

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ACATLÁN

Propuesta pedagógica para el desarrollo óptimo del  
deporte en la FES Acatlán, con la creación del taller  
"Cultura Física. Conoce y desarrolla tu cuerpo".

## TESIS

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

Licenciada en Pedagogía

PRESENTA

**García Samaniego Alma Delia**

**Asesora: Lic. Gabriela Gutiérrez García**

Fecha: Octubre 2006



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.

# Agradecimientos

Jehová Dios, gracias por permitirme la vida, el maravilloso privilegio de conocerte y llegar a este momento en compañía de las personas que amo, así como de ayudarme a mantenerme en pie para poder ver cumplida tu promesa de una nueva vida en compañía de aquellos que duermen. Gracias Jehová.

A ti mamá, mi Chelita. Te amo.

Manuel, mi amigo, maestro, cómplice, mi esposo. Gracias amor por tu compañía y comprensión, por alentarme día a día a concluir mis metas, nuestras metas, y no dejar que el dolor y la angustia me absorban.  
Te amo chiqui.

A mis hermanos Vicente, German, Juan, Sandra, Antonio, Alfredo, Gustavo y Nancy gracias por su apoyo y cariño. Los amo.

Chimulita, Jairo, Jayna y Jairito su compañía ha sido un soporte muy importante para mi. Gracias por dejarme formar parte de su vida.  
Los quiero mucho.

A mis abuelitos Callito y Quetita con cariño y admiración. A Teto, Lupita, Tavo, Lulú, Charly, Tengava , a toda la familia Samaniego, mi familia

A mis amigos Marcia, América, Wendy y Martín por los grandes, buenos y malos momentos juntos por tantos años. Los quiero amiguis.

A Elizaberth, Mirna, Giovanni por compartir gratas experiencias dentro y fuera del aula. Adelante almoloyos.

Muchas gracias Gaby por tu compañía y guía en este trabajo.  
Te quiero mucho.

## INDICE

## Introducción

	Pág.
<b>1 Antecedentes del Deporte y/o Cultura Física</b>	<b>7</b>
1.1 Cultura Física y Deporte en México	8
1.2 Antecedentes del deporte en el Estado de México	11
1.3 Antecedentes del Deporte en la UNAM	15
1.4 Antecedentes del Deporte en la FES Acatlán	23
<b>2 Soporte Teórico Metodológico</b>	<b>32</b>
2.1 Marco Teórico Conceptual	33
2.1.1 Educación Física	33
2.1.1.1 Características de la Educación Física	36
2.1.1.2 Subdisciplinas de la Educación Física y Deportes	37
2.1.1.3 Objetivos o Dominios de la Educación Física	40
2.1.2 Actividad Física	42
2.1.3 Ejercicio	43
2.1.4 Aptitud Física	43
2.1.5 Deporte	44
2.1.6 Juego	46
2.1.7 Recreación	46
2.1.8 Ocio	48
2.1.9 Salud	51
2.1.10 Higiene	53
2.2 Marco Teórico Pedagógico	56
2.2.1 Educación	57
2.2.2 Cultura	58
2.2.3 Modelo Pedagógico	59
2.2.4 Modelo Psicológico	65

---

<b>3 Propuesta Pedagógica. Taller “Cultura Física. Conoce y Desarrolla tu Cuerpo”.</b>	<b>67</b>
3.1 Justificación	68
3.2 Planteamiento del Problema	70
3.3 Objetivos	75
3.4 Propósito de la Investigación	76
3.5 Sector al que se dirige	77
3.6 Metodología	78
3.7 Fase de Intervención	79
3.7.1 Estimulación Perceptivo-Motriz	81
3.7.2 Capacidades Físicas Condicionales	86
3.7.3 Interacción Social	92
3.7.4 Actividad Física para la Salud	97
3.8 Recursos Materiales	103
3.9 Evaluación	103
 Conclusiones	
Anexos	
Bibliografía	

## INTRODUCCIÓN

Desde hace más de 60 años el deporte ha estado presente en la Universidad Nacional Autónoma de México, como pionera en el país y como respuesta a las necesidades de superación del personal dedicado a la enseñanza deportiva de los estudiantes que forman parte de los equipos representativos, primordialmente, y del público en general.

En este contexto, la activación físico deportiva surge como un método de intervención social, con la idea de motivar y poner en movimiento a la sociedad, partiendo de sus necesidades e intereses. El propósito básico es disfrutar y participar de la actividad física, en su tiempo libre.

Pero en el ámbito escolar, durante mucho tiempo la educación física ha sido una materia secundaria y marginada. En la actualidad el sector educativo no ha comenzado a tomar conciencia en la importancia de la educación física y su integración en los programas educativos. En cambio, el deporte espectáculo a la fecha es quien ha alcanzado mayores logros, al ser considerado uno de los mayores contenedores o concentradores de masas.

En México, se puede decir que la oferta deportiva es pobre en todos los niveles. No hay equilibrio entre el deporte para todos y el deporte de alto rendimiento. Además la actividad físico deportiva de tiempo libre, se toma como un hábito de salud, sin olvidar que en los dos casos se utiliza el deporte como medio.

Sin embargo en este momento es necesario plantear un objetivo más específico que incida en el bienestar físico-corporal, entendido como concepto global de salud y equilibrio; al igual que otros aspectos de la personalidad como creatividad, socialización, diversión y placer corporal, ya que se habla mucho acerca de las múltiples posibilidades de desarrollo que el deporte ofrece, además de la calidad de recursos que puede brindar, ya que el deporte como juego y actividad corporal, cuenta con una gama de elementos recreativos y de activación.

Además hay que añadir las intervenciones científicas relacionadas con el cuerpo humano: higiene, fisiología, anatomía, biomecánica, medicina del deporte, de las que se sirve la educación física para una adecuada y más eficiente labor. Los ejercicios y movimientos tienen en consecuencia una base científica.

Como la cultura física atiende no solo al aspecto corporal del hombre, sino que pretende el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades naturales, sin olvidar que en este proceso intervienen de forma activa el medio ambiente, factor que toda educación ha de considerar por su influjo en la formación general del individuo y, por lo que a este trabajo respecta en su formación física con la creación del taller "Cultura Física. Conoce y Desarrolla tu Cuerpo", podemos suponer, por lo tanto, que el desarrollo de la cultura física es un buen recurso para conseguir una mejor calidad de vida, además de lograr una integración y participación social, a todos los sectores de la población, en este caso niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, a todos los niveles socio-

económicos, culturales, centros de enseñanza, empresas, asociaciones; a todos los sectores con problemas específicos que pueden requerir participaciones especiales: centros penitenciarios, de rehabilitación, entre otros.

Es por ello que la creación del taller "Cultura Física. Conoce y Desarrolla tu Cuerpo" ayudará a comprender que las actividades deportivas y recreativas complementan la educación, es decir, se busca destacar no solo en el ámbito académico sino también deportivo de los universitarios así como de de niños y adultos.

# 1

# Antecedentes del Deporte y/o Cultura Física

## 1.1 Cultura Física y Deporte en México

México fue uno de los primeros países del mundo en introducir el concepto de cultura física en el marco del sistema educativo nacional. Hay antecedentes que desde 1856 la asignatura de cultura física se encontraba en la currícula de la escuela secundaria. Lamentablemente este liderazgo conceptual, que inundó Europa y propició un gran desarrollo en Francia, Alemania y la Unión Soviética, se perdió en nuestro país a partir de 1917 y se sustituyó con el de la clase de deportes y posteriormente con el de educación física.

La importancia que esto reviste, y sobre todo la enseñanza que de ello debemos obtener, es que el cambio no solamente fue de nombre, sino de contenido y de horas de asignatura. Mientras que entre 1900 y 1930 el número de horas dedicadas en las escuelas a la cultura física superaba las cinco horas semanales, hoy en día cuando mucho se imparten una o dos horas semanales, incluso existen instituciones educativas en las que no se imparte la clase de educación física.

El espejismo creado en la sociedad por el hecho de haber organizado eventos deportivos magnos como los Juegos Olímpicos, dos Copas Mundiales de Fútbol, una Universiada Mundial, múltiples Campeonatos del Mundo en varios deportes y un sin fin de Juegos Panamericanos y Centroamericanos, no nos ha permitido valorar que el hábito del ejercicio se ha estado perdiendo y se ha ido sustituyendo con eventos en lugar de sustentar los programas.

Para participar en los Juegos Olímpicos se creó el Comité Olímpico Mexicano en 1923 y posteriormente, el gobierno del Presidente Abelardo L. Rodríguez en 1933 crea por vez primera el órgano de gobierno denominado Consejo Nacional de Cultura Física el cual entre sus objetivos tuvo el de organizar la Confederación Deportiva Mexicana como organismo privado.

El desinterés gubernamental y la política de desarrollar la cultura física y el deporte por medio de eventos magnos (juegos nacionales, desfiles deportivos, tablas monumentales), en lugar de programas sistemáticos y metodológicamente estructurados en clubes y organizaciones, promovieron que las asociaciones civiles desarrollaran independientemente el deporte sin la participación gubernamental.

Los Juegos Nacionales Infantiles y Juveniles creados en 1952 y posteriormente el apoyo financiero para los XIX Juegos Olímpicos a partir de 1960, marcaron la participación gubernamental en el deporte de México prevaleciendo el interés en los grandes eventos, sin preocupación real por una estructura educativa en materia de cultura física y deporte de manera sólida, organizada y programada.

La culminación de esta forma de organizarse sin duda fue la realización por más de 20 años de los Juegos Nacionales de la Revolución por medio de la cual se participaba por sectores popular, estudiantil, campesino y militar<sup>1</sup>. La acción gubernamental exclusivamente se reservó al mantenimiento de la Escuela

---

<sup>1</sup> Estos eventos fueron realizados de acuerdo a la estructura del partido político en el poder (PRI), a nivel Regional, Municipal y Estatal.

Nacional de Educación Física, la cual a pesar de los múltiples cambios en su currícula desde su creación en 1960 hasta 1980, fue la base de desarrollo de los profesionistas en cultura física.

Ante la siempre presente exigencia de la sociedad, el gobierno de México experimentó diferentes formas de apoyar y conducir este hecho educativo, pero no fue sino hasta que se creó el organismo gubernamental Comisión Nacional del Deporte en 1988, como el organismo rector del deporte en nuestro país y programáticamente interviene en el desarrollo de la cultura física y el deporte. Participa con apoyos a las escuelas formadoras de docentes y marca las políticas nacionales, a veces sin mucho éxito, a la Confederación Deportiva Mexicana, el Comité Olímpico Mexicano y de las Federaciones Deportivas Nacionales.

Dentro de los antecedentes del deporte a nivel nacional podríamos mencionar las acciones que los gobiernos de cada uno de los Estados de la República Mexicana han realizado en el ámbito del deporte, pero para fines del presente trabajo solo mencionaremos lo realizado en el Estado de México ya que nuestro plantel estudiantil se encuentra ubicado dentro del área conurbana al Distrito Federal, en el municipio de Naucalpan, y de alguna manera las acciones del gobierno estatal en materia deportiva podría influir en las actividades que realiza nuestro campus, ya que para poder realizar algunos eventos deportivos u otras actividades dirigidas a la comunidad en general, interna como externa, existen ciertos lineamientos que establece el municipio de Naucalpan y el Estado de México que deben seguirse para llevar a cabo estos eventos.

## 1.2 Antecedentes del Deporte en el Estado de México

"La cultura física y el deporte son esenciales para la integración social, elementos indispensables de un desarrollo integral del individuo y valiosos instrumentos de promoción de la salud, por ello el Gobierno del Estado de México ha realizado una serie de acciones a favor del deporte, a través de programas tendientes a canalizar y atender las demandas de la población en materia de cultura física, práctica deportiva de alto rendimiento".<sup>2</sup>

En el Estado de México, el antecedente más inmediato de la instancia encargada del manejo del deporte fue la Dirección de Cultura Física y Recreación, creada a través de la Ley Orgánica del Poder Ejecutivo del Estado de México en el año de 1976, para promover, impulsar y organizar la cultura física y la recreación en todas sus manifestaciones.

En septiembre de 1981 la Ley Orgánica de la Administración Pública del Estado de México, crea la Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social; misma que en su reglamento interior, emitido en 1984, integra en su estructura a la Dirección del Deporte, como órgano encargado de fomentar la práctica del deporte y elevar el nivel competitivo de los deportistas de la entidad, así como instrumentar los cursos de capacitación y actualización técnica para entrenadores, y optimizar la utilización de las instalaciones deportivas.

---

<sup>2</sup> Gaceta del Gobierno del Estado de México. Informe laboral del gobernador Lic. Arturo Montiel, 2002.

En ese mismo año, se crea, el Consejo Mexiquense de Recursos para la Atención de la Juventud, en cumplimiento y derivado de un programa en el ámbito nacional para atender a la juventud. Este organismo tuvo como objetivo en la entidad, participar en las actividades encaminadas a lograr el desarrollo físico y mental de la juventud mexiquense y garantizar el ejercicio pleno de sus derechos de salud, a la educación y al trabajo, contribuyendo en su preparación para permitirles su incorporación a los procesos sociales y lograr un mejor nivel de vida.

A finales de 1988, el Gobierno Federal dio un nuevo impulso al deporte, con la creación de la Comisión Nacional del Deporte, misma que asumió las funciones antes encomendadas al Consejo Nacional de Recursos para la Atención de la Juventud.

A raíz de esta situación, el 20 de noviembre de 1989, el Gobierno del Estado de México, creó el Instituto de la Juventud y el Deporte, como un órgano desconcentrado, de la Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social, cuyo objetivo fue promover, fomentar y desarrollar el deporte y la cultura física en la entidad, así como atender las actividades de desarrollo de la juventud. Así mismo, en esta fecha se instituyó el Consejo Consultivo Estatal para la Juventud y el Deporte del Estado de México, como un órgano de asesoría y consulta del Gobierno Estatal, en los ramos citados.

No obstante, el 10 de Junio de 1994, fue aprobado el acuerdo que creó el Consejo Consultivo Estatal para la Juventud y el Deporte del Estado de

México, determinándose que las atribuciones de éste serían ejercidas por el Instituto de la Juventud y el Deporte.

Por ello, el 16 de junio de 1994, se expidió un nuevo acuerdo de la Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social que sustituyó al decreto de fecha 20 de Noviembre de 1989, por el que se creó el INJUDEM como órgano descentralizado de la propia Secretaría.

De esta manera, el INJUDEM asume, por una parte, las atribuciones antes conferidas al Consejo Consultivo Estatal para la Juventud y el Deporte, y por otra, se le faculta para planear, programar y organizar el deporte de alto rendimiento en el Estado.

El 17 de enero de 1997, se publicó en la Gaceta del Gobierno el acuerdo del Ejecutivo del Estado por el que se crea el Instituto Mexiquense del Deporte, como un órgano desconcentrado de la Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social, encargado de fomentar la práctica deportiva, apoyar el deporte organizado y de alto rendimiento; captar, capacitar y apoyar a deportistas sobresalientes; preservar, mantener y rehabilitar los espacios deportivos; formar y capacitar entrenadores, árbitros y profesionales en medicina deportiva, entre otras acciones.

La primera estructura de organización autorizada por la Secretaría de Administración al Instituto, data de enero de 1998, la cuál se integró por 15 unidades administrativas (una dirección general, una delegación administrativa,

dos subdirecciones y 11 departamentos). En marzo de 1999, se autorizó una nueva estructura de organización, a fin de incluir el departamento de deporte estudiantil, por lo que el Instituto se conformó por 16 unidades administrativas (una dirección general, una delegación administrativa, dos subdirecciones y 12 departamentos).

No obstante, el 19 de enero de 2000, por decreto del Ejecutivo del Estado, se crea el Organismo Público Descentralizado de Carácter Estatal, denominado Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte, como un organismo público descentralizado, con personalidad jurídica y patrimonio propios, a fin de planear, organizar, coordinar, promover, ejecutar y evaluar las políticas, programas y acciones necesarias para desarrollar la cultura física y el deporte en el Estado de México.

Con la creación de este nuevo organismo se aceptó el Acuerdo de Estado por el que se creó el Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte, cuyos recursos humanos, materiales y de infraestructura fueron transferidos al reciente Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte.

En septiembre de 2000, la Secretaría de Administración autorizó una estructura de organización para el Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte, la cual se integró por 20 unidades administrativas (una dirección general, una secretaría particular, una contraloría interna, una unidad de planeación e informática, tres subdirecciones y 13 departamentos), teniendo como base los recursos transferidos del Instituto Mexiquense del Deporte.

Sin embargo no ha sido suficiente la creación de tantas instancias para el desarrollo del deporte en el Estado de México si estas se encuentran centralizadas en una sola región (la ciudad de Toluca) haciendo así mismo no difícil, sino imposible, su utilización por parte de la mayoría de los mexiquenses, y no solo por el hecho de tener que trasladarse hasta estos lugares sino que la mayoría no tiene conocimiento de la existencia de estos.

### **1.3 Antecedentes del deporte en la UNAM**

En sus inicios, la Real y Pontificia Universidad de México se abocó a los estudios teológicos, es decir, sus alumnos eran seminaristas adentrándose en el canon católico para su posterior aplicación ejerciendo alguna función en dicha organización religiosa; pero, para recreación del espíritu, estos estudiantes contaban con algunas distracciones. Aún hoy en día, en el exconvento del Colegio Jesuita de Tepotzotlán, se pueden ver algunas piezas de boliche, dados y tableros de ajedrez.

Dentro de la historia de la Universidad Nacional Autónoma de México, una de sus variantes es sin duda su historia deportiva.

El antecedente de la actual UNAM, el Colegio de San Ildefonso, no tenía como función central formar clérigos, sino instruir a los laicos en lo mejor de las ciencias y las artes. Con el paso del tiempo, la Universidad se desprendió del

elemento teológico que le dio origen sin hacer a un lado la formación profesional de siempre.

Al ser una institución forjadora de profesionales, abogados, médicos, ingenieros, etcétera, la actividad deportiva no era prioridad al no ser un centro formador de deportistas o instructores de educación física, como la actual Escuela Superior de Educación Física (ESEF), creada durante el cardenismo. Más bien el ejercicio servía como un elemento de la formación integral del futuro profesional, retomando el viejo ideal griego: "Mente sana en cuerpo sano."

Se practicaba en los patios del viejo barrio universitario en el Centro Histórico de la capital del país el atletismo de pista, 100, 200, 400 metros planos, carreras, gimnasia, esgrima, y alguna otra disciplina más.

Los gimnasios, tal y como los conocemos actualmente, estaban ausentes de estos inmuebles, se podía encontrar uno que otro potro, barras asimétricas y buena pericia de los ejecutantes para entrenar bajo estas adversas circunstancias.

Los usos y costumbres del mexicano se transformaron alrededor de 1910<sup>3</sup>, y la Filmoteca de la UNAM conserva en su acervo imágenes de partidos internos de la Escuela Nacional Preparatoria de San Ildefonso de basquetball, voleibol, rutinas gimnásticas, que fueron puestas en marcha por Venustiano Carranza,

---

<sup>3</sup> Época que marco en gran manera la vida de la Nación. Las creencias, costumbres y todo estilo de vida se vieron transformados a partir del movimiento revolucionario, y hasta el día de hoy este hecho se encuentra muy presente entre los mexicanos como impulsor para lograr cualquier cambio.

quien comenzó a construir las primeras grandes instalaciones deportivas del país, e incluso se pusieron en marcha juegos escolares. El ingenio de esos estudiantes universitarios afloró al improvisar los primeros cánticos de aliento para los competidores.

En esos años, prácticamente ninguna institución de educación contaba con una mascota a la manera de las viejas universidades europeas y estadounidenses; ni tampoco había una rivalidad deportiva entre dos escuelas, es decir, la Universidad no contaba con los dos elementos imprescindibles que la distinguen en la actualidad, los colores y la mascota.<sup>4</sup>

Uno de los deportes que desde sus inicios marco al deporte dentro de la UNAM fue el football americano, que aún siendo desconocido, encontró resguardo en los espacios universitarios, y aunque ya existían equipos representativos de otros deportes, ninguno de ellos marcó a su alma máter como este rudo juego de conjunto.

A partir de ese momento, la historia de la Universidad quedó ligada al deporte irreversiblemente, y cuando Ernesto Navas, jugador de football americano, escribió el Himno Deportivo Universitario, ya poco se puede agregar a esa historia<sup>5</sup>, solo algo tan pintoresco como el origen de la "Goya", porra que nos identifica y distingue de otras instituciones educativas

---

<sup>4</sup>La primera mascota fue un oso, los colores se extrajeron de la Universidad de Notre Dame, en New York, y el mote definitivo se lo dio el head coach Roberto "Tapatío" Méndez en una de las giras del equipo de fútbol americano a los Estados Unidos al decir: "El puma es un fiero felino, pequeño, nosotros éramos pequeños en comparación con los equipos estadounidenses, pero combativos".

<sup>5</sup> El himno fue creado en 1990 por un grupo de universitarios integrado por Ernesto "agapito" Navas, Luis Pérez Rubio, Alfonso De Garay, y fue entonado por primera vez en los patios de la Escuela Nacional

Se cuenta que en la primera mitad de los años 40, llegó a la Preparatoria un muchachito llamado Luis Rodríguez, quien al paso de tiempo se convertiría en el más dinámico porrista y quien por su extrema delgadez fue apodado "Palillo", quien se las ingeniaba para negociar con los encargados de los cines aledaños a la Preparatoria el acceso de algunos estudiantes que preferían este entretenimiento a las cátedras escolares. Los cines en cuestión eran el Río, el Venus y el más cercano a la preparatoria, el Goya. Y entonces, cuando los muchachos buscaban irse de "pinta" al cine, gritaban ¡GOYA!

Así surgió la porra universitaria, que hoy en día coreamos todos los universitarios, no solo para celebrar un triunfo deportivo, sino también para demostrar la grandeza de la Universidad dentro y fuera de sus aulas.

Desde los juegos olímpicos de los Ángeles en 1932, cuando comenzó a participar México oficialmente en esta competencia, por lo menos el 75% de los contingentes mexicanos se formaron con atletas puma. No había otro grupo o institución proveedor de deportistas como la UNAM. Hoy las cosas han cambiado.

A través del tiempo la Universidad ha transformado su visión con respecto al deporte, por ello en la actualidad la misión del deporte en la UNAM es fortalecer el deporte masivo, ofreciendo alternativas y apoyos a través de los Coordinadores Deportivos de los planteles para que lleguen a todos y cada uno de los universitarios, desarrollando actividades permanentes fundadas en el

---

Preparatoria. Desde entonces, antes del inicio de las confrontaciones deportivas, los Pumas de la UNAM lo cantan al unísono.

respeto y la honestidad, que ofrezcan alternativas de esparcimiento y utilización positiva del tiempo libre, teniendo como objetivos:

1. Promover y difundir la práctica deportiva en todos los planteles y sistemas educativos de la institución.

2. Promover la integración de los equipos de fútbol en cancha corta, fútbol asociación, fútbol rápido, baloncesto, voleibol, atletismo, ajedrez, frontón, tenis, béisbol, natación y squash en todos los planteles y sistemas educativos en Torneos intramuros.

Con un intenso interés por el desarrollo del deporte se crea el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD), perteneciente a la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) de la UNAM, inicia sus actividades en 1987, teniendo como objetivos principales la capacitación y actualización de entrenadores deportivos universitarios, mediante el desarrollo de cuatro áreas: Teoría y metodología del entrenamiento deportivo, social y administrativa, biomédica y psicopedagógica; en un periodo de tres años, teniendo su primera generación de egresados en el año de 1990.

A través de la difusión y promoción del CECESD por parte de los recién egresados, la Dirección de Fuerzas básicas del Club Universidad AC, solicitó en el año de 1990, a la DGADyR, asesorías y pláticas relativas al área psicopedagógica, para sus entrenadores de fuerzas básicas; sin embargo, no es sino hasta el año de 1997, cuando se establece un estrecho vínculo entre ambas

organizaciones, incrementando la capacitación psicopedagógica de los entrenadores, teniendo como resultado el diseño del "Sistema de Educación Continua del Entrenador Universitario del Club Universidad", al ser las encargadas del diseño y de la impartición la Pedagoga Guadalupe Parra Visoso y la Psicóloga Verónica Rodríguez García, actualmente responsables del Programa de Apoyo Psicopedagógico (PAP).

El desarrollo del sistema mencionado tuvo como una primera etapa la impartición del Taller I de Capacitación Psicopedagógica; de carácter teórico, donde el objetivo general fue que los entrenadores aplicaran al entrenamiento en el Fútbol los elementos didácticos y psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo; éste Taller fue impartido en septiembre y noviembre de 1997.

La segunda etapa consistió en la impartición del Taller II de Planeación y Evaluación de las Actividades Docentes en el Entrenador de Fuerzas Básicas del Club Universidad (teórico-práctico). El trabajo se centró en la estructuración de los elementos que intervienen en la evaluación de las actividades diarias del entrenamiento deportivo, llevando a cabo un seguimiento con filmaciones de entrenamientos y competencias. El Taller se llevó a cabo de julio a noviembre de 1999.

En una tercera etapa se trabajó con el equipo Pumas de tercera división de ascenso, continuando con la formación docente del entrenador, con especial énfasis en la aplicación individual de técnicas Psicológicas del deporte, trabajo

con el grupo hacia un equipo de éxito y orientaciones pedagógicas hacia su desempeño académico. Éste proceso no se concluyó debido a cambios administrativos.

Los resultados obtenidos permitieron que el modelo de trabajo psicopedagógico se consolidara y que otros equipos, como el representativo de Fútbol Asociación de Media Superior de la UNAM y el Club Necaxa de Fuerzas Básicas y Filiales solicitaran éste tipo de servicio.

Con base en el análisis de la problemática se establecieron las estrategias de trabajo para brindar un servicio de apoyo al estudiante-deportista en tres direcciones:

- 1) Retroalimentación a los entrenadores en cuanto al área de formación y aspectos mentales a trabajar en los entrenamientos.
- 2) Trabajo individual con los jugadores de acuerdo al diagnóstico que se realice con el entrenador a fin de proporcionarle herramientas para iniciar su programa de preparación mental, ayudándole a la administración de su tiempo deportivo y académico, así como técnicas de estudio y orientación vocacional.
- 3) Sesiones con todo el equipo para fortalecer su identidad con la institución y cambios de actitudes hacia la recuperación de la tradición universitaria.

Haciéndose patente la necesidad de estructurar un servicio multidisciplinario, que dé solución a la problemática de los miembros de los equipos representativos de la UNAM que una primera etapa se conforma por las áreas de Psicología, pedagogía y música. (La idea es anexar paulatinamente a profesionistas de las áreas del Teoría del Entrenamiento Deportivo y Ciencias Biomédicas Aplicadas al Deporte.) Como organización pretende estar a la vanguardia en su especialidad, por ello es que, PAP está pensado para trabajar en función de las demandas del entorno.

Los resultados obtenidos consistieron en la consolidación del modelo de intervención psicopedagógica para el deportista universitario, originando un cambio radical en la salud emocional de los integrantes del equipo, permitiendo la disposición a cooperar, el deseo de admitir y corregir errores, el establecimiento de relaciones gratificantes, honestidad, consistencia, disciplina, optimismo, seguridad, disfrute de la actividad y promotores del cambio hacia la dignificación de ser estudiantes y representantes deportivos de la Universidad sobre una base de principios éticos.

Los resultados de los trabajos realizados ponen de manifiesto la necesidad de continuar el apoyo psicopedagógico para cada equipo de la UNAM, a través de la formalización de un servicio psicopedagógico que se dé a la tarea de analizar la problemática del deporte al cual se le preste servicio, para diseñar el modelo adecuado de intervención, de acuerdo a sus características y recursos. Existiendo así la necesidad de fortalecer éste tipo de servicios orientados hacia una adecuada coordinación de las actividades deportivas con las

académicas de una manera integral, canalizada tanto para deportistas como para entrenadores, lo que requerirá de una mayor infraestructura con relación a la existente.

A pesar de ser proyectos de gran importancia para el desarrollo integral de los universitarios, estos solo están dirigidos a equipos representativos o de alto rendimiento, no a la población estudiantil en general, y solo se realizan en Ciudad Universitaria, y no han sido llevados a su periferia tanto a nivel bachillerato (Preparatorias y CCH's) como superior ( ENEP's y FES).

Por ello mencionaremos los antecedentes del deporte y/o cultura física en la FES Acatlán, desde su apertura y hasta el día de hoy, ya que, como mencionamos anteriormente, las acciones que en materia deportiva se llevan a cabo en C.U. no son las mismas y los proyectos no son difundidos ni realizados de igual manera en cada uno de los planteles de la UNAM.

#### **1.4 Antecedentes del Deporte en la FES Acatlán**

En sus inicios en 1975, la ENEP Acatlán abrió su Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas, señalando como su objetivo fundamental el de servir a la comunidad estudiantil de esta escuela; sus instalaciones se encontraban en el edificio de la Unidad Académica.

En virtud de que los campos deportivos anexos a la zona de edificios escolares no se encontraban en condiciones reglamentarias para su utilización inmediata, se programó que la iniciación de actividades deportivas fuera solo en el ámbito recreativo; así que fue en el mes de abril de ese mismo año que se invitó a la comunidad en general a participar en el primer torneo de Ajedrez.

Los objetivos y funciones de este comité, en coordinación con el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas serían: integrar un programa de difusión del ajedrez en ésta escuela, búsqueda de apoyo económico, preparación del equipo representativo en competencias nacionales, control estadístico para evaluación de resultados y de tablas de posiciones, organización de competencias internas y representativas.

En la gestión del director Lic. Raúl Béjar Navarro y el Jefe del Departamento el Lic. Eduardo Sánchez Oses, se efectuaron arreglos con el Instituto Mexicano del Seguro Social, para que cada estudiante tuviera derecho a utilizar las instalaciones deportivas de la Unidad Cuauhtémoc, incluyendo la natación, sin costo alguno.

Ante la dirección General de Proyectos, Obras y Conservación de la UNAM, se trató la nivelación de los terrenos disponibles para la zona de instalaciones deportivas así como el replanteamiento del proyecto original, a fin de lograr la mayor funcionalidad posible dentro de sus limitaciones técnicas y presupuestales existentes.

Para determinar la orientación de las instalaciones deportivas en los campos anexos a la zona escolar, el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas levanto una encuesta de preferencias deportivas de los estudiantes.

Con la colocación de anuncios, se convocó al primer campeonato de fútbol de la ENEP Acatlán, organizado como resultado de las encuestas de preferencias deportivas.

El programa de actividades deportivas y recreativas para el segundo semestre, se llevó a cabo de la siguiente manera:

- segundo campeonato de fútbol (sep. 1975)
- primer campeonato de ajedrez categoría B (sep. 1975)
- primer campeonato de voleibol mixto (oct. 1975)
- primer campeonato de básquetbol varonil (oct. 1975)
- primer campeonato de ajedrez categoría A (oct. 1975)
- primer campeonato de básquetbol femenino (oct. 1975)
- primer campeonato de ajedrez femenino (nov 1975)
- primer campeonato de fútbol femenino (oct. 1975)

Y gracias a la buena respuesta por parte de los alumnos para la realización de estos eventos, la Dirección de Obras, Proyectos y Conservación de la UNAM informó que para el mes de septiembre de 1975 entregaría:

2 canchas de fútbol, 4 canchas de básquetbol y 4 canchas de voleibol.

Estas instalaciones comprendían la primera etapa del proyecto general del área destinada a deportes en nuestra escuela.

A principios del mes de noviembre de 1975, se inicio la convocatoria y promoción del atletismo, así como la de fútbol americano (tochito).

En 1976, el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas llevó a cabo los torneos internos de ajedrez, básquetbol, voleibol, béisbol, fútbol, tenis y tochito.

El 31 de agosto de 1976 se inicia el primer campeonato Inter ENEP, y concluyó el dos de octubre, en el cual participaron Aragón, Cuautitlán, Iztacala, Zaragoza y Acatlán, abarcando los siguientes deportes: Ajedrez, atletismo, básquetbol, fútbol soccer, tenis y voleibol, jugando a visita recíproca.

El resultado final del primer campeonato de las Escuelas Nacionales de Estudios Profesionales fue el siguiente:

1° Acatlán 21 puntos

2° Iztacala 17 puntos

3° Cuautitlán 9 puntos

4° Zaragoza 4 puntos

5° Aragón 1 punto

Estos resultados permitieron a las autoridades darse cuenta que el deporte en Acatlán avanzó de manera rápida y con buenos resultados.

El 13 de agosto de 1976 se constituyó formalmente el club de Básquetbol de Acatlán. La finalidad de este club fue promover el básquetbol en nuestra escuela, así como colaborar con el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas en todas las actividades relacionadas con este deporte.

En 1977 se participó en los segundos campeonatos Inter ENEP's, así como en los campeonatos regionales de básquetbol, voleibol y fútbol. También se estableció el programa de Acondicionamiento Físico General (actividad que propiamente como disciplina deportiva ya no se imparte en el campus) y se modificaron los sistemas y procedimientos administrativos del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas para sistematizar el trabajo con base en áreas de especialización, de tal manera que los responsables de un deporte solo participaran en esa actividad para evitar la dualidad de funciones.

En el año de 1978, se integraría el tae kwon do, al ser maestros y fundadores: Maestro Jesús Banderas, Maestro Noe Landa, Maestro Ricardo Reyes, Maestro Eduardo Reyes, Maestro Enrique Vargas, Maestro Ángel Muro, Maestro Doroteo Calderón Martínez quien aún imparte la clase dentro del plantel, desarrollando el potencial de sus alumnos, y alcanzando así grandes triunfos a nivel nacional representando a la UNAM, y Maestro Gabriel Calderón.

También en este año Acatlán logro el primer lugar por equipos en atletismo, tercero en voleibol en los campeonatos Inter ENEP's y en el interamericano de fútbol y segundo lugar nacional en el campeonato por equipos de ajedrez.

En el año de 1980 se inicia con los Cursos de Verano Pumitas<sup>6</sup>, el cual pretende apoyar a los padres en la educación de sus hijos, a través del deporte como complemento de su crecimiento y formación académica.

Para 1981, en la administración del Lic. Francisco Casanova Álvarez, se solicitó la creación de la Unidad de Actividades Deportivas y Recreativas.

En enero de 1982 el Departamento se transformó en Coordinación debido a las necesidades que se presentaron por el incremento de alumnos que había que atender.

De esta manera, la Coordinación queda integrada en tres áreas: Técnica, Actividades Internas y Equipos Representativos.

El director de la escuela en 1983, el Lic. Francisco Casanova Álvarez, inauguró la *Primer Semana del Deporte en Acatlán*, en la cual se contó con una exposición de "Deporte Prehispánico", conferencias y un audiovisual de montañismo.

A partir de 1997 el equipo de fútbol americano Osos de Acatlán pasa a formar parte de la Unidad de Planeación de la escuela.

En febrero de 1998 desaparecen los Osos de Acatlán y reciben el nombre de Pumas Acatlán y ser nombrado como entrenador en jefe Mario Hernández y Verduzco.

---

<sup>6</sup> La permanencia de estos cursos no ha sido posible debido a la falta de coordinación entre cada uno de los departamentos que intervienen en su desarrollo. La falta de promoción, las actividades que se pretenden impartir y su duración, así como el costo del mismo, han impedido que se impartan con mayor regularidad.

En abril de 1998 el Coordinador de Actividades Deportivas y Recreativas Arq. Gustavo Hernández y Verduzco y el Dir. Lic. José Núñez Castañeda abanderaron al selectivo de nuestra escuela que representaba a la Máxima Casa de Estudios como Pumas Oro en los Juegos Regionales de la Universiada Nacional de la Comisión Nacional del Deporte Estudiantil (CONDE). Para 1999 solo se contó con un selectivo Puma integrado por estudiantes deportistas de C.U y de cada una de las cinco ENEP-FES. Hasta el día de hoy los torneos de inter facultades y los juegos inter ENEP-FES son la base para la búsqueda de nuevos estudiantes deportistas que formen parte de los equipos representativos de la UNAM en cada una de sus disciplinas para sus diferentes torneos.

En 1998 se dio la bienvenida a alumnos de nuevo ingreso invitándolos a participar en las pruebas físico atléticas con la finalidad de detectar talentos deportivos e invitarlos a formar parte de los equipos que representan a nuestra escuela, y que todos los alumnos conozcan y se involucren en los deportes que esta Universidad ofrece.

En 1999 fue inaugurado el Gimnasio por el Rector de la Universidad Dr. Francisco Barnés de Castro.

Para festejar el 25 Aniversario de la escuela la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas organizó con gran éxito una carrera de circuito en la que participaron 68 atletas, 43 hombres y 25 mujeres.

En el año 2000 fue inaugurada por Funcionarios y la selección de Acatlán la cancha de fútbol rápido.

En la historia del deporte en la FES Acatlán claramente se muestra el interés de los directivos por su desarrollo deportivo y poco a poco su crecimiento ha ido dando sus frutos como es el caso de la consolidación de la escuela de fútbol soccer "Pumitas", del fútbol americano en sus diferentes categorías, así como los triunfos alcanzados durante años por sus equipos representativos en cada una de sus disciplinas en los torneos inter ENEP-FES, convirtiéndose en importante proveedor de deportistas para el equipo representativo universitario en los torneos estatal, regional, nacional e internacional de la Universiada.<sup>7</sup>

Sin embargo se requiere más que la infraestructura para obtener no solo logros que puedan ser medidos en medallas, sino de programas que respalden el desarrollo integral de los universitarios y que estos lleguen a toda la población estudiantil y al público en general, y no solo a aquellos que demuestren aptitudes para el desempeño de un deporte en particular, ya que como individuos todos necesitamos de instrucción para lograr un desarrollo óptimo tanto física como mentalmente.

Por ello, al conocer los antecedentes del deporte a nivel nacional como local, se hace patente la necesidad de crear propuestas que permitan homogeneizar

---

<sup>7</sup> Es en estos torneos donde el estudiante-deportista demuestra un gran desempeño al combinar los estudios con el deporte, ya que para lograr formar parte del representativo universitario no solo se necesita de triunfos, también se requiere de su regularidad en los estudios.

criterios en cuanto a la planeación de programas que den respuestas a las necesidades de los deportistas universitarios como de la población en general, y de esa manera mantener un trabajo que permita cambios en función de las demandas del entorno.

2

**Soporte  
teórico  
metodológico**

## 2.1 Marco Teórico Conceptual

En el capítulo anterior exploramos lo que en materia de cultura física se está realizando a nivel nacional y también los logros que nuestra institución ha alcanzado en el deporte. Pero descubrimos que en el siglo XX la consideración común acerca de la educación física ha estado vinculada al deporte, y como éste, ha sido evaluada solo por las ejecuciones y eficiencias físicas.

Por ello, bajo este marco teórico conceptual, estaremos explorando una diversidad de definiciones asociadas con la Cultura Física, tales como la definición de educación física y su extensión, lo que significa juego, deporte, movimiento, actividad física, ejercicio, aptitud física, salud, bienestar, recreación, ocio, y estas nos permitirán entender más a fondo el desarrollo de este trabajo.

### 2.1.1 Educación Física

Para la época de la civilización griega, el filósofo Platón definió la Educación Física como "una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma".<sup>1</sup>

La educación física es difícil de definir pues abarca muchos aspectos y existe una gama amplia de conceptualizaciones. A continuación se describirá el concepto de educación física por una diversidad de educadores.

---

<sup>1</sup> Enciclopedia General de Educación. Santillana, S.A., de Ediciones Elfo. Madrid, 1983.

Educadores físicos distinguidos en Puerto Rico han desarrollado su propia definición de Educación Física. Entre estos encontramos al Dr. José M. Portela y a la Dra. Vanessa Bird. Según el Dr. Portela, *"la Educación Física representa aquel proceso educativo que tiene como propósito a partir su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden"*.<sup>2</sup>

Por otro lado La Dra. Vanessa Bird<sup>3</sup> enfatiza que *"la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social"*.

He aquí otras definiciones de la Educación Física desde el punto de vista de diversos educadores.

Wuest y Bucher<sup>4</sup>: "Un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar".

Vannier y Fait<sup>5</sup>: "La educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de

---

<sup>2</sup> Bird, 1995, pp. 23-24

<sup>3</sup> ibid. pp. 23-24

<sup>4</sup> Wuest, D.A. y Bucher, C.A. Foundation of physical Education and Sports. McGraw-Hill, Boston, E.U. 1999. P.8.

modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia"

Calzada<sup>6</sup>: "La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento".

Hemos notado, a través de estas definiciones, que para la mayoría de los autores la importancia de la educación física es lograr un mayor desarrollo solo en el *movimiento* del cuerpo y se deja a un lado el desarrollo óptimo de la salud en general del individuo, más allá de adoptar destrezas y aptitudes para la práctica de un deporte en específico.

Pero la educación física es, ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Por ello mencionaremos nuestro propio concepto de educación física.

**La educación física es una acción o quehacer educativo que atañe a la persona, no solo al cuerpo, la cual pretende un enriquecimiento de los individuos mediante el logro de un desarrollo biológico, psicológico y social óptimo.**

Ahora que ya hemos definido a la educación física, nos introduciremos a conocer algunas de sus características, es decir, que como disciplina la educación física se estructura en la capacidad del hombre para actuar físicamente en su entorno, en el ambiente que lo rodea, abarcando todas las

---

<sup>5</sup> *Ibíd.* 157

<sup>6</sup> Calzada Arijá, A. Educación Física: 1º y 2º de enseñanza secundaria obligatoria. Gymnos Editorial, Madrid, España, 1996. P.122-127.

dimensiones del ser humano, a saber, físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

#### 2.1.1.1 Características de la Educación Física

La Educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea. Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.

Busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos. Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores.

Otra de sus características esta dada en una relación humana físico educativa donde el punto de referencia central de todo el proceso educativo es la actividad del alumno, donde el educador es considerado como un intermediario, encargado de regular el proceso educativo.

Este proceso se basa en la comunicación y participación de experiencias educativas, y donde la acción pedagógica es activa, es un proceso dinámico-interactivo entre el maestro y el estudiante.

Por lo tanto podríamos decir que la educación física podría también ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz.

Ahora bien, la Educación Física como disciplina posee varias ramificaciones. Estas representan campos de estudio particulares.

#### 2.1.1.2 Subdisciplinas de la Educación Física y Deportes.

Entre estos encontramos la fisiología del ejercicio o del movimiento humano, la medicina del deporte enfocado hacia la terapéutica atlética, biomecánica o cinesiología del deporte, filosofía del deporte, historia del deporte, psicología del deporte, desarrollo motor, aprendizaje motor, sociología del deporte, pedagogía del deporte, educación física adaptada y manejo o administración del deporte. Cada una de estas Subdisciplinas se describirá de manera breve en su relación con la educación física y/o el deporte.

***Fisiología del Ejercicio.*** Representa el estudio de los efectos de varias demandas físicas (particularmente el ejercicio) sobre la estructura y función del cuerpo. El fisiólogo del ejercicio estudia las adaptaciones a corto plazo (agudas) y a largo plazo (crónicas) del ejercicio sobre diversos sistemas corporales.

***Medicina del Deporte.*** Trabaja con la prevención, tratamiento y rehabilitación de lesiones relacionadas con el deporte. Los terapeutas atléticos trabajan con los entrenadores/dirigentes para diseñar programas de acondicionamiento para las distintas fases de una temporada, para ajustar correctamente los equipos protectores y para promover el bienestar del atleta, tal como aconsejarlo sobre una apropiada nutrición. Los terapeutas atléticos evalúan las lesiones, administra la primera ayuda y asisten en la rehabilitación del atleta.

***Biomecánica del Deporte.*** Aplica los métodos de la física y mecánica al estudio del movimiento humano y el movimiento de los objetos/implementos deportivos (E..., Jabalina). Los biomecánicos estudian los efectos de varias fuerzas y leyes (E..., Las leyes de Newton del movimiento) sobre el cuerpo y objetos deportivos.

***Filosofía del Deporte.*** Este campo de estudio se enfoca hacia el examen de la naturaleza de la realidad y valores. Abarca el estudio de cómo se obtiene el conocimiento y la lógica. Los filósofos deportivos estudian las creencias y valores de los participantes en los deportes. La filosofía, como la búsqueda de la verdad, nos ayuda alcanzar un entendimiento más profundo de la experiencia deportiva.

***Historia del Deporte.*** Representa la reexaminación crítica del pasado, con un enfoque en eventos, gente y tendencias que influyeron el desarrollo y dirección del campo. La historia tiene que ver con el quién, qué, cuándo, dónde, cómo y el por qué del deporte.

***Psicología del Deporte.*** Emplea principios y métodos científicos de la psicología para estudiar el comportamiento humano en el deporte. Los psicólogos deportivos ayudan a los atletas a mejorar su "juego mental", como por ejemplo a desarrollar y aplicar, de manera efectiva, destrezas y estrategias que habrán de mejorar su rendimiento.

**Desarrollo Motor.**<sup>7</sup> Estudia los factores que afectan el desarrollo de habilidades esenciales para el movimiento. Mediante estudios longitudinales se analizan la interacción de factores genéticos y ambientales que afectan la habilidad individual para ejecutar destreza motoras a través de todo el desarrollo del individuo.

**Aprendizaje Motor.** Representa el estudio de cambios en el comportamiento motor que resulta principalmente de la práctica y experiencia sobre el aprendizaje de la destreza en un área crítica de estudio.

**Sociología del Deporte.**<sup>8</sup> "Es el estudio de la función del deporte en la sociedad, el impacto sobre los participantes en el deporte y la relación entre el deporte y otras instituciones de la sociedad. Los sociólogos del deporte examinan la influencia del género, raza y estado socioeconómico sobre la participación en deportes y actividad física".

**Actividad Física Adaptada.** Trabaja con la preparación de maestros y líderes del deporte para proveer programas y servicios para individuos con necesidades especiales. Los especialistas modifican las actividades y deportes para permitir la participación de personas con diferentes habilidades.

**Pedagogía del Deporte.** Indudablemente en esta área es donde el pedagogo puede aportar grandes beneficios tanto para una institución como para un área específica (en nuestro caso, en el deporte o cultura física), ya que representa

---

<sup>7</sup> Levin, Esteban. La clínica psicomotriz. El cuerpo en el lenguaje. Editorial Nueva Visión, México 1994.

<sup>8</sup> García Ferrando, Manuel. Sociología del deporte. Ciencias sociales, Editorial Alianza, S.A., Madrid, España 1998.

el estudio de la enseñanza y aprendizaje en circunstancias no escolares. Estudia cómo los educadores físicos y líderes del deporte pueden proveer un ambiente de aprendizaje efectivo, alcanzar metas de aprendizaje deseadas y evaluar los resultados del programa.

Después de conceptualizar a la educación física y su relación con otras disciplinas, comprendemos por que sigue siendo evaluada como una educación del y por el movimiento, como una educación con especial atención a las capacidades y actividades corporales de la persona, debemos trabajar, por lo tanto, en que el hombre debe ser educado en el desarrollo de sus capacidades no solo físicas, sino también psicológicas y sociales en relación consigo mismo, con otro ser humano y con el mundo que lo rodea.

Sigamos pues conociendo un poco más acerca de la Educación Física.

### **2.1.1.3 Objetivos o Dominios de la Educación Física**

Los objetivos de la educación física son:

- a) mejoramiento corporal (fisiológico, anatómico, biomecánico, neuromuscular, etc.)
- b) ayuda al equilibrio personal (conocimiento vivencial del cuerpo, adquisición de patrones básicos de movimientos, de coordinación motriz, aprendizaje de gestos útiles para la vida, adquisición de conductas corporales gratificantes)

- c) adaptación al medio físico, al espacio (capacitación para aprender nuevas tareas, para soportar, manejar, recibir, interceptar, arrojar objetos; es decir, la elaboración de un correcto esquema espacial)
- d) integración al mundo social (capacidades corporales de expresión y comunicación, hábitos de acción, conductas corporales demandadas por la sociedad en que se vive, la práctica de ciertos deportes, danzas, enriquecimiento de la vida grupal mediante conductas corporales)

Los objetivos de la educación física se pueden resumir en tres aspectos fundamentales para el desarrollo del ser humano:

- **Cognoscitivos:** Adquisición de conocimiento, entendimiento y su aplicación.  
Conocimiento y Entendimiento de:
  - Funcionamiento corporal, salud, crecimiento y proceso del desarrollo, aprendizaje motor
  - Reglas del juego, destrezas, estrategias, seguridad, etiqueta
- **Afectivos:** Promoción de valores, fomentar destrezas sociales y el mejoramiento del desarrollo social y emocional:
  - Auto-confianza, afiliación, valor, juicios, desarrollo del carácter, destrezas de comunicación, cortesía, juego imparcial.
  - Auto-control, auto-disciplina, diversión, liberación de tensiones, auto-expresión, aprendiendo como ganar y como perder.

- **Psicomotor:** Desarrollo de destrezas (motoras) básicas de movimiento y aptitud física. Destrezas de Movimiento Fundamentales:
- Patrones de movimientos fundamentales, destrezas locomotoras, destrezas manipulativas, destrezas de juego fundamentales, destrezas motoras perceptuales.
  - Tolerancia cardiovascular, fortaleza y tolerancia muscular, flexibilidad

El describir los objetivos de la educación física nos permite descubrir que realmente la intención de esta actividad o disciplina es el ayudar a las personas a alcanzar un desarrollo óptimo de sus capacidades motoras, psicológicas y afectivas, y éstas les permitirán a los individuos desenvolverse con mayor seguridad en su entorno social.

De esta manera podemos observar como, a través del tiempo en el que un ser humano crece y se desarrolla de manera óptima, comienza a realizar actividades que requieren un mayor grado de precisión y dominio de todas sus capacidades físicas como intelectuales. Estas actividades serán descritas a continuación.

### 2.1.2 Actividad Física

Cualquier movimiento espontáneo del cuerpo producido por la contracción de los músculos esquelético o voluntarios, lo cual resulta en un aumento en la tasa metabólica (gasto energético), tales como las actividades cotidianas como por ejemplo lavar el carro, caminar al supermercado, caminar por las tiendas de un

centro comercial, entre otros, las ocupacionales como el pintar una casa, limpiar el piso, serruchar madera, etcétera.

### **2.1.3 Ejercicio**

Aquella actividad física que se lleva a cabo en forma estructurada, organizada, planificada y repetitiva, la cual tiene como propósito mejorar o mantener la aptitud física.

También se puede realizar ejercicio físico intensivo, sin fin utilitario inmediato, practicado con la intención de acrecentar o conservar la soltura, la agilidad, la fuerza y la belleza de la forma en el cuerpo; de vencer dificultades, de superar un adversario en competición o en demostración de aptitudes.

### **2.1.4 Aptitud Física**

La aptitud física se puede definir como la capacidad del individuo para llevar a cabo actividades, comúnmente descrito como la habilidad para realizar diariamente tareas físicas cotidianas y recreativas con suficiente vigor ya sin sentir un estado de fatiga prematuro, donde aún se posee suficiente energía para involucrarse en actividades recreativas durante el tiempo libre, confrontar efectivamente emergencias inesperadas y la vitalidad para vivir en un alto nivel de energía y aptitud general.

### 2.1.5 Deportes

Los deportes representan aquel tipo de actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitiva, con metas bien definidas y gobernada por ciertas reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares. Las reglas poseen un alto nivel de compromiso, estandarizan la competencia y condiciones, de manera que se lleve a cabo una competencia justa e imparcial. Además, las reglas deportivas toman la forma de una lucha consigo mismo o involucra la competencia con otro, pero la cual también posee algunas características del juego.

El deporte involucra esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas relativamente complejas por individuos cuya participación se encuentra motivada por una combinación de satisfacciones intrínsecas asociadas con la actividad propia y los premios externos que se pueden adquirir por medio de su participación.

La UNESCO conceptualiza al deporte como aquella "Actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo forma competitiva"<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> [www.conade.com.mx](http://www.conade.com.mx)

Otros han definido al deporte como "una actividad motriz espontánea originada en un impulso lúdico, que aspira a un rendimiento medible y a una competición normalizada" (Bernett, citado por Herbert, 1981).

El deporte puede también describirse como un juego, el cual enfatiza la participación física. Este tipo de juego involucra la ejecución de actividades motoras o destrezas particulares y la aplicación de estrategias competitivas que en última instancia determinan el éxito o fracaso.<sup>10</sup>

Otros consideran al deporte como un movimiento que es parte de la cultura popular de un pueblo o sociedades, y ser un elemento esencial para la vida democrática.

El deporte visto como un medio de investigación representa actividades en el ámbito individual o grupal que tiene un reglamento internacionalmente reconocido y que se practica desde niveles escolares primarios hasta la edad adulta, ya sea con fines competitivos o recreativos.

Pero también existen razones por las cuales los seres humanos participamos en el deporte: diversión, sentido de logro y satisfacción personal y/o el deseo de obtener un premio o simplemente el hecho de ser victorioso.

---

<sup>10</sup> Wuest & Buher. *Ibíd.*

### 2.1.6 Juego

El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, de manera que la participación en el propio juego provee la gratificación deseada. Son parecidas a las actividades de la infancia. Es, pues, una actividad lúdica o la práctica de actividades sin esperar recibir nada a cambio. Aunque el juego no se considera como un deporte o educación física, elementos del juego pueden encontrarse en ambos.

### 2.1.7 Recreación

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *recrea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida

rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas. Que es libre, placentera.

Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; es decir, la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

En resumen, la recreación se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones; se enfoca como un proceso o una manera de ser que sucede dentro del ser humano, cuando se involucra en actividades y tiene expectativas, es decir, espera que suceda algo de esa actividad: satisfacción.

Sabemos que la Educación Física es un área de la recreación, y que la recreación es voluntaria; la Educación Física es también una parte del bienestar total del individuo, pues ayuda a mejorarse física y socialmente. Es un hecho que la recreación y educación física no son iguales, pues la educación física solo forma una parte del programa general de la recreación.

La recreación le da más importancia al placer y satisfacción personal de diferentes personas, y la educación física busca mejorar la aptitud física y bienestar global del individuo.

### **2.1.8 Ocio**

El ocio representa el tiempo que queda libre una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades "biológicas". Es el tiempo que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. El tiempo libre, permite a una persona hacer lo que desee. Es aquella porción del tiempo de un individuo que no está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otras actividades necesarias para subsistir y que por lo tanto se pueden considerar como tiempo libre y se puede utilizar arbitrariamente.

Puede decirse que la primera forma en manifestarse, para todos los seres humanos, ha sido el descanso. Si nos queda tiempo libre, el ocio se hace activo. La primera gran forma de este ocio es la distracción, la segunda es la de los trabajos de artesanías.

El ocio sería, por tanto, el período o tiempo que sobra y que se crea o produce después de haber cumplido con las necesidades básicas, a saber, dormir, comer, el aseo personal, trabajar, el tiempo que le toma a uno trasladarse de un sitio a otro. El ocio puede, pues, conseguirse si sumamos las horas dedicadas a las necesidades básicas y luego las restamos a las veinticuatro horas que constituye un día.

"El ocio es, por su misma esencia, moral: favorece en el ser humano, de una parte, su potencialidad activa y, por otra, su libertad" (Jean Laloup). El ocio es lúdico, depende de la personalidad, carácter, o temperamento del individuo; por lo tanto, el ocio es el reflejo de la originalidad del ser humano, el cual se expresa en la elección muy individual sobre lo que es para él el ocio. Es por eso que el ocio se caracteriza por ser voluntario, es el deseo del individuo a cierta actividad recreativa.

El ocio sin ambigüedad o puro es lo que realiza el ser humano fuera de sus obligaciones profesionales y al margen de las necesidades vitales físicas y sociales; es decir, el ocio puro es lo que el ser humano hace y podría no hacer, y que no es necesario ni económicamente, ni vital, ni cultural. El ocio es una virtud y potencial para la cualidad del ser humano. Es la "cesación del trabajo o total omisión de la actividad". Según La Real Academia de la lengua el ocio es "diversión u ocupación reposada, especialmente en las obras de ingenio al tomarse descanso de otras tareas. Obras de ingenio que uniforma en ratos que deja libre las principales ocupaciones"

El ocio es un tiempo para descansar y recuperarse de las tareas cotidianas y del trabajo. Mediante el ocio la persona alcanza un estado de relajamiento emocional, satisfacción y placer. El ocio, como propiciador de la meditación, es un arte creativo.

Podemos concluir que las características del ocio son las siguientes:

- Ocurre durante el tiempo libre, una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi "biológicas".
- No esta dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otra actividad necesaria para subsistir.

Estas últimas descripciones nos permiten observar como la educación física va quedando desplazada discretamente por actividades muchas veces no organizadas y que desorientan a los sujetos en su formación y desarrollo físico como mental.

A lo largo de este capítulo hemos descubierto que la educación física escolar es la imitación del deporte espectáculo, lo que implica que se vea empobrecida y lateralizada, contribuyendo a la deslegitimación social de la disciplina como asignatura escolar.

Sin embargo la sociedad ha conferido hoy al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por

esta razón el ejercicio debe manifestarse en una forma de cultura, de educación y de promoción de la salud en sus máximos objetivos.

Para entender un poco más este punto se describirán los conceptos de salud e higiene y su relación con la educación física.

### 2.1.9 Salud

"Óptimo estado del bienestar general que posee un individuo, específicamente de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales y no necesariamente implica la ausencia de enfermedad o incapacidad. Estado de organismo en que existe un funcionamiento equilibrado de todos sus órganos. Se considera a la salud como el estado natural de los seres vivos, mientras que su alteración (enfermedad) debe ser lo inhabitual o irregular".<sup>11</sup>

El concepto de salud es un concepto positivo; no solo implica la ausencia de enfermedad, sino el funcionamiento óptimo del organismo que posibilite su máximo bienestar físico, psíquico y social, la autorrealización y felicidad del hombre. Cuanto mejor sea la salud de un hombre, podría disfrutar de una vida más larga, rica y plena.

Según esta concepción, los problemas relacionados con la salud pueden agruparse en tres grupos:

---

<sup>11</sup> *Ibíd.* p 273

- La eliminación de enfermedades y trastornos patológicos
- La prevención de alteraciones para que no lleguen a producirse
- La mejora de las condiciones físicas y de la calidad de vida del hombre

El tema de la salud ha de relacionarse obligadamente con el del medio ambiente ya que el organismo funciona inmerso en su entorno, sometido a un proceso continuo de adaptación e interacción, siendo precisamente los desajustes en este proceso de interacción los responsables de la mayoría de los casos de alteración de la salud.

Las condiciones materiales, sociales, culturales, etcétera, influyen de forma decisiva en la salud; basta comparar las enormes diferencias sanitarias entre los países desarrollados y subdesarrollados, a pesar de los avances de la ciencia de la medicina en los últimos años que han contribuido de forma espectacular al desarrollo de la salud de los pueblos.

Por ello mencionaremos dos principales ámbitos disciplinares que se ocupan de la salud:

- La medicina que estudia las enfermedades (origen, características y tratamiento) a través de la terapéutica intenta la eliminación de los estados patógenos, así como la prevención, tratamiento y rehabilitación de las lesiones relacionadas con el deporte.
- La higiene dirigida a la prevención de las enfermedades y a la mejora de las condiciones personales o ambientales que influyen sobre la salud, guiándose

por el principio "prevenir antes que curar", y esto se logra brindando una educación sanitaria, cuyo objetivo es el desarrollo de conocimientos, destrezas y actitudes que favorecen el mantenimiento y mejora de la salud, especialmente en la población infantil y juvenil.

En páginas anteriores se describió de manera general la intervención de la medicina con relación a la educación física. Ahora hablaremos de la higiene.

### **2.1.10 Higiene**

"Esta es una rama de la medicina que tiene por objeto la prevención de las enfermedades y el mantenimiento y mejora de la salud. Es un conjunto de normas y prácticas que mantienen el cuerpo en buen estado físico".<sup>12</sup>

La higiene escolar abarca todo cuanto pueda afectar al bienestar psicofísico de la población escolar, desde el preescolar hasta la universidad. Su objetivo primario es el ambiente circunscrito a la escuela, y el secundario, los factores extraescolares que lo condicionan negativamente.

La higiene escolar se ocupa del control de la salud docente, alumnos y personal no docente de la escuela, de las condiciones higiénicas de esta y de la higiene en general del medio ambiente escolar.

---

<sup>12</sup> *Ibíd.* pp119

También encontramos la higiene mental. Esta disciplina tiene por objeto la prevención y reducción de las alteraciones psíquicas y enfermedades mentales, tanto en el plano individual como colectivo. Intenta crear en la sociedad las condiciones que permitan que todo individuo alcance y mantenga un adecuado equilibrio mental.

La relación que existe entre salud e higiene con la cultura o educación física es que lo más importante son el mantenimiento de la integridad física y mental de los hombres, al ser este un continuo proceso en donde los diferentes grupos de los que forman parte los sujetos, serán los primeros en plantear los pasos hacia un determinado comportamiento en donde, la practica continua y organizada del ejercicio físico, traerá como consecuencia un sin número de beneficios para el ser humano.

Si se sensibiliza a la población con cada uno de los conceptos relacionados a la educación física, y acerca de lo elemental que es la higiene y salud mental y física de cada sujeto entenderemos que, de no hacerlo así, se pueden causar grandes daños. Debemos enseñar los diversos regímenes alimenticios, intercalar actividades cotidianas con actividades físicas y planear los tiempos de descanso, de ocio, por medio de un plan de actividades recreativas.

Por ello, si deseamos crear una cultura física debemos brindar una educación para la salud, integrando todos los aprendizajes, conductas, hábitos y actitudes dirigidas a capacitar a las personas para prevenir los comportamientos y acciones que pueden entorpecer el proceso vital. El origen

de esta dimensión educativa se encuentra en la generalización actual de comportamientos sociales nocivos para la salud.

Hasta ahora se han descrito las causas por las cuales en México no se lleva, en gran parte de la República, un buen programa de actividad física, aunque como se mostró en el capítulo 1, si existen instituciones que intentan, a menos en el discurso, fomentar la práctica de actividades físicas ya sean recreativas o competitivas, pero que aún falta mucho que hacer para acercar a un gran número de la población los conocimientos esenciales de los beneficios de practicar una actividad física y así lograr la construcción de una "cultura física".

En esta primer parte del capítulo II damos a conocer algunos conceptos esenciales de lo que significa para algunos autores o investigadores educación física y su relación con otras áreas, así como el significado de ocio, recreación, juego, ejercicio, deporte, salud e higiene. Dichos conceptos nos permiten tener una visión más amplia de cómo la mayoría de los individuos desconocen o mal interpretan que es una actividad o educación física, limitando este concepto a la currícula escolar, es decir, creer que solo es una materia más que aprobar en el nivel básico de estudios, y en algunos casos a nivel medio superior.

Ahora en la segunda parte de este capítulo describiremos los conceptos de educación y cultura, así como un modelo pedagógico y psicológico, los cuales nos apoyen en demostrar la importancia que tiene el desarrollo de una cultura

física y, de esta manera, poder desarrollar una propuesta de acuerdo a las necesidades de la población que asiste a la FES Acatlán.

## 2.2 Marco Teórico Pedagógico

La Universidad Nacional Autónoma de México y la FES Acatlán, tienen como función primordial la de formar profesionales útiles a la sociedad, lo cual implica que les proporcione a los alumnos que se encuentran en el proceso de formación dentro de sus instalaciones las tareas, los medios, los contenidos y los métodos que les permitan lograr un adecuado desarrollo de todas sus potencialidades, tanto académicas, como morales, éticas, psicológicas y físicas; todo esto con el objetivo primordial de darles el acceso a su estructura académica, científica, cultural y deportiva<sup>13</sup>.

Las actividades deportivas y recreativas complementan la educación del universitario, es decir, se busca destacar en el ámbito académico así como en el deportivo, buscando la excelencia y los mejores resultados.

Por ello la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas de Acatlán tiene como objetivo fundamental el servir a la población estudiantil de esta escuela, así como a la población circunvecina, que practican algún deporte dentro de sus instalaciones.

---

<sup>13</sup> Legislación universitaria.

El educador físico Bucher describe la Educación Física como aquella que *"es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados."*<sup>14</sup>. Para Nash la Educación Física *"es un aspecto del proceso total educativo, que utiliza los impulsos inherentes a la actividad para desarrollar aptitud orgánica, control neuromuscular, capacidades intelectuales y control emocional"*<sup>15</sup>.

Por ello mencionaremos los conceptos de educación, cultura y de los modelos pedagógicos y psicológicos que puedan dar sustento e importancia dentro de lo educativo a la creación de un taller de cultura física en nuestro campus.

### 2.2.1 Educación

Según Nixon y Jewlet la educación es un "proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente".<sup>16</sup>

Desde los inicios de la historia el hombre ha tenido la necesidad de satisfacer sus necesidades físicas, psicológicas, sociales, etcétera, por lo que la

---

<sup>14</sup> West, pp. 62

<sup>15</sup> *Ibíd.* pp. 79

<sup>16</sup> *Ibíd.* pag. 28

educación ha sido una herramienta para convivir con los otros de forma ordenada siendo el factor social indispensable para dicha labor. Así mismo, modifica los caracteres de dicha formación social ya que cada generación requiere tanto de la conservación como del cambio. A este proceso de socialización suele denominarse como proceso educativo, ya que la función de este es la socialización.

Al ser la educación un proceso de socialización, la cultura física no puede ni debe quedar alejado de este proceso, ya que como se argumentó en párrafos anteriores, también tiene parte importante en dicho proceso educativo tanto en el desarrollo psíquico como físico.

### **2.2.2 Cultura**

El fenómeno de la cultura constituye un aspecto crucial de nuestro comportamiento en sociedad, por más que una gran parte de los miembros de cualquier sociedad no sea normalmente consciente de su importancia, ya que la cultura condiciona fuertemente el comportamiento cotidiano de las personas, puesto que se asume como un rasgo de la identidad personal. La cultura se puede concebir de manera global, es decir incluye la vida material, intelectual y espiritual.

La cultura en su significado genérico, es todo lo creado por los seres humanos, la generalidad de la vida de una sociedad, el modo de vida específicamente humano, lo que nos diferencia de los animales, la totalidad de la experiencia

humana acumulada y transmitida socialmente. Esa totalidad cultural se concreta de manera singular en cada grupo humano, lo que explica la variedad de culturas humanas conocidas, pero sin que se pueda hablar de culturas inferiores o superiores.<sup>17</sup>

En la actualidad el deporte es el reflejo de la sociedad. En ellos están perfectamente representados todos los grupos sociales y todas las tendencias, incluida la cultural. Normalmente prevalecen los deportes de tipo competitivo que reflejan lo que ocurre actualmente en la sociedad moderna y proyecta sobre el competidor el deseo de triunfo y de destacar, de ahí nuestro apoyo a un determinado equipo o deportista favoritos.

Por ello el desarrollo de una cultura física en los individuos no solo debe ser abordado en lo conceptual, por lo cual es necesario explicar sobre que base teórica, modelo educativo o pedagógico es planteado este trabajo.

### **2.2.3 Modelo Pedagógico**

Los modelos son construcciones mentales. El lenguaje suministra una forma de modelar la realidad y cuando el individuo prefigura en su mente la acción que va a ejecutar a continuación, la esta planeando, preordenando, modelando.

El modelo es, pues, "un instrumento analítico para describir, organizar e inteligir la multiplicidad presente y futura, la mutabilidad, la diversidad, la

---

<sup>17</sup> García Ferrando Manuel. Sociología del deporte. Alianza Editorial. Madrid 1998

accidentalidad y contingencias fácticas que tanto han preocupado al hombre desde siempre.”<sup>18</sup>

Los modelos propios del saber científico, los modelos micros o macros, intentan describir y entender los fenómenos sociales dados, en su estructura, funcionamiento y desarrollo histórico.

El propósito de los modelos que los pedagogos han propuesto para la educación es reglamentar o normativizar el proceso educativo, definiendo que se debería enseñar, a quienes, con qué procedimientos, a qué horas, bajo qué reglamento disciplinario, para moldear ciertas cualidades o virtudes en los alumnos. Su preocupación ha sido adaptar y cultivar en los jóvenes las ideas, cualidades y virtudes que les ayuden a desarrollarse plenamente como individuos en una sociedad cambiante.

Describiremos brevemente los modelos pedagógicos<sup>19</sup> contemporáneos y mas ampliamente el modelo en el cual nos apoyaremos para dar sustento a nuestra propuesta.

a) Modelo pedagógico tradicional.

Este modelo enfatiza la formación del carácter de los estudiantes para moldear a través de la voluntad y de la disciplina. El método básico del aprendizaje es el academicista, verbalista, que dicta sus clases bajo un régimen de disciplina a estudiantes receptores. Este método es como aprenden los

---

<sup>18</sup> Flores Ochoa, Rafael. Hacia una pedagogía del conocimiento. McGraw Hill. Colombia 2000. pp. 160

<sup>19</sup> *Ibíd.* 167.

niños la lengua materna: oyendo, viendo, observando y repitiendo muchas veces. El niño adquiere la herencia cultural de la sociedad representada esta en el maestro como la autoridad.

b) El transmisionismo conductista.

Este modelo se desarrollo en la fase superior de capitalismo, la conducta productiva de los individuos. El método es de la fijación y control de los objetivos. Se trata de una "transmisión parcelada de saberes técnicos mediante un adiestramiento experimental que utiliza la tecnología educativa".

c) Romanticismo pedagógico

Este modelo pedagógico sostiene que el contenido más importante del desarrollo del niño es lo que procede de su interior, y por consiguiente, el centro de la educación es el interior del niño. El desarrollo natural del niño se convierte en la meta y a la vez en el método de la educación. El maestro debe liberarse y ser solo un auxiliar o un amigo de la expresión libre, original y espontánea de los niños.

d) Pedagogía socialista

Propone el desarrollo máximo del individuo. Tal desarrollo está determinado por la sociedad, por la colectividad en la cual el trabajo productivo y la educación están íntimamente unidos para garantizar el desarrollo no solo del espíritu sino el conocimiento pedagógico polifacético y politécnico y el fundamento de la práctica para la formación científica de las nuevas generaciones.

e) El desarrollismo pedagógico

La meta educativa es que cada individuo acceda a la etapa superior de desarrollo intelectual. El maestro debe crear un ambiente estimulante de experiencias que faciliten en el niño su acceso a las estructuras cognoscitivas de la etapa inmediatamente superior. En consecuencia, el contenido de las experiencias es secundario, no importa que el niño no aprenda a leer y a escribir, siempre y cuando contribuya al afianzamiento de las estructuras mentales del niño.

"Que el conocimiento y el aprendizaje humano sean una construcción mental no significa que tengamos que caer en la ilusión, ficción o en una versión deformada de lo real, sino más bien reconocer que lo real es producto de la interacción sujeto cognoscente-objeto conocido."<sup>20</sup>

Nuestro mundo tal como lo vemos, es un mundo humano, producto de la interacción humana con los estímulos naturales y sociales que hemos alcanzado a procesar desde nuestras operaciones mentales como las llamo Piaget.<sup>21</sup>

Para el logro de lo ya expuesto, este proyecto está basado desde el ámbito pedagógico constructivista, en el cual se concibe que los seres humanos sean producto de su capacidad para adquirir conocimiento y para reflexionar sobre si mismo, lo que les permite anticipar, explicar y controlar positivamente la naturaleza y construir la cultura. En esta postura el conocimiento se construye activamente por sujetos cognoscentes, no se recibe pasivamente del ambiente.

---

<sup>20</sup> Ochoa Ibíd. Pp234

<sup>21</sup> cfr. Ibíd., pp. 234.

Mario Carretero<sup>22</sup> define al constructivismo y dice: "es la idea que mantiene al individuo tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos, no es una mera producción del ambiente, ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día con día como resultado de la interacción entre esos dos factores".

En la concepción del constructivismo, la finalidad de la educación que se imparte en las instituciones es promover los procesos de crecimiento personal del alumno en el marco de la cultura de grupo. Estos aprendizajes no deben darse a través de la participación del alumno como un simple receptor o productor de los saberes culturales, ni la idea de que solo sea acumulador de aprendizajes específicos.

En cuanto a la forma de enseñar el constructivismo, debe orientarse a los estudiantes por medio de prácticas auténticas, las cuales deben ser entendidas por aquellas que puedan valorarse en función de que tanta relevancia cultural tengan estas actividades, es decir, actividades que le sean significativas<sup>23</sup> a los sujetos.

Lo que implica la filosofía constructivista de Kant<sup>24</sup> es que el conocimiento humano no se recibe pasivamente del mundo ni de nadie, sino que es procesado y construido activamente por el sujeto que conoce. Además la función

---

<sup>22</sup> Carretero, Mario. cit.pos. Díaz-Barriga Frida en Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. ed, McGraw Hill, 2ª edición. México, 2001, pág. 27

<sup>23</sup> Se puede definir aprendizaje significativo como aquel que conduce a la creación de estructuras de conocimiento mediante la relación sustantiva entre la nueva información y las ideas previas de los sujetos.

<sup>24</sup> Ochoa, Ibíd., pp. 235.

cognoscitiva esta al servicio de la vida, es una función adaptativa, y en consecuencia lo que permite el conocimiento al conocedor es organizar su mundo, su mundo vivencial.

Lo que plantea el constructivismo pedagógico es el verdadero aprendizaje humano es una construcción de cada individuo que logra modificar su estructura mental y alcanzar un mayor nivel de diversidad, de complejidad y de integración. Es decir, el verdadero aprendizaje es el que contribuye al desarrollo de la persona.

La enseñanza constructivista, estrategia derivada del modelo pedagógico desarrollista, considera que el aprendizaje humano es siempre una construcción interior, y cuyo propósito es precisamente facilitar y potenciar al máximo ese procesamiento interior del alumno con miras a su desarrollo.

En este caso la propuesta que presentamos se apoya en esta teoría constructivista, ya que lo importante no es solo informar al individuo o instruirlo, sino desarrollarlo como ser humano.

En el constructivismo, la educación se alimenta de diversas corrientes psicológicas; el enfoque psicogenético piagetiano y la teoría de los esquemas cognitivos, la teoría ausbeliana de asimilación y el aprendizaje significativo, la psicología sociocultural de Vigotsky, entre otros. Para la finalidad de este trabajo nos basaremos en la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget.

### 2.2.4 Modelo Psicológico

Piaget creó una teoría de etapas del desarrollo en la que el niño construye activamente su conocimiento del mundo. A medida que el niño se va desarrollando, la mente atraviesa una serie de fases reorganizativas. Tras cada una de estas, el niño asciende a un nivel superior de funcionamiento psicológico. Estas etapas las determina la historia evolutiva de la humanidad.

Según la visión de Piaget, el entendimiento de un niño sobre el mundo surge de la coordinación de las acciones y de la interacción con los objetos. El niño es constructivista, construye la realidad a raíz de las relaciones entre las acciones y los objetos, no solo de las acciones o de la calidad perceptual de los mismos.

Agarrar, lanzar y hacer rodar son ejemplos de lo que Piaget llamó esquemas, modelos de acción que están implicados en la adquisición y estructuración del conocimiento. En nuestro cuerpo existe un sistema que une a los sentidos con los músculos y que trabaja en cuatro momentos distintos:<sup>25</sup>

1. percepción: los órganos de los sentidos reciben estímulo
2. decisión: se recogen los estímulos que son enviados al cerebro
3. ejecución: se envía la señal a través de todas las fibras nerviosas para mover, desde una parte muy pequeña hasta el cuerpo completo
4. inhibición: marca el término de la acción enviando un impulso contrario y relajando el cuerpo.

---

<sup>25</sup> Cetina, Ana Luisa. Educación física. En forma para la vida. Editorial Pearson, Prentice Hall. México 1998. pp. 13.

El propósito de lo anterior es llegar a conocer el trabajo que el cuerpo realiza a través de los movimientos en los que intervienen los órganos de los sentidos, así como las percepciones del mundo que nos rodea.

De esta manera, al apoyarnos en un modelo pedagógico y un modelo psicológico, podemos entender que una cultura física adecuada ha de tener estas dos premisas:

- conocimiento de las condiciones físicas y psíquicas en el desarrollo de niños, adolescentes y adultos
- idea clara del fin que se pretende, es decir, el tipo de persona que la educación quiere conseguir, de acuerdo con la información proporcionada.

A continuación se presenta la propuesta pedagógica para el desarrollo óptimo del deporte en la FES Acatlán, con la creación del taller "Cultura Física. Conoce y Desarrolla tu Cuerpo", y se mostrará claramente el desarrollo de estas premisas mencionadas, así como la relación de la información presentada hasta ahora.

# 3

## Propuesta Pedagógica. Taller “Cultura Física. Conoce y Desarrolla tu Cuerpo”.

### 3.1 Justificación

La Universidad Nacional Autónoma de México y la FES Acatlán, tienen como función primordial la de formar profesionales útiles a la sociedad, lo cual implica que les proporcione a los alumnos que se encuentran en el proceso de formación dentro de sus instalaciones las tareas, los medios, los contenidos y los métodos que les permitan lograr un adecuado desarrollo de todas sus potencialidades, tanto académicas, como morales, éticas, psicológicas y físicas; todo esto con el objetivo primordial de darles el acceso a su estructura académica, científica, cultural y deportiva<sup>1</sup>.

Las actividades deportivas y recreativas complementan la educación del universitario, es decir, se busca destacar en el ámbito académico así como en el deportivo, buscando la excelencia y los mejores resultados.

El deporte como parte fundamental del desarrollo integral del individuo, socializa, participa en el afianzamiento de la personalidad y promueve la salud. Pero el deporte es más que una práctica física o una forma de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, es un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social.

Por otro lado, la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas de Acatlán tiene como objetivo fundamental el servir a la población estudiantil de

---

<sup>1</sup> Cfr. Legislación universitaria.

esta escuela, así como a la población circunvecina, que practican algún deporte dentro de sus instalaciones.

Pero al entrevistar al 50% de los usuarios del gimnasio, tanto internos como externos, me di cuenta que el hacer ejercicio es cuestión de moda, es decir, de lo que la sociedad impone o demanda hoy en día: un cuerpo perfecto. Pero ¿sabemos que es lo que realmente necesita nuestro cuerpo?, ¿Si la cantidad e intensidad de ejercicio es la adecuada?, ¿Es benéfico para mi salud? La mayoría de los entrevistados no lograron dar respuestas acertadas a estas y otras cuestiones.

Por lo tanto queda claro que la mayoría de los usuarios del gimnasio, así como de la población en general, no tenemos una **cultura física, entendida esta como el conjunto de conocimientos, hábitos y habilidades sobre la forma de cuidar, desarrollar y conservar la salud a través de las actividades físicas<sup>2</sup>.**

El presente trabajo pretende ser un tipo de propuesta de cambio, pues a través de vivenciar día a día la realidad que atravesamos debemos llegar al límite de ser orientadores en un sin fin de temas a los cuales tenemos que enfrentarnos por diversos motivos, ya que la población, en especial lo universitarios, buscamos en la escuela un ámbito no solo de aprendizaje sino también de ayuda. El fin es beneficiar la salud individual y social, y poder llegar a la sociedad desde una actividad formativa que contribuya a un mundo mejor.

---

<sup>2</sup>. CONADE. Promotores voluntarios del deporte. Ed. SEP-CONADE, México, 1995.

Por lo anterior, es de mi interés desarrollar un “TALLER DE CULTURA FÍSICA” que brinde a la población estudiantil una orientación adecuada de cómo beneficiarnos de manera saludable al practicar un deporte, ejercicio físico o alguna actividad recreativa.

### 3.2 Planteamiento del problema

México fue uno de los primeros países del mundo en introducir el concepto de cultura física en el marco del sistema educativo nacional. Hay antecedentes que desde 1856 la asignatura de cultura física se encontraba en la currícula de la escuela secundaria. Lamentablemente este liderazgo conceptual, que inundó Europa y propició un gran desarrollo en Francia, Alemania y la Unión Soviética, se perdió en nuestro país a partir de 1917 y se sustituyó con el de la clase de deportes y más recientemente con el de educación física.

La importancia que esto reviste, y sobre todo la enseñanza que de ello debemos obtener, es que el cambio no solamente fue de nombre, sino de contenido y de horas de asignatura. Mientras que entre 1900 y 1930 el número de horas dedicadas en las escuelas a la cultura física superaba las cinco horas semanales, hoy en día cuando mucho se imparten una o dos horas semanales.

### **Antecedentes de Cultura Física en la UNAM**

Desde hace más de 60 años el deporte ha estado presente en la Universidad Nacional Autónoma de México, como pionera en el país y como una respuesta a la necesidad de superación del personal dedicado a la enseñanza deportiva de los estudiantes.

En el seno de la Dirección de Actividades Deportivas se establecen los primeros cursos de capacitación. Como grupo promotor y personal docente a cargo de estos cursos, se integró un cuerpo a partir de exdeportistas universitarios que ya contaban con formación en diferentes profesiones a fines a las necesidades de capacitación, en materias tales como medicina, psicología, didáctica, administración, inglés y la técnica de su deporte.

Durante un año se impartieron estos cursos con éxito. Esta experiencia motivó la inquietud de crear una escuela en que existiera una verdadera formación, más intensa y profunda. Es a partir de esta inquietud que surgen los primeros contactos interinstitucionales de la Dirección de Actividades Deportivas con el centro de investigaciones y Servicios educativos y las Facultades de Medicina, Contaduría y Administración, Psicología y Ciencias Políticas y Sociales.

De estas experiencias y esfuerzos de vinculación surge en abril de 1977 la primera Escuela de entrenadores del país, como proyecto piloto de posgrado, la conformación de la primera biblioteca del deporte y la continuidad de cursos de capacitación y actualización en las diferentes áreas.

Otras derivaciones importantes fueron la creación de la Subdirección de Medicina del Deporte, dependiente de la Dirección de Actividades Deportivas, el posgrado Especialización en Medicina del Deporte y Actividad Física, el Centro de Educación Continua y Estudios Superiores del Deporte, así como la institucionalización de la investigación en varias áreas y se iniciara un programa de extensión ahora ya abierto al ámbito extrauniversitario.

En el país este proceso ha transitado por diversos caminos que van desde cursos de capacitación y actualización, hasta el establecimiento de una licenciatura, con la creación 1984, por decreto presidencial, de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED), que depende de la SEP.

La respuesta que se da a esta situación, dada la existencia de esta alternativa, no pareciera necesaria que nuestra institución avanzara en esta dirección. Recordando que en el pasado la UNAM formó educadores físicos, esta actividad ya no puede contemplarse en nuestra Universidad.

Sin embargo el deporte constituye hoy un espacio donde no solo se hacen preguntas en torno a sus características específicas, sino donde se plantean otras que tienen que ver con el hombre, su naturaleza y sus cambios. De ahí que muchas disciplinas científicas hayan encontrado en esta actividad humana una fuente de conocimientos sobre diversos fenómenos humanos, con lo cual han abierto un nuevo espacio de investigación sobre el hombre que es necesario explorar.

Por lo tanto, el deporte ha dejado de ser desde hace algún tiempo, pero especialmente en estos últimos cinco años, solo un servicio que se brinda a la comunidad universitaria, para transformarse en una actividad que abarca las áreas de docencia e investigación, logrando avances indiscutibles y que cada vez impactan más en el ámbito deportivo nacional y son reconocidos internacionalmente.

#### **Antecedentes de Cultura Física en Acatlán.**

En sus inicios 1975, la FES Acatlán abrió su Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas, señalando como su objetivo fundamental el de servir a la comunidad estudiantil de esta escuela.

Con el fin de brindar a sus alumnos una eficiente estructura académica, las actividades que desempeña la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas son constitutivas de la formación que el plantel ofrece a sus miembros, no como un mero complemento, sino como un instrumento educativo que pretenda inculcar valores de trabajo en equipo, excelencia competitiva y de desarrollo físico, así como del máximo aprovechamiento de los espacios con los que se cuenta en la Universidad, pretendiendo de esta manera brindar una educación de calidad, atendiendo el desarrollo de las capacidades y habilidades individuales en los ámbitos intelectual, afectivo, social y deportivo, al mismo tiempo que se fomentan los valores que aseguran una convivencia solidaria, se forma a los individuos para servir a la ciudadanía y se les capacita para la competitividad y exigencias del mundo laboral.

Sin embargo los esfuerzos no han sido suficientes ya que como resultado de este antecedente, **nuestra sociedad no solamente no tiene cultura física, sino que:**

- **“El 80 % de los niños y jóvenes mexicanos no realizan actividades físicas suficientes para alcanzar niveles mínimos de desarrollo físico.**
- **Menos del 7 % de la población mayor de 15 años realiza alguna actividad física o deporte que sea significativo para cuidar o mantener niveles básicos de salud.**
- **Los hábitos de actividad física y deporte de los mexicanos se reducen a cuando mucho a una hora, un día a la semana en promedio”<sup>3</sup>**
- **Los hábitos de nutrición no favorecen la realización del ejercicio intenso o de la práctica del deporte.**
- **Los hábitos de higiene y alimentación no son los adecuados para mantener la salud.**
- **No se cuenta con los espacios suficientes y adecuados para que la comunidad tenga acceso a la actividad física, la recreación y el deporte; los pocos existentes están inoperantes o subutilizados.**

Por lo anterior, si son pocas las instituciones educativas interesadas por la cultura física como alternativa de formación complementaria de los alumnos y como actividad libre de desarrollo, es importante la creación de espacios donde se les brinde estas oportunidades de aprendizaje.

---

<sup>3</sup> *Ibíd.*

Es por ello que con la creación del taller “Cultura física. Conoce y desarrolla tu cuerpo” las capacidades y disposiciones físicas con las que nace el hombre pueden desarrollarse mediante las ejercitaciones adecuadas que requieran cada una de ellas.

### 3.3 Objetivos

#### Objetivo General.

*Proporcionar el conocimiento acerca de cómo la cultura física, al igual que otras áreas, ayuda al desarrollo integral de las personas, favoreciendo las condiciones para la práctica organizada de las actividades físicas a través del taller “Cultura física. Conoce y desarrolla tu cuerpo”.*

#### Objetivos Específicos.

- Conocer, difundir y proyectar la imagen de la institución así como sus programas de investigación en actividad física
- Diseñar estrategias que orienten a los usuarios a desarrollar su actividad física de manera que se beneficie al máximo y alcance el desarrollo óptimo de sus capacidades físicas y mentales.
- Dar a conocer los beneficios e implicaciones de involucrarse en actividades físicas

- Desarrollar de manera óptima las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida
- Afianzar la cultura deportiva desde los primeros años de vida<sup>4</sup>
- Orientar a los usuarios en las diferentes actividades que pueda desarrollar dentro del Campus, de acuerdo a sus tiempos de práctica.
- Valorar la actividad física y su contribución a un estilo de vida físicamente activa.
- Optimizar la calidad de vida mediante un programa de ejercicio personal divertido.
- Que la actividad física, la recreación y el deporte sirvan como medios de integración comunitaria y promoción de la salud.
- Sistematizar la información y proponer mejores métodos y estrategias orientadas a buscar mayor eficiencia institucional

### **3.4 Propósito de la investigación**

En el marco de la cultura física debemos hacer un esfuerzo intenso para que todo niño y joven obtenga las herramientas, actividades y conocimientos suficientes para poder cuidar su salud realizando ejercicio durante toda su vida.

**Por ello la creación del taller “Cultura física. Conoce y desarrolla tu cuerpo” ayudará a un mejor desarrollo integral del estudiante y/o**

---

<sup>4</sup> Dentro del campus contamos con el desarrollo de la escuela de fútbol “pumitas” donde sus integrantes van desde los 5 a 16 años de edad quienes serán los más beneficiados con la creación del taller.

deportista de la FES Acatlán, ya que, sin duda alguna, el futuro de nuestros hijos, así como el de los universitarios, será determinado por la calidad de la educación que reciban.

Por lo tanto una persona físicamente educada:

- Logrará y mantendrá un alto nivel en la aptitud física relacionada con la salud
- Demostrará comportamientos personales y sociales responsables en escenarios de actividad física
- Demostrará entendimiento y respeto por las diferencias de la gente en escenarios de actividad física
- Con la información que reciba comprenderá que la actividad física provee oportunidades para el disfrute, retos, autoexpresión e interacción social, además del mantenimiento de la salud y una mejor calidad de vida
- Conocerá como desarrollar y mantener una higiene física, dentro y fuera de los espacios de recreación o actividad física.

### **3.5 Sector al que se dirige**

El presente trabajo es un compendio de estrategias las cuales permitirán propiciar el desarrollo de habilidades físicas y mentales, como elemento fundamental para el desarrollo integral de los individuos.

Las estrategias están dirigidas a tres grupos:<sup>5</sup>

- 1) Niños que asisten a la escuela de entrenamiento de fútbol Pumitas.
- 2) Jóvenes estudiantes de la FES Acatlán que asisten con regularidad al gimnasio o practican algún deporte dentro de la escuela.
- 3) Adultos profesores o trabajadores de la FES Acatlán que realizan alguna actividad física dentro del campus.

### **3.6 Metodología**

Tomando en cuenta lo anterior, fue necesario verificar que tanto conocen de lo que requiere su cuerpo para la práctica física. De la información arrojada de este proceso fue que se propuso la creación del taller de cultura física, mediante algunas estrategias que estimulen, propicien y mejoren el desarrollo integral de los sujetos en la práctica física.

En los tres grupos, las características observadas son similares en cuanto a la falta de conocimiento de las necesidades corporales antes y después de la actividad física. Así mismo su desenvolvimiento social y emocional se encuentra limitado solo al grupo que comparte o realiza la misma actividad.

El presente trabajo pretende ser un tipo de propuesta o alternativa para el desarrollo de la cultura física, pues a través de vivenciar día a día la realidad que atravesamos debemos llegar al límite de ser orientadores de un sin fin de

---

<sup>5</sup> En realidad, la propuesta pretende ser dirigida a toda la población en general, es decir, también a aquellos que no realizan una actividad física de manera regular ya sea dentro o fuera del campus.

temas a los cuales tenemos que enfrentarnos, ya que la población, en especial los universitarios, buscamos en la escuela un ámbito no solo de aprendizaje sino también de ayuda.

El fin de este trabajo es beneficiar la salud individual y social, y poder llegar a la sociedad desde una actividad formativa que contribuya a su desarrollo integral.

Por lo anterior, el desarrollo de un taller de cultura física brindará a la población estudiantil de la Facultad de estudios Superiores Acatlán, así como a todas las personas que a ella asisten, una atención adecuada de cómo beneficiarnos de manera saludable al practicar un deporte, ejercicio físico o alguna actividad recreativa.

### **3.7 Fase de intervención**

En el presente trabajo se contemplan diferentes estrategias para cada uno de los grupos a los que va dirigida. El taller esta diseñado para inducir a los participantes, por un lado, a la reflexión sobre su práctica física, misma que permitirá identificar aquellas situaciones que requieren ser modificadas en esta.

Por otro lado, este cometido se pretende lograr procurando a cada uno de los asistentes elementos teóricos y prácticos organizados en cuatro ejes

temáticos, y consta de cuatro o cinco sesiones cada uno, los cuales les permitirán comprender la importancia de desarrollar una cultura física.

Al final de cada sesión se realizarán una serie de actividades y juegos ordenados en tres tiempos: parte inicial donde se trabajará el calentamiento o preparación muscular; parte medular aquí se combinarán las actividades y juegos organizados; cierre de la clase o parte final, este es el momento de relajación y recuperación.

Los ejes en los que está estructurado el taller comprende los siguientes temas:

- estimulación perceptivo motriz.
- Capacidades físicas condicionales
- Interacción social
- Actividad física para la salud

Cabe señalar que todas las sesiones van dirigidas a los tres grupos poblacionales, niños, jóvenes y adultos, solo varían las actividades finales de acuerdo al peso o intensidad con la que se va a trabajar, pero la información que se les proporcionará es la misma.

A continuación se describen cada uno de estos subtemas y las estrategias que se realizarán para lograr los propósitos de cada eje temático, así como los objetivos generales del taller.

### 3.7.1 Estimulación perceptivo motriz.

#### Propósito

Dar a conocer el trabajo que el cuerpo realiza a través de los movimientos en los que intervienen los órganos de los sentidos, así como las percepciones del mundo que lo rodea.

#### Descripción.

En este tema abordaremos los aspectos más importantes que conforman el aprendizaje motriz, y cual es la razón de los movimientos en general, ya que en nuestro cuerpo existe un sistema que une a los sentidos con los músculos y que trabaja en cuatro momentos distintos:<sup>6</sup>

- a. percepción: donde los órganos de los sentidos reciben el estímulo
- b. decisión: se recogen los estímulos que son enviados al cerebro
- c. ejecución: se envía la señal a través de todas las fibras nerviosas para mover, desde una parte muy pequeña hasta el cuerpo completo
- d. inhibición: marca el término de la acción enviando un impulso contrario y relajando el cuerpo

---

<sup>6</sup> Cetina. pag.9

TEMA: <u>CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</u>		SESIÓN: <u>1</u>
		DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Identificar características del equilibrio, postura, respiración y relajación al practicar actividades físicas para su mejoramiento, reflexionando en cada una de las partes del cuerpo que están en movimiento.	
MATERIAL:	Pelotas, bastones, tapetes o colchonetas., ilustraciones, hojas de papel, lápices y plumas	
ACTIVIDADES:	En un primer momento se ilustraran cada una de las articulaciones del cuerpo humano, los principales músculos que debemos desarrollar, al igual que los sentidos. En un segundo momento se realizaran ejercicios de poca intensidad como estiramientos, flexiones, y diversos movimientos, destacando la importancia de integrarlos al esquema corporal durante la realización de ejercicios	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al término de la sesión para verificar si la información proporcionada fue clara y entendida por los participantes	

TEMA: <u>¿CON QUÉ NOS MOVEMOS?</u>		SESIÓN: <u>2</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Conocer y fortalecer los patrones de movimientos básicos, que son los que se generan a través del estímulo, desarrollo y crecimiento corporal, que permitan integrarnos de manera eficiente a nuestro entorno	
MATERIAL:	Conos, pelotas, colchonetas o tapetes, bastones o palos, silbato	
ACTIVIDADES:	<p>Esta sesión esta dedicada al trabajo de los movimientos básicos que son los que se generan a través del estímulo, desarrollo y crecimiento del cuerpo.</p> <p>Se ilustrará el sistema músculo esquelético (huesos, músculos y articulaciones) que nos ayudan a mover el cuerpo.</p> <p>Al realizar un adecuado estiramiento y calentamiento, se realizaran actividades como gatear, caminar, saltar, lanzar, correr, etc.</p>	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

TEMA: <u>¿COMO PERCIBO MI ENTORNO?</u>		SESIÓN: <u>3</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Comprender la importancia de los órganos de los sentidos durante el movimiento y así iniciar un proceso de exploración del mundo que nos rodea	
MATERIAL:	Hojas de colores, ilustraciones, figuras geométricas, latas, pelotas, palitos de madera, silbato, esencias, dulces, limones, chile en polvo, grabadora y música	
AVTIVIDADES:	<p>Primero con los ojos vendados se reconocerán diferentes materiales al tacto así como olores y sabores.</p> <p>Después reconocer sonidos de diferentes instrumentos musicales u objetos.</p> <p>Identificar con la vista colores y figuras</p> <p>Posteriormente se realizaran actividades físicas, de reacción, orientación, adaptación, etcétera, en las cuales se estimularan cada uno de los sentidos</p>	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

TEMA: <u>¿CÓMO INTEGRO MIS MOVIMIENTOS?</u>		SESIÓN: <u>4</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Integrar las diversas alternativas de movimientos con la información que se ha brindado, para proponer futuras experiencias motrices	
MATERIAL:	Balones de voleibol, básquetbol, fútbol, redes de voleibol, aros, cuerdas, conos y resortes	
ACTIVIDADES:	Se realizará un resumen de la información y actividades de las sesiones anteriores resaltando los puntos más importantes. Posteriormente se realizarán actividades físicas en un circuito donde se integren cada uno de los movimientos básicos con el material mencionado, además de combinar fundamentos de otros deportes entre sí como por ejemplo futbeis	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión Se anotarán los resultados de las ejecuciones de cada uno de los participantes en una ficha de seguimiento personal	

### **3.7.2 Capacidades físicas condicionales.**

#### Propósito

Reconocer y estimular las capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, para desarrollarlas adecuadamente.

#### Descripción

Este tema aborda las capacidades de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad que, de acuerdo con el desarrollo y alcance de los mismos, nos indica el grado de condición física que tenemos, ya que todas ellas dependen del buen funcionamiento de aparatos y sistemas del organismo.

Las actividades en este tema proporcionarán datos importante acerca de las capacidades físicas que todos podemos observar en nuestro desempeño físico, tales como la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia. De igual forma se orientará respecto a la forma en que podrán ser estimuladas, y en varios casos desarrollarlas a través de una serie de ejercicios.

TEMA: <u>¿QUÉ TAN FUERTES SOMOS?</u>		SESIÓN: <u>5</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Experimentar y estimular adecuadamente la fuerza corporal como la fuerza de resistencia, fuerza rápida, máxima o explosiva	
MATERIAL:	Cinta métrica, pelotas con arena, colchonetas o tapetes, cuerdas	
ACTIVIDADES:	<p>Se ilustrará que partes del cuerpo intervienen en la aplicación de la fuerza.</p> <p>Se realizará un adecuado estiramiento y calentamiento corporal.</p> <p>Se realizaran diferentes ejercicios que estimulen la fuerza de brazos, piernas, hombros, abdomen y espalda.</p> <p>Al finalizar la sesión se realizará una serie de estiramientos que ayuden a relajar los músculos y el cuerpo en general.</p>	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

TEMA: <u>¿QUÉ TAN FLEXIBLES SOMOS?</u>		SESIÓN: <u>6</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Conocer las características físicas de la flexibilidad, pasiva y activa, para estimularla a través de la práctica.	
MATERIAL:	Colchonetas o tapetes, pelotas o balones, silbato, cinta métrica y cajón de madera o banco de aeróbicos	
ACTIVIDADES:	Se proporcionará la información acerca de lo que es la flexibilidad, edades en las que puede alcanzar su máximo desarrollo y otras recomendaciones. Se realizará un calentamiento corporal adecuado. Se realizarán actividades de flexiones para medir la capacidad que tiene el organismo de ejecutar los movimientos con una gran amplitud.	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión Se anotaran las marcas logradas de flexibilidad en su ficha de seguimiento personal	

TEMA: <u>DESARROLLEMOS NUESTRA VELOCIDAD</u>		SESIÓN: <u>7</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Imprimir rapidez, entendida como la capacidad de ejecutar una acción motora en un mínimo de tiempo, a nuestros movimientos con agilidad y soltura	
MATERIAL:	Sillas, reglas de 30 cm., silbato, mesas, círculos de papel rojo, cronómetro, pelotas, conos	
ACTIVIDADES:	Se presentará información de los cuatro tipos de velocidad que podemos desarrollar. Se realizaran ejercicios de calentamiento . Se realizaran pruebas de velocidad de reacción, cíclica, carrera, entre otras, anotando las marcas de cada uno de los participantes	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión Se anotaran las marcas logradas de velocidad en su ficha de seguimiento personal	

TEMA: <u>DESARROLLO DE LA RESISTENCIA</u>		SESIÓN: <u>8</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Fomentar e incrementar la resistencia a través de la ejercitación física cotidiana y sistemática con el fin de desgastes innecesarios	
MATERIAL:	Cronómetro, pelotas, gis, instalaciones deportivas (cancha de voleibol o básquetbol)	
ACTIVIDADES:	<p>Se explicará de que manera lograremos desarrollar los tres tipos de resistencia, de corta, media y larga duración</p> <p>Se realizará un estiramiento y calentamiento adecuado</p> <p>Se realizaran actividades como trotar, correr de un lado al otro de la cancha de voleibol o básquetbol recogiendo y dejando objetos de un extremo a otro cronometrando los tiempos de cada participante. Correr distancias y hacer una pausa de 1 a 1 <math>\frac{1}{2}</math> minutos de recuperación y repetir la carrera en la misma distancia.</p>	
EVALUACIÓN:	<p>Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión</p> <p>Se anotaran las marcas logradas de resistencia en su ficha de seguimiento personal</p>	

TEMA: <u>INTEGRANDO MIS CAPACIDADES</u>		SESIÓN: <u>9</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Integrar las capacidades físicas, fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, realizando diversas actividades	
MATERIAL:	Pelotas, balones, conos, colchonetas o tapetes, silbato, cronómetro	
ACTIVIDADES:	Se realizará un calentamiento y estiramiento adecuado Se llevaran a cabo diversas actividades en circuito, es decir, dividiendo un espacio en cinco o seis equipos. Cada equipo realizara una actividad diferente a la de otro equipo en un determinado tiempo, así hasta realizar todos los ejercicios del circuito.	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión Se anotaran las marcas logradas en su ficha de seguimiento personal	

### **3.7.3 Interacción social.**

#### Propósito

Durante el desarrollo de este tema, pretendemos dar a conocer las características del desarrollo de diversas actividades físicas en su devenir histórico, que van de la mano con el desarrollo cultural de nuestro país.

#### Descripción

El trabajo constante en equipo en todas las actividades, la practica del juego y realizar tareas compartidas logra que los individuos tengan la oportunidad de conocerse más, de colaborar para lograr metas comunes y de relacionarse más estrechamente al compartir vivencias corporales.

TEMA: <u>CONOCIENDO LOS DEPORTES REGIONALES</u>		SESIÓN: <u>10</u>
		DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Conocer los deportes regionales como parte de la cultura física, fortaleciendo la identidad nacional	
MATERIAL:	Videocinta, video reproductor, hojas y lápices	
ACTIVIDADES:	<p>Se mostrará, por medio del video, cuales son algunas de las actividades lúdicas autóctonas de nuestro país y en que regiones aún se llevan a cabo, incluso en competencias de nivel nacional.</p> <p>En esta sesión se realizaran actividades que lleve a los participantes a conocer la experiencia de realizar estos juegos regionales y la dificultad que implican algunas de ellas.</p>	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

TEMA: <u>JUEGOS TRADICIONALES</u>		SESIÓN: <u>11</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Socializar la cultura física a través de los juegos tradicionales	
MATERIAL:	Bastones de madera, trozos de madera de 10 a 15 cm., aproximadamente, aros de 40 o 50 cm. de diámetro, ganchos de alambre, olotes y plumas de gallina o guajolote, piedritas, trompos	
ACTIVIDADES:	Se brindará la información acerca de la riqueza lúdica de nuestro país. Cada integrante armara, con el material que se le proporcione, su juguete viviendo la experiencia de nuestros padres o abuelos	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

TEMA: <u>BAILES Y DANZAS REGIONALES</u>		SESIÓN: <u>12</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Valorar la importancia y trascendencia que tienen en nuestra cultura el baile y la danza regionales.	
MATERIAL:	Grabadora y música regional	
ACTIVIDADES:	Se presentará la información de cuales son los bailes y danzas regionales mas representativos de nuestro país Los participantes realizaran algunos pasos de algunos bailes o danzas regionales, de manera individual y de pareja	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

TEMA: <u>INTEGRANDONOS CON NUESTRA CULTURA</u>		SESIÓN: <u>13</u>
		DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Analizar, reflexionar y fomentar las conductas y valores positivos que hayamos podido integrar a nuestra vida diaria a través de la práctica de actividades físicas	
MATERIAL:	Grabadora y música regional, Bastones de madera, trozos de madera de 10 a 15 cm., aproximadamente, aros de 40 o 50 cm. de diámetro, ganchos de alambre, olotes y plumas de gallina o guajolote, piedritas, trompos	
ACTIVIDADES:	En esta sesión, los participantes decidirán que actividades quieren llevar a cabo de acuerdo a lo realizado en las tres sesiones anteriores, de esta manera demostrarán la importancia y valor de la información recibida	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

### 3.7.4 Actividad física para la salud.

#### Propósito

Que tomen conciencia de la importancia de la salud y su relación con el ejercicio y como conservarla.

#### Descripción

\*La Organización Mundial de la Salud manifiesta que la salud es un derecho fundamental de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica y social\*.<sup>7</sup>

Las condiciones materiales, sociales y culturales definen las características de desarrollo del individuo. Las peculiaridades de cada ciudad y provincia, la forma de vida, las actitudes de respeto al entorno, las costumbres familiares, los valores culturales y la participación individual condicionan la evolución de cada comunidad.

Es por ello que en este tema el núcleo central de reflexión es la salud, vista como la ausencia de enfermedad, que manifiesta el cuerpo al ejercer con normalidad todas sus funciones, es decir, el estado del organismo en donde existe un funcionamiento equilibrado y armonioso de todos los órganos teniendo en cuenta las condiciones personales y la interacción con el entorno.

---

<sup>7</sup> Ibíd. pp.69

TEMA: <u>HIGIENE</u>		SESIÓN: <u>14</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Relacionar y practicar normas y reglas de higiene que nos auxiliarán en la conservación de la salud	
MATERIAL:	Cartulinas, ilustraciones, video, lápices, hojas de papel	
ACTIVIDADES:	Se mostrará por medio de laminas y videos la importancia de la higiene sobretodo al practicar una actividad física	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

TEMA: <u>ALIMENTACIÓN</u>		SESIÓN: <u>15</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Reconocer la importancia y la influencia de la alimentación y los efectos de los nutrientes en nuestro crecimiento orgánico	
MATERIAL:	Ilustraciones, videos, un experto en nutrición, hojas e papel y lápices	
ACTIVIDADES:	Se presentarán videos e ilustraciones que ayuden a los participantes a detectar si tienen malos hábitos alimenticios, así como la colaboración de un experto en nutrición que les indicará cual es la mejor dieta según edad y actividad	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

<p>TEMA: <u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u></p>		<p>SESIÓN: <u>16</u></p> <p>DURACIÓN: 60 min.</p>
<p>OBJETIVO:</p>	<p>Conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo durante y después de una actividad física</p>	
<p>MATERIAL:</p>	<p>Videos, ilustraciones, un experto en medicina del deporte, hojas de papel, lápices</p>	
<p>ACTIVIDADES:</p>	<p>Se mostrarán videos e ilustraciones que muestren los cambios físicos que se producen al momento de realizar una actividad física ya sea de manera correcta o incorrecta</p> <p>El experto en medicina del deporte lo explicará de manera más sencilla, dando recomendaciones, y responderá a las dudas de los participantes</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p>	<p>Se aplicara un cuestionario al finalizar la sesión</p>	

TEMA: <u>CONTAMINACIÓN AMBIENTAL</u>		SESIÓN: <u>17</u> DURACIÓN: 60 min.
OBJETIVO:	Conocer las características generales de la contaminación atmosférica para poder tomar decisiones sobre el tipo de actividad física que puedo practicar durante periodos de contingencia ambiental.	
MATERIAL:	Cartulinas, ilustraciones, juegos de mesa varios, hojas de papel, lápices	
ACTIVIDADES:	Se presentará la información de cómo la contaminación puede afectar nuestro organismo al realizar actividades físicas, sobretodo intensas, al aire libre Se presentarán sugerencias de cómo podemos sustituir la práctica física con actividades recreativas que requieren menor esfuerzo y espacio, sin realizarse al aire libre	
EVALUACIÓN:	Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión	

<p>TEMA: <u>INTEGRANDO EL EJERCICIO CON LOS BUENOS HÁBITOS</u></p>		<p>SESIÓN: <b><u>18</u></b></p> <p>DURACIÓN: 60 min.</p>
<p>OBJETIVO:</p>	<p>Reflexionar sobre nuestros hábitos de higiene, ejercitación y alimentación</p>	
<p>MATERIAL:</p>	<p>lustraciones, laminas, hojas de papel, lápices</p>	
<p>ACTIVIDADES:</p>	<p>Se realizarán un resumen de los puntos más importantes de las cuatro sesiones anteriores</p> <p>Se realizara un resumen de los puntos más importantes de los cuatro ejes temáticos con la participación de los asistentes al taller</p> <p>Se entregará un plan de actividades físicas, así como de alimentación personalizados.</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p>	<p>Se aplicará un cuestionario al finalizar la sesión</p>	

### **3.8 Recursos y materiales**

Para llevar a cabo el desarrollo del taller de cultura física, de los temas propuestos y sus contenidos, los recursos a utilizar son variados y van desde nuestro cuerpo hasta latas, pelotas, hojas de papel, videos, etcétera, según las necesidades de cada actividad a desarrollar.

El espacio donde se impartirá el taller de cultura física se encuentra en la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas de la FES Acatlán, arriba del gimnasio y aun costado de la ludoteca. Esta zona de trabajo es adecuada ya que cuenta con sillas, mesas, pizarrón, luz y el espacio suficiente, adecuado para realizar las actividades.

En cada una de las actividades se especificarán los recursos materiales que serán utilizados así como la forma de evaluarlas.

### **3.9 Evaluación**

La evaluación es definida como un proceso dinámico, continuo y sistemático, enfocado hacia los cambios de conducta y logros obtenidos en función de los objetivos propuestos.

La evaluación educativa es la etapa del proceso educativo que tiene como finalidad comprobar de manera sistemática en que medida se han cumplido, los objetivos propuestos al inicio del proceso.

Evaluar el aprendizaje de los sujetos no significa designar simplemente un valor a los resultados que cada uno manifieste, sino también valorar su esfuerzo por el cual llega a esos resultados.

Por lo tanto, evaluar el Taller de Cultura Física “Conoce y Desarrolla tu Cuerpo” representa una oportunidad para ver si los objetivos que se plantearon podrán llevarse a cabo, por ello la necesidad de evaluarlo es fundamental ya que a través de esta actividad se podrán efectuar modificaciones a dicha propuesta.

Los instrumentos a utilizar serán: cuestionarios de preguntas abiertas y cerradas, unos aplicados al inicio de cada sesión y otros al final: fichas donde serán registrados los avances y resultados de las capacidades físicas de cada uno de los participantes.

# Conclusiones

## Conclusiones

El finalizar este trabajo me ha permitido tener una visión más amplia de lo que es una cultura física, y así poder difundir y proyectar la imagen de la FES Acatlán en sus programas de actividad física.

En este trabajo se han diseñado estrategias que permitan a los individuos trabajar en cada uno de los aspectos de desarrollo físico; dichas estrategias son procedimientos que se utilizan en forma reflexiva y flexible para favorecer el logro de hábitos y aprendizajes significativos, los cuales se pueden ir modificando de acuerdo a las necesidades particulares de los sujetos.

El conocer cuales son los beneficios de involucrarse en la actividad física permitirá desarrollar de manera óptima potencialidades, las cuales les permitirá tener un mejor dominio de su cuerpo.

El hacer participes de este taller a los niños facilita el trabajo en la practica deportiva organizada, los deportes con reglas, permitiéndoles alcanzar un desarrollo óptimo e integrar, así como mejores resultados en competencias.

Al orientar a los usuarios en sus actividades físicas y recreativas que realizan en las instalaciones deportivas del campus, mediante un programa de ejercicio personalizado, les ha permitido valorar su estilo de vida físicamente activa.

Conforme se lleve a cabo esta propuesta nos permitirá hacer los cambios pertinentes y proponer mejores métodos y estrategias orientadas a buscar una mayor eficiencia institucional en materia deportiva.

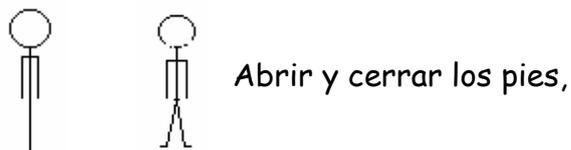
Esperando que los niños, jóvenes y adultos a los que va dirigida la información de esta propuesta les sea benéfico y logren desarrollar muchos de los aspectos que abarca la educación física, pero las estrategias les ayudarán a afianzar el desarrollo óptimo de competencias motrices así como un desarrollo integral.

# Anexos

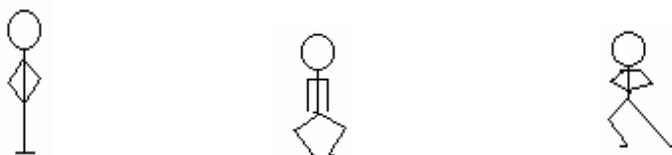
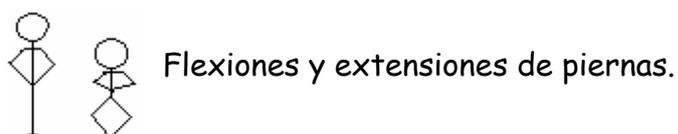
## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO<sup>1</sup>

### a) Fase inicial

Piernas

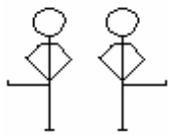


Elevación alternativa de rodillas

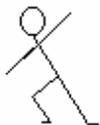


Flexiones suaves a media altura de ambas rodillas. Flexiones suaves extendiendo una pierna alternando el movimientos. 10 repeticiones de cada ejercicio.

<sup>1</sup> Todos estos ejercicios pueden combinarse con los preparatorios, cuya misión es calentar el organismo, preparándolo para ejercicios posteriores más intensos. Situados entre los fundamentales, cumplen también una misión de enlace, como período de trabajo suave entre dos ejercicios fuertes. Se realizarán en la mayoría de las sesiones.

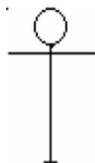


Elevación alternativa de piernas, 10 veces.



Fondos a media altura con brazos extendidos, alternados en cada pierna, 10 veces cada una.

### Brazos



a



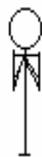
b



c

Levantar los brazos en cruz (a). arriba (b). al frente (c), en 10 repeticiones de cada uno de los movimientos.

Posiciones asimétricas, un brazo arriba, otro en cruz, uno al frente otro arriba, etc. 10 repeticiones de cada uno.



Manos a la cintura elevarlas a la clavícula y a los hombros. De la cintura a la cabeza, a la nuca. Serie de 10 repeticiones cada uno.

Vaivenes de brazos de posición lateral a cruz, de abajo hacia arriba, en giros hacia delante y hacia atrás, levantarlos al frente y arriba. 10 repeticiones cada uno.

Cuello Y Cabeza.

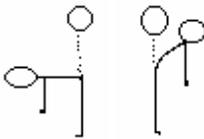


Giros suaves de izquierda a derecha en 6 tiempos.

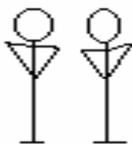
Flexiones suaves adelante y atrás, en 6 tiempos.

Giros de cuello completos a la derecha y a la izquierda en 4 tiempos de cada lado.

Tronco.



Inclinaciones adelante y flexiones hacia atrás



Flexiones laterales con la ayuda de los brazos. 10 veces.



Flexión lateral del tronco. 10 veces ambos lados.



Tendidos, elevar piernas en flexión y extenderlas. Primero alternando, luego las dos piernas al mismo tiempo. 10 veces cada ejercicio.



Tendido boca abajo, extender y flexionar brazos despacio. 10 veces.

Tendido boca abajo extender solo la espalda apoyándose en los brazos haciendo la cabeza hacia atrás. 10 repeticiones.

### Locomoción

Caminata lenta, rápida, lenta e puntillas.

4 pasos normales, 4 pasos largos, 4 pasos largos con brazos arriba, 4 pasos normales con brazos arriba aplaudiendo.

Carrera lenta durante 5 minutos, elevación de rodillas, rápida, alternando con saltos y brazos arriba, etc.

### Equilibrio

Andar con un solo pie.

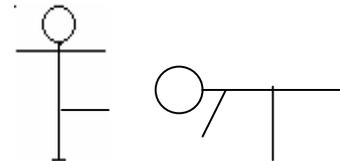
Andar con un solo pie saltando.

Elevación de piernas con brazos en cruz.

Inclinación lateral del tronco con elevación de la pierna contraria.

Caminar hacia delante y hacia atrás.

Pararse apoyado en un solo pie, primero con los brazos pegados a cuerpo y después con los brazos extendidos,

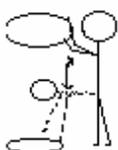


### **b) Fase fundamental**

Con Aros.



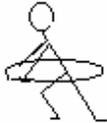
El aro colocado en el piso y correr alrededor de el.



Parado frente al aro colocado en el piso, a una señal, levantarlo y pasarlo por arriba



Lanzarlo y correr al lado de él. Después lanzarlo y correr en zigzag rodeando obstáculos o señales.



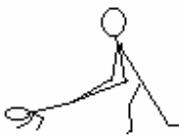
Andar y correr dentro del aro llegando a una meta y pasarlo a un compañero.

Correr con el aro pasándolo como si fuera una cuerda.



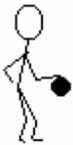
Saltar por encima del aro y pasar por debajo mientras lo sostienen en el aire otros compañeros.

Saltar varios aros colocados en el piso, lo más rápido posible sin colocar ambos pies en un aro.



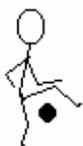
En posición de carretilla ir a un extremo de una cancha de voleibol o básquetbol, y de regreso alternar con el compañero, primero sin objetos, luego con objetos varios (pelotas, tronquitos, obstáculos).

### Con Pelotas.



Botar la pelota la rededor del cuerpo, con flexiones suaves de piernas y troncos.

Lanzarla lo más alto posible, dar una palmada y atraparla sin dejarla botar, después dar dos palmadas, etc.



Botando la pelota caminar y después correr pasándola por debajo de las piernas alternadamente.



Sentado, rodar la pelota alrededor de las piernas y pasarla por detrás del tronco sin doblar las rodillas, a la izquierda y luego a la derecha.

Por parejas pasarla de un extremo al otro de una cancha de básquetbol o voleibol, primero sin botarla, luego botándola, pasándola entre las piernas, etc.

Lanzar la pelota al aire y que la recoja un compañero.

En fila de 5 compañeros, pasar la pelota por arriba y después por abajo entre las piernas, primero hacia delante luego hacia atrás.

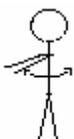
### c) fase final

Realizar una marcha suave durante 2 minutos, controlando la respiración.

Caminar lentamente por 1 minuto controlando la respiración.



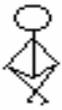
Recoger los brazos alternadamente y de manera suave para relajarlos. Jalar hacia el pecho un brazo con la ayuda del otro apoyado sobre el codo hasta donde cause poco dolor contando 5 tiempos, seguir con el otro brazo. Posteriormente hacerlo por encima de la cabeza y al final extenderlos hacia atrás con la ayuda de un compañero.



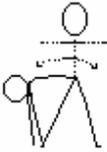
realizar giros suaves de izquierda a derecha en 10 tiempos, dejando que el impulso del movimiento sean los brazos, sin forzar la espalda o la cintura



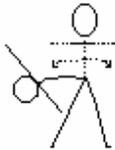
Sentados en el piso extender piernas y separarlas formando un ángulo de 45 o 50 grados aproximadamente, estirar el tronco suavemente hasta lograr alcanzar las puntas de los pies con las manos. Puede hacerse con la ayuda de un compañero que nos empuje por la espalda. Sin mollear en 8 o 10 tiempos.



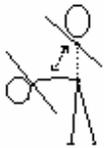
Sentarse con piernas cruzadas y flexionar el tronco hacia enfrente, en 8 o 10 tiempos, sin mollear.



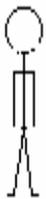
De pie con los brazos en cruz girar lentamente a un lado y flexionar sobre la pierna de ese mismo lados, durante 8 o 10 tiempos. Luego hacia el otro lado.



De pie con los brazos en cruz, flexionar hacia la derecha y luego hacia la izquierda sin doblar demasiado la espalda, molleando 4 tiempos, dos veces por lado.



De pie con los brazos en cruz flexionar hacia enfrente molleando 4 tiempos y regresar a la posición inicial, repetirlo 2 veces.



Para finalizar realizar respiraciones profundas y dejar que el cuerpo se enfríe o se relaje poco a poco. Al alcanzar la temperatura inicial o al dejar de sudar, cubrir el cuerpo con una chamarra o sudadera ligera. Si en el exterior hace mucho frío, es recomendable usar una prenda gruesa.

## FICHA TÉCNICA DE CONTROL PERSONAL.

Para que los asistentes participen en todas las actividades del taller, es conveniente constatar que ha sido valorado médicamente como una persona sana y apta para la práctica de actividades físico deportivas.

Si sus condiciones de salud no le permiten realizar grandes esfuerzos, se le recomendarán actividades de recreación que no exijan tanto desgaste físico y así lograr un desarrollo paulatino de la salud.

Nombre: _____
Sexo: _____ fecha de nacimiento: _____
Lugar de nacimiento: _____
Domicilio: _____ _____
Teléfono: _____
No. De asistencia social IMSS, ISSSTE, ISSEMYM, otro: _____
Nombre el padre ( si el asistente es menor de edad) _____
Enfermedades, lesione o problemas físicos que padeces o has padecido: _____ _____

## FICHA DE REGISTRO DE LOGROS O MARCAS PERSONALES.

NOMBRE: _____			EDAD: _____						
NOMBRE DE LA PRUEBA	1ª. EVALUACIÓN fecha: _____			2ª EVALUACIÓN fecha: _____			3ª EVALUACIÓN fecha: _____		
	No. Rep.	tiempo	Long D	No. Rep	tiempo	Long D	No. Rep.	tiempo	Long D
Abdominales									
Lagartijas									
Reacción									
Velocidad									
Flexibilidad									
Salto vertical									
Salto longitud									
Resistencia									
Fuerza									

## CUADRO DE CAPACIDADES FÍSICAS.

	COMPONENTES	ELEMENTOS	CARACTERÍSTICA	DEFINICIÓN
C O N D I C I O N A L E S	Flexibilidad	General	Tono muscular	Amplitud de movimientos
		Especial	Ligamentos Estructura articular	
	Fuerza	De resistencia	Esfuerzos contra masa o peso, tiros, pases continuos.	Capacidad para levantar, sostener, soportar un peso mediante acción muscular
		Rápida	Velocidad contra masa, salidas, arranques. Saltos, lanzamientos.	
C O R D I N A T I V A S	Velocidad	Explosiva		Recorrer una distancia en un mínimo de tiempo
		De reacción o arranque	Tiempo mínimo para responder	
		Máxima de desplazamiento	Tiempo mínimo para recorrer una distancia	
C O R D I N A T I V A S	Resistencia	Acíclica	Movimientos no repetidos (cadena abierta)	Capacidad para soportar esfuerzos por largos periodos
		Frecuencia de movimientos rápidos	Movimientos repetidos eliminando el peso corporal	
		De corta duración	Esfuerzo de 3 a 11 minutos	
C O R D I N A T I V A S	Equilibrio	De media duración		Relación con la fuerza de gravedad
		De larga duración		
		Equilibrio corporal	Ejecución de desplazamientos en áreas pequeñas con o sin uso de implementos. Disminución de los puntos en la base de sustentación	
C O R D I N A T I V A S	Orientación	Espacio y tiempo	Arriba, abajo, hoy, aquí, allá, afuera, adentro.	Apropiación del espacio mediante la organización corporal.
C O R D I N A T I V A S	Ritmo	Interno y externo	Estímulos acústicos y visuales referidos a movimientos básicos	Coherencia en la repetición del movimiento.

**Bibliografía**

Azcoaga, Juan E. Aprendizaje fisiológico y aprendizaje pedagógico. Librería el Ateneo, Argentina, 1970.

Benedicto, Vicente. Evaluación aplicada ala enseñanza. Ediciones CEAC, Barcelona, 1977.

Bigge, M.L. Bases psicológicas de la educación. Editorial Trillas, México, 1990.

Bird Arizmendi, V. Enseñando Educación Física. Editorial Logo. Puerto Rico, 1995

Calzada Arija, A. Educación Física: 1° y 2° de enseñanza secundaria obligatoria. Gymnos Editorial, Madrid, 1996.

Calzada Arija, V. Enseñando educación física. Editorial Logo, puerto Rico, 1995.

Cetina, Reyna. Educación física, en forma para la vida. Pearson, Prentice May, México, 1998.

Díaz Barriga, Ángel. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. McGraw Hill, 2ª edición, México, 2001.

Fallon, Michael. Cultura física de fuerza. Entrenamientos aplicados a los deportes y al equilibrio físico. Hispano Europea 3ª edición, Barcelona, 1974.

Flores Ochoa, Rafael. Hacia una pedagogía del conocimiento. McGraw Hill, Colombia, 2000.

Flosdore, Meter. Deportes y juegos en grupo. Kapelus 2a edición, Buenos Aires, 1975.

García Ferrando, Manuel. Sociología del deporte. Alianza Editorial S.A., Madrid, 1998.

García Eiroe, Jesús. Deportes de equipo. INDE, biblioteca temática del deporte, Barcelona, 2000.

Gianola, P. El problema de la evaluación, Editorial UTER, Madrid, 1971

Hebert. La psicología en la educación. Librería El Ateneo, Argentina, 1971.

Hernández, S.R.,y Baptista. Metodología de la investigación. McGraw Hill, México, 1998.

Hoffman, Lois, Scott Paris. Psicología del desarrollo hoy. Volumen 1, 6ª edición, McGraw Hill, Madrid, 1995.

Levin, Esteban. La clínica psicomotriz. El cuerpo en el lenguaje. Editorial Nueva Vision, México, 1994.

Martínez García, Gastón. Educación física. Editorial Cultura Educativa, México, 1997.

Nassif, Ricardo. Pedagogía general. Editorial Kapeluz, Argentina, 1974.

Palacios, Jesús, Álvaro Marchesi. Desarrollo psicológico y educación 1. psicología evolutiva. Alianza Editorial, Madrid, 1998.

Parker, Virginia. Deportes de pista y campo para mujeres. Librería Interamericana, México, 1975.

Pieron, Maurice. Pedagógica de las actividades físicas y deportivas. El asesoramiento pedagógico. Universidad Lieja, España, 2000.

Pozo, J.I. Teorías cognitivas del aprendizaje. Editorial Morata, 7a edición, Madrid, 2002.

Romero Quiroz, Javier. Juegos prehispánicos. Editorial Gobierno del Estado de México, México, 1985.

Sorenson, Schukina, G.I. Los intereses cognoscitivos de los escolares. Colección pedagógica, Editorial Grijalbo, México, 1968.

Wuest, D.A. y Bucher, C.A. Foundations of physical education and sport. WCB/McGraw Hill, Boston, 1999.

Zepeda, Abelardo. Mi cuerpo y el movimiento. Ediciones Alegre Juventud, S.A. de C.V., México d.C., 1995.

### **Hemerografía**

Legislación Universitaria

CONADE, Promotores voluntarios del deporte. Edit. SEP-CONADE, México, 1995

Enciclopedia AUTODIDACTICA Quillet. Tomo III, ed. Cumbre, S.A., México, 1987.

Enciclopedia General de Educación. Santillana, S.A., Ediciones Elfo, Madrid, 1983

Enciclopedia Técnica de la Educación. Ediciones Santillana, volumen V, Madrid, 1975

### **Páginas Web**

[www.conade.gob.mx](http://www.conade.gob.mx)

[www.unam.gob.mx](http://www.unam.gob.mx)

[www.pnd.gob.mx](http://www.pnd.gob.mx)