

UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

**“TÉCNICAS DE ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN
FÍSICA COMO PREVENTIVO DE LA
OBESIDAD INFANTIL”**

TESIS PROFESIONAL

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

AUDREY VIANEY HERNÁNDEZ GÓMEZ

ASESOR DE TESIS:

LIC. VICTORIA ALFARO RODRÍGUEZ

Villahermosa, Tabasco

Octubre 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

TEMA:
**“TÉCNICAS DE
ENSEÑANZA DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA
COMO PREVENTIVO DE
LA OBESIDAD INFANTIL”**

DEDICATORIA:

A Dios: Por poner la sabiduría, la paciencia, la tolerancia, en mi ser; ya que fueron mis retos, mis logros y por poner a todas las personas que me ayudaron con su sabiduría.

A mi bebe: Mi mayor inspiración, mi razón de ser; el motivo de mi superación mi todo, por él y para él es este esfuerzo en mi vida; gracias por existir, por estar conmigo y por ser la luz que brilla en mi corazón.

A mis padres: Por poner el esfuerzo económico y laboral,; por darme la oportunidad de continuar con mis estudios a pesar de las muchas dificultades; por los consejos y por darme ánimo en los momentos cuando más lo necesité.

A mi hermano: Por ser mi guía, mi compañero y mi motivación cuando más lo he necesitado.

A mis abuelitos: Por que ellos han sido mi fortaleza y vitalidad durante el transcurso de mi vida, los amo y por ellos es este esfuerzo (+).

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil es un problema de salud muy alto que afecta a una gran parte de la niñez en nuestro país, es una de las enfermedades con mayor trascendencia en los últimos 10 años.

El infante desarrolla conductas de inferioridad hacia sus compañeros a partir de la baja autoestima que le provoca su físico, busca la atención de sus familiares cercanos y de un grupo de amigos iguales a él.

En esta investigación, el trabajo se estructuró en cuatro capítulos que se describen de la siguiente manera:

En el primer capítulo se describe el planteamiento del problema, delimitación del tema, la justificación, objetivos e hipótesis mediante el cual podemos encontrar los justificantes de la elección del tema de la obesidad y su importancia en el mundo actual así como la materia de educación física en nuestro presente y cómo esta puede ayudar a mejorar la calidad de vida de los infantes de nuestro país.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico que fundamenta el trabajo de tesis, desde las referencias teóricas que estudian el proceso de desarrollo infantil, las fuentes de las teorías del aprendizaje y los estudios recientes de la educación física y la obesidad infantil.

En el tercer capítulo se presenta la metodología de la investigación, donde se describe el tipo de investigación, el enfoque y diseño; así como la población, la muestra con la que se realizó el estudio y los instrumentos aplicados.

El cuarto capítulo análisis e interpretación de datos, conclusiones y las sugerencias.

La obesidad se ha incrementado de forma alarmante en los países desarrollados y en desarrollo, constituye el principal problema de malnutrición del adulto y es una enfermedad que se ha visto aumentada notoriamente en la población infantil. Algunos opinan que alrededor de 1/3 de todos los niños son obesos; esta misma

incidencia se describe en la edad adulta, lo que hace pensar que los niños obesos serán adultos obesos uno de cada tres.

INDICE

DEDICATORIA	4
--------------------	----------

INTRODUCCIÓN	5
---------------------	----------

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 .- Planteamiento del problema	
1.2.- Delimitación del tema.	10
1.3.- Justificación.	12
1.4.- Objetivo	13
1.5.-Hipótesis	14
1.6.- Variables	15

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1.- Historia de la educación en México	17
2.2.- Historia de la educación física	20
2.3.- Principos pedagógicos de la educación actual.	23
2.4.- Definir técnicas de enseñanza	24
2.5.- ¿Qué es la obesidad infantil?	26
2.6.- Estrategias de enseñanza, avaladas por el programa de estudio de educación física del estado de Tabasco.	35
2.7.- La Didáctica de la clase de educación física.	46
2.7.1.- Educación física y salud (obesidad y sobrepeso)	48
2.8.- Buenos hábitos alimenticios.	50
2.8.1.- Ejercicio físico, peso y obesidad.	51
2.9.- Etapa de la niñez de 7 a 11 años según Jean Piaget (Estado de las operaciones concretas).	52

**CAPÍTULO III
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1.- Tipo de investigación	58
3.2.-Enfoque de la investigación.	58
3.3.- Diseño de la investigación.	58
3.4.- Población y muestra.	59
3.5.- Diseño de instrumentos de investigación.	59

**CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS**

4.1.- Interpretacion de gráficas.	61
Conclusión.	
Sugerencias	
Bibliografía	
Anexos	

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL

PROBLEMA

1.1.- Planteamiento del problema

Dentro de la educación existe una problemática muy grande, en relación a que los docentes en educación física, no se preparan adecuadamente y no pueden hacer su trabajo de una manera comprometida; esto, debido a que sienten que sólo con firmar una plaza, o trabajar en una institución particular, ellos “los docentes” educan en relación a una forma de hacer divertido el rato y pasar el tiempo; pero se han olvidado que los alumnos deben trabajar de una manera física, para poder aprender el manejo de sus motricidades y detectar a los alumnos que tienen deficiencias y potencializarlos para que su desarrollo físico, mental y motriz, sea eficiente y así, trascienda en su vida diaria, que comprendan que la educación física es un compromiso con ellos mismos y puedan en si darse cuenta en los beneficios, en la educación y en su vida fuera de la escuela es importante; además, los docentes deben no sólo de trabajar en lo físico sino también en la alimentación, que las clases teóricas sean en relación a la buena alimentación y en esta investigación se pretende, es demostrar, que si se puede lograr que los alumnos tomen conciencia y los docentes que generen el compromiso de que la educación física no es, sólo salir al parque; sino también aprender de una forma divertida y real.

En el planteamiento del problema se describe la problemática que existe de la obesidad infantil en las escuelas. Busca estadísticas o estudios que den cifras y el poco apoyo que existe por parte de la SEP, para que se aplique un plan integral que combata la obesidad a través de la educación física.

La población estudiantil actual ha generado una preocupación en mí, debido a que los alumnos de nuestro tiempo son una población vulnerable, en relación a la obesidad y sobre peso, es por ello que mi investigación la estoy dedicando a ver, de que manera, se puede hacer que los alumnos y maestros puedan trabajar juntos para poder así combatir ese problema social, desde las instituciones educativas.

Por lo que ante esta problemática que se presenta en la edad escolar, surgen los siguientes cuestionamientos:

¿La escuela tiene un programa educativo para abordar la salud integral de los niños?

¿Los docentes de educación física tienen los métodos de enseñanza adecuados para una orientación eficaz, promoviendo la obesidad infantil?

¿La educación física es la clave para que los alumnos mantengan una buena salud y prevenga la obesidad infantil?

1.2.- Delimitación del tema.

Esta investigación se realizó en el Instituto Tabasco, en el segundo grado de educación primaria, grupo C del turno matutino, ubicado en la calle Lino Merino No. 719, Villahermosa, Tabasco. Con clave 27PPR0002, perteneciente a la zona escolar No. 01 sector. 02.

1.3.- Justificación.

Esta investigación busca ayudar a futuras generaciones prolongando la calidad de vida del ser humano a través de buenos hábitos alimenticios y de ejercicios, así como impulsar generaciones no sedentarias que por medio de la obesidad y casi nula de ejercitación se está generando en la actualidad, en los maestros se puede provocar una adecuación curricular a la problemática social que se vive actualmente en nuestro país.

Con los alcances de esta investigación se pretende que la educación sea impulsora de la salud física, promoviendo niños sanos, con capacidad de autocontrol de sus impulsos, capacidad de ser selectivos en los alimentos que consume, así como marcar límites a esta necesidad.

De esta manera se orienta a una etapa donde los niños tienen una educación integral, no solo enfocada en el aspecto cognitivo, sino educando para una autoconciencia y mejora de la salud.

1.4.- Objetivo General

Promover la materia de educación física como factor importante en la disminución de la obesidad y el sobrepeso en los alumnos.

1.4.2 Objetivos Específicos

Analizar los factores que propician la obesidad infantil en los niños de educación primaria.

Investigar si en las escuelas los docentes de educación física, tienen métodos y técnicas de enseñanza adecuados para una orientación eficaz que promueva la prevención de la obesidad infantil.

Proponer técnicas de enseñanza que promuevan el aprendizaje significativo de la materia de educación física, promoviendo la prevención de la obesidad infantil.

1.5.-Hipótesis

A mayor educación física, disminución de la obesidad y sobrepeso en los alumnos

1.6.- Variable

VARIABLE INDEPENDIENTE

A mayor educación física

VARIABLE DEPENDIENTE.

Disminución de la obesidad y sobrepeso en los alumnos

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Historia de la educación en México

La historia de la educación, se ciñe a la división de las edades del hombre. En los inicios de la Edad Antigua, hay que situar las concepciones y prácticas educativas de las culturas india, china, egipcia y hebrea. Durante el primer milenio a.C. se desarrollan las diferentes paideias griegas (arcaica, espartana, ateniense y helenística). El mundo romano asimila el helenismo también en el terreno docente, en especial gracias a Cicerón quien fue el principal impulsor de la llamada humanistas romana.

El fin del Imperio romano de Occidente (476 a. C) marca el final del mundo antiguo y el inicio de la larga Edad Media (hasta 1453, caída de Constantinopla ante las tropas turcas, bien hasta 1492, descubrimiento de América). El cristianismo, nacido y extendido por el Imperio romano, asume la labor de mantener el legado clásico, tamizado, filtrado por la doctrina cristiana.¹

De la recuperación plena del saber de Grecia y Roma que se produce durante el Renacimiento nace el nuevo concepto educativo del Humanismo a lo largo del siglo XVI, continuado durante el Barroco por el disciplinadísimo pedagógico y con el colofón ilustrado del siglo XVIII. En la educación Contemporánea (siglos XIX-XXI) nacerán los actuales sistemas educativos, organizados y controlados por el Estado.

¹Orlando Gómez 2005 Historia de México 34

Historia de la educación en México

1. La pedagogía tradicional comienza a gestarse en el siglo XVII con las escuelas públicas en Europa y América Latina, con el éxito de las revoluciones buscadas en la doctrina política y social del liberalismo
2. En esta etapa se concede a la escuela el valor de ser la institución social para todas las capas sociales, para la construcción de la nación y reconocimiento moral y social, esta escuela tradicional, adquiere carácter de pedagógica.
3. La escuela, es el medio ideológico y cultural con propósitos de formar a los jóvenes, enseñarle los valores y la ética, así como educarlos en las conductas de la comunidad.
4. El maestro es el centro del proceso de enseñanza; trasmisor de información y sujeto del proceso de enseñanza, piensa y transmite los conocimientos con poco margen para que el alumno elabore y trabaje mentalmente.
5. El maestro exige memorización; que el alumno narre y exponga exactamente la información que se le solicita.
6. El contenido de la enseñanza es llamada enciclopedista e intelectualista.
7. Los temas son aislados, sin relacionarse a las experiencias del alumno. El estudiante desarrolla un pensamiento empírico con carácter clasificador y se orienta por las cualidades externas del objeto y sus propiedades aisladas
8. La educación del aprendizaje va dirigida al resultado, sin análisis y razonamiento. El profesor es expositivo, ofrece una cantidad de información para ser memorizada por el alumno.
9. La exposición y el análisis del profesor parte de: informar el tema al alumno, motivarlo, exponer el tema, ejercitación (repetición y memorización), se generaliza el contenido.

10. La relación del alumno- profesor se basa en el predominio del profesor autoritario y al alumno es pasivo.
11. Los roles que debía asumir el alumno eran determinados por su género o aspecto físico más que por su capacidad o habilidad.
12. La vestimenta de los maestros debía ser completamente formal: Traje y corbata para los hombres y vestido largo con zapatillas para las mujeres.
13. Los castigos físicos eran muy comunes en la educación tradicional en México. Se pretendía convencer al alumno de la necesidad de comportarse debidamente.
14. Dichos castigos incluían: a) Jalón de orejas b) Hincar al alumno c) Golpear con una tabla d) Dar bofetadas o nalgadas e) Arrojar el borrador al alumno entre otros castigos severos.
15. La pedagogía tradicional NO es la tendencia más adecuada para resolver la tarea que tiene la enseñanza.
16. Diversos docentes y pedagogos han propuesto reformas al modelo tradicional buscando realizar mejoras al proceso enseñanza-aprendizaje.²

²Jean Piaget 1954 La construcción de la realidad del niño 29

2.2.- Historia de la educación física.

400 a.C. Juego de la Pelota (Museo Arqueológico. Atenas). El ejercicio físico adquirió relevancia en Grecia como en ninguna otra cultura de la antigüedad. Tuvo un destacado papel en la educación y en la vida social, siendo los Juegos Olímpicos, celebrados cada 4 años en honor de Zeus, su máximo exponente.

Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia.

Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo. Históricamente, los motivos que impulsaban al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia.

La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra¹.

La preparación física en Roma era parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista. Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos).

Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época Visigoda: conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalinas y lucha.

Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo.

“La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación.

Los deportes hípicos también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el fútbol, el rugby y el cricket”³

Finalizando el siglo XIX, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que a partir de allí, el deporte combinó, la habilidad física con la eficiencia mecánica.

Así, también cabe mencionar lo que es el deporte ya que el término Educación Física, el deporte, pueden confundirse y llegar a pensar que es lo mismo, cuando no es así que entendemos por deporte:

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros); a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado clubes organizados (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

“Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades

³ Orlando Gómez Sergio Historia de México editorial Limusa 2005 1era. Edición 32

⁴ Asún Dieste Sonia Educación física adaptada para primaria, editorial INDE primera edición (2003), España.

competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.”⁴

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

2.3.- Definir técnicas de enseñanza.

Es la forma de presentar al alumno los diferentes estímulos y orientaciones necesarias para seguir el proceso y las secuencias de actuaciones. Así, puede hablarse de técnicas de fichas, técnicas de trabajo en grupo, etc.

Un mismo método puede utilizar muchas técnicas de enseñanza, por lo que el concepto de método es más amplio que el de técnica.

Las técnicas de enseñanza, se agrupan en torno a dos grandes núcleos, la vertiente individual y la social en el alumno.

En este sentido cabe hablar de dos tipos de técnicas:

1. Técnicas de enseñanza individualizada.
2. Técnicas de enseñanza socializada.

Las técnicas de enseñanza aprendizaje son el entramado organizado por el docente a través de las cuales pretende cumplir su objetivo. Son mediaciones a final de cuentas. Como mediaciones, tienen detrás una gran carga simbólica relativa a la historia personal del docente: su propia formación social, sus valores familiares, su lenguaje y su formación académica; también forma al docente su propia experiencia de aprendizaje en el aula.

Las técnicas de enseñanza-aprendizaje matizan la práctica docente ya que se encuentran en constante relación con las características personales y habilidades profesionales del docente, sin dejar de lado otros elementos como las características del grupo, las condiciones físicas del aula, el contenido a trabajar y el tiempo.

También tenemos que saber lo que significa una estrategia pedagógica, para poder entender con más facilidad esta tesis:

Entendemos por estrategias pedagógicas, aquellas acciones que realiza el maestro, con el propósito de facilitar la formación y el aprendizaje de las disciplinas en los estudiantes. Para que no se reduzcan a simples técnicas y recetas, deben apoyarse en una rica formación teórica de los maestros; pues en la teoría, habita la creatividad requerida para acompañar la complejidad del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Sólo cuando se posee una rica formación teórica, el maestro puede orientar con calidad la enseñanza y el aprendizaje de las distintas disciplinas.

Cuando lo que media la relación entre el maestro y el alumno, es un conjunto de técnicas, la educación se empobrece y la enseñanza, como lo formula AntanasMockus y su grupo de investigación (1984), se convierte en una simple acción instrumental, que sacrifica la singularidad del sujeto; es decir, su historia personal se excluye de la relación enseñanza - aprendizaje y entonces deja de ser persona para convertirse en un simple objeto.

2.4.-¿Qué es la obesidad infantil?.

La Obesidad Infantil es una condición donde el exceso de grasa corporal afecta negativamente la salud o bienestar de un niño. Como los métodos para determinar directamente la grasa corporal son complicados; el diagnóstico de la obesidad generalmente se base en el índice de masa corporal.

Debido a la prevalencia de la obesidad en los niños y a sus muchos efectos adversos a la salud, se le ha reconocido como una cuestión seria de salud pública.

A la hora de referirse a los niños, el término sobrepeso usado antes que obeso, ya que es menos estigmatizante.

Los primeros cambios en ocurrir en los niños obesos son generalmente emocionales o psicológicos. De todas maneras, la obesidad infantil también puede conducir a síntomas graves y pueden amenazar la vida, tal como diabetes, presión alta, enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, cáncer y otras aflicciones. Algunos de estos también incluyen enfermedades del hígado, anorexia,

bulimia, infecciones en la piel, asma y otros problemas respiratorios. Estudios han mostrado que los niños con sobrepeso generalmente crecen y se convierten en adultos con sobrepeso.

La obesidad durante la adolescencia ha sido relacionada con elevados índices de mortalidad durante la vida adulta.

Los niños obesos generalmente sufren burlas de sus compañeros. Algunos son perseguidos o discriminados por su propia familia.

Los estereotipos abundan y pueden llevar a baja autoestima y depresión.

2.5.-Estrategias de enseñanza avaladas por el programa de estudio de educación física estatal.

1° PRIMARIA: El alumno reafirmará el conocimiento de su cuerpo y aplica sus capacidades físicas coordinativas en actividades específicas, que culminen en habilidad.

Se manifiestan ya aplican ampliamente las capacidades físicas condicionales, en el aprendizaje de los deportes básicos, así, como en la reafirmación de los fundamentos técnicos.

Para este grado escolar, es importante considerar que el educando atraviesa por cambios morfológicos, funcionales y psicológicos muy significativo; se originan desde la niñez hacia la adolescencia y son coincidentes con su ingreso a la secundaria.

Las características e interés de los educandos, se van modificando positivamente; de tal manera que del segundo grado al tercero, se experimente una relativa estabilidad debido a que el alumno ha integrado sus sensopercepciones y es capaz de aplicarlas como habilidades físicas en situaciones de aprendizaje para su vida cotidiana.

Estos cambios producen generalmente desajustes en la coordinación motriz; en el equilibrio funcional y en la estabilidad emocional.

Se manifiesta primero en las mujeres y posteriormente en los hombres. El funcionamiento endócrino, la aparición de las características sexuales secundarias, y los incrementos rápidos de peso y talla; muestran las grandes diferencias entre uno y otro sexo.

EJE TEMÁTICO	INDICADOR	COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
E S T I M U L A C I Ó N P E R C E P T I V O M O T R I Z	C A P A C I D A C O O R D I N A T I V A	<u>CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</u>	<p>Proponga actividades que impliquen dificultad para el equilibrio al variar las situaciones corporales, espaciales y temporales. Motive la participación del alumno al respetar sus posibilidades y proporcionar amplia seguridad.</p>	<p>Salto con giros, sostenerse en superficies reducidas, utilización de elementos naturales (palos, piedras, líneas, etc.).</p>
		EQUILIBRIO	<p>Seleccione y promueva la realización de ejercicios que exijan un trabajo respiratorio con una amplia participación de los músculos.</p>	<p>En la ejecución de movimientos básicos y fundamentos técnicos aplique adecuadamente los momentos de inhalación y exhalación.</p>
		RESPIRACIÓN	<p>Sugiera actividades que permitan al alumno identificar la influencia de una oportuna y adecuada contracción y decontracción muscular en la calidad de sus movimientos.</p>	<p>De contracción voluntaria por zonas musculares en la ejecución de movimientos cíclicos.</p>
		RELAJACIÓN	<p>Proponga ejercicios de fortalecimiento de músculos abdominales, dorsales y de la cintura. Recuerde al alumno que la fuerza muscular es la base para la dación y el mantenimiento de posturas correctas.</p>	<p>Ejercicios para fortalecer las regiones lumbar, dorsal y abdominal como arcos, dominadas, escuadras.</p>
POSTURA				

EJE TEMÁTICO	INDICADOR	COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
C A P A C I D A D E S F Í S I C A S C O N D I C I O N A L E S	C O N D I C I O N F Í S I C A	<u>FUERZA</u>	<p>Sugiera actividades que estimulen las masas musculares de las diferentes partes del cuerpo (brazos, pernas, abdomen y dorso)</p>	<p>Realizar ruedas laterales, parado de manos, abdominales, dorsales, todo tipo de trepas.</p>
		GENERAL RÁPIDA RESISTENCIA	<p>Ejercite su fuerza mediante la realización de saltos y lanzamientos sin exceder el número de repeticiones.</p>	<p>En series de 1 a 2 y con repeticiones de 3-5 realizar ranas laterales y ranas horizontales.</p>
		<u>VELOCIDAD DE REACCION</u>	<p>Aumente gradualmente el tiempo de duración de los ejercicios para estimular este tipo de fuerza.</p>	<p>Todos los juegos de persecución.</p>
		MÁXIMA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO O CÍCLICA.	<p>Sugiera actividades que permitan el desplazamiento del alumno a máxima velocidad, recordando que para que se pueda lograr esta debe ser en forma lanzada. No exceda de tres repeticiones.</p>	<p>30 mts. Lanzados, la roña con bases, relevos.</p>
		VELOCIDAD ACICLICA	<p>Los lanzamientos, saltos y fundamentos técnicos ejecutados con rapidez son excelente recursos para estimular esta velocidad.</p>	<p>Lanzamiento de pelota, salto de altura.</p>
		FRECUENCIA DE MOVIMIENTO	<p>Sugiera diferentes ejercicios en posiciones variadas para realizar un movimiento corporal lo más rápidamente posible, con soltura, es decir, sin soportar el peso corporal.</p>	<p>Sentados con las piernas extendidas y tronco recto, bracear lo más rápido posible.</p>

EJE TEMÁTICO	INDICADOR	COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
A C T I V I D A D F Í S I C A P A R A L A S A L U D	I N T E R É S P O R L A A C T I V I D A D F Í S I C A	<u>NOCIONES Y CONCEPTOS</u>		
		HIGIENE	Orienta al alumno sobre la importancia de la higiene a esta edad tomando en cuenta que así lo exige el incremento de las funciones y secreciones del cuerpo, mas con la ejercitación física.	Comentar por que el baño diario, después de la actividad física, previene infecciones y enfermedades de la piel
		ALIMENTACIÓN	Orienta al alumno para que reconozca los principales nutrientes e identifique su relación con la práctica de actividad física.	Identificar los alimentos que pueden producir malestar durante la actividad física.
		DESCANSO	Permita la recuperación y el descanso cuando las actividades, dentro de la clase si así lo requieren oriente al alumno para que organice sus actividades físicas en su tiempo libre.	Comentar acerca de la necesidad de espacios de tiempo para recuperar energía.
		CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Proporcione la identificación de las características que debe reunir el lugar en el que se realiza la actividad física para asegurar un efecto benéfico en el organismo.	Que en las excursiones, campamentos de usen letrinas, que la basura orgánica de entierre.
		<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Promueva actividades en las que el alumno observe las modificaciones respiratorias, cardiacas, de sudoración y coloración en la piel resultado de una adecuada estimulación y los identifique como signos del beneficio que el ejercicio produce en su organismo.	Tomarse la frecuencia cardiaca para controlar los esfuerzos en la actividad física.

2° DE GRADO DE PRIMARIA: En este grado se incrementan sus capacidades físicas, se mejoran los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes básicos.

El alumno reconoce los efectos benéficos de sus hábitos correctos para la práctica de la actividad física y los daños que ocasionan su ausencia y exceso. Se manifiestan las actitudes y valores culturales en las actividades relacionadas con la ejercitación física.

Para este grado escolar, es importante que el educando, continúe, experimentando cambios morfológicos funcionales y psicológicos, muy significativos que se originan durante la transición a la adolescencia. Las características e intereses de los educandos se van modificando progresivamente no se experimenta estabilidad, ni se continúa con la inmadurez del grado anterior, es decir, que se encuentra en una etapa intermedia y se caracteriza por una energía desbordada.

Emocionalmente, atraviesa por un período de inestabilidad, la cual puede resultar extrema por lo que en un primer momento se opone aquello que le resulta impuesto para después incorporar nuevos valores a los propios.

EJE TEMÁTICO	INDICADOR	COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA	<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRACTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
		HIGIENE	Oriente sobre los cuidados del cuerpo, calzado y ropa para la práctica deportiva por el aumento en las funciones y secreciones propias de esta edad. Proponga medidas de higiene y ratifique otras.	La importancia que se tiene al usar sandalias en los baños públicos, el club deportivo para evitar hongos y daños a la piel, la ropa limpia.
		ALIMENTACIÓN	Refuerce la identificación de los nutrientes esenciales y de los alimentos que los contienen; así como del uso que el organismo hace de ellos, durante la ejercitación física. Consulte entre ellos sobre su alimentación diaria.	Comentar las calorías que una persona consume (2500cal. Diariamente) y un deportista (entre 3000-3500ca.l)
		DESCANSO	Oriente al alumno para seleccionar y organizar las actividades que le son más saludables para ocupar su tiempo libre y que además le ayudan a combatir el estrés.	Comentar acerca de paseos, excursionismo, campismo, coleccionismo la participación en centros recreativos y deportivos.
		<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Ofrezca al alumno formas o técnicas para verificar su pulso y evaluar sus capacidades físicas con la intención de que el mismo compare los efectos y cambios que el ejercicio logra en su organismo, y principalmente en el sistema cardio-respiratorio.	Tomarse el pulso en arterias: carótidas, yugular y radial. Promueva que esta actividad sea simultánea entre los alumnos.
		<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO</u>	Proponga actividades que permitan al alumno identificar	Realice pláticas y foros en el que se analice

		<u>FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	<p>los efectos que los diferentes ejercicios producen en el desarrollo de sus capacidades físicas, para seleccionarlas en su práctica.</p> <p>Sugiera al alumno actividades físicas y recreativas que pueda desarrollar en su tiempo libre e identificar los efectos benéficos que a plazo mediano tendrá de esta práctica.</p>	<p>propongan situaciones positivas para mejorar el ambiente escolar, comunitario y familiar, orientándolos con recomendaciones y sugerencias que le permita participar dentro de sus limitaciones.</p>
--	--	---	---	--

3° DE GRADO DE PRIMARIA:

Para este grado escolar es importante considerar que el educando continúa con cambios morfológicos y psicológicos producto de la adolescencia. Experimenta una relativa estabilidad debido a que ha integrado sus sensopercepciones y es capaz de aplicarlas como habilidades físicas de juego, deporte y competencia.

El alumno de tercer grado de secundaria está totalmente integrado a su medio escolar conoce reglamentos, normas e instalaciones, no le angustia tener múltiples docentes o regirse por horarios establecidos, sus compañeros son importantes para él y la aceptación que logra tener dentro de su grupo es muy significativa.

Es este momento se le debe orientar para el siguiente cambio; ya que su integración a la siguiente etapa escolar o el campo laboral si así lo requiere.

En esta etapa se integran las capacidades físicas coordinativas en la aplicación de movimientos de mayor calidad, precisión, dificultad y rendimiento. Las capacidades físicas condicionales se manifiestan en el aprendizaje y reafirmación de los fundamentos técnicos de los deportes básicos aplicándolos reglamentariamente en situaciones de juego, se reafirman y practican los hábitos, que complementan la actividad física, para la salud a la vez que se manifiestan en actitudes favorables los valores adquiridos, a través de la práctica de actividades recreativas y deportivas.

EJE TEMATICO	INDICADOR	COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS	
A C T I V I D A D F Í S I C A P A R A L A S A L U D	I N T E R E S P O R L A A C T I V I D A D F Í S I C A	<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRACTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>			
		HIGIENE			<p>Oriente al alumno sobre la importancia de conservar su salud, tanto física y mental a través de la práctica habitual del ejercicio físico; discriminando la influencia negativa del medio social que manifiesta en: tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, prostitución, etc.</p>
		ALIMENTACIÓN			<p>Oriente sobre la relación existente entre los sistemas energéticos, con las capacidades físicas y los alimentos, en cuanto a su valor energético, alimenticio y los perjuicios de la comida chatarra.</p>
		DESCANSO			<p>Recuerde al alumno la importancia del descanso y la recuperación en la práctica deportiva. Oriente sobre los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para inhibir el cansancio.</p>
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	<p>Procure hacer extensiva la participación del alumno en el acondicionamiento de lugares propios para la práctica de la actividad física fuera del ámbito escolar.</p>	<p>Hacer una planificación de las actividades cotidiana donde se intercales los espacios para la práctica de la actividad física y los tiempos de descanso.</p>	<p>Evitar la destrucción de la flora y fauna de donde se vive, es decir, reprimir el impulso de destruirla por placer por que altera el ecosistema y con ello se afecta el medio ambiente y el organismo del hombre. Realice pláticas y foros</p>		

		<p><u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u></p>	<p>Proponga actividades que permitan al alumno identificar los efectos que los diferentes ejercicios producen en el desarrollo de sus capacidades físicas, para seleccionarlas en su práctica.</p>	<p>en los que se analice y proponga situaciones positivas para mejorar el ambiente.</p> <p>El maestro debe orientar a los alumnos con asma, epilepsia, para que no realicen actividades físicas intensas orientándolos con recomendaciones y sugerencias que les permitan participar dentro de sus limitaciones.</p>
--	--	---	--	--

2.6.- La Didáctica de la clase de educación física.

CARACTERIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: La concepción que se tenga de la educación física es de vital importancia para su desarrollo y progreso, pues, en gran parte de una noción cierta y congruente dependerá:

1. El incremento del tiempo en el horario escolar.
2. Los apoyos financieros, humanos y materiales.
3. La posibilidad de efectuar investigación científica.
4. La consolidación y el progreso de las escuelas de educación física.
5. El decidido reconocimiento de que la tarea del profesor de educación física constituye un elemento esencial para lograr una sociedad sana y educada.
6. Sobre todo, ampliar las perspectivas de la educación mediante el movimiento, para coadyuvar la consecución de una genuina educación y salud integrales.

Si la concepción tradicional no cambia, la educación física permanecerá en un segundo término: seguirá intentando justificar apuradamente la concesión de unas cuantas horas de clase a la semana.

José María Cagigal y Ommo Gruppe, en su obra "El deporte en la sociedad actual" señalan gran diversidad de criterios en estos puntos enseguida se muestran algunos de ellos:

Objeto de estudio de la educación física:

1. El hombre en movimiento o capaz de movimiento y las relaciones sociales creadas partir de esta aptitud.
2. El movimiento sin un fin determinado.
3. El movimiento orgánico.
4. El hombre como ser móvil y capaz de automovimiento.

5. Los ejercicios físicos y sus repercusiones en el campo de la educación general.
6. El deporte.

Denominación de la educación física:

- **Cultura corporal.**

Concibiendo a la didáctica, posicionado desde la situación real de clase, como la disciplina que tiene como cometido orientar la enseñanza y el aprendizaje, es que el autor de "Didáctica de una cultura de lo corporal", obra de referencia para este trabajo, propone conceptualizar la educación por el movimiento en el marco de una cultura de lo corporal. (Giraldes, 1994, p.23).

Para ello plantea la distinción entre educación del movimiento y educación por el movimiento, distinción que radica, por un lado, en que el movimiento no se educa, quizás si se perfeccione o se concientice; el que sí se educa es el ser humano a través del movimiento. Por otro, la diferencia está en el concepto de cuerpo, donde "Habrá que partir de la convicción de que se habla de un cuerpo reconocido por su significado, sus deseos, sus exigencias, sus manifestaciones sus límites, su pertenencia social y cultural. Y se abandona el criterio de interpretar al cuerpo como el lugar donde se graban experiencias" .

- **Fisiografía.**

La geografía física (conocida en un tiempo como fisiografía, término ahora escasamente usado) es la rama de la Geografía que estudia en forma sistémica y espacial la superficie terrestre considerada en su conjunto y, específicamente, el espacio geográfico natural.

Constituye uno de los tres grandes campos del conocimiento geográfico; los otros son la Geografía Humana cuyo objeto de estudio comprende el espacio geográfico humano y la Geografía Regional que ofrece un enfoque unificador, estudiando los sistemas geográficos globalmente.

La Geografía física se preocupa, según Strahler, de los procesos que son el resultado de dos grandes flujos de energía: el flujo de radiación solar que dirige las temperaturas de la superficie junto al movimientos de los fluidos, y el flujo de calor desde el interior de la Tierra que se manifiesta en los materiales de los estratos superiores de la corteza terrestre. Estos flujos interactúan en la superficie terrestre que es el campo del geógrafo físico . Son diversas las disciplinas geográficas que estudian en forma específica las relaciones de los componentes de la superficie terrestre. La Geografía física enfatiza el estudio y la comprensión de los patrones y procesos del ambiente natural, haciendo abstracción por razones metodológicas del ambiente cultural que es el dominio de la Geografía humana. Ello significa que, aunque las relaciones entre estos dos campos de la Geografía existen y son muy importantes, cuando estudiamos uno de dichos campos, necesitamos excluir al otro de alguna manera, con el fin de poder profundizar el enfoque y los contenidos.

- **Ciencia de la actividad motora.**

Acoplamiento de una serie de acciones musculares que sirven al movimiento voluntario o que constituyen una reacción observable en una situación.

- **Kinantropología.**

Dependiendo de la especialidad deportiva elegida el biotipo del individuo juega un papel fundamental en el éxito obtenido, de aquí que la Somatología y sus subdisciplinas la Kinantropología y la Biotipología contribuyan a configurar los intereses de la antropología deportiva para definir los componentes de tamaño, forma y composición corporal a partir de los cuales se podrá definir el morfotipo individual o el somatotipo grupal o poblacional para los diferentes grupos de edad o estadio del proceso ontogénico.

La parte de la Kinantropología que se ocupa de la descripción, en términos métricos, de algunos de estos aspectos es la Kinantropometría disciplina que aplicada al

deporte permite obtener información de la estructura del deportista en un determinado momento y cuantifica las modificaciones debidas al entrenamiento.

- **Ciencias del deporte**

El deporte es una actividad física generalmente sujeta a determinados reglamentos. Para que una actividad física pase a ser considerada deporte debe tener federación. Tiene la doble vertiente del ejercicio y de la competición. Algunos deportes se practican mediante vehículos u otros ingenios que no requieren realizar esfuerzo, en cuyo caso es más importante la destreza y la concentración que el ejercicio físico. Idealmente el deporte divierte y entretiene, y constituye una forma metódica e intensa de un juego que tiende a la perfección y a la coordinación del esfuerzo muscular con miras a una mejora física y espiritual del ser humano. Algunos deportes se practican en equipo y otros individualmente. Un porcentaje de deportes usan artículos como por ejemplo pelotas o balones, por ejemplo el fútbol, voleibol, baloncesto, tenis, etc

- **Ciencias de los ejercicios físicos y corporales.**

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental, La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías.

- **Fisiopedagogía.**

Esta simbiosis entre Salud y Educación parte del conocimiento de que, trabajando en conjunto, ambas profesiones obtienen mejores resultados y de mayor calidad.

FISIOGRAFÍA: Ciencia que estudia las modificaciones y evoluciones de los cuerpos.

Gimnología: Ciencia de los ejercicios físicos y corporales, producidos mediante la actividad física.

La importancia de los juegos deportivos

Para el desarrollo físico: Es importante para el desarrollo físico del individuo, porque las actividades de caminar, correr, saltar, flexionar y extender los brazos y piernas contribuyen al desarrollo del cuerpo y en particular influyen sobre la función cardiovascular y consecuentemente para la respiración por la conexión de los centros reguladores de ambos sistemas. Durante el juego el niño desarrollará sus poderes de análisis, concentración, síntesis, abstracción y generalización. El niño al resolver variadas situaciones que se presentan en el juego aviva su inteligencia, condiciona sus poderes mentales con las experiencias vividas para resolver más tarde muchos problemas de la vida ordinaria.

Para el desarrollo mental: Es en la etapa de la niñez cuando el desarrollo mental aumenta notablemente y la preocupación dominante es el juego. El niño encuentra en la actividad lúdica un interés inmediato, juega porque el juego es placer, porque justamente responde a las necesidades de su desenvolvimiento integral. En esta fase, cuando el niño al jugar perfecciona sus sentidos y adquiere mayor dominio de su cuerpo, aumenta su poder de expresión y desarrolla su espíritu de observación. Pedagogos de diversos países han demostrado que el trabajo mental marcha paralelo al desarrollo físico. Los músculos se tornan poderosos y precisos pero se necesita de la mente y del cerebro para dirigirlos, para comprender y gozar de las proezas que ellos realizan.

Para el cultivo de los sentimientos sociales: Los niños que viven en zonas alejadas y aisladas crecen sin el uso adecuado y dirigido del juego y que por ello forman, en cierto modo, una especie de lastre social. Estos niños no tienen la oportunidad de disponer los juguetes porque se encuentran aislado.

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas, y son las siguientes: Capacidades físicas condicionales son :

La flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a una persona, si que la desplazaremos, y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la masa muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

La coordinación: es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.¹ El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está minimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.

- **Biopedagogía.**

Afirma que educar en el día de hoy es ante todo defender y promover la vida. Los seres vivos se desarrollan al mantenerse en forma flexible y adaptada a la dinámica de un aprendizaje continuo. Dentro del contenido de la biopedagogía los procesos vitales y los procesos de aprendizaje son un mismo proceso. Estar vivo, exige como requisito, estar aprendiendo.

- **Psicomotricidad.**

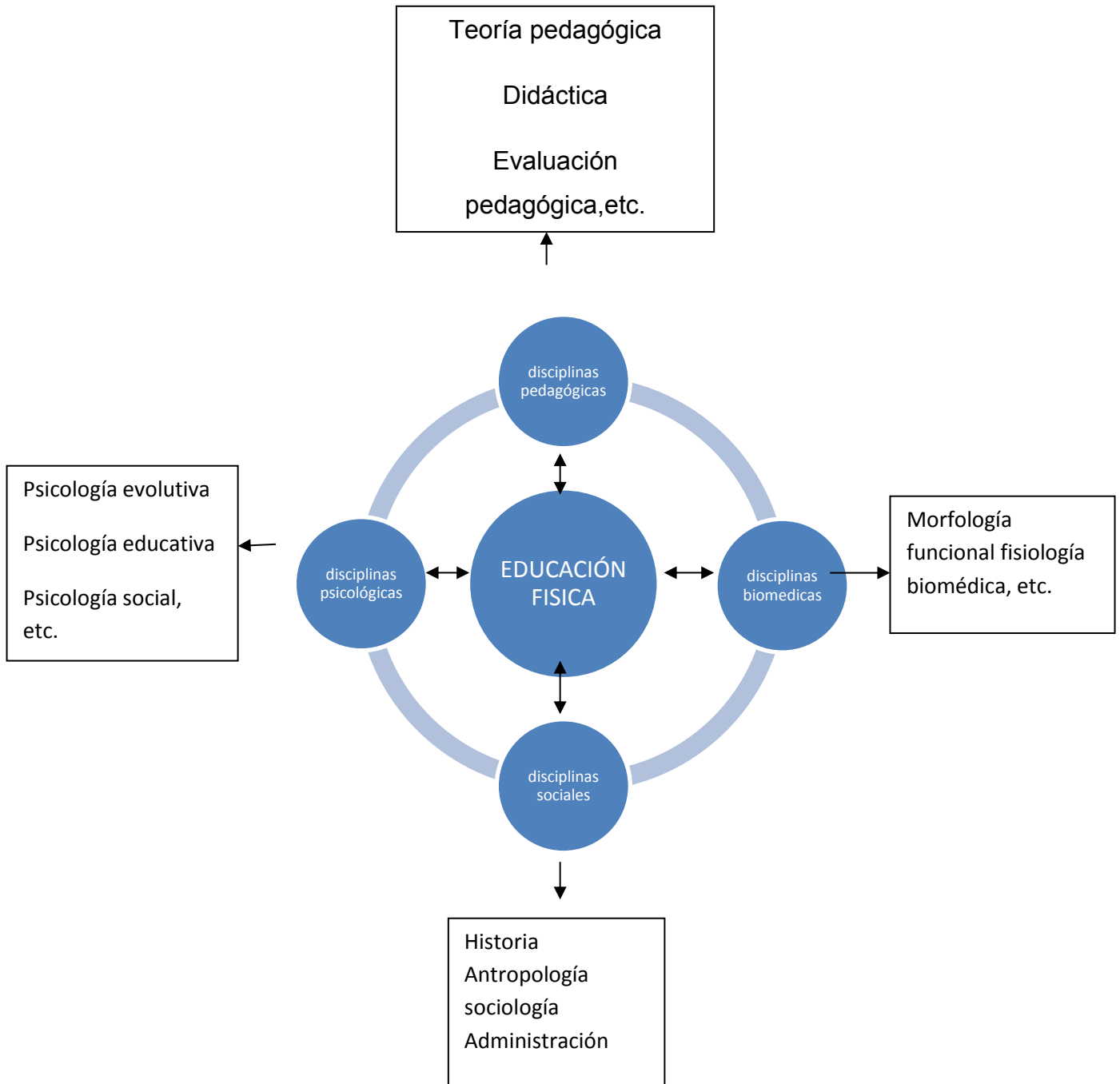
La psicomotricidad es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

El psicomotricista es el profesional que se ocupa, mediante los recursos específicos derivados de su formación, de abordar a la persona desde la mediación corporal y el movimiento. Su intervención va dirigida tanto a sujetos sanos como a quienes padecen cualquier tipo de trastornos y así sus áreas de intervención serán tanto a nivel educativo como reeducativo o terapéutico.

Se trata de que el niño viva con placer las acciones que desarrolla durante el juego libre. Esto se logra en un espacio habilitado especialmente para ello (el aula de psicomotricidad); en el que el niño puede ser él mismo (experimentarse, valerse, conocerse, sentirse, mostrarse, decirse, etcétera), aceptando unas mínimas normas de seguridad que ayudarán a su desarrollo cognitivo y motriz bajo un ambiente seguro para él y sus compañeros. En la práctica psicomotriz se tratan el cuerpo, las emociones, el pensamiento y los conflictos psicológicos, todo ello a través de las acciones de los niños: de sus juegos, de sus construcciones, simbolizaciones y de la

forma especial de cada uno de ellos de relacionarse con los objetos y los otros. Con las sesiones de psicomotricidad se pretende que el niño llegue a gestionar de forma autónoma sus acciones de relación en una transformación del placer de hacer al placer de pensar.

En este sentido, los grupos de disciplina que, a nuestro juicio, revelan mayor conexión con la educación física, son los siguientes:



Mediante este diagrama se quiere informar sobre las diferentes ramas de la educación física y sus dimensiones ya que no solo se basa al área física del ser humano si no también abarca el campo psicológico.

2.7.-Educación física y salud (obesidad y sobrepeso).

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico.

Los siguientes puntos son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

- 1- Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad.
- 2- Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
- 3- Previene la diabetes no insulodependiente.
- 4- Controla la osteoporosis.
- 5- Previene la obesidad en adultos y niños.
- 6- Ayuda combatir la depresión y la ansiedad.
- 7- Actúa en la prevención de lesiones lumbares.
- 8- Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vasculares.
- 9- Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer.
- 10- Mejora el descanso nocturno y el sueño.

El síndrome del sedentarismo, está caracterizado por la combinación de la mala dieta y una vida sedentaria; puede conducir a obesidad, hipertensión arterial, diabetes no insulodependiente, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, retinopatías. El sedentarismo es una de las mayores causas de muerte

Comúnmente se asocia la edad con el sedentarismo, lo cuál es falso dado que el envejecimiento innecesario se da cada vez en personas más jóvenes. Además a mayor edad más capacidad aeróbica se tiene.

Es probable que pueda vivir bien hasta los 30 años con hábitos de vida pobres en calidad. Las consecuencias de estos desarreglos son acumulativas, y van dejando marcas o secuelas, que se traducirán en el proceso de envejecimiento.

Si usted no toma ninguna medida para retrasarlo, comenzara a verlo en su propio cuerpo, pero por sobre todo empezara a sentirlo.

Hay 5 componente fundamentales para el acondicionamiento físico y son críticos para mantener el buen funcionamiento orgánico y la salud:

Resistencia cardiovascular o capacidad aeróbica

Fuerza y resistencia musculares

Flexibilidad

Composición corporal

Equilibrio y coordinación

2.7.1.-Buenos hábitos alimenticios.

No es cierto lo que dicen sobre el englose general de la alimentación humana, la dieta tiene diferentes factores, como son los sociales, económicos, personales y culturales.

En ocasiones se confunde dieta exclusivamente con régimen especial para bajar de peso o para tratar ciertas enfermedades y este caso no es sino una modificación personal del hábito de alimentación, es decir, una modificación de la dieta.

La ingesta de alimentos diaria, nuestra dieta, está influenciada por multitud de factores, a veces reales, científicos y medibles, y otras subjetivos y psicológicos.

Además de nuestra necesidad física y biológica de alimentarnos, la dieta puede verse modificada desde el punto de vista de la negación a la dieta que podría progresar hacia el ayuno o el rechazo completo por los alimentos.

La conformación de la ingesta o dieta está condicionada en primer lugar por la disponibilidad de alimentos, que a su vez depende de las condiciones climáticas, edafológicas y de ubicación geográfica de cada región, etc.

También es consecuencia de razones religiosas, culturales e ideológicas o de fenómenos históricos, sociales, económicos y políticos.

La alimentación se conforma también teniendo en cuenta aspectos individuales, que en la escala de preferencias son muy variables, condicionados por múltiples agentes que actúan en función de preferencias estéticas, gastronómicas, etc. que, a su vez, están influidas, entre otros, por la publicidad o la disponibilidad de medios.

También hay que destacar las distintas necesidades nutricionales por las que pasa el ser humano en diferentes etapas de la vida: Dieta del lactante, de los niños, los adolescentes, dieta en el embarazo, dieta en la menopausia, dieta en la vejez, etc. Todas estas fases de la vida, requieren una alimentación destinada a mejorar

nuestra vida, ya que alimentarse mejor es nutrirse mejor, y un ser vivo tiene más posibilidades siendo mejor.

Otro condicionante son las enfermedades, intolerancias, alergias; que normalmente requieren de una modificación en los hábitos alimentarios como parte necesaria del tratamiento, como en la (dieta para diabéticos, celíacos, colon irritable, hipertensión, hipercolesterolemía, etc

La variedad de la alimentación, incluso en un mismo país, región o familia, podría disuadir de su análisis conjunto y, sin embargo, aun teniendo en cuenta los aspectos puntuales, hay una gran parte de la población que está afectada por condicionantes comunes que hace que las similitudes sean, a pesar de todo, tantas que permiten establecer las líneas generales de la nutrición, la alimentación, la dieta y la gastronomía, porque además de los factores que tienden a crear diferencias hay otros que, por el contrario, hacen que la alimentación tienda a ser homogénea, como es, por ejemplo, la necesidad de hacer comidas fuera de casa.

Es cada vez más frecuente que, al menos cinco días a la semana, se coma primero en la guardería, que se siga haciendo lo mismo en la escuela, luego en la universidad, después en la empresa y, más tarde, en muchos casos, en la residencia para la tercera edad.

2.8 Ejercicios cotidianos que ayudan a la disminucion de la masa corporal.

- Lavar y encerar un coche por 45-60 minutos.
- Lavar ventanas o pisos por 45-60 minutos.
- Jugar voleibol por 45 minutos.
- Arreglar el jardín por 30-45 minutos.
- Moverse solo en una silla de ruedas por 30-40 minutos.
- Caminar 4.5 kilómetros en 35 minutos.
- Bailar intenso (baile social durante 30 minutos).
- Caminar 3.5 kilómetros en 30 minutos.
- Nadar por 20 minutos.
- Jugar básquetbol 15-20 minutos.
- Brincar la cuerda por 15 minutos.
- Correr 2.5 kilómetros en 15 minutos.
- Subir y bajar escaleras por 15 minutos.

Menos
Vigoroso,
más tiempo



Más
vigoroso
menos
tiempo

2.8.1.-Ejercicio físico, peso corporal y obesidad.

Se trata de abordar el diagnóstico y tratamiento de la obesidad en los niños y adolescentes, pues la obesidad es una afección reemergente en la población infantil y se estima que alrededor de 1/3 de todos los niños son obesos, de ahí la importancia de un diagnóstico precoz y un tratamiento oportuno. Además preocupa el incremento notorio de los factores ambientales responsables de su determinismo, así como los problemas psicosociales, ortopédicos y de diversa índole que la acompañan. La obesidad es un factor de riesgo asociado en la génesis o desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles, por lo tanto es necesario mejorar el conocimiento en el diagnóstico e institucionalizar programas comunitarios para su tratamiento y prevención.

A veces, cuando profundizamos en la verdaderas causas de la obesidad podemos tener la sensación de enfrentarnos a una ardua tarea, de ser quijotes intentando derribar molinos de viento. Cuando se habla del entorno obesogénico, de la presión de las industrias alimentarias, de las fuertes campañas de publicidad, del diseño urbanístico, de las nuevas formas de ocio robotizado y sedentario; cuando vemos que la Organización Mundial de la salud, la Comunidad Europea, las autoridades sanitarias, son incapaces de frenar el avance de este fenómeno; cuando vemos que la prevalencia de obesidad y sobrepeso está fuertemente relacionada con el nivel cultural y socioeconómico de las familias; cabe entonces preguntarnos ¿Qué puede hacer un humilde profesor de Educación Física?.

El exceso de peso es difícil de tratar, la mayoría de los programas de intervención a nivel personal se han mostrado poco eficaces y han registrado un alto índice de fracaso. La causa de este fracaso radica en que es necesaria una modificación permanente de la conducta de aquellas personas susceptibles de engordar, la cuál es muy difícil de conseguir debido a las enormes presiones del entorno físico y social para ser sedentarios y sobreconsumir alimentos y bebidas hipercalóricas.

2.9.- Etapa de la niñez de 7 a 11 años según Jean Piaget (Estado de las operaciones concretas).

Piaget descartó la idea de que la evolución del pensamiento y el desarrollo cognoscitivo fuese un proceso continuo o simplemente lineal, describiendo en cambio períodos o estadios en los que se configuran determinados esquemas característicos y en los que se generan las condiciones para que se produzca el salto al próximo estadio, caracterizado de una nueva manera y por nuevos esquemas. En algunos estadios prevalece la «asimilación», en otros la «acomodación». Definió esencialmente una secuencia de cuatro grandes estadios o períodos, que su vez se dividen en subestadios. Los estadios se suceden, de acuerdo a la «epistemología genética» piagetana de modo tal que en cada uno de ellos se generan (a eso se refiere aquí el término «genético») las condiciones cognoscitivas a nivel del pensamiento para que pueda aparecer el estadio siguiente.

Período sensorio-motor.

Desde el nacimiento hasta aproximadamente los dos años. En tal estadio el niño usa sus sentidos (que están en pleno desarrollo) y las habilidades motrices para conocer aquello que le circunda, confiándose inicialmente a sus reflejos y, más adelante, a la combinatoria de sus capacidades sensoriales y motrices. Aparecen los primeros conocimientos y se prepara para luego poder pensar con imágenes y conceptos.

Los niños construyen su comprensión del mundo a través de la coordinación de sus experiencias sensoriales (como la visión y la audición) con las acciones físicas y motrices. Comienzan a poner en uso ciertas funciones cognitivas como la memoria y el pensamiento. Se sirven de la imitación para ampliar su repertorio conductual.

Este período de la inteligencia sensorio-motriz puede subdividirse a su vez en otros seis estadios o subetapas. La secuencia de los estadios es la regularidad más importante para Piaget, no así la edad precisa de su aparición:

Uso de los reflejos.

Esta etapa se desarrolla desde el nacimiento y se trata de la actividad principal del primer mes de vida, caracterizado por el ejercicio de actos reflejos que obedecen a tendencias instintivas destinadas a la satisfacción de necesidades elementales (la nutrición por ejemplo) relacionadas con determinados reflejos (el reflejo de succión).

Reacciones circulares primarias.

Este estadio se desarrolla aproximadamente desde 1 mes a 4 meses y medio de vida. Se caracteriza por la reiteración voluntaria de una actividad refleja que ha proporcionado placer. Se dice entonces que el ser humano desarrolla «reacciones circulares primarias», esto es, reitera acciones casuales que primariamente fueron placenteras. Un ejemplo típico es la succión del propio dedo, o de otras partes del cuerpo como sustituto de la succión del pezón. Se denomina primaria porque están centradas en el propio cuerpo. Cabe señalar aquí, que el reflejo de succión del propio dedo ya existe en la vida intrauterina.

Reacciones circulares secundarias.

Entre el cuarto mes y medio de vida y aproximadamente los 8 o 9 meses, principalmente gracias a la aparición de la capacidad de coordinar los movimientos de las extremidades con los de los globos oculares, el infante puede realizar una prensión dirigida de los objetos («supervisada» visualmente), con lo que su comportamiento puede ahora orientarse hacia el ambiente externo, buscando aprender o mover objetos de manera dirigida, observando los resultados de sus acciones. Así, por ejemplo, puede repetir un esquema para reproducir un determinado sonido y obtener nuevamente la gratificación que le provoca. Sobre la

base de estas reacciones circulares secundarias se instalan los primeros hábitos motores y se estructuran percepciones mejor organizadas.

Coordinación de esquemas secundarios.

Se denomina así al estadio entre los 8 o 9 meses y los 11 o 12 meses caracterizado por la coordinación de los esquemas sensoriomotrices secundarios con el objeto de su generalización y aplicación a situaciones nuevas.

Reacciones circulares terciarias.

Ocurren entre los 13 y los 17 meses de vida. Consisten en el mismo proceso descrito anteriormente aunque con importantes variaciones, siendo la principal de ellas el utilizar nuevos medios para conseguir un objetivo que ya le es conocido. Por ejemplo, tomar un objeto y utilizarlo para alcanzar a tocar diversas superficies. Es en este momento que el infante comienza a tener noción de la permanencia de los objetos. Antes de este momento, si el objeto no está en el campo alcanzable por sus sentidos, para él, literalmente, el objeto "no existe".

Aparición incipiente del pensamiento simbólico.

Tras los 18 meses el niño está ya potencialmente capacitado para anticipar los efectos simples de las acciones que está realizando, o ya puede realizar una rudimentaria descripción de algunas acciones diferidas u objetos no presentes pero que ha percibido. Está también capacitado para efectuar secuencias de acciones con propósito definido tales como utilizar un objeto para abrir una puerta, utilizar a modo de «herramienta» un palo para atraer hacia sí un objeto que está fuera de su alcance. Comienzan, además, los primeros juegos simbólicos, es decir, los que proponen una situación imaginada, del tipo «hacer como si...» o «jugar a que...».

Estadio preoperatorio.

El estadio preoperatorio es el segundo de los cuatro estadios. Sigue al estadio sensoriomotor y tiene lugar aproximadamente entre los 2 y los 7 años de edad.

Este estadio se caracteriza por la interiorización de las reacciones de la etapa anterior dando lugar a acciones mentales que aún no son categorizables como operaciones por su vaguedad, inadecuación o falta de reversibilidad.

Son procesos característicos de esta etapa: el juego simbólico, la centración, la intuición, el animismo, el egocentrismo, la yuxtaposición y la falta de reversibilidad (inhabilidad para la conservación de propiedades)

Estadio de las operaciones concretas

De 7 a 11 años de edad. Cuando se habla aquí de operaciones se hace referencia a las operaciones lógicas usadas para la resolución de problemas. El niño en esta fase o estadio ya no sólo usa el símbolo, es capaz de usar los símbolos de un modo lógico y, a través de la capacidad de conservar, llegar a generalizaciones atinadas.

Alrededor de los 6/7 años el niño adquiere la capacidad intelectual de conservar cantidades numéricas: longitudes y volúmenes líquidos. Aquí por 'conservación' se entiende la capacidad de comprender que la cantidad se mantiene igual aunque se varíe su forma. Antes, en el estadio preoperativo por ejemplo, el niño ha estado convencido de que la cantidad de un litro de agua contenido en una botella alta y larga es mayor que la del mismo litro de agua trasegado a una botella baja y ancha (aquí existe un contacto con la teoría de la Gestalt). En cambio, un niño que ha accedido al estadio de las operaciones concretas está intelectualmente capacitado para comprender que la cantidad es la misma (por ejemplo un litro de agua) en recipientes de muy diversas formas.

Alrededor de los 7/8 años el niño desarrolla la capacidad de conservar los materiales. Por ejemplo: tomando una bola de arcilla y manipulándola para hacer varias bolillas el niño ya es consciente de que reuniendo todas las bolillas la cantidad de arcilla será prácticamente la bola original. A la capacidad recién mencionada se le llama reversibilidad.

Alrededor de los 9/10 años el niño ha accedido al último paso en la noción de conservación: la conservación de superficies. Por ejemplo, puesto frente a cuadrados de papel se puede dar cuenta que reúnen la misma superficie aunque estén esos cuadrados amontonados o aunque estén dispersos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA

INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Por otro lado el tipo de investigación que se utilizará es “documental”, que es aquella que se realiza a través de la consulta de documentos (libros, revistas, periódicos, memorias, anuarios, registros, códigos, etc.)

De igual manera se utilizará la investigación de “campo” siendo esta la que efectúa en el lugar y tiempo que ocurren los fenómenos de objeto de estudio.

3.2 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque que se utilizará en esta investigación será el cualitativo, siendo aquel que se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, tales como las descripciones y las observaciones. Esta misma se guía por ideas o temas significativos.

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación que se utilizará será el descriptivo, aquel que consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas con un enfoque cualitativo.

3.4 POBLACION Y MUESTRA

La escuela primaria Intituto Tabasco cuenta con una población de 990 alumnos, de los cuales se tomó una muestra representativa de 36 niños, para realizar la presente investigación.

3.5 DISEÑO DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Los instrumentos que se utilizaron en la presente investigación fueron los siguientes:

OBSERVACIÓN. En la realización del trabajo se utilizó la técnica de la observación participante que ayudó a recoger la información que posteriormente fue analizada gráficamente.

ENTREVISTA: Es aquella en la cual se establece un diálogo, en el que la persona (entrevistador), generalmente un periodista hace una serie de preguntas a otra persona (entrevistado), con el fin de conocer mejor sus ideas, sus sentimientos, su forma de actuar.

CUESTIONARIO. Es aquel documento formado por una serie de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación con el fin de obtener una respuesta precisa.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E

INTERPRETACIÓN DE

DATOS

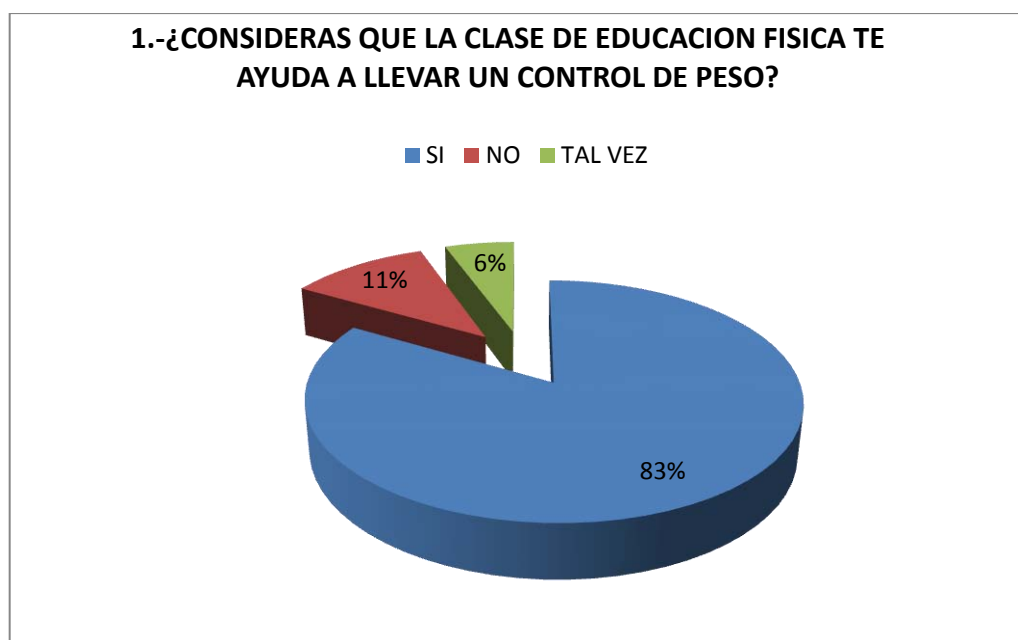
4.1.- INTERPRETACIÓN DE GRÁFICAS.

UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

CUESTIONARIO PARA LOS ALUMNOS

GRÀFICA NO. 1



En esta pregunta a los encuestados, la gráfica especifica un 83% de los alumno que respondieron que si, un 11 % respondieron que no y un 6% que respondieron tal vez, por lo que se concluye que un 83% de los encuestados considera que la clase de educación física ayuda a el control de peso.

GRÀFICA NO. 2



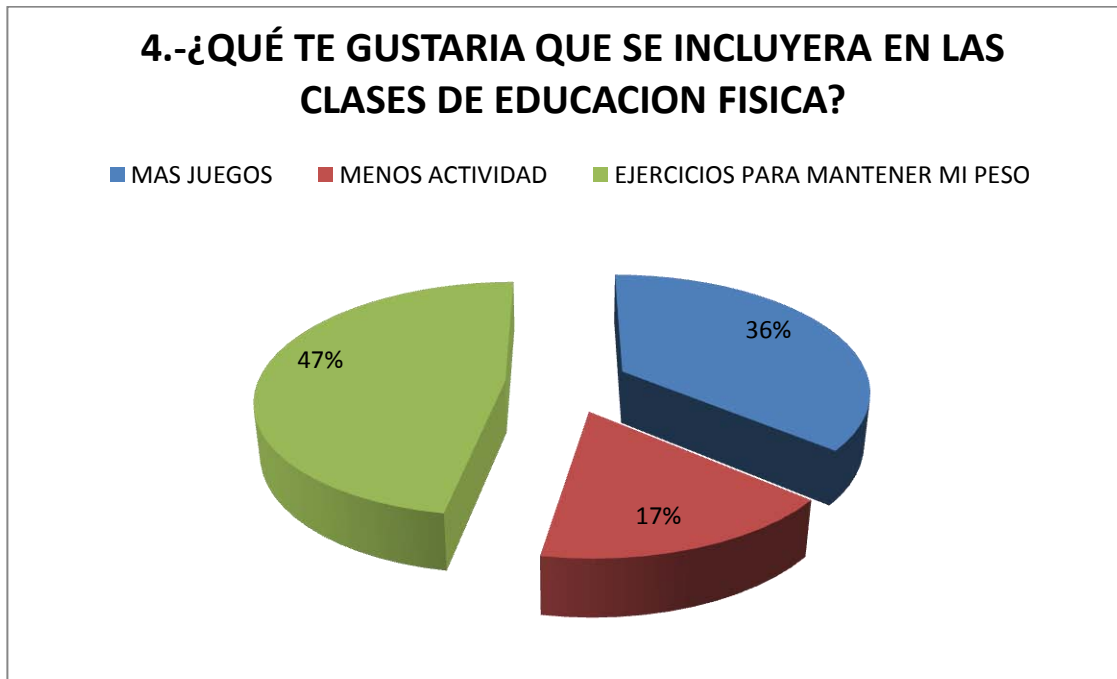
En esta segunda pregunta se observa que un 97% de la población encuestada considera que debe aumentarse el número de horas de la clase de educación física mientras que un 3% dijo que no debe aumentarse.

GRÀFICA NO. 3



En esta tercer gráfica se observa que la mayoría de los alumnos encuestados específicamente el 97% considera que la clase de educación física ayuda a controlar su peso, mientras que un 3% considera que no ayuda en nada.

GRÁFICA NO. 4



Se concluye con esta grafica que a los niños tambien les interesa mantener su peso para estar sanos en cuestión fisica ya que considera que un 47% aumentar ejercicios que ayuden a mantener su peso, en un 36% mas juegos y en un 17% menos actividad.

4.1 CONCLUSIÒN

Despues de haber realizado la presente investigación llego a concluir que a los alumnos desde muy temprana edad preocupandole su apariencia fisica, asi como su estabilidad en cuestiòn de salud.

El daño fisico que puede ocasionar la obesidad infantil es en ambitos psicologicos y en gran parte de salud ya que estan propensos a grandes enfermedades como la diabetes tipo infantil o mellitus y en cuestion de autoestima se les considera como niños deprimidos, tímidos e introvertidos .

Para prevenir la obesidad infantil se considera una sana alimentaciòn estableciendo una dieta balanceada, y la realizacion de la actividad fisica diaria por lo menos 30 min al día.

SUGERENCIAS

Despues de haber realizado el presente trabajo de investigaciòn se dan las siguientes sugerencias:

- a) Educaciòn nutricional para padres e hijos dentro de las clases de educaciòn física.
- b) Explicar a los padres e hijos sobre la importancia de la salud y el fisico , esto dentro de la clase de educaciòn fisica.
- c) Establecer serie de ejercicios que ayuden a mantener el peso de los alumnos desde la edad primaria (6 a 12 años).
- d) A nivel general instalar gimasios infantiles en las escuelas primarias para establecer el hàbito de ejercicios en los infantes.
- e) Dar conferencias a padres e hijos sobre las consecuencias de la obesidad infantil.

FUENTES DE CONSULTADAS

A) FUENTES CONSULTADA

- **Asún Dieste Sonia** Educación física adaptada para primaria editorial INDE primera edición (2003), España.
- **Beltrán Jimenez Rafael** Acoso escolar (bullying) editorial grao, (2002) 2da edición México D.F.
- **Blázquez Sánchez Domingo** La educación física editorial INDE (2001) segunda edición, España
- **Betancourt, M.J.** . La creatividad y sus implicaciones 2da edición Cuba.
- **Devís Devís José** Nuevas perspectivas curriculares de la educación física: la salud y los juegos modificados editorial INDE segunda edición (2002), España.
- **Orlando Gómez Sergio** Historia de México editorial Limusa 2005 1era. Edición.
- **Omeñaca Cilla Raúl** Juegos cooperativos y educación física editorial Pidotribo (2005) tercera edición, Barcelona.
- **Programa** De educación física estatal 2000.
- **Real Academia Española** diccionario de la lengua española editorial espasa México.
- **Viciara Ramirez Jesús** Planificar en educación física editorial INDE (2002) primera edición, España.

ANEXOS

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ESCUELA PRIMARIA INSTITUTO TABASCO Y SU CONGREGACIÓN

La Congregación de Siervas de Jesús Sacramentado fue fundada por el Siervo de Dios Silvano Carrillo Cárdenas, luego de un acto sacrílego, el robo de un copón con hostias consagradas en la Capilla de la Purísima, anexa a la parroquia de Cd. Guzmán, Jal. Un 18 de julio de 1901. Ante dicho sacrilegio el Sr. Carrillo convocó a las primeras Siervas para que consagrarán a partir de este bochornoso acto, sus vidas a la adoración Sacramentado del Santísimo y a la vez a la educación cristiana de la niñez y juventud, bajo el siguiente objetivo: "La vida de las Siervas es adorar, dar a conocer y hacer amar a Jesús", la idea del Siervo de Dios con respecto a la educación, decía, debía ser cristiana para que los educandos logaran la plenitud de su formación siendo buenos miembros de la Iglesia y ciudadanos de la patria, proceso sujeto al siguiente propósito: "la escuela de SJS será ante todo cristiana, en ella los niños y jóvenes aprenderán a trabajar, aprenderán la verdadera ciencia que los hace útiles ciudadanos de la tierra y los conduce a Jesucristo, camino verdad y vida"; por lo que las escuelas SJS deberán educar en la fe, buscar en los alumnos su formación íntegra, extender sus servicios educativos para todos, especialmente a los pobres, y que la educación deberá estar siempre acorde a los tiempos.

Transcurrían los años postrevolucionarios y mientras el país vivía las secuelas de una guerra interna, los cambios se hacían presentes en todos los ámbitos de la vida nacional, particularmente en educación seguía aplicándose las disposiciones acerca del reconocimiento oficial de los estudios realizados en escuelas privadas, en su mayoría entonces atendidas por congregaciones religiosas como: Salesianos, Maristas, Lasallistas, Jesuitas y Teresianas entre otras, atendiendo Colegios y

academias femeninas. En Zacatecas un año después de ser fundada la casa de las SJS en Fresnillo y luego del triunfo de Obregón como Presidente de México, hubo reacciones en el clero, pues el artículo 3º establecía que la educación debería ser laica y prohibía la presencia de sacerdotes extranjeros y ordenaba a los ministros del culto abstenerse de criticar el gobierno y a las leyes vigentes.

Así pues la educación en México en el período de 1876 a 1920 se impartía bajo los efectos de la política imperante, sobre todo en los albores del nuevo estado mexicano se daba bajo principios de la filosofía liberal, de las ideas del positivismo introducidas al país.

Los recursos económicos endeble como secuela de la revolución social, impedían entonces la continuación de la obra educativa.

Debido a la persecución religiosa los años más difíciles fueron de 1931 a 1933. Trabajaron en casas particulares con muy pocas niñas. Poca actividad religiosa y/o con mucho sigilo.

Cuando reanudan su misión religiosa-educativa, atienden en la casa parroquial a los niños y en la calle Suave Patria a las niñas.

Destacan como maestros distinguidos de esa época: Prof. Vicente Ramírez Duarte, Jesús Ma. Venegas Rocha (quien compuso un himno al Colegio y cuya existencia se desconoce).

Posteriormente el Colegio de niños desaparece y continúa solo el "patria" para niñas y hasta el año de 1985 cuando este se fusiona con el Colegio Fresnillo hoy Colegio "Cultura y Educación de Fresnillo, A. C." el cual era atendido por los hermanos Lasallistas quienes realizaron su labor educativa durante los años 1961-1972, año en que las SJS se hacen cargo del Colegio con alumnos varones. La construcción del

primer edificio que se realizó bajo la colaboración de la ciudadanía Fresnillense con actividades como: cooperación voluntaria, charrería, jaripeos, kermesses, etc. Destacan entre sus colaboradores para recaudar fondos, el Sr. Garamendi, Sr. Jesús Patiño, Sr. Genaro Luna, Don Pascual Torres, Blas Arellano, Manuel Ábrego, Jesús Abrego, Felipe Cabral, Antonio Lara, Jesús Lara, Salvador Trejo, Francisco Cabral, Juan Arellano, Jesús Pérez, Carmelo Piña, Sr. Luján e Isidro Falcón.

Actualmente, las Sociedades de Padres de Familia, en unión con la Dirección del Colegio, trabajamos por mantener y mejorar las instalaciones de esta Institución que es un verdadero orgullo de los fresnillenses.

El Colegio Fresnillo inició sus labores en 14 aulas en un basto terreno que hoy conforman las colonias Lasalle, Benito Juárez y Francisco Goytia. En ese entonces se distinguieron como maestros los profesores Alicia y Martha Martínez, Alejandro Lenin, Margarita Cumplido, María Concepción Victoria Noriega Romo, Esperanza Chaires, Valente de la Torre, Alejandro de la Torre, y la Srita. Rosa Ma. Escobar Valdés.

Actualmente nuestro Colegio atiende los servicios educativos en las secciones de preescolar, primaria, secundaria y preparatoria. Hoy en día bajo el lema "Fieles al deber" maestros, alumnos y padres de familia con la atinada conducción de las Siervas de Jesús Sacramentado hemos hecho posible que la obra creada por el siervo de Dios Silvano Carrillo Cárdenas, siga creciendo en cantidad y calidad, sin perder los objetivos y principios para los que fueron creadas sus escuelas. Sus postulados pedagógicos han sido el baluarte de nuestra labor docente, adaptada a los tiempos del momento histórico que nos ha tocado vivir; esa semilla sembrada en el terreno de la enseñanza ha hecho posible el aseguramiento de una educación integral de nuestros educandos apoyados en la ciencia y bajo la luz del evangelio.

En el transcurso de los años las escuelas SJS han tratado de buscar en sus alumnos el perfeccionamiento de sus capacidades intelectuales.



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO

CAMPUS VILLAHERMOSA



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

LIC. PEDAGOGÍA

CUESTIONARIO A LOS ALUMNOS

1.-¿CONSIDERAS QUE LA CLASE DE EDUCACION FISICA TE AYUDA A LLEVAR UN CONTROL DE PESO?

A) SI

B)NO

C)TAL VEZ

2.- ¿CONSIDERAS QUE NECESITAS AUMENTAR EL NUMERO DE HORAS DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA PARA LA MEJORA DE TU SALUD?

A)SI

B)NO

3.-¿CREES QUE LAS CLASES QUE EL MAESTRO IMPARTE TE AYUDAN A CONTROLAR TU PESO?

A)SI

B)

4.-¿QUÉ TE GUSTARIA QUE SE INCLUYERA EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA?

A)MAS JUEGOS
PESO

B)MENOS ACTIVIDAD

C)EJERCICIOS PARA MANTENER MI





