestos libres que han dejado. El que no logre conseguirlo, continuará con el juego quedando manchado. El jugador que cruce el círculo quedará manchado y también continuará el juego.

## **CARRERA DE EMBUDOS**

Se forma a los niños en hileras (2 ó 3). Se da a cada uno un embudo de papel y se colocan detrás de la línea de salida frente a su carril.

Sobre la línea y enfrente de cada niño estará un globo de color brillante inflado o una bolsa de papel muy ligera. A la voz de “listos”, el primer niño de cada hilera se pondrá a gatas agarrando con una mano el embudo para sostenerlo siempre junto a la boca.

A la voz de “fuera”, empiezan a soplar el globo o la bolsa para rodarla hasta la meta; al llegar a ésta, recogen el globo y regresan corriendo a colocarlo al frente del segundo niño, el cual sale inmediatamente. Al regresar se irán formando atrás de su hilera. Gana el equipo que termine primero.

## **METER EL PAÑUELO**

Se divide a los jugadores en dos equipos de igual número de integrantes, cada equipo pintará un círculo de un metro de diámetro en el extremo de su campo. La idea es que un equipo meta en el círculo contrario un pañuelo anudado, después de una serie de pases. El equipo contrario no permitirá que le anoten puntos y a su vez tratará de anotar puntos.

## **ENCONTRAR EL TRAPO**

Todos los jugadores se sientan en un extremo del terreno de juego, se colocan cierto número de pelotas u otros objetos sobre el piso en el otro extremo, siempre en número



---

menor que el de los jugadores; a la voz de “ya”, todos correrán y tratarán de tomar uno de los objetos; los que no lo logren, quedarán fuera del juego, se repite hasta que sólo quede un jugador.

## **ACITRÓN**

Puede ser jugado por 2 ó hasta 20 jugadores, con una piedra u objeto de regular tamaño cada uno de ellos, para que pueda ser levantado con una mano.

Formarán entonces un círculo y se sentarán, diciendo los siguientes versos y pasando sus piedras al compañero que se encuentra a la derecha:

Acitrón de un fandango

sango, sango, sabaré

sabaré, de barandela,

con su triqui, triqui, trán.

En la parte donde dice: “con su triqui, triqui, trán”, se hará de la siguiente manera:

Con su triqui, pondrán la piedra delante de su compañero del lado derecho; en el segundo triqui, la vuelven a pasar a su lugar y al decir trán, la pondrán nuevamente en el lugar de su compañero. Con el fin de hacerlo más interesante y más difícil se acelerará y disminuirá la velocidad de la tonadilla.

Pierde y sale del juego el jugador que avienta la piedra o el que no la pase con rapidez. Se deja a la iniciativa del maestro otras posibles variantes.

## **JUEGO DE MEMORIA**

Se colocan 24 objetos pequeños sobre una mesa, cubiertos con un trapo. Se llama a los alumnos, se levanta el trapo y se permite que vean los objetos durante un minuto, cubriéndolos después de ese tiempo. Cada alumno deberá escribir los nombres de los objetos que puedan recordar.

El juego puede practicarse aumentando el número de objetos en forma progresiva poniendo 12 objetos la primera vez y aumentando de 3 en 3 hasta llegar a 24, por ejemplo.

Después podrá pedirse a los muchachos una descripción más detallada de los objetos. Gana quien describa la mayor cantidad de ellos.

Variantes:

a) Que observen dibujos y los reproduzcan.

b) Que identifiquen a personajes, etc.



---

c) Organizar un circuito de bases: se escogerán conjuntos de 5 objetos, cada conjunto será diferente entre sí y estarán expuestos en cada base para ser observados durante un minuto, la circulación será en un mismo sentido y el director del juego indicará cuando termine el tiempo de observación de todas las bases. Se recomienda un máximo de 5 bases y un minuto para cada una.

### **PIEDRA CORRIDA**

Cada jugador tendrá una piedra que tirará cuando sea su turno.

El objeto del juego es lanzar la piedra para tocar con ella la de otro jugador y llegar a la meta establecida. Quien logre tocar la piedra del compañero, avanzará tres pasos desde el lugar de la piedra tocada.

### **BALÓN DE VUELO**

El objeto del juego es que los jugadores, en círculo, se pasen una pelota entre sí, estableciendo una serie de combinaciones y que un jugador al centro del círculo intente interceptar los pases, luchando por ganar la pelota, el jugador al que intercepten su pase, pasa al centro cuando el número de jugadores del centro sea mayor que el de afuera, se suspenderá el juego.

#### **REGLAS:**

- La pelota no debe ser quitada de las manos.
- Los jugadores del círculo no deberán moverse de lugar.
- El jugador del centro y todos los que pasen a desempeñar ese papel, pueden moverse libremente por todo el interior del círculo.

### **LOS NÚMEROS**

Se divide el grupo en dos equipos y se numera cada equipo de uno en uno hasta terminar, se colocan sentados los 2 equipos en hilera frente a frente separados 3 metros de distancia, al centro se coloca un costal. El maestro menciona un número y a los que les corresponde ese número se levantarán corriendo para posesionarse del costal.

Se anota un punto al que lo logre y se van sumando los puntos para su equipo.

### **LA SERPIENTE**

Por equipos en hileras y frente a obstáculos colocados con separación aproximada de 5 metros entre sí; a la señal del maestro, los primeros de cada equipo correrán en zig-zag



---

entre los obstáculos botando un balón de ida y vuelta, para entregarlo al siguiente compañero, intentando hacer el menor tiempo posible en el recorrido.

### **COLGARSE LA COLA**

Se distribuyen los integrantes del equipo en el área de trabajo según deseen. Se elige a un jugador y éste se colocará la cola, (del material que se tenga a la mano). A la señal del maestro todos los jugadores correrán tras el que lleva la cola para quitársela, el que lo logre será ahora el que se la coloque. Cada vez que se obtenga la cola se otorgará un punto.

### **PUENTES**

Se divide al grupo en dos equipos, a la señal del maestro ambos equipos se colocarán apoyando manos y pies en el piso, levantando la cadera para formar una especie de puente el cual pasarán por abajo sus compañeros lo más rápido que puedan. Se acumula un punto cada vez que un equipo termine primero.

### **EL OSO Y EL OSITO**

Los alumnos se colocarán por parejas, uno adelante de otro, el de atrás se desplazará imitando los movimientos del compañero al mismo tiempo que entonan la siguiente canción:

El oso y el osito  
salieron a pasear  
el oso va adelante  
y el osito va atrás  
el oso le pregunta  
papá, papá, papá (con voz grave)  
y el osito contesta  
papá, papá, papá (con voz aguda).

La actividad la podrán realizar a diferentes velocidades; se sugiere alternar la ubicación de los alumnos.

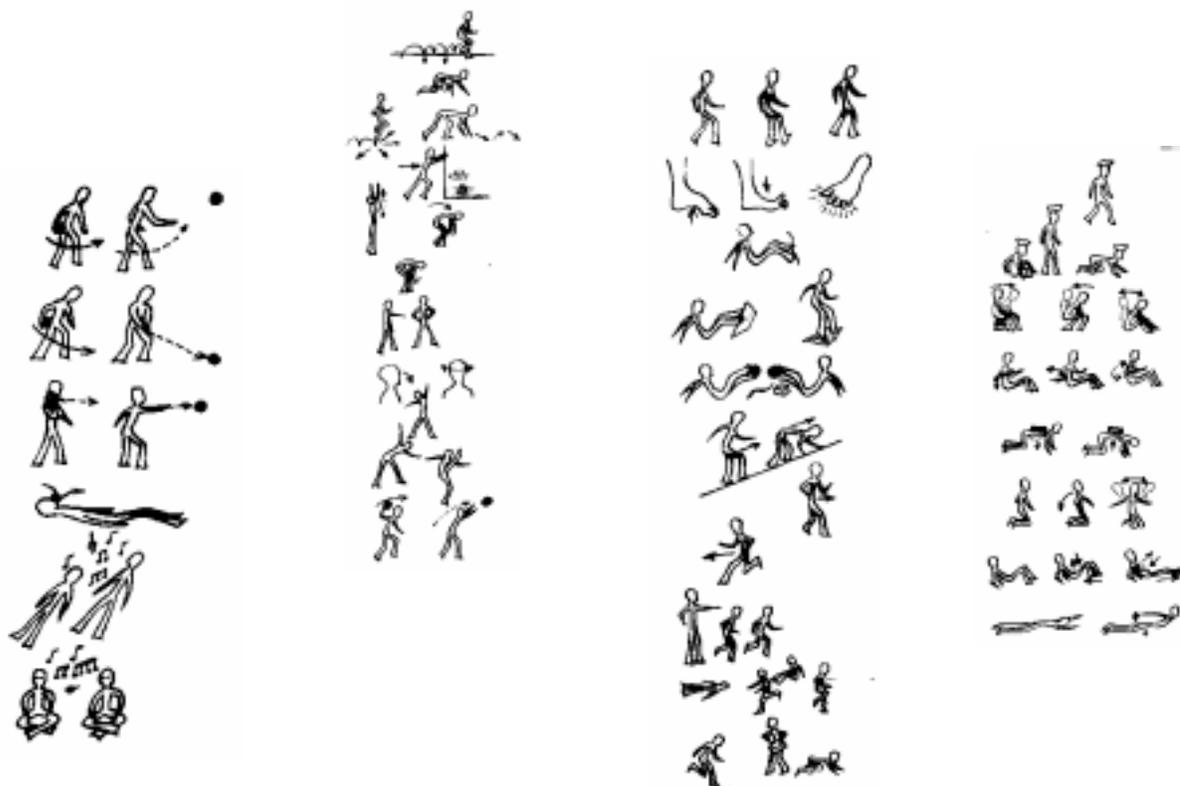


---

# EJERCICIOS



## EJERCICIOS



1. Con una bolsita o elemento similar sobre la cabeza, camine en distintas direcciones y posiciones.
2. Realice diferentes movimientos: sentarse, pararse, avanzar en cuatro puntos de apoyo.
3. Realice movimientos de flexión y extensión del tronco, en distintas posiciones: sentados en un banco, hincados, sentados en el piso, etc.
4. Realice movimientos de los hombros: elevación y descenso, al frente y atrás, círculos y combinaciones.
5. En posición de banco, realice arcos con la columna, es conveniente colocar un implemento en la espada (bolsita, cuaderno, etc.) para experimentar mejor el movimiento.
6. Arrodillado, realizar movimientos laterales del tronco, también, sentarse al lado



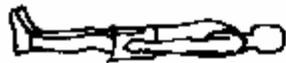
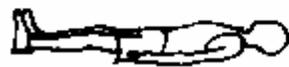
- 
- derecho y al izquierdo de las piernas manteniendo el apoyo de las manos.
7. Sentado, recostado sobre los antebrazos, realizar movimientos de elevación y descenso de la cadera, tanto con las piernas flexionadas como extendidas.
  8. Boca abajo con los brazos a los lados elevación de brazos atrás.
  9. Avanzar caminando (descalzos) sobre puntas de pies, con los talones o con los bordes externos e internos de los pies.
  10. Realice deferentes movimientos con los pies.
  11. Sentado, tomar y soltar con los dedos de los pies una cuerda, un piedra pequeña o un elemento similar.
  12. Usando sólo los pies, arrugar, doblar una hoja de papel suave, por ejemplo, periódico.
  13. Sentados por parejas tomar entre ambos pies, diferentes objetos (bolsitas, pelotas, cuerdas, etc.) elevarlos y pasarlos al compañero o lanzarlos.
  14. En un plano inclinado subir caminando o en cuatro puntos, apoyando todo el pie y los dedos de la mano.
  15. Camine lento hacia adelante, atrás, derecha, izquierda, de puntas, talones, etc.
  16. Camine lento y después rápido con las variantes del ejercicio anterior.
  17. Correr hacia donde se indique y ver quien llega primero.
  18. Caminar y correr dispersos por el terreno sin tropezar y atender la señal para: sentarse, pararse, acostarse, hincarse, etc.
  19. Caminar al ritmo que se marque en diversas direcciones, imitando animales, etc.
  20. Saltar de un lado a otro de la cuerda.
  21. Gatear en diferentes direcciones.
  22. Desplazarse sobre un pie en diferentes direcciones y a distintos ritmos.
  23. En la posición de pie, trate de empujar por breves instantes una pared con los brazos totalmente extendidos, para aflojarlos posteriormente.
  24. En la posición de pie trate de alcanzar un objeto en alto, hasta conseguir la extensión total del cuerpo, para aflojarse después.



- 
25. Palpar con sus dedos recorriendo los diferentes segmentos del cuerpo.
  26. Localizar los segmentos corporales que se le indique señalándolos en un compañero.
  27. Movilice el cuello; al ejecutar la acción de aceptación y negación.
  28. Mueva libremente sus extremidades superiores.
  29. Efectúe movimientos libres con el tronco.
  30. Mover libremente sus extremidades inferiores .
  31. Lance objetos sobre la cabeza con una y dos manos.
  32. Lance objetos por debajo de la cintura.
  33. Lance objetos con torsión del tronco hacia atrás.
  34. Lance una pelota rodando.
  35. Lance objetos a la altura del hombro.
  36. Tome aire y suéltelo en 1, 2, 3 y 4 tiempos.
  37. En varias posiciones realice respiraciones profundas.
  38. Acostado con los ojos cerrados, escuchar un cuento o música tranquila o la combinación de ambas.
  39. Sentados, cruzados de piernas, con los ojos cerrados entonar canciones.



## POSICIONES DE RELAJACIÓN





---

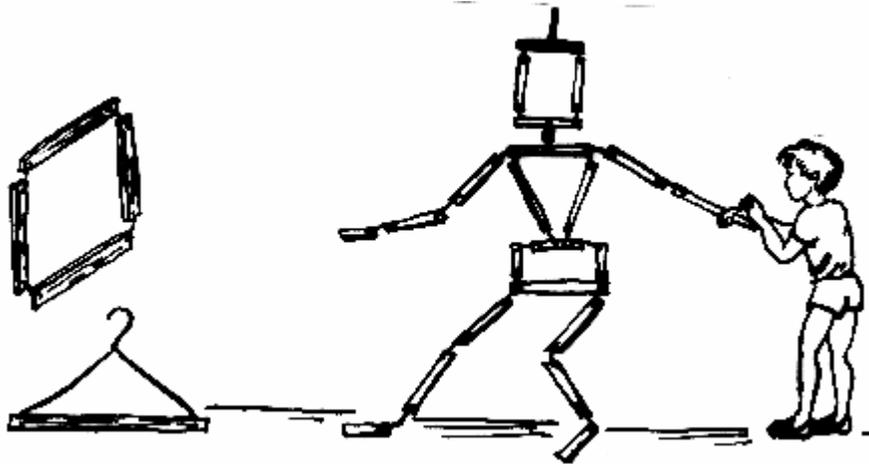
# MATERIALES



---

## MATERIALES

NOMBRE:	<b>FIGURAS DE PALO</b>
NIVEL QUE ATIENDE:	Preescolar y Primaria
FUNCIÓN EDUCATIVA:	Identificación de las partes del cuerpo y su movilidad, nociones de orientación.
SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:	Que el alumno forme diferentes figuras y establezca relaciones del cuerpo, chico - grande.





NOMBRE:

## ROMPECABEZAS DEL CUERPO HUMANO

NIVEL QUE ATIENDE:

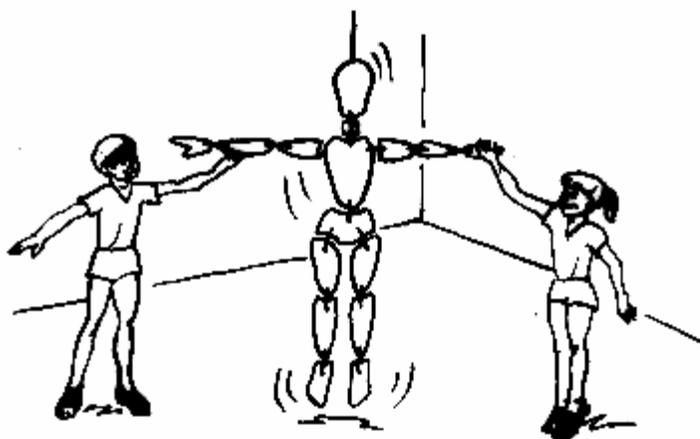
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Identificación de las partes del cuerpo y su movilidad, posturas y cambios de posiciones; nociones de orientación.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Identifique las partes del cuerpo al armar y desarmar el rompecabezas, señale cuáles tienen mayor y cuáles menor movilidad; lo arme y lo desarme en diferentes posiciones.





NOMBRE:

**COSTALITOS**

NIVEL QUE ATIENDE:

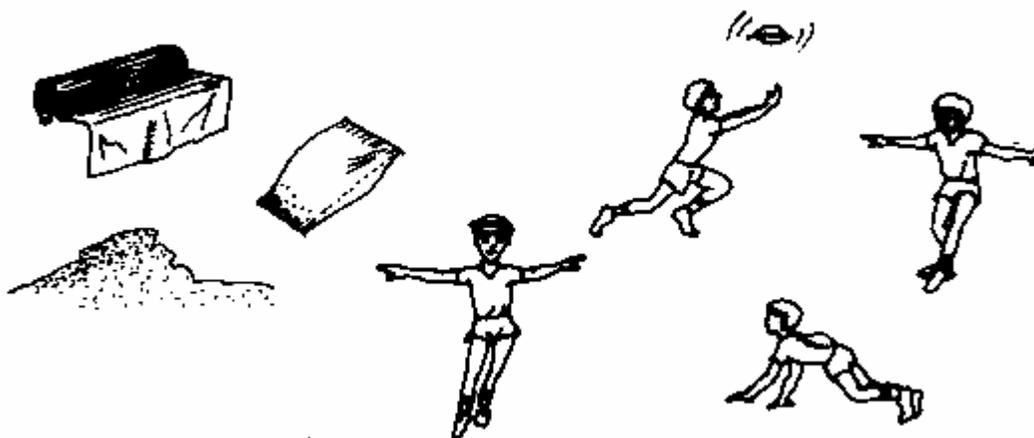
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Apoya el logro del conocimiento y dominio del cuerpo, permite establecer relación entre equilibrio, postura, respiración y relajación.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Manipule el costalito en forma individual y por parejas desde diferentes posiciones estáticas y sobre la marcha.





NOMBRE:

**A R O**

NIVEL QUE ATIENDE:

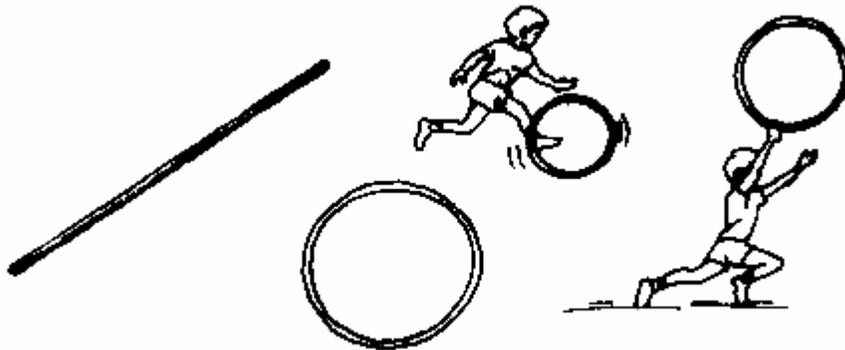
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Apoya el desarrollo de experiencias motrices básicas, orientación y diferenciación.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Se desplace en diferentes formas y posiciones adentro y afuera del aro; lo manipule en posiciones estáticas y sobre la marcha.





NOMBRE:

## CAJA DE ESTIMULACIÓN PLANTAR

NIVEL QUE ATIENDE:

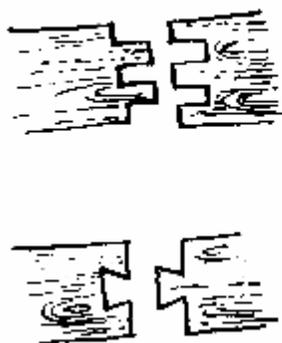
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula grupos musculares y articulaciones del pie; postura y equilibrio.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Simule caminar, correr; recorra la caja tocando diferentes puntos; realice saltos en diferentes formas.





NOMBRE:

## DISCO DE SEÑALES

NIVEL QUE ATIENDE:

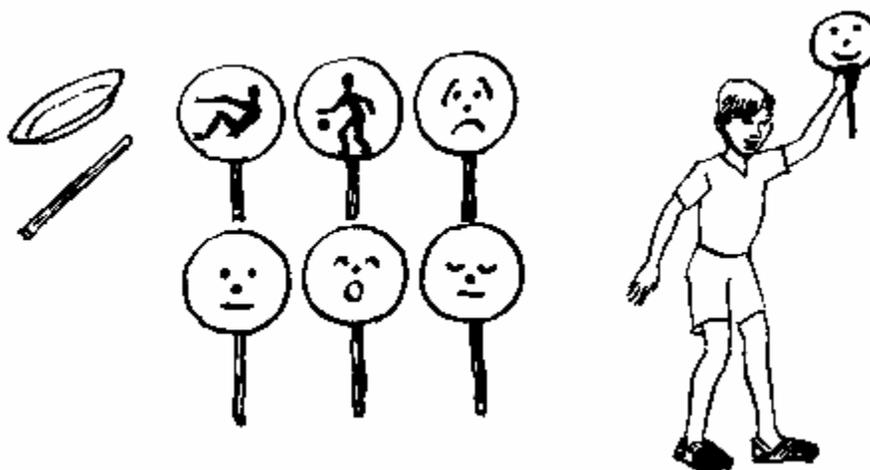
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Fija la atención; estimula la reacción, orientación y diferenciación.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Se desplace en diferentes direcciones y trayectorias, realizando cambios con relación a las señales; juegue tiro al blanco.





NOMBRE:

**RAMPA DE TRONCOS**

NIVEL QUE ATIENDE:

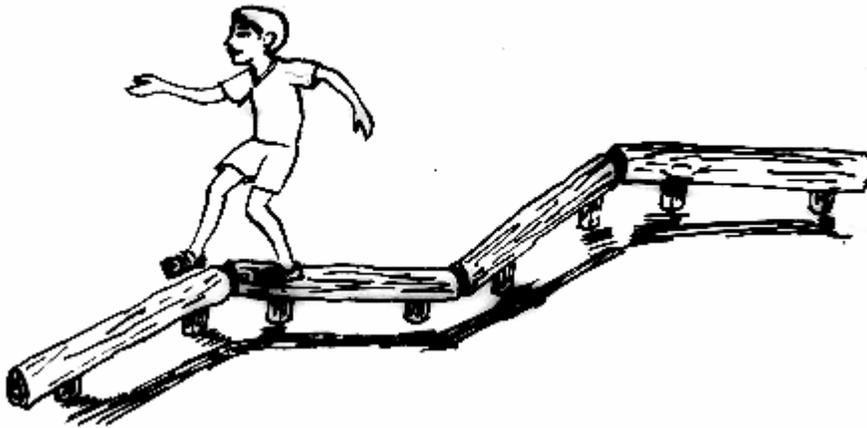
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula el equilibrio; desarrolla fuerza, flexibilidad y velocidad.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice recorridos en diferentes formas y direcciones.





NOMBRE:

## TRONCOS DE EQUILIBRIO

NIVEL QUE ATIENDE:

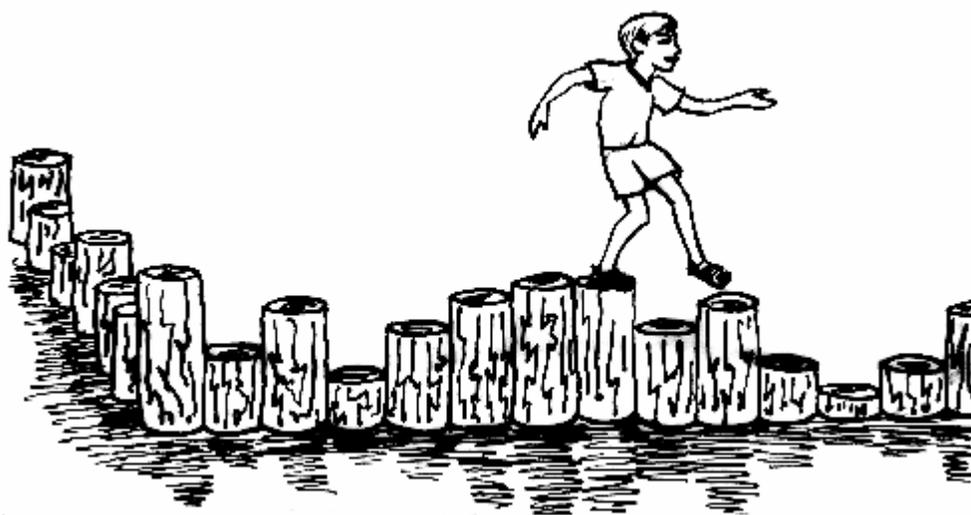
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula el equilibrio, orientación, ritmo, reacción; desarrolla fuerza, flexibilidad y velocidad.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice recorridos en diferentes formas, posiciones y direcciones, con diferentes ritmos y velocidades.





NOMBRE:

**MINI ESCALERA MULTIUSOS**

NIVEL QUE ATIENDE:

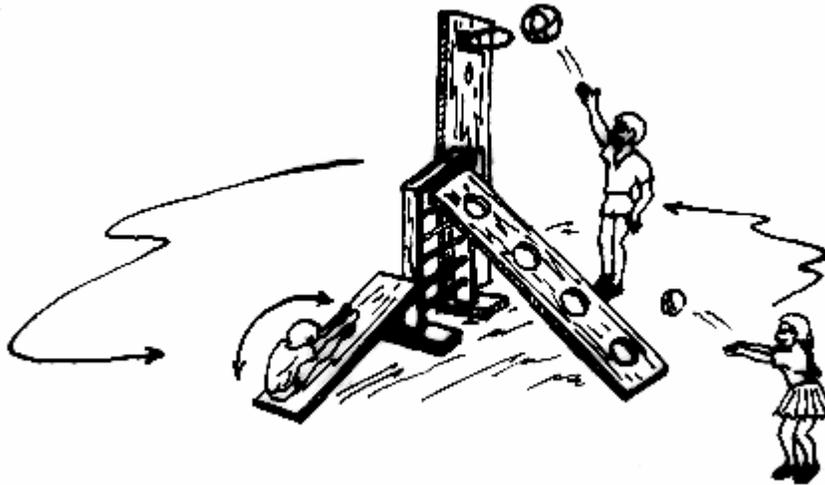
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla diferenciación, sincronización, fuerza, velocidad y flexibilidad.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice tiros de precisión, ejercicios usando la rampa y espaldera.





NOMBRE:

## TRAGA BOLAS

NIVEL QUE ATIENDE:

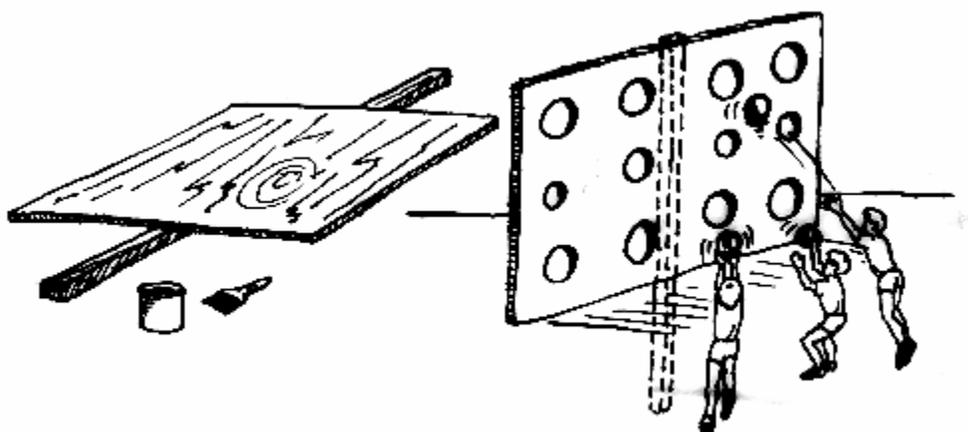
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla orientación, reacción, sincronización, diferenciación, fuerza, resistencia y apoya la iniciación deportiva.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice tiros a diferentes distancias, desde distintos ángulos, a pie firme o sobre la marcha.





NOMBRE:

## CUERDA PARA TREPAR

NIVEL QUE ATIENDE:

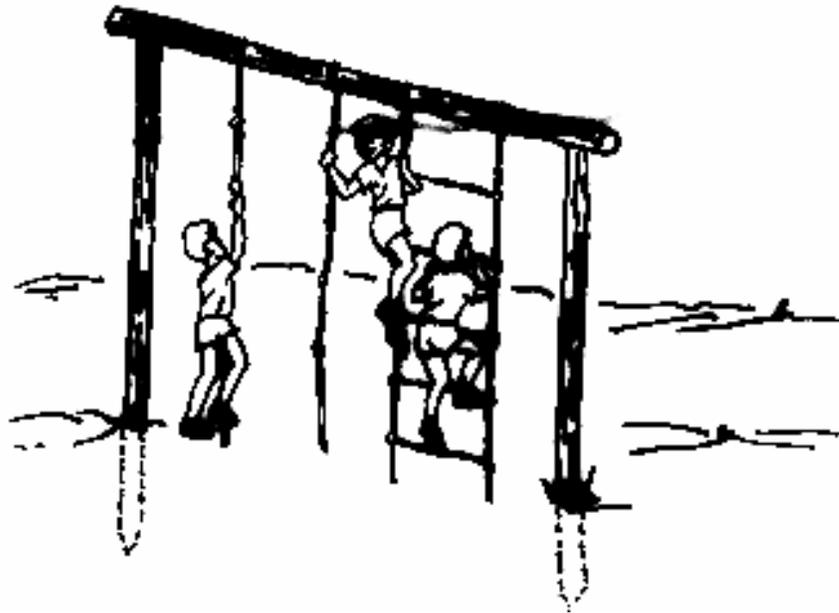
Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula experiencias motrices básicas; desarrolla fuerza, flexibilidad y resistencia.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice ascensos y descensos en diferente forma (empleando extremidades superiores, inferiores o ambas; deslizándose).





NOMBRE.

## TIRO AL BOTE Y AL ARO

NIVEL QUE ATIENDE:

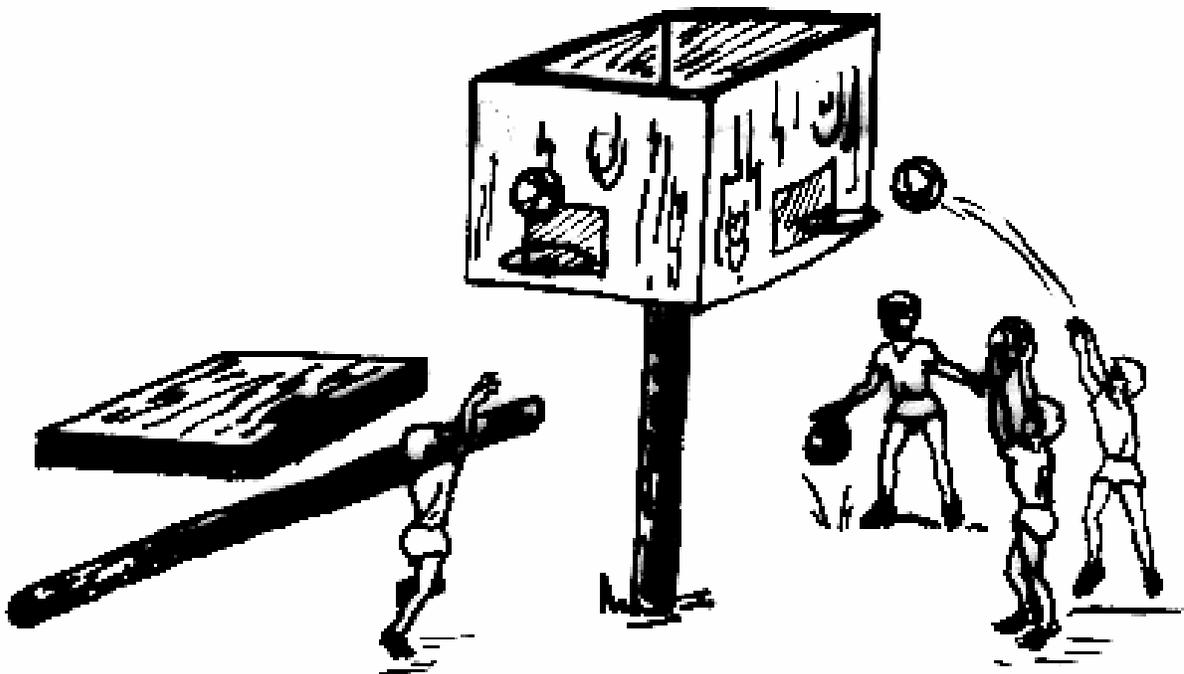
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla orientación, sincronización, diferenciación, fuerza y flexibilidad,

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice tiros de precisión, experimente formas de tirar.





---

NOMBRE.

## MINI PORTERIAS

NIVEL QUE ATIENDE.

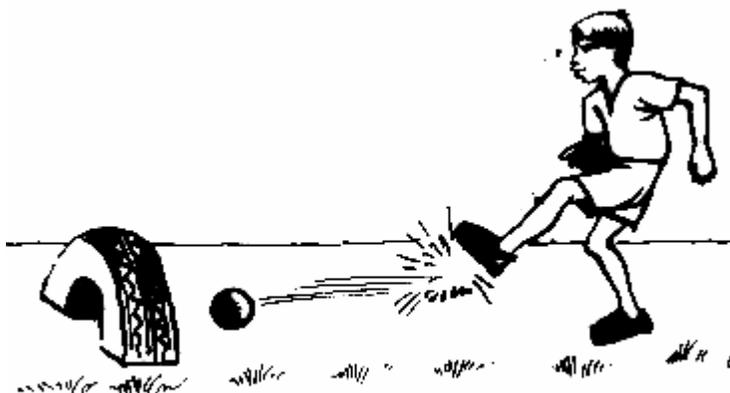
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla sincronización, diferenciación y adaptación; auxilia en la iniciación deportiva.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES.

Juegue al que mete su gol para; realice tiros de precisión variando las distancias.





NOMBRE.

**OBSTÁCULO**

NIVEL QUE ATIENDE.

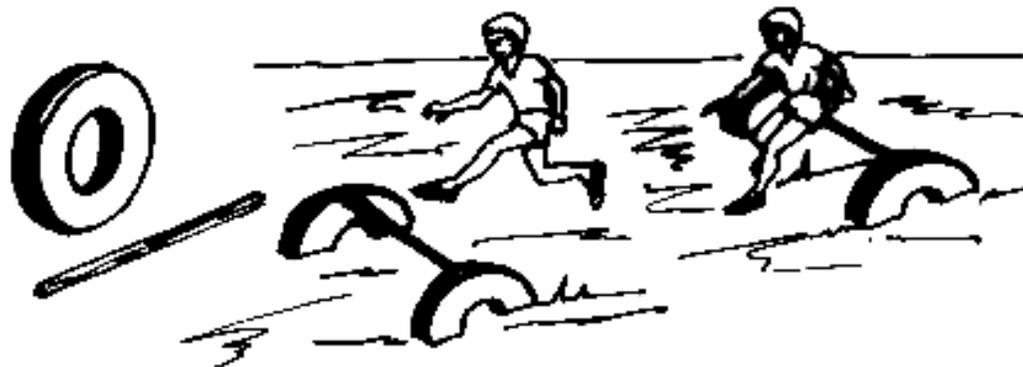
Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula postura, orientación, reacción, sincronización, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad; auxilia en la iniciación deportiva.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Pase el obstáculo caminando, trotando, corriendo; varíe la altura del obstáculo y la distancia entre ellos.





NOMBRE:

**EL PAYASO**

NIVEL QUE ATIENDE:

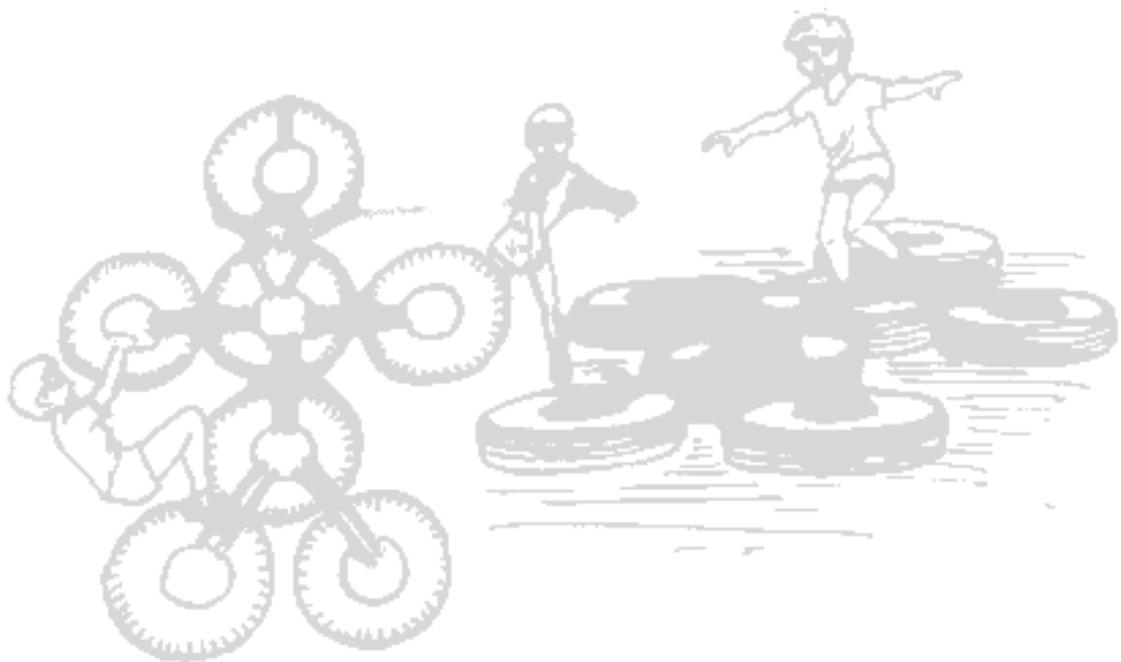
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula el equilibrio, orientación, sincronización, ritmo, diferenciación y experiencias motrices básicas.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Estando sobre el piso el payaso, recórralo sobre o por entre las llantas en diferentes formas y direcciones.  
Con el payaso en posición vertical realice tiros de precisión a diferentes distancias.





NOMBRE:

**PARED DE LLANTAS PARA TREPAR**

NIVEL QUE ATIENDE:

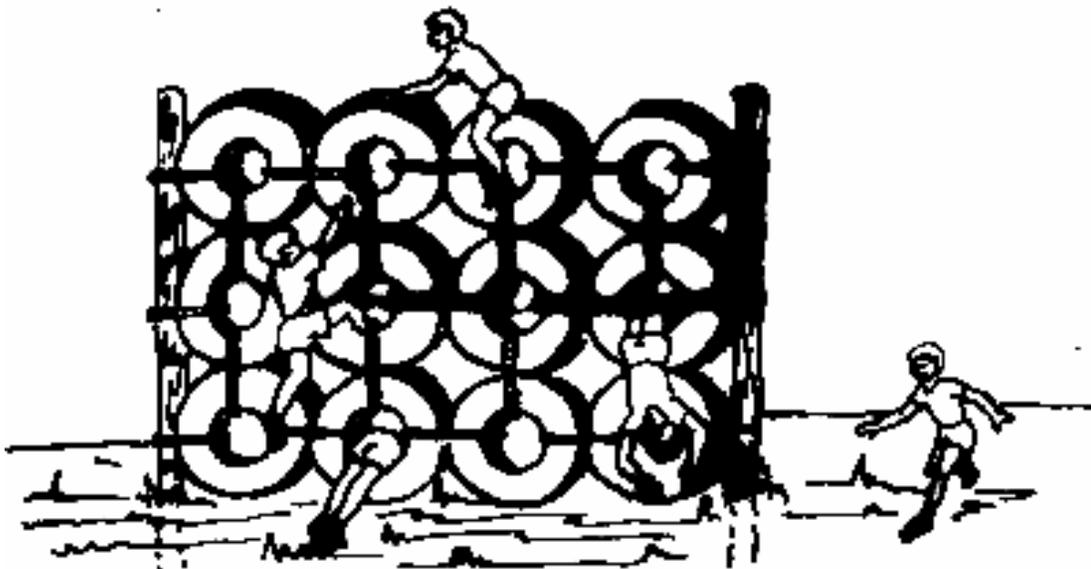
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula el equilibrio, orientación, sincronización, experiencias motrices básicas; desarrolla fuerza y flexibilidad.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Suba y baje pisando cada llanta; suba pisando cada llanta y baje de un brinco; pase por entre las llantas, realice suspensiones.





NOMBRE:

**POTRO SALVAJE**

NIVEL QUE ATIENDE:

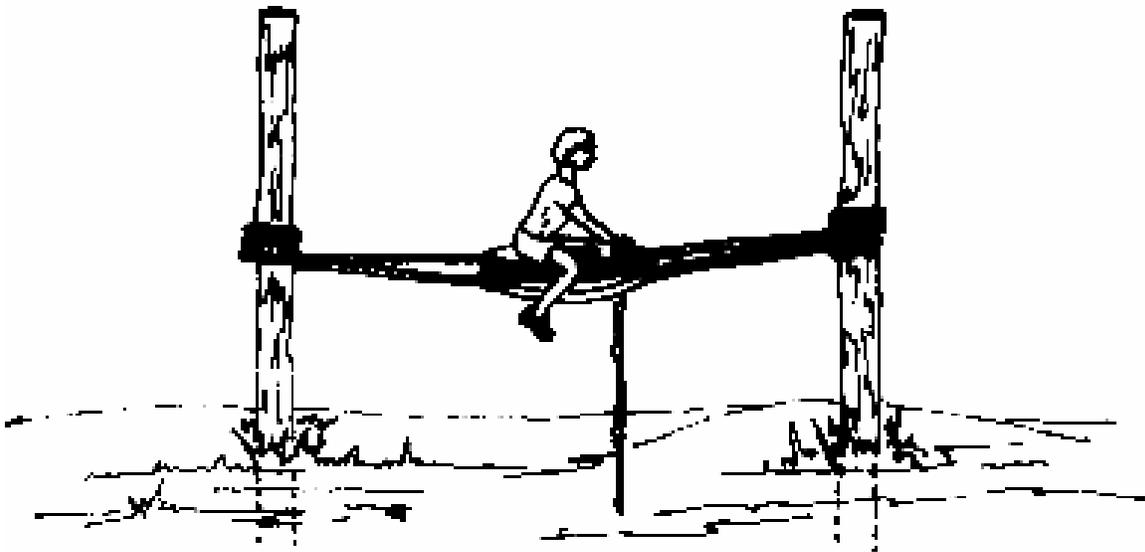
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula postura, desarrolla equilibrio, sincronización, fuerza y flexibilidad.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice recorridos en diferentes posiciones; suba y baje saltando.





NOMBRE:

**BARRAS AJUSTABLES**

NIVEL QUE ATIENDE:

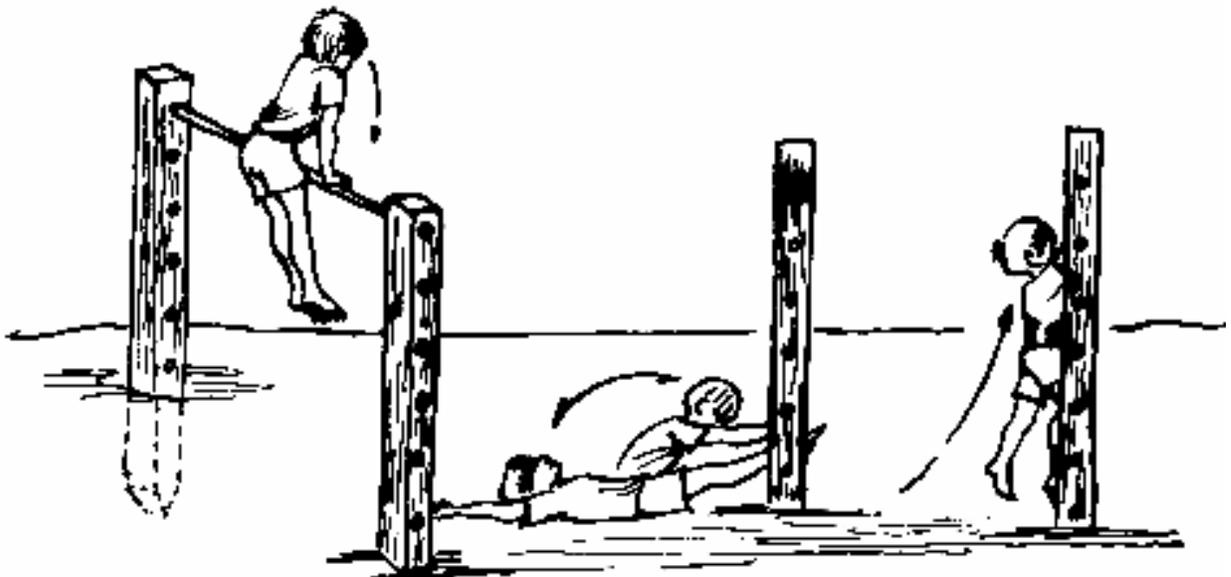
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla fuerza, flexibilidad y resistencia.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Colocando la barra a diferentes alturas, realice balanceos, giros, dominadas, trepe.





---

NOMBRE:

**ESCALERA DE MALLA**

NIVEL QUE ATIENDE:

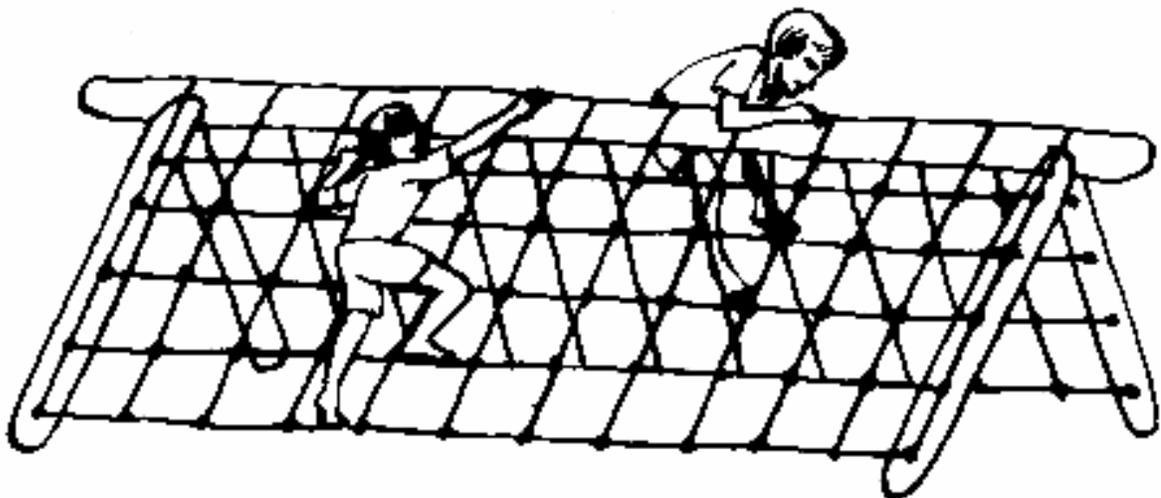
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Apoya en el conocimiento y dominio del cuerpo, el equilibrio y experiencias motrices; de las capacidades físicas: fuerza, agilidad y resistencia.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice ascensos y descensos en el menor tiempo posible, en línea recta o en zig-zag, establezca número de repetición





NOMBRE:

**AUXILIAR PARA EL APRENDIZAJE  
DE LA ESCRITURA**

NIVEL QUE ATIENDE:

Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula, equilibrio, orientación, reacción, ritmo, diferenciación, adaptación y experiencias motrices básicas.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Sujete el implemento por el extremo del casquillo como si fuera lápiz y realice movimientos en círculo, espiral, zig-zag, a diferentes ritmos; acompañe el movimiento con diferentes partes del cuerpo; propicie la participación libre del niño.





NOMBRE:

## MECHUDO CON SONAJA

NIVEL QUE ATIENDE:

Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula el desarrollo de orientación, ritmo, diferenciación, adaptación, experiencias motrices básicas.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice movimientos con la sonaja, acompañándolos con diferentes partes del cuerpo, a diferentes ritmos, con y sin desplazamientos.





NOMBRE:

## CLAVAS O ESTAFETAS

NIVEL QUE ATIENDE:

Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla orientación, reacción, ritmo, sincronización, diferenciación, adaptación y apoya la formación deportiva básica.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice juegos y actividades que impliquen marcar ritmos; realice carreras de relevos.





NOMBRE:

## JUEGOS DE PISO

NIVEL QUE ATIENDE:

Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula equilibrio, orientación, fuerza, frecuencia de movimiento, flexibilidad; juegos tradicionales.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice los juegos estableciendo variantes en su ejecución; relaciónelos con las otras asignaturas.





NOMBRE:

## COLCHÓN DE CÁMARAS

NIVEL QUE ATIENDE:

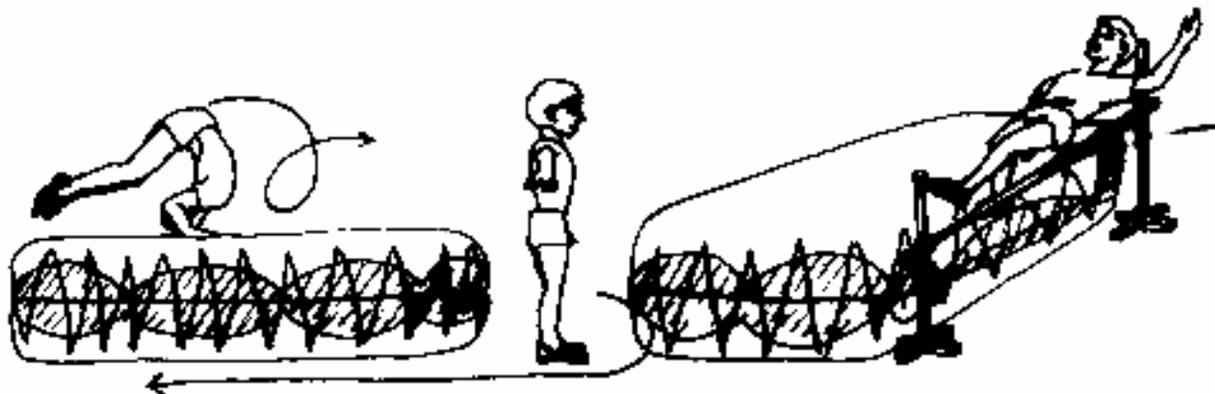
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula, equilibrio, orientación, experiencias motrices básicas; desarrolla fuerza, flexibilidad; apoya la formación deportiva básica.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice rodadas, se desplace sobre él en diferentes formas; se puede utilizar para gimnasia, salto de altura, longitud y como balsa.





NOMBRE:

**SEÑALADOR**

NIVEL QUE ATIENDE:

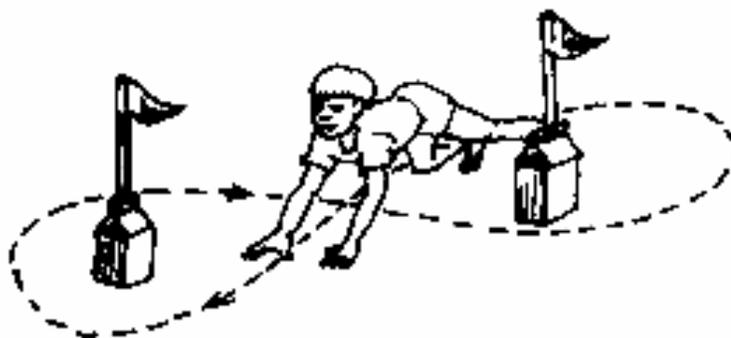
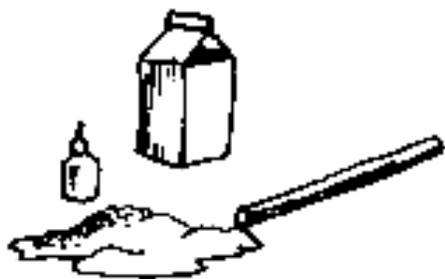
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla fuerza, agilidad, sincronización, diferenciación, adaptación; apoya la ejecución de juegos predeportivos.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice actividades en las que el señalador se coloque a diferentes distancias de acuerdo al grado de dificultad que se desee.





NOMBRE:

## JUEGO DE LISTONES

NIVEL QUE ATIENDE:

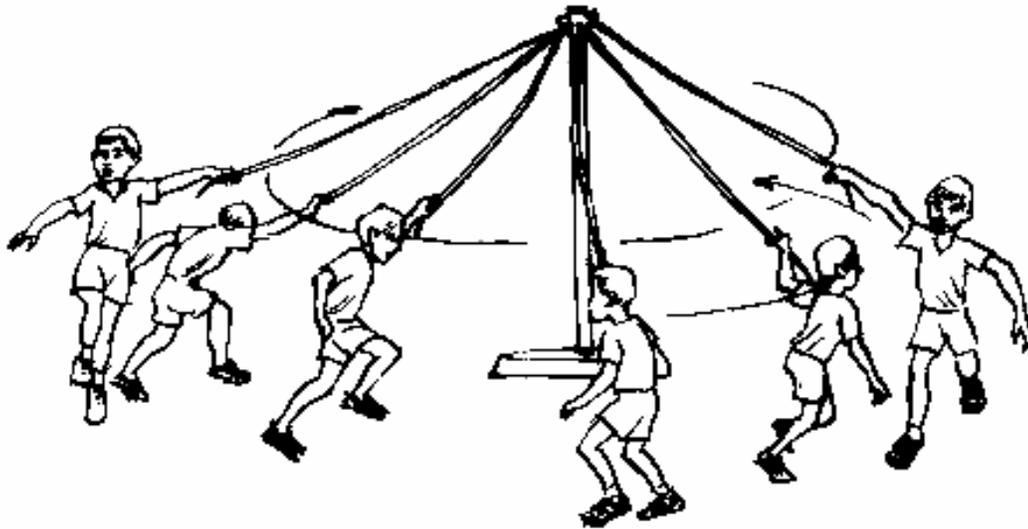
Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Estimula la orientación, el sentido rítmico, la sincronización, diferenciación y adaptación.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Avance en círculo a la derecha y a la izquierda, a diferentes ritmos; pase por arriba y por abajo los listones.





NOMBRE:

**EJERCITADOR**

NIVEL QUE ATIENDE:

Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Incrementa fuerza, flexibilidad, resistencia, frecuencia de movimiento; desarrolla sincronización.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice ejercicios en diferentes posiciones.





NOMBRE:

## CUERDA ISOMÉTRICA

NIVEL QUE ATIENDE:

Preescolar y Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla fuerza, resistencia y flexibilidad.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Jale la cuerda en diferentes posiciones.





NOMBRE:

## TABLERO MÚLTIPLE

NIVEL QUE ATIENDE:

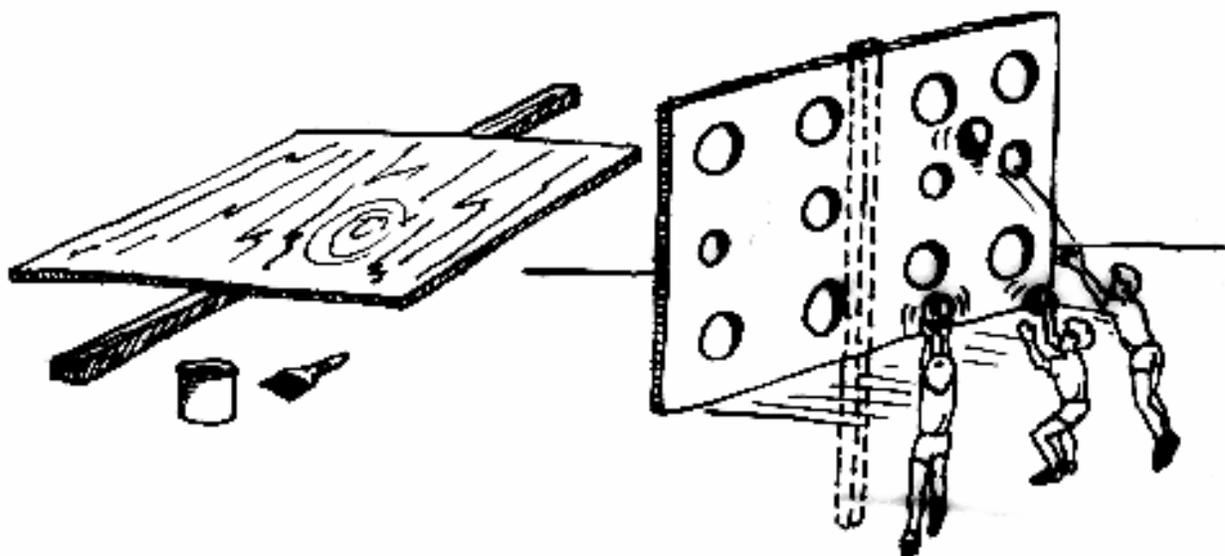
Primaria

FUNCIÓN EDUCATIVA:

Desarrolla sincronización, adaptación, diferenciación; incrementa fuerza, flexibilidad, resistencia; apoya el deporte escolar.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES:

Realice tiros a diferentes distancias, con una y otra mano.





---

## **CRÉDITOS INSTITUCIONALES**

**LIC. MIGUEL LIMÓN ROJAS  
SECRETARIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

**MTRO. OLAC FUENTES MOLINAR  
SUBSECRETARIO DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**LIC. BENJAMÍN GONZÁLEZ ROARO  
SUBSECRETARIO DE SERVICIOS EDUCATIVOS  
PARA EL DISTRITO FEDERAL**

**PROFR. MARIO A. RAMÍREZ BARAJAS  
DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LUDKA DE GORTARI KRAUSS  
DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN INDÍGENA**



---

**COMISIÓN ELABORADORA**

**COORDINACIÓN GENERAL**

LIC. AGUSTÍN GÓMEZ REYES  
SUBDIRECTOR TÉCNICO

**COORDINACIÓN TÉCNICA**

PROFRA. ANA SALAZAR CLAVEL  
**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PLANES Y PROGRAMAS**

**AUTORES**

**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

L.E.F. PABLO LÓPEZ VARGAS

L.E.F. ARTURO ZEPEDA SIMANCAS

PROFRA. ANA SALAZAR CLAVEL

**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN INDÍGENA**

**PREESCOLAR**

LIC. JUAN CARLOS FLORES SÁNCHEZ

TEC. JUANA VARGAS SOTO

TEC. LINA LETICIA RIVERA HERCULANO

**PRIMARIA**

LIC. LETICIA CASTAÑEDA HERNÁNDEZ

PROFRA. ARACELI SOLÍS MONDRAGÓN