

Actividad Física y Salud II

Licenciatura en Educación Física

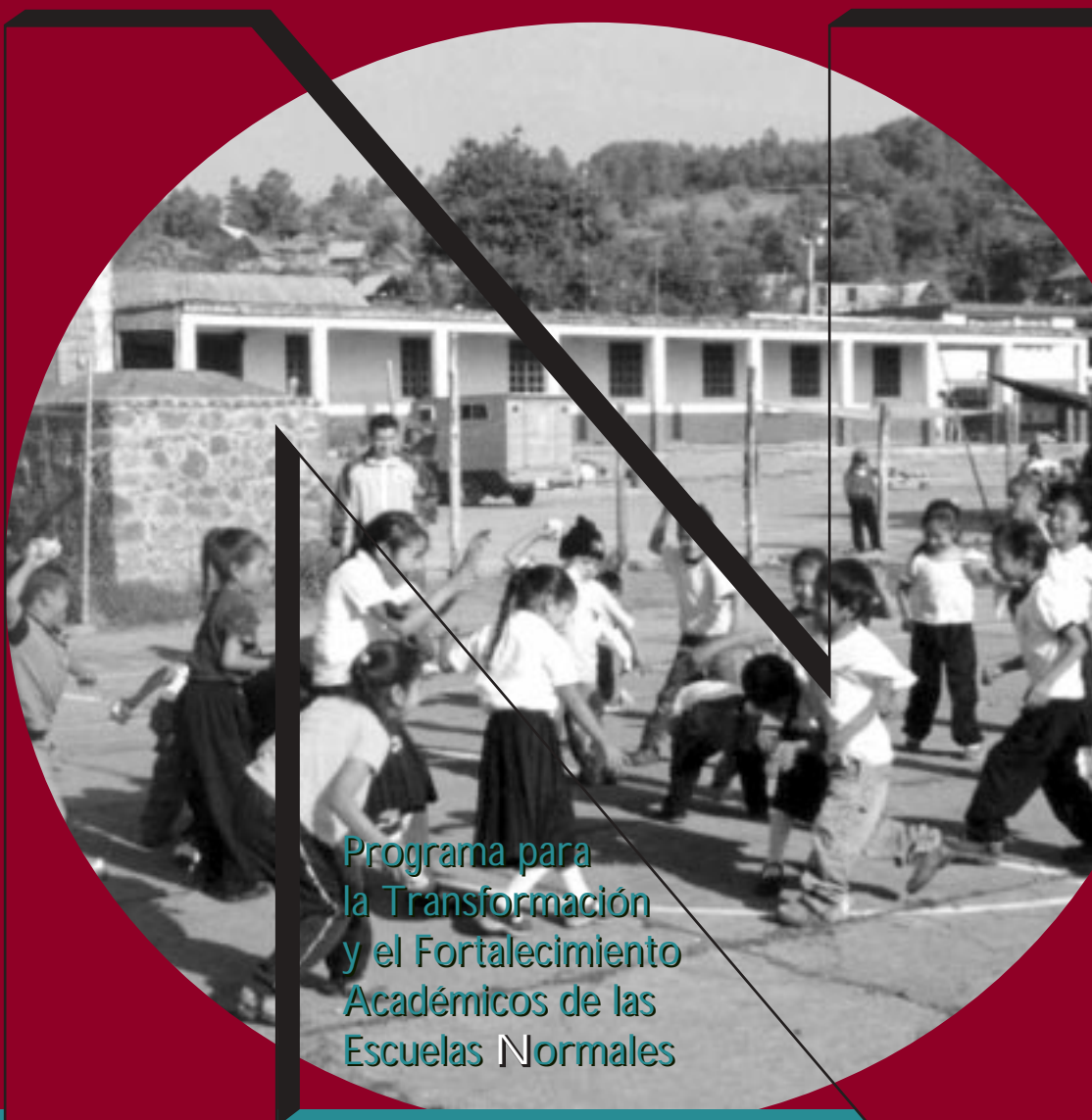
Distribución gratuita

Prohibida
su venta
2004-2005

*Programa y materiales
de apoyo para el estudio*

5^o

semestre



Programa para
la Transformación
y el Fortalecimiento
Académicos de las
Escuelas Normales

Actividad Física y Salud II

Horas/semana: 4

Créditos: 7.0

Introducción

Del segundo al quinto semestre de la Licenciatura en Educación Física se estudian cuatro cursos del ámbito anatómico-funcional, los cuales aportan los conocimientos básicos acerca del movimiento para la expresión inteligente de los niños y los adolescentes. Estas asignaturas son: El Cuerpo. Estructura y Funciones I y II, y Actividad Física y Salud I y II. De manera general, con ellas se revisan las estructuras que hacen posible el movimiento corporal como manifestación de la acción integral de los diversos aparatos y sistemas; se reconocen las posibilidades y limitaciones de la motricidad, y se analiza la relación entre los procesos fisiológicos y la realización de la actividad física, enfatizando la promoción y el cuidado de la salud mediante la práctica regular de actividades físicas. En el cuarto semestre se incluyó, específicamente, el tema de la responsabilidad del futuro educador físico ante la promoción de experiencias motrices placenteras y, al mismo tiempo, favorecedoras de actitudes de autocuidado en los educandos, en el marco del desarrollo de una motricidad consciente, armónica y adecuada a sus características. Al abordar ese tema se estudió la vinculación entre la motricidad y la salud de los alumnos, a partir de los siguientes referentes: actividad física, ejercicio, perspectivas de proceso y resultado, y la realización de prácticas motrices aconsejables en la infancia y la adolescencia, con el propósito de fortalecer la capacidad de decisión y actuación del futuro docente en torno a las medidas de seguridad, como principio de la planeación y de la intervención docente orientada a promover una vida activa y saludable a través de las clases de educación física.

Durante los primeros ciclos escolares los alumnos de educación básica desarrollan competencias y conforman su personalidad, éste es el periodo de escolaridad más apropiado para fomentar estilos de vida saludables; por ello, se requiere que la intervención del docente –a través de juegos, actividades deportivas, acuáticas o para el uso del tiempo libre–, busque erradicar conductas que dañan la salud y, además, propicie que los escolares reflexionen críticamente sobre sus hábitos de vida. Para lograr este propósito es necesario que el estudiante normalista vincule los contenidos curriculares con las actividades extraescolares de los niños y los adolescentes.

Características del curso

En continuidad con el curso Actividad Física y Salud I, se plantea el desarrollo de las habilidades de desempeño oportuno y adecuado del educador físico ante situaciones que pudieran comprometer la integridad física de los niños y los adolescentes, como parte de su responsabilidad al promover la educación para la salud en los diversos contextos, dando sentido a la valoración médica escolar, la prevención de accidentes y la importancia de los primeros auxilios; todo ello, aunado a las competencias didácticas que ha adquirido en los otros cursos de la licenciatura, permitirá al futuro maestro elaborar secuencias didácticas considerando las características individuales de los alumnos de educación básica.

Asimismo, el curso enfatiza la evaluación desde una perspectiva cualitativa de la condición física relacionada con la salud. La finalidad es diferenciar entre la utilización de los tests de rendimiento físico –ubicados principalmente en la evaluación cuantitativa–, y la evaluación cualitativa, que busca conocer la situación que presentan los niños y los adolescentes en cuanto a su capacidad física integral; además, se pretende que los estudiantes reflexionen sobre el propósito de rendimiento que persigue la evaluación cuantitativa. Los inconvenientes de ésta radican en el uso excesivo de tiempo y en el tipo de recursos necesarios para aplicar las pruebas; además de que la mayoría de las veces se genera el aburrimiento de los alumnos y se desvirtúa el propósito de la disciplina: integrar la corporeidad y edificar la competencia motriz del alumno durante su participación en las sesiones de educación física.

El propósito de abordar el tema de la condición física y la salud como concepto amplio es que los estudiantes, a través de la observación, el registro, las entrevistas y la evaluación psicomotriz, puedan identificar los riesgos que enfrentan los niños y los adolescentes al participar en las actividades físicas; es decir, la dificultad que tienen algunos alumnos de educación básica para realizar ciertas actividades escolares –no necesariamente por discapacidad física– y, de esta forma, cuenten con las competencias para planear y efectuar la intervención docente del modo más adecuado en las sesiones de educación física.

Organización de los contenidos

La finalidad del programa Actividad Física y Salud II es que los estudiantes normalistas conozcan los requerimientos de los alumnos de educación básica, respecto a su desempeño motriz y su capacidad física, con relación a la salud y a la seguridad, en actividades que se realicen dentro o fuera de la escuela, y desarrollen propuestas para la participación de los estudiantes en las jornadas de observación y práctica docente. Está organizado en tres bloques temáticos; cada uno contiene los temas, las bibliografías básica y complementaria, las actividades sugeridas y una actividad preliminar para brindar al estudiante la posibilidad de vincular algunas nociones de cursos anteriores.

La bibliografía que apoya el estudio de este curso se seleccionó con la finalidad de que los estudiantes tengan acceso al conocimiento de los contenidos y los vinculen con los aspectos de la práctica pedagógica y con las otras asignaturas de la licenciatura.

En el primer bloque, "Riesgos y contraindicaciones que es necesario considerar para la práctica regular de la actividad física", se analiza la vinculación entre los temas de este programa con los revisados en cursos anteriores, entre ellos, los factores de riesgo en la realización de actividad física, el ajuste postural, los ejercicios desaconsejados y los principios fisiológicos de la actividad física: la estructura corporal y su funcionamiento, y la contribución de la motricidad para la vigorización; así como ciertas formas para contrarrestar, a través de la actividad física, el consumo de sustancias nocivas.

El segundo bloque, "La prevención como principio para la realización de actividades físicas", destaca la importancia que tiene para el educador físico observar una actitud preventiva en la realización de actividades, en congruencia con una adecuada valoración de la condición física y las características de salud que poseen niños y adolescentes, y tomando en cuenta los factores ambientales que influyen en su desarrollo; considerando, asimismo, los entornos socioculturales y ambientales en que viven y que pueden favorecer o bloquear su participación en las sesiones de educación física.

El propósito fundamental del tercer bloque, "La salud y la seguridad como parte de la planeación y la intervención del educador físico", es promover en el estudiante normalista actitudes que lo distinguen como un profesional previsor, crítico y reflexivo, consciente de la responsabilidad que tiene de preservar la salud de niños y adolescentes mediante su actuación pedagógica en un entorno favorable, y de que deberá llevar a cabo las adecuaciones didácticas para que los alumnos con discapacidad o con enfermedades crónicas puedan participar en las sesiones de educación física sin riesgos. En este bloque se ofrecen algunas propuestas de intervención que permiten un mayor acercamiento del estudiante al análisis de las acciones que como futuro educador físico deberá emprender en los diferentes contextos y niveles educativos.

Vinculación con otras asignaturas

La vinculación que hay entre las asignaturas del quinto semestre se percibe con mayor claridad en la medida en que el estudiante obtiene más elementos para la aplicación de sus saberes en los patios escolares, al tiempo que enfoca su preocupación en la planeación de las sesiones de educación física y en la evaluación de las actividades motrices de alumnos de los diferentes grados escolares. Por estas razones, la asignatura Actividad Física y Salud II se relaciona con: Niños y Adolescentes en Situaciones de Riesgo, en tanto que entre sus propósitos está procurar la realización de sesiones de educación física en un ambiente seguro y saludable; con Educación para el Uso del Tiempo Libre I, y Deporte Educativo y los Adolescentes I, porque las actividades se orientarán a promover la salud y evitar los riesgos dentro y fuera de la escuela; con Planeación de la

Enseñanza y Evaluación del Aprendizaje II, al compartir la intención de evaluar la capacidad motriz de los niños de forma cualitativa y de realizar una planeación de la enseñanza para la intervención docente centrada en la salud y la seguridad; finalmente, con Observación y Práctica Docente III, ya que es el espacio propicio para la aplicación de las propuestas de intervención docente respecto al cuidado de la salud y para llevar a cabo las prácticas seguras de niños y adolescentes de educación básica. Asimismo, retoma los conocimientos obtenidos en la asignatura Escuela y Contexto Social, del primer semestre, por el tratamiento que se da al tema "Entorno y contexto" respecto a la observación y descripción de las áreas destinadas a la clase de educación física.

Orientaciones generales para el desarrollo del curso

Es importante que antes de iniciar el curso los estudiantes revisen sus propósitos, identifiquen los temas principales y reconozcan las características de los contenidos referidos a la seguridad, como principio de planeación de las sesiones de educación física y de las actividades relacionadas con la salud. Las siguientes orientaciones definen algunos aspectos básicos que permitirán el estudio de los bloques, de manera que los estudiantes obtengan los conocimientos, las habilidades y las competencias necesarias para emplearlas en su desempeño como docentes.

- *Aportes teóricos diversos.* La lectura de los materiales bibliográficos brinda a los estudiantes los conocimientos específicos sobre el diseño de sesiones de educación física seguras. Mediante el análisis y la discusión de la información que aportan, se pretende que desarrollen la capacidad para vincular los contenidos y los medios de la educación física, con el fin de promover la salud y asegurar la protección de los alumnos ante los accidentes y, en función de ello, saber intervenir. A su vez, con los elementos teóricos que adquieren, se busca que sean competentes para evaluar la pertinencia de prescribir ejercicio, ajustando la duración, frecuencia e intensidad a partir de la condición física que presentan los escolares de educación básica.
- *Ideas previas de los estudiantes.* Con el fin de lograr que los futuros educadores físicos asuman la responsabilidad profesional de promover la seguridad de los escolares, como principio que define su actuación pedagógica, es necesario partir de los conocimientos que han adquirido durante los semestres anteriores en cuanto a las funciones y la estructura del cuerpo, las capacidades de los niños y los adolescentes, y la influencia del entorno escolar, para establecer con mayor precisión sus estrategias y propuestas didácticas.
- *Análisis de ideas y reflexión, a partir de la consulta de diversos materiales.* El proceso de análisis y reflexión sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura ofrece importantes elementos que darán a los estudiantes las competencias para lograr aprendizajes significativos. Con la finalidad de que sepan dónde ob-

tener orientación y apoyo para su labor, a través de este curso se pretende inducirlos a que realicen indagaciones en diversos materiales y con los recursos a su alcance (textos, testimonios, entrevistas, videos, internet, etcétera).

- *Trabajo en equipo.* Tomando como punto de partida el respeto a la individualidad de cada integrante del grupo y el establecimiento de criterios pertinentes, se pretende que, a través de la puesta en práctica de las actividades del programa, los estudiantes consoliden su formación al construir colectivamente nuevos conocimientos. Es necesario evitar la fragmentación de las tareas, pues se propician conocimientos incompletos o conceptos erróneos, tampoco debe iniciarse el trabajo sin que hayan quedado claros el propósito y la tarea de cada uno de los integrantes del equipo, ni realizar acciones que no permitan valorar el esfuerzo personal o la participación de todos.
- *Observación y registro de sesiones.* En continuidad con los procedimientos establecidos en Actividad Física y Salud I, se sugiere utilizar el registro de conclusiones en la bitácora, como insumo para la elaboración de proyectos escolares, con los temas que se desarrollen en este curso, y para establecer criterios que permitan el diseño de sesiones de educación física; así como el registro de observación directa que se lleve a cabo para la valoración de los beneficios y los riesgos en la promoción de la salud y para conocer las características físicas de niños y adolescentes.
- *Diseño y elaboración de recursos y materiales de apoyo.* Se pretende que a lo largo del curso, mediante las actividades de indagación y de las observaciones y prácticas que realice, el estudiante reúna información pertinente para el diseño adecuado de recursos, implementos y materiales de apoyo, que brinden a los alumnos de educación básica suficientes elementos para el desarrollo de sus aprendizajes sobre las actividades físicas saludables.
- *Actividades prácticas.* Las actividades vivenciales que se proponen en el programa proporcionarán al estudiante experiencias de participación en circuitos de acción motriz, simulacros de primeros auxilios o en la utilización de métodos para evaluar los aspectos morfofuncionales de la marcha; se busca que estas acciones le permitan construir mejores argumentos para la vinculación de los aspectos teóricos que aportan los textos con las reflexiones que se realicen acerca de éstas prácticas, con el fin de aplicar, comprobar y reforzar los conocimientos adquiridos tanto en las asignaturas de los semestres anteriores, como en el presente.

Sugerencias para incluir en la guía de observación

Para relacionar los contenidos estudiados en este curso con las situaciones reales de los niños o los adolescentes de educación básica, se sugiere considerar los siguientes criterios al diseñar las guías que se usarán en Observación y Práctica Docente III.

Aspectos generales:

- El nivel educativo (preescolar, primaria o secundaria).
- Las características del contexto escolar (entorno social, condiciones del edificio escolar, funcionalidad y requerimientos de mejora).
- Los aspectos relativos a la planeación, realización y evaluación de la sesión de educación física (prescripción y desarrollo).
- La relación de los aspectos conceptuales, actitudinales y procedimentales que se pretende desarrollar durante la sesión de educación física.
- Pertinencia, dirección y secuenciación de las actividades de enseñanza.

Se sugiere que la guía de observación, desde la perspectiva de actividad física y salud, contemple los siguientes elementos:

- La valoración de los riesgos para la realización de ejercicios contraindicados.
- El desarrollo motor del niño o del adolescente (características físicas y actuación motriz).
- Aspectos morfológicos y funcionales de la marcha.
- Relación de las actividades o ejercicios con las capacidades de esfuerzo físico de los alumnos de educación básica (edad, talla, peso, condición física y salud).
- Duración, frecuencia e intensidad de las actividades o los ejercicios de acuerdo con las características físicas de niños o adolescentes y su adecuación para alumnos con necesidades educativas especiales, asociadas o no a una discapacidad, o con enfermedades crónicas.
- Análisis de los movimientos en cuanto al tipo de energía metabólica utilizada y adaptaciones fisiológicas de los escolares –frecuencia cardíaca (fc), frecuencia respiratoria (fr), temperatura corporal, etcétera– durante la sesión de educación física.
- Seguridad en los espacios y las condiciones ambientales, y aspectos vinculados a la prevención de accidentes durante la sesión de educación física.

Para la realización del proyecto que se propone en las actividades de prevención de accidentes y espacios seguros, es necesario considerar los siguientes aspectos durante las jornadas de observación y práctica docente:

- La valoración cualitativa de la condición física, relacionada con la salud de los alumnos de educación básica, para su participación segura en las actividades de educación física.
- El análisis de los accidentes más frecuentes en la escuela, las medidas de seguridad –incluyendo los primeros auxilios y el botiquín básico–, y la respuesta inmediata del maestro ante un accidente.

Sugerencias para la evaluación

Con el propósito de evaluar los conocimientos que adquieren los estudiantes en el curso Actividad Física y Salud II, se sugiere que el maestro de la asignatura planee los momentos en que realizará las evaluaciones, de modo que pueda dosificar los contenidos, prever el tiempo y los recursos, principalmente tratándose de actividades prácticas, visitas o tareas específicas; asimismo, que defina los criterios, las estrategias y los instrumentos para valorar los aprendizajes de cada estudiante. En la sesión de encuadre, el docente debe orientar el desempeño de los estudiantes, establecer claramente las formas a través de las cuales evaluará las tareas académicas, y encomendar la preparación del proyecto vinculado con las jornadas de observación y práctica docente para planear dichas tareas. La evaluación se puede apoyar en registros de observación directa, bitácoras, escritos breves y desarrollo de proyectos, con los que se constituya una carpeta o portafolios.

Para la evaluación de los aprendizajes es importante considerar los argumentos que expresen en clase los estudiantes, las preguntas que formulen, la calidad de sus intervenciones, las actividades teórico-prácticas, etcétera; así como su participación durante las jornadas de observación y práctica docente en sus dos periodos, y la elaboración de propuestas concretas para promover y fomentar actitudes de autocuidado, dirigidas a los alumnos de educación básica.

A continuación se plantean algunas sugerencias adicionales que pueden orientar el proceso de evaluación durante las sesiones.

- Elaboración de explicaciones propias sobre los conceptos que se analizan (prevención de accidentes, condición física, promoción de la salud), a partir de los textos estudiados, las actividades prácticas, los referentes individuales y los procesos de indagación.
- Interpretación, con apoyo en los textos estudiados, de los datos que se obtienen al observar e interrogar a los niños y a los adolescentes en los diferentes contextos (rural, indígena, urbano marginal, población migrante y urbano), en relación con los procesos de promoción de la salud y de prevención de accidentes.
- Organización de las ideas para presentarlas en forma ordenada al redactar o exponer una experiencia, una observación o un tema relacionado con los conceptos que se estudian.
- Formulación de argumentos con base en el conocimiento adquirido, sobre los distintos factores que determinan las características físicas de los alumnos de educación básica, y cómo dichos argumentos se emplean para el diseño de sesiones de educación física seguras.
- Detección de problemas e identificación de los desafíos que enfrenta el estudiante normalista durante las jornadas de observación y práctica, al sistematizar la información, a partir de los registros.

- Actitudes de participación, compromiso con las actividades planteadas e interés por acercarse al conocimiento; los valores mostrados a través del respeto y la tolerancia durante el curso, así como las actitudes y la relación con los alumnos de educación básica.

Propósitos generales del curso

Con el estudio de los contenidos y la realización de las actividades de este curso, se espera que los estudiantes normalistas:

- Obtengan las competencias necesarias para prevenir accidentes relacionados con la actividad física que realizan los niños y los adolescentes, y que en caso de presentarse dichos accidentes, sean capaces de actuar oportunamente al aplicar los primeros auxilios.
- Conozcan la relación que existe entre la actividad física y las adicciones, los efectos fisiológicos de las sustancias adictivas, la forma de prevenir las adicciones y su detección y canalización adecuada hacia el especialista.
- Adquieran conocimientos para evaluar el desempeño motor de los alumnos de educación básica, para prescribir con pertinencia la actividad física y contribuir al desarrollo de su competencia motriz.
- Sean capaces de desarrollar estrategias didácticas para el cuidado de la salud, congruentes con las características de los alumnos y del entorno.
- Desarrollen las habilidades necesarias para procurar seguridad en los espacios destinados a las sesiones de educación física y sepan seleccionar el material didáctico acorde con las características de los alumnos de educación básica.

Actividades preliminares

1. Individualmente, analizar su *Carta de metas*, elaborada en el cuarto semestre, y evaluar los resultados a partir de los siguientes aspectos:

- Revisar los logros obtenidos en el desarrollo de la *Carta de metas*.
- Reflexionar sobre los factores que limitaron o favorecieron la consecución de los objetivos propuestos.
- Exponer bajo qué perspectivas (proceso, resultado, de bienestar, rehabilitadora, preventiva) se ubican las metas planteadas.
- ¿Se consideró a la condición física como algo prioritario en la *Carta de metas*?

Relacionar los principales conceptos del curso Actividad Física y Salud I –actividad física, ejercicio, condición física, salud y las perspectivas de proceso y resultado– con el análisis de la *Carta de metas*.

2. A partir de la actividad anterior, elaborar en equipos una noción de condición física y de los factores que la determinan, apoyándose en los siguientes cuestionamientos:

- a) ¿Qué actividad física consideraste y llevaste a cabo para mejorar tu salud?
- b) ¿De qué forma relacionas la condición física con tu salud?
- c) ¿Qué beneficios aporta a tu vida la realización de actividad física saludable?
- d) ¿Tomaste en cuenta en tus metas la actividad física saludable?
- e) ¿Qué obstáculos enfrentaste al efectuar la actividad física saludable?
- f) ¿Qué aspectos consideraste para la realización de actividad física segura?

3. Plantear alternativas para lograr las propósitos que establecieron y actualizar la *Carta de metas*.

Organización por bloques

Bloque I. Riesgos y contraindicaciones que es necesario considerar para la práctica regular de la actividad física

Temas

1. La importancia de los riesgos; contraindicaciones para favorecer la participación de los escolares en actividades físicas seguras.
2. Accidentes que ocurren con mayor frecuencia en el entorno escolar y en la práctica de las actividades físicas, y medidas para prevenirlos.
 - a) ¿Qué hacer y qué no hacer en caso de accidente?
 - b) ¿Cómo aplicar los primeros auxilios?
3. ¿Cómo participan los niños y los adolescentes con necesidades educativas especiales, asociadas o no a una discapacidad, o con enfermedades crónicas en la sesión de educación física?
4. La actividad física como una forma de contrarrestar los padecimientos relacionados con las adicciones, y de mejorar la percepción que los niños y los adolescentes tienen de sí mismos.

Bibliografía básica y otros materiales

- Delgado, Manuel y Pablo Tercedor (2002), "Beneficios y perjuicios de la actividad física sobre la salud", en *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*, Barcelona, INDE, pp. 93-107.
- SEP (s/f), "El dolor, una señal de alarma", videocinta de la serie *Haga deporte pero cuide su salud*, México, Klaus-Pter Bonnermann y Werner O. Feisst (prods.), Transtel Cologne for Sout-West in Baden Baden, West Germany.

- Latorre Román, Pedro Ángel y Julio Herrador Sánchez (2003), "Aspectos preventivos de lesiones y accidentes en cuanto a la utilización de recursos materiales en la práctica de la actividad física y el deporte", "Patologías más frecuentes en el alumnado" y "Contraindicaciones y limitaciones de la actividad físico-deportiva", en *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*, Barcelona, Paidotribo, pp. 233-270 y 151-178.
- Albornoz, Óscar (2002), "Prevención de accidentes en la escuela", en *Novedades Educativas. Reflexión y debate*, año XIV, núm. 137, mayo, México, Ediciones Novedades Educativas, pp. 28-29.

Bibliografía complementaria

- Sánchez Bañuelos, Fernando *et al.* (2003), "Dimensión biológica y funcional del desarrollo motor: los efectos fisiológicos de la actividad física", en Fernando Sánchez Bañuelos (coord.), *Didáctica de la educación física*, Madrid, Prentice Hall (Didáctica. Primaria), pp. 56-61.
- Callabed, Joaquín (1996), "Adolescentes y accidentes. Epidemiología", en *El niño y el adolescente. Riesgos y accidentes*, Barcelona, Laertes (Forum de pediatría psicosocial), pp. 223-235.
- Martínez Mallén, Esteban y Joseph Toro Trallero (2001), "Anorexia, bulimia y ejercicio físico", en *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*, España, Marfil (Educación física y salud), pp. 283-293.
- Moreno, María Laura (s/f), *Educación física en el discapacitado. Un recorrido hacia la posibilidad*, t. I, Colombia, Landeira Ediciones.

Actividades que se sugieren

Tema 1. La importancia de los riesgos: contraindicaciones para favorecer la participación de los escolares en actividades físicas seguras

Es importante que el estudiante normalista aprenda a tomar decisiones en cuanto a la duración, intensidad, frecuencia y tipo de ejercicios que propondrá a los alumnos de educación básica, los cuales estarán determinados por la capacidad del niño o adolescente para realizarlos; asimismo, que adquiera la sensibilidad para motivar a los alumnos a participar en actividades que les resulten placenteras y benéficas, evitando los riesgos al practicarlas. Con el fin de que los estudiantes analicen los factores relacionados con la actividad física, se proponen las siguientes actividades:

1. Leer "Beneficios y perjuicios de la actividad física sobre la salud", de Delgado y Tercedor, y escribir una breve reflexión sobre los beneficios y riesgos asociados a la realización de actividades físicas.

2. Comentar en grupo sobre las lesiones que han visto o padecido; para esta actividad pueden valerse del "Accidentograma" elaborado en el curso uno. Ver el video "El dolor, una señal de alarma", de la serie *Haga deporte pero cuide su salud*, editado por la SEP. Establecer el tipo de lesiones a que se pudiera exponer a los alumnos de educación básica, analizar cuáles son las partes del cuerpo más susceptibles de lesión y las medidas preventivas que se deben asumir para el desarrollo de las sesiones de educación física.

3. A partir de la actividad anterior, elaborar en grupo un cuadro con las consecuencias que supone la actividad física (positivas o negativas), las causas para que ocurra un cambio y los posibles riesgos.

	<i>Cambio o respuesta fisiológica</i>	<i>Causas que provocan el cambio</i>	<i>Posibilidad de riesgo</i>
Aparato locomotor			
Sistema cardiovascular			
Sistema respiratorio			
Metabolismo			
Sistema nervioso			
Sistema endocrino			

4. Dividir al grupo en tres secciones; cada una propone algunos juegos, apropiados al nivel educativo preescolar, primaria o secundaria (se recomienda consultar algún fichero de juegos), con el fin de distinguir los riesgos, así como el grado de respuesta fisiológica que pueden experimentar durante una actividad física los estudiantes normalistas.

Poner en práctica los juegos propuestos, durante la jornada de observación y práctica docente, con los alumnos de educación básica y registrar los datos que observen al respecto.

Tema 2. Accidentes que ocurren con mayor frecuencia en el entorno escolar y en la práctica de las actividades físicas, y medidas para prevenirlos

En este tema se abordan las causas más comunes de los accidentes, que por su propia naturaleza son acontecimientos inesperados y requieren de una respuesta rápida y adecuada. Sucesos de esta índole ocurren dentro del ambiente escolar con cierta frecuencia. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud,¹ México se ubica en la quinta posición, en relación con países de América, en cuanto a la proporción de defunciones por accidentes.

¹ SSA, comunicado de prensa 110, 3 de julio de 2002.

5. Con el fin de iniciar la conformación de una carpeta, que pueden titular: *¡Cuidado! Esto puede ocurrir en tu escuela*, hacer una breve indagación entre sus compañeros de licenciatura sobre los accidentes ocurridos durante sus prácticas docentes en las escuelas de educación básica y elaborar una estadística del tipo de accidentes más frecuentes. También se puede solicitar a los estudiantes que obtengan información de estadísticas sobre accidentes ocurridos en el contexto escolar.

Comunicado de prensa núm. 110 de la SSA, 3/07/2002	Cuadro 1. Niños hospitalizados por accidentes según edad, tipo de accidente, lugar en que ocurrió y diagnóstico al egreso			
<p>Los accidentes son responsables de un fallecimiento cada 15 minutos y representan actualmente la cuarta causa de muerte en México, además de que demandan tres millones de servicios de urgencia y ocupan dos y medio millones de días-cama en los hospitales del Sistema de Salud, a pesar de que nueve de cada 10 de ellos son prevenibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accidentes: cuarta causa de muerte en México, luego de las enfermedades del corazón, los tumores malignos y la diabetes mellitus. En 2000 se registraron 35 mil 324 defunciones. • 70% de las muertes por accidente ocurre en varones. • El grupo de edad en el que se registran más muertes por esta causa es el que oscila entre uno y 44 años de edad. • Los estados con las tasas más elevadas de mortalidad por accidentes son: Baja California, Chihuahua, Puebla, Tlaxcala y Zacatecas, mientras que las más bajas se registraron en el Distrito Federal, Estado de México y Veracruz. 	Variable	n	%	
	<i>Edad (años)</i>			
	<1	14	4.7	
	1-4	71	23.6	
	5-9	127	42.2	
	10-14	89	29.5	
	<i>Tipo de accidente</i>			
	Por caídas	174	57.8	
	Automovilístico	55	18.3	
	Por quemaduras	18	6.0	
	Por medicamentos	11	3.6	
	Por ingestión de sustancias	3	1.0	
	Otros	40	13.3	
<i>Lugar del accidente</i>				
Hogar	128	42.5		
Vía pública	78	25.9		
Sitios de recreación	43	14.3		
Escuela	9	3.0		
Guardería	1	0.3		
Desconocido	42	14.1		
<i>Diagnóstico al egreso</i>				
Traumatismo craneoencefálico	118	39.0		
Fracturas	137	45.5		
Quemaduras	18	6.0		
Intoxicaciones	11	3.7		
Ingestión de sustancias tóxicas	3	1.0		
Otros	14	4.7		

Secretaría de Salud, 3 de julio de 2002.

Tomado de: Guillermo Franco-Abreu y Pedro Chombo, "Los accidentes en los niños. Un estudio epidemiológico", en *Revista Mexicana de Pediatría*, vol. 67, núm. 1, ene-feb, 2000, pp. 9-11.

Analizar los datos encontrados y anotar en la bitácora un comentario en torno al resultado de la indagación.

Para apoyar la realización de la actividad, se presentan a continuación un comunicado de prensa y un cuadro estadístico.

6. Leer "Aspectos preventivos de lesiones y accidentes en cuanto a la utilización de recursos materiales en la práctica de la actividad física y el deporte", de Latorre Román y Herrador Sánchez, y "Prevención de accidentes en la escuela", de Óscar Albornoz.

7. Analizar los siguientes casos.

Muerte súbita de un niño en escuela de *Godoy*

"Un chico de 14 años murió en la mañana de ayer en la escuela de esta localidad, cuando se disponía a participar en la clase de educación física. El hecho causó conmoción en la localidad y desató la polémica por la falta de controles médicos que certifiquen que los alumnos están en condiciones para practicar deportes, aun cuando cuentan con la autorización paterna. El fatal accidente tuvo lugar en la escuela 302, pocos minutos antes de las nueve de la mañana, cuando Luis Esteban se desplomó mientras junto a sus compañeros hacia la entrada en calor para la clase de educación física. La desesperación ganó a los chicos y docentes al ver que el adolescente no reaccionaba, por lo que llamaron al centro de salud y a la policía. Los únicos que llegaron en forma inmediata fueron los efectivos policiales, ya que desde el puesto periférico informaron que no disponían de ambulancia y solicitaron que una unidad viniera desde el hospital *reginense*".

Extracto de una nota periodística, en *Sociedad. Rio Negro on line*, de fecha 21 de marzo de 2003.

En clase de educación física un alumno se cayó del techo.

"Un alumno de 16 años se cayó de un techo mientras participaba de la clase de educación física y sufrió una fractura de muñeca, además de "un golpe en la zona del pulmón". El episodio ocurrió en la tarde del miércoles, (...) mientras los chicos jugaban un partido de voley la pelota se fue sobre un edificio contiguo a un salón con techo de chapa. El caso, ocurrido en la Escuela Técnica núm. 5 de Villa Elvira, derivó en una denuncia policial de la madre del menor y en una controversia con el profesor que estaba a cargo de la clase... según la denuncia que formalizó la madre, el alumno caminaba por un techo –al parecer de hormigón–, saltó a otro más bajo que cubre un salón de unos tres metros de alto y al ceder esa cubierta, cayó al suelo. (...) El profesor denunciado negó que hubiera obligado al alumno a subir al techo... 'él quería subir a buscar la pelota... después yo estaba dirigiendo –el partido– y lo veo subiendo a un techo'".

Extracto de nota periodística (s/f), en *eldia.com*.

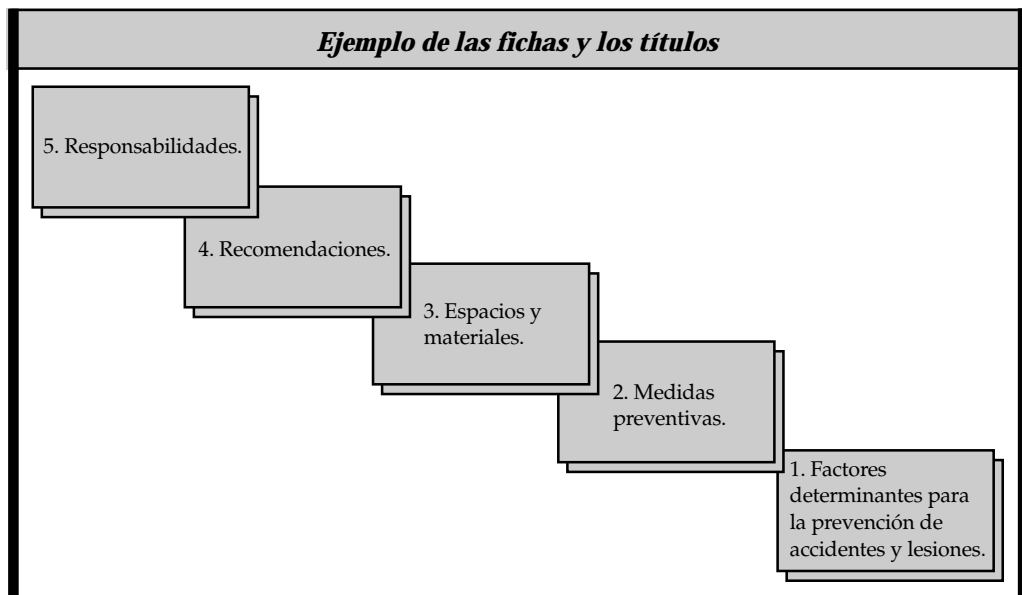
Un accidente escolar acaecido en el C. P. "La Candelaria", de Manzanares, el pasado 4 de febrero de 2000.

"Daños sufridos: rotura de incisivos". "Realizando ejercicios tropezó con una compañera cayendo al suelo, golpeándose la boca y produciendo la rotura". (...) "El accidente se produjo durante el desarrollo de una clase de educación física, en presencia de la profesora, en el momento previo a la realización de unos ejercicios, cuando estaban entrando en formación (...), por lo que no existe causalidad entre la actividad programada y la lesión sufrida, sino que ésta se produjo fortuitamente, lo que la hizo imprevisible e imposible de evitar".

Extracto del Dictamen núm. 60/2000, 12 de septiembre, 2000.

8. Con las lecturas, la información obtenida y el análisis de los casos, realizar un debate en el grupo en torno a las causas de los accidentes más frecuentes que ocurren a los niños o a los adolescentes en la escuela y sus recomendaciones para evitarlos, valorando quién o quiénes son los responsables de la seguridad escolar (director, maestro o alumno).

- De acuerdo con los argumentos, proponer estrategias concretas a fin de prevenir los accidentes en la escuela, principalmente en la sesión de educación física.
- Con la finalidad de concretar las estrategias, se propone elaborar fichas que agrupen los aspectos más importantes en relación con los accidentes y las medidas preventivas y, al mismo tiempo, formen parte de la carpeta iniciada en la actividad cinco.



Qué hacer y qué no hacer en caso de accidente. Y ¿cómo aplicar los primeros auxilios?

Para saber qué hacer y qué no hacer en caso de accidente, se debe considerar, antes que nada, a los primeros auxilios, ésta es esencialmente una habilidad práctica del individuo para responder de manera inmediata y eficaz ante la presencia de una víctima de accidente, por lo cual es necesario que los estudiantes normalistas obtengan una preparación apropiada al tipo de actividades que realizan y al contexto en el cual desarrollan su práctica docente. Dicha preparación puede provenir de las instancias más facultadas de la región; si es posible, debe contactarse a la Cruz Roja Estatal o a Protección Civil, para que los estudiantes tomen un curso-taller de primeros auxilios. Con esta base, pedir a los estudiantes que realicen las siguientes actividades.

9. Realizar una indagación sobre el *abc de emergencia* o de atención a lesionados según Protección Civil y/o Cruz Roja local. Con la información recabada, tratar de unificar criterios sobre los primeros auxilios.

10. Como resultado de las actividades anteriores, elaborar un *Manual de primeros auxilios escolares*, incluido el contenido idóneo del botiquín para las diferentes características de edad (niños preescolares, de primaria y adolescentes) y actividad (clase de educación física, campamento, excursión, actividades acuáticas), y en diferentes contextos (zona urbana, playa, bosque, desierto, zona tropical).

Anexar el manual a la carpeta iniciada en el tema anterior y preparar un proyecto sobre *Seguridad en los espacios de educación física*; complementar la propuesta para aplicarla en la siguiente jornada escolar. Durante el desarrollo de la misma se sugiere realizar una campaña de prevención de accidentes que incluya, por ejemplo, dibujos de los alumnos abordando el tema: "La prevención de accidentes en mi escuela".

Tema 3. ¿Cómo participan los niños y los adolescentes con necesidades educativas especiales, asociadas o no a una discapacidad, o con enfermedades crónicas en la sesión de educación física?

En su desempeño docente, el compromiso del educador físico involucra el cuidado de la integridad física de los alumnos, durante su estancia en la escuela en las sesiones de educación física (comprendiendo el deporte educativo y las actividades acuáticas) y en las actividades extraescolares (entre ellas, campamentos, excursiones, visitas a sitios recreativos). Su responsabilidad puede ser de tipo moral, civil o penal y se extiende desde el acto mismo, hasta sus consecuencias.

11. Leer el texto "Patologías más frecuentes en el alumnado" y "Contraindicaciones y limitaciones de la actividad físico-deportiva", de Latorre Román y Herrador Sánchez. Analizar el cuadro (páginas 145-148) que contiene la clasificación de los padecimientos

para establecer el tipo de cuidados que se deben ofrecer, así como el tipo de actividades físicas en que pueden participar estos alumnos.

12. Tomando en cuenta lo anterior, diseñar una actividad de integración de todos los alumnos en la sesión de educación física, que transmita un mensaje de cooperación y compañerismo; puede ser un sociodrama o teatro guiñol. Para la preparación de esta actividad pueden consultar el texto *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*, de Carlos Velázquez Callado, editado por la SEP (páginas 69-81).

Retomar esta actividad para su aplicación en la jornada de observación y práctica docente y registrar en la bitácora la pertinencia de la actividad y el grado escolar en el que trabajarán.

Tema 4. La actividad física como una forma de contrarrestar los padecimientos relacionados con las adicciones, y de mejorar la percepción que los niños y los adolescentes tienen de sí mismos

Con la intención de que los estudiantes normalistas reconozcan la relación que existe entre la actividad física y algunas adicciones así como los problemas de adicción al ejercicio, vinculados con los trastornos alimenticios –la bulimia, la anorexia y la vigorexia–, se propone la siguiente secuencia de actividades.

a) *Vigorexia, anorexia, bulimia y comedores compulsivos*

13. Realizar un análisis relativo a los efectos de la práctica de la actividad física en la salud con base en:

- El cuadro del texto de Delgado y Tercedor sobre beneficios y riesgos psicológicos de la actividad física, que aparece en las páginas 52 y 53 de este cuaderno.
- El texto revisado en Desarrollo de los Adolescentes I: “Problemas de alimentación: la obesidad, la anorexia y los festines”, de Aníbal Leal.
- Los aspectos básicos del tema: “La importancia de conocer las necesidades nutricionales, energéticas y de hidratación durante las actividades de educación física”, estudiado en El Cuerpo. Estructura y Funciones II.

Enlazar la actividad con la temática de vigorexia, a partir de la consideración del siguiente texto.

Vigorexia

Resulta extremadamente curioso observar cómo las patologías mentales evolucionan y se transforman a lo largo del tiempo, haciéndose sensibles a todos los cambios socioculturales que tengan lugar. La prevalencia de las enfermedades está absolutamente asociada a un entorno concreto y a una época determinada. De este modo se explica la aparición de un nuevo trastorno, la vigorexia, que nace en el

seno de una sociedad competitiva donde el culto a la imagen ha adquirido prácticamente la categoría de religión. El término vigorexia, acuñado por el psiquiatra Harrison G. Pope del Hospital McLean (Belmont, EUA), define un desorden emocional consistente en la percepción distorsionada de las características físicas, de modo similar a como sucede con la anorexia, pero a la inversa. La persona afectada de vigorexia siempre se ve enclenque, nunca está lo bastante musculada, lo que le lleva a realizar pesas de forma compulsiva, hasta que su cuerpo alcanza desproporciones grotescas. Las personas afectadas por este trastorno pasan horas en el gimnasio, que convierten en su segunda casa, son esclavos del espejo y la báscula. De igual modo que la anoréxica asocia belleza a delgadez, en este caso se produce una simplificación similar, se asocia belleza a cantidad de masa muscular. Su vida entera gira en torno al cuidado de su cuerpo, la dieta se regula de forma minuciosa, se eliminan las grasas y se consumen proteínas en exceso, lo que lleva al hígado a desempeñar un trabajo extra. La vigorexia causa problemas físicos y estéticos: desproporción entre cuerpo y cabeza, problemas óseos y articulares debido al peso extra que tiene que soportar el esqueleto, falta de agilidad y acortamiento de músculos y tendones.

La situación se agrava cuando se une el consumo de esteroides y anabolizantes con el fin de conseguir “mejores resultados”. El consumo de estas sustancias aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lesiones hepáticas, disfunciones eréctiles, disminución del tamaño de los testículos y mayor propensión a padecer cáncer de próstata.

No es fácil diagnosticar esta enfermedad, puesto que los criterios no son claros por tratarse de un trastorno de reciente aparición que aún no ha sido reconocido como enfermedad por la comunidad médica internacional.

Tomado de: <http://www.elalmanaque.com/psicologia/vigorexia.htm>.

14. Elaborar un artículo, sobre el papel del educador físico para apoyar a los alumnos de educación básica con relación a los trastornos psicosociales que pueden afectarlos.

b) Alcoholismo, tabaquismo y drogadicción

15. Revisar nuevamente la lectura “Las adicciones más allá de las etiquetas”, de Martha Elena García, analizada en Desarrollo de los Adolescentes I, centrando el análisis en *la descripción de los efectos de las drogas de mayor uso entre los jóvenes y su vinculación con la actividad física*.

16. Realizar en equipos una búsqueda bibliográfica sobre los efectos fisiológicos que producen las adicciones y su relación con la actividad física, partiendo de los siguientes criterios:

- ¿Qué órganos son los más afectados?
- ¿Cómo se producen las alteraciones? (procesos fisiopatológicos).

- ¿Qué signos y síntomas se presentan? (manifestaciones clínicas).
- Secuelas orgánicas y funcionales (alteraciones a distancia).

17. Organizar equipos para que cada uno analice una película que aborde temas como: adicciones, anorexia, bulimia, vigorexia u obesidad, etcétera, con el fin de identificar los efectos fisiológicos y los trastornos psicosociales estudiados; procurar que las películas que analice cada equipo sean diferentes. Presentar el resultado de su análisis al grupo.

Actividad de cierre del bloque

18. Elaborar un decálogo denominado “La sesión de educación física segura” a partir de cuestiones que siempre deben considerarse para el diseño de las actividades de la sesión. Incorporar los factores relevantes de cada tema abordado en el bloque. Los siguientes planteamientos pueden ser útiles para su realización.

- *Nunca iniciar una sesión de educación física:*
 1. Sin haber inspeccionado el área destinada a la clase.
 2. Sin conocer el estado de salud de los alumnos.
 3. Sin contar con un botiquín de primeros auxilios.
 4. ...

Bloque II. La prevención como principio para la realización de actividades físicas

Temas

1. La evaluación médica escolar, medio fundamental para reconocer el estado de salud de los alumnos.
2. Evaluación de la condición física y de la bipedestación de los escolares.
3. El reconocimiento de las características del entorno escolar, un medio que contribuye a la previsión en las sesiones de educación física.
 - Evaluación del entorno escolar. Medida de protección para los niños y los adolescentes. Espacios adecuados, amplios y seguros. Clima y polución ambiental.

Bibliografía básica

SSA/SEP (s/f), “Acciones de detección oportuna”, “Problemas de ausentismo escolar por motivos de salud” y “Referencia y contrarreferencia”, en *Entre todos a cuidar la salud del escolar. Manual del maestro*, México, pp. 50-56, 82-90 y 90-92.

Latorre Román, Pedro Ángel y Julio Herrador Sánchez (2003), “Factores determinantes del desarrollo de la condición física en la edad escolar”, en *Prescripción del ejercicio físico para la*

salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos, Barcelona, Paidotribo, pp. 76-105.

- Zagalaz Sánchez, María Luisa (2003), "La evaluación de los aprendizajes en educación física", en Fernando Sánchez Bañuelos y Emilia Fernández García (coords.), *Didáctica de la educación física para primaria*, Madrid, Pearson Educación (Didáctica. Primaria), 282-298.
- Devis Devis, José (coord.) (2000), "Seguridad en la actividad física estructurada", en *Actividad física, deporte y salud*, Barcelona, INDE (Biblioteca temática del deporte), pp. 34 y 37-38.
- Delgado, Manuel y Pablo Tercedor (2002), "Recomendaciones de actividad física orientada a la condición física-salud en la infancia y adolescencia", "Propuestas de intervención en acondicionamiento físico orientado a la salud", en *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*, Barcelona, INDE, pp. 263-271.
- Guillén Álvarez, Miguel (1999), "Exploración por fotopodograma" y "Exploración de la marcha", en *Podología deportiva en el fútbol*, Madrid, Gymnos/Real Federación Española de Fútbol, pp. 103-116 y 123-128.
- López Moya, M. y E. Estapé Tous (2002), "El aula de educación física en la enseñanza primaria", en *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, núm. 4, marzo, España, en <http://cdeporte.rediris.es/>.
- Caba, Beatriz (2001), "El juego seguro, un derecho de la infancia. Seguridad de los espacios de juego en el jardín de infantes", en *0 a 5. La educación en los primeros años*, año IV, núm. 38, agosto, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas, pp. 46-61.

Bibliografía complementaria

- González Halcones, Miguel Ángel (1995), "Pruebas de evaluación basadas en la observación y registro" y "Pruebas psicomotoras", en *Manual para la evaluación en educación física. Primaria y Secundaria*, Madrid, Escuela Española, pp. 60-77.
- Brito Soto, Luis Felipe (1998), *Juegos y prácticas para alcanzar un desarrollo físico óptimo*, México, Edamex.

Actividades que se sugieren

Tema 1. La evaluación médica escolar, medio fundamental para reconocer el estado de salud de los alumnos

La constancia médica que se solicita en las escuelas al inicio de los cursos, es subvalorada y, en ocasiones, concebida más como un mero trámite administrativo, que como un auxiliar importante para la protección de la salud escolar. La seguridad de los alumnos es responsabilidad de los docentes; por ello, es fundamental partir de la certeza del estado físico en que se encuentran y del conocimiento de las posibles causas de sus

malestares o padecimientos: diabetes, asma, epilepsia, alergias. Con la finalidad de prevenir alguna eventualidad y proporcionar a los escolares el auxilio y cuidado adecuados, así como preservar su integridad física, se propone desarrollar las siguientes actividades:

1. Realizar una encuesta en su entorno inmediato, entre maestros y padres de familia a partir de las siguientes preguntas:

- Al iniciar el curso escolar, ¿solicitaron a los alumnos o a sus hijos una constancia de salud?
- ¿Bajo qué términos se las pidieron?
- ¿Cumplieron con la solicitud? Si no cumplieron, explique el motivo.
- ¿Cómo y dónde le proporcionaron la constancia?
- ¿Que tipo de exámenes les practicaron?
 - ¿Con estudios de laboratorio? ¿cuáles?
 - ¿Sólo les hicieron preguntas sobre la salud del menor?
- ¿Examinó un médico al niño?, ¿de qué forma?
- ¿Desconocía algo de lo que el médico le dijo? ¿Qué aspectos?
- ¿Para qué le sirvió la información que recibió?

Reunir la información que obtuvo todo el grupo y elaborar conclusiones.

2. Leer “Acciones de detección oportuna”, “Problemas de ausentismo escolar por motivos de salud” y “Referencia y contrarreferencia”, del texto de SSA y SEP.

- Contrastar los problemas de salud que se describen en el texto con los resultados de la encuesta realizada en la actividad anterior, por niveles educativos, y elaborar sus propias listas.
- Aplicar en el grupo los aspectos planteados en la lectura (si es necesario, buscar alternativas para cambiar alguno de los instrumentos sugeridos):
 - Estado nutricional.
 - Agudeza visual.
 - Agudeza auditiva.
 - Defectos posturales (este punto es opcional porque se estudió en Actividad Física y Salud I, y otro aspecto del mismo tema –bipedestación y marcha– se revisará en las siguientes actividades).
- De los siguientes puntos, discriminar los problemas de salud que se deben canalizar al especialista de manera urgente, los que se comunican a los padres con el fin de que ellos tomen las medidas adecuadas, y los que pueden ser atendidos en el centro escolar.
 - Salud bucal.
 - Enfermedades de la piel.
 - Signos y síntomas de enfermedades que se manifiestan en la piel.
 - Problemas respiratorios.
 - Problemas gastrointestinales.

- Problemas cardíacos.
- Algún otro problema de la salud.

Anotar en la bitácora los beneficios de que los niños y los adolescentes cuenten con una constancia médica para que el educador físico oriente de manera adecuada la realización de actividad física.

Tema 2. Evaluación de la condición física y de la bipedestación de los escolares

La condición física de los alumnos de educación básica será determinada por la valoración médica del estado de salud de los alumnos de educación básica; las capacidades físicas (potencia aeróbica, composición corporal, flexibilidad articular, fuerza y resistencia de los músculos esqueléticos), y los hábitos de vida saludables. En congruencia con el enfoque de la asignatura, se busca que todos los niños y adolescentes participen en las actividades físicas saludables que se efectúan dentro y fuera de la escuela, tomando en cuenta la evaluación de su condición física y las alternativas que pueden aplicarse para atenderlos. Con esta perspectiva se abordan las siguientes actividades.

3. Para reflexionar sobre qué son capaces de hacer los niños y los adolescentes en términos de las actividades físicas que se realizan comúnmente en las escuelas, responder en grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cuál son las causas que pueden impedirle a un niño ejecutar una actividad física, como correr, saltar, girar, etcétera?
- ¿Cómo saber cuándo evaluar la condición física de los alumnos de educación básica?
- ¿De qué forma y a través de qué instrumentos conviene hacerlo?

4. Organizados en equipos, seleccionar y realizar con sus compañeros un juego de los ficheros de actividades de educación física, editados por la SEP y que se han utilizado en cursos anteriores, donde se manifiesten las capacidades físicas, por ejemplo: “Explorando con mi cuerpo”, del primer ciclo, y “Mi cuerpo en movimiento”, del segundo ciclo. Una vez realizados los juegos, analizar los siguientes aspectos:

- ¿Qué capacidades físicas se manifestaron en cada juego?
- ¿Qué precauciones se deben tomar al efectuar actividades que exigen fuerza, flexibilidad y resistencia cardiorrespiratoria?
- ¿Cualquier práctica de actividad física es saludable?, ¿por qué?
- ¿Qué características debe presentar la actividad física y con qué frecuencia tendría que realizarse para que aporte beneficios saludables a largo plazo?

5. Leer “Factores determinantes del desarrollo de la condición física en la edad escolar”, de Latorre Román y Herrador Sánchez. A partir del análisis del texto, reflexionar sobre los distintos criterios que se aplican en la prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar y elaborar un registro del movimiento que realiza o de la postura que adoptan un niño o adolescente durante su participación en un juego.

<i>Criterio de observación</i>	<i>Registro o descripción</i>
Composición corporal.	
Fuerza y resistencia muscular.	
Elasticidad muscular.	
Resistencia cardiorrespiratoria.	

6. Individualmente, leer “La evaluación de los aprendizajes en educación física”, de Zagalaz Sánchez y otros; analizar y discutir en grupo los siguientes aspectos:

- Los propósitos de la evaluación cualitativa y de la evaluación por observación y registro respecto a la participación de todos los alumnos de educación básica en las actividades que se desarrollan en las sesiones de educación física con base en el cuidado y la promoción de la seguridad.
- Las formas que existen para evaluar los desempeños psicomotor y sociomotor y la condición física de los alumnos de preescolar, primaria y secundaria en función de cuidar su salud.
- Proponer las formas más convenientes para efectuar la evaluación en cada nivel educativo, considerando su aplicación durante las sesiones de educación física, de modo que reporte conocimientos útiles para que el educador físico planee sus sesiones, y consiga evitar que se conviertan en clases tediosas.

Con el resultado del análisis, elaborar algunos ejemplos de situaciones motrices como las que se exponen a continuación.

<p>Lorenzo, Carlos, Marta y Jaime son alumnos de educación básica que deciden participar en el juego del <i>cementerio o balón prisionero</i>. Las reglas de este juego tradicional introducen a todos los alumnos en una misma lógica motriz, caracterizada por la distribución de los jugadores en dos equipos, el uso del balón para desafiar a los adversarios o colaborar con los compañeros.</p> <p>Son acciones motrices de este juego: pasar a un compañero, lanzar el balón a un contrario, interceptar, despejar o fintar.</p> <p>En este juego se observa que los protagonistas son jugadores con características distintas; sin embargo, lo que distin-</p>	<p>Un grupo de 30 niños participan en un juego con cojines colocados en el piso; cada niño ocupa uno de ellos y al escuchar la música, caminan cerca del conjunto de cojines, que se van retirando de dos en dos; la situación que se les plantea es que nadie debe quedarse sin cojín; aun cuando disminuya su número, al dejar de escuchar la música deben ocuparlos nuevamente.</p> <p>Son acciones motrices de este juego: los desplazamientos, la reacción, el equilibrio.</p> <p>En este juego, se observa que los alumnos primero se confunden al querer ocupar un cojín cada uno, después reaccionan al escuchar alguno de sus compa-</p>
---	---

gue su participación en cada partida no es su peso, estatura o color de pelo *sino la manera singular de interpretar y llevar a cabo las acciones motrices del juego.*

Lavega (2002).

ñeros decir que nadie debe quedarse sin cojín, finalmente deciden reunir todos los cojines y subirse en ellos, sobre todo cuando el número de cojines es bastante reducido.

Fragmento de la descripción de observación de clase realizada por personal de la DGN, México, 2004.

Para complementar el ejercicio sobre la evaluación cualitativa, disponer de los tres criterios siguientes para diseñar algunas situaciones motrices –ensayar con sus compañeros algunas acciones motrices que permitan analizar la posibilidad de llevar a cabo la evaluación.

Registrar en la bitácora el resultado de esta actividad.

I. Evaluación para preescolar y primer ciclo de primaria

<i>Criterios de evaluación de etapa en situaciones psicomotrices</i>		
Exigencias de la lógica interna	Conducta ajustada	Conducta desajustada
Dosificación de fuentes energéticas (uso adecuado de las distintas cualidades o capacidades físicas).	Dosificación correcta de las capacidades físicas exigidas.	Actuar con ineficacia.
Dominio y control del cuerpo.	Máxima concentración en las situaciones de control del cuerpo.	Distracción y precipitación en las situaciones de control del cuerpo.
Automatización de las acciones.	Reproducción eficaz del estereotipo motor.	Falta de constancia y disposición en la repetición de los estereotipos motores.

Tomado de: Pere Lavega Burgués, "6.1. Aplicaciones de la noción de conducta motriz en la enseñanza", en *Aplicaciones del concepto de conducta motriz. VII Seminario Internacional de Praxiología Motriz*, Lleida, INEFC, 2002, pp. 125-126.

II. Evaluación para educación primaria

<i>Criterios de evaluación de etapa</i>
Ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de una actividad, tales como la duración y el espacio donde se realiza.
Proponer estructuras rítmicas sencillas y reproducirlas corporalmente o con instrumentos.
Desplazarse en cualquier tipo de juego mediante una carrera coordinada con alteraciones brazo-pierna y un apoyo adecuado y activo del pie.
Utilizar en la actividad corporal la habilidad de girar sobre el eje longitudinal y transversal para aumentar la competencia motriz.
Lanzar con una mano un objeto conocido componiendo un gesto coordinado (adelantar la pierna contraria al brazo de lanzar).
Anticiparse a la trayectoria de un objeto realizando los movimientos adecuados para cogerlo o golpearlo.
Botar pelotas de manera coordinada alternativamente con ambas manos, desplazándose por un espacio conocido.
Haber incrementado globalmente las capacidades físicas básicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
Utilizar los recursos expresivos del cuerpo para comunicar ideas y sentimientos al representar historias reales o imaginarias.
Participar en las actividades físicas ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales de movimiento.

Tomado de: Miguel Ángel González Halcones, *Manual para la evaluación en la educación física. Primaria y secundaria*, Madrid, Escuela Española, 1995, pp. 25-26 y 33.

III. Evaluación para educación secundaria

<i>Criterios de evaluación de etapa</i>
Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.
Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento, preparando al organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.
Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.
Utilizar en la planificación y el desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización.

Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.

Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución.

Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.

Coordinar acciones propias con las del equipo, interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.

Utilizar técnicas de relajación como medida para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.

Tomado de: Miguel Ángel González Halcones, *Manual para la evaluación en la educación física. Primaria y secundaria*, Madrid, Escuela Española, 1995, pp. 25-26 y 33.

7. Los estudiantes contestan individualmente los cuestionarios: "Preparación para la actividad física" y "La evaluación de la condición física para la salud", que están en el texto de Devís Devís, "Seguridad en la actividad física estructurada". A partir de sus respuestas, determinar qué tan competentes son para realizar actividad física y cuál es la evaluación de su condición física en relación con la salud. Asimismo, establecer cuándo es necesario solicitar el asesoramiento médico y cuándo es pertinente aplicar estos cuestionarios a los alumnos de educación básica. Comentar sus apreciaciones con todo el grupo y elaborar conclusiones.

8. Con base en la lectura, el análisis, el ensayo y los cuestionarios, diseñar sus propios instrumentos de evaluación de la condición física y la salud, para aplicarlos con los alumnos de preescolar, primaria o secundaria. Para ello, tomar en cuenta lo siguiente:

- Qué tarea se empleará, de acuerdo con los criterios de evaluación y el nivel educativo: patrones de movimiento, actividades globales, cuentos motores o circuitos de acción motriz (revisar los *Ficheros de actividades de Educación Física*, editados por la SEP).
- El diseño de acciones motrices que conformarán la tarea.
- La selección de materiales y de áreas para su aplicación.
- Explicar a los alumnos el motivo de la tarea y qué se espera de ellos.
 - La aplicación.
 - La observación y el registro.
 - El cuestionario o la entrevista.
- En grupo, aplicar el instrumento de evaluación a sus compañeros.
- Presentar el resultado y las conclusiones.

9. Leer, de Delgado y Tercedor, "Recomendaciones de actividad física orientada a la condición física-salud en la infancia y adolescencia" y "Propuestas de intervención en acondicionamiento físico orientado a la salud". Considerar la lectura y las siguientes preguntas para establecer el trabajo de condición física en las sesiones con los alumnos de educación básica.

- ¿Qué respuestas fisiológicas deben considerarse durante la evaluación de los alumnos de educación básica?
- ¿Qué recomendaciones de actividad física, orientadas al desarrollo de la resistencia aeróbica, fuerza y resistencia muscular, y a la amplitud de movimiento, se deben considerar en la infancia y la adolescencia?
- ¿Por qué la propuesta de J. Torres para el desarrollo de la condición física, que aparece en el texto de Delgado y Tercedor, puede ser adecuada para realizarse en educación básica?

10. Efectuar en grupo una práctica de valoración de las características o capacidades físicas, tomando como base la propuesta de J. Torres. Discutir sobre los pros y los contras de esta evaluación y elaborar un escrito con los resultados del análisis.

La bipedestación

El pie es el soporte esencial para la posición erguida del ser humano, es la pieza fundamental para la sustentación y la marcha, es un transmisor de impulso y de fuerza, regula el equilibrio, permite el desplazamiento y amortiguamiento corporal durante la motricidad de los niños y de los adolescentes. Mantenerse erguidos, correr, caminar, así como adoptar posturas adecuadas, dependen principalmente del apoyo plantar; la función del pie durante estas actividades permite la ejecución motora de la marcha. Las alteraciones y patologías del pie repercuten en el sistema locomotor, propiciando desde un dolor músculo-articular hasta una deformación ósea; por tal razón, su conocimiento es esencial en la formación del educador físico y para su desempeño profesional. Se sugiere:

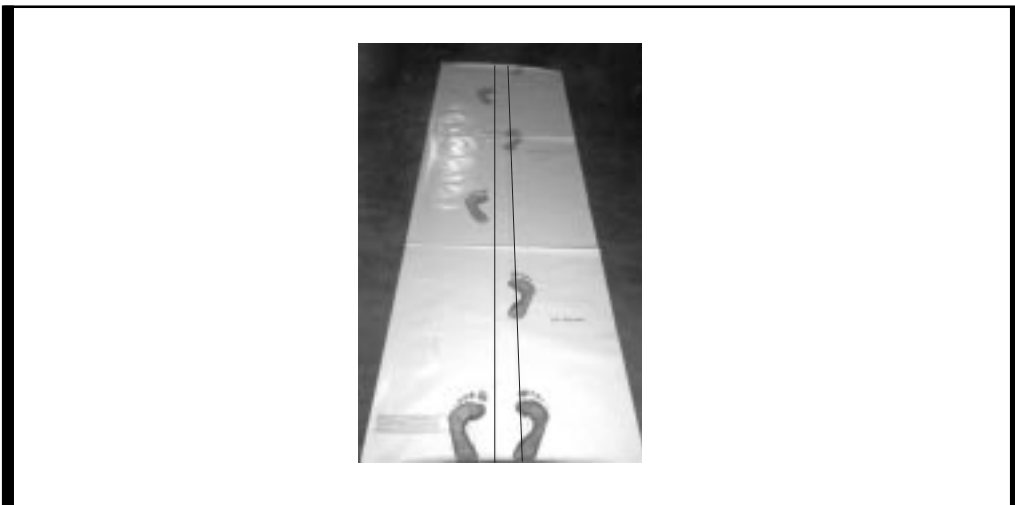
11. Leer los textos "Pie plano" (páginas 107 y siguientes, en este cuaderno) y "Exploración de la marcha", de Guillén Álvarez. Organizados en equipos, efectuar una exploración respecto a las características de sus pies a simple vista –observación y registro–; partiendo de dicha observación, clasificarlos de acuerdo con lo que se expone en la lectura. Constatar los datos obtenidos con las actividades que se anotan enseguida.

Solicitar a un estudiante plasmar sus huellas plantares utilizando un *foami*, tinta para sello en roll-on, papel milimétrico tamaño carta u oficio, según tamaño del pie, para observar y trazar su eje mecánico tomando el centro del segundo dedo y el centro del talón, como se muestra en la imagen.



Con el trazo de esta línea se puede observar que, en el *pie normal*, estará la curvatura justo sobre la línea antes mencionada; mientras que en el *pie plano* encontramos la curvatura de la huella hacia la parte interna del pie, y en el *pie cavo* la huella rebasa hacia lo externo en sus diferentes grados.

12. Utilizando el mismo material, a excepción del papel milimétrico, que será sustituido por papel *kraft* de 3 m de largo, individualmente realizar una marcha con ojos abiertos mirando hacia el horizonte; posteriormente se sacará el eje real, midiendo de eje mecánico posterior a eje mecánico anterior de ambos pies, y trazando una línea recta al centro a todo lo largo del papel, esto permite observar alteraciones del equilibrio, de la marcha, de la postura y del apoyo del pie, como se muestra en la siguiente imagen:



Para conocer otro instrumento de diagnóstico sobre el pie y la marcha leer, de Guillén, "Exploración por fotopodograma".

Considerar para la jornada de observación y práctica docente la aplicación de los instrumentos de evaluación diseñados, explicar a los alumnos de educación básica su importancia y exponer su utilidad en la escuela; asimismo, anotar en la bitácora la importancia que tiene la utilización de dichos instrumentos.

Tema 3. El reconocimiento de las características del entorno escolar, un medio que contribuye a la prevención en las sesiones de educación física

La promoción de actividades saludables para estimular el desarrollo de las capacidades motrices, además de fomentar a través de la práctica pedagógica el disfrute por la actividad física, exige que el futuro educador físico considere las características fisiológicas y la condición física de niños y adolescentes; dicha promoción requiere de la valoración de las condiciones del entorno escolar en el que conviven los alumnos de educación básica. Con el fin de establecer los factores que se deben evaluar para garantizar la protección de los alumnos se proponen las actividades siguientes.

Evaluación del entorno escolar. Medida de protección para los niños y los adolescentes

13. Dibujar un espacio *ideal* –con medidas–, para la realización de sesiones de educación física con alumnos de educación básica considerando el aspecto *seguridad*. Analizar las diferencias con los espacios reales, destinados a educación física (que ya conocen por las jornadas de observación y práctica docente); enseguida, elaborar un listado de las áreas, los ambientes, los objetos, los obstáculos, etcétera, que pueden resultar riesgosos para la seguridad de los alumnos durante las sesiones de educación física, en el recreo o en alguna otra actividad escolar.

14. Leer “El aula de educación física en la enseñanza primaria”, de López Moya y Estapé Tous, y desde la perspectiva que plantean los autores, reflexionar sobre:

- ¿Por qué los patios de la escuela son las áreas más adecuadas para la sesión de educación física?
- En los espacios escolares que conocen, ¿existen otras áreas en las cuales se pueden mejorar las condiciones ambientales para desarrollar las actividades físicas?
- Según el análisis realizado en la actividad anterior, ¿existen alternativas para mejorar las condiciones de seguridad durante el desarrollo de las clases de educación física?
- ¿Cómo iniciar en el centro escolar una cultura dirigida a las actividades físicas seguras, que involucren el mejoramiento de los espacios y ambientes destinados a su realización?
- De acuerdo con las características de la región y tomando en cuenta las condiciones ambientales, ¿qué horario y vestimenta debería considerarse para la participación de los alumnos en las actividades físicas sin ponerlos en riesgo?
- ¿Qué tipo de límites habrían de sugerirse –y a quiénes– para el cuidado y la prevención de accidentes?

15. Como cierre de este tema, leer “El juego seguro, un derecho de la infancia. Seguridad de los espacios de juego en el jardín de infantes”, de Caba. A partir de la reflexión que llevaron a cabo en la actividad anterior y de la lectura del texto, iniciar en

equipos la elaboración del proyecto sobre *Seguridad en los espacios de educación física*; preparar la propuesta para cada nivel educativo. Complementarla con la actividad que se propone al final del tema: ¿qué hacer y qué no hacer en caso de accidentes?

Del mismo modo, pueden agregar otros relatos de los que tengan conocimiento, referidos a experiencias similares en la región.

Elaborar la planeación de algunas secuencias de sesiones de educación física, utilizando la información reunida en la bitácora, la carpeta o el portafolios, así como el proyecto escolar que hicieron sobre prevención de accidentes, teniendo como objetivo la promoción de la salud de niños y adolescentes.

Bloque III. La salud y la seguridad como parte de la planeación y de la intervención del educador físico

Temas

1. Estrategias de intervención docente para el desarrollo de la actividad física.
 - a) Aspectos a considerar en la planeación de actividades de educación para la salud en los diversos contextos (rural, indígena, urbano, urbano-marginal, y comunidades migrantes).
 - b) Adecuación y diseño de actividades físicas de acuerdo con características, necesidades y diferencias individuales de los niños y los adolescentes.
2. La responsabilidad profesional del docente ante el cuidado y la promoción de la seguridad de los escolares, principio que define su actuación pedagógica.

Bibliografía básica

- Werner, David y Bill Bower (1994), "Abdul y Seri. Un cuento de niños de Indonesia" y "La historia de Luis", en *Aprendiendo a promover la salud*, México, Fundación Hesperian/Centro de Estudios Educativos/SEP (Libros del rincón), pp. 468-471 y 523.
- Delgado, Manuel y Pablo Tercedor (2002), "Propuestas de intervención", en *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*, Barcelona, INDE pp. 119-123.
- Pérez, Isaac J. y Manuel Delgado (2004), "Programa de intervención", en *La salud en secundaria desde la educación física*, Barcelona, INDE, pp. 81-128.
- Latorre Román, Pedro Ángel y Julio Herrador Sánchez (2003), "Riesgos intrínsecos con el propio sujeto (alumnos con necesidades educativas especiales)" y "Medidas preventivas a adoptar por los docentes de enseñanza no superior en orden a evitar accidentes en nuestros alumnos que nos lleven a incurrir en el dolo o en culpa grave en el ejercicio de nuestras funcio-

nes y de la que pueda surgir nuestra responsabilidad civil”, en *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*, Barcelona, Paidotribo, pp. 142-151 y 284-295.

Bibliografía complementaria

Mendoza Laiz, Nuria (2001), “Planteamiento práctico, desde las clases de educación física, ante la problemática del alcohol”, en *Educación física y deportes*, año V, núm. 21, mayo, Buenos Aires, <http://www.efdeportes.com>.

Zucchi, Daniel Germán (2003), “El alumno con discapacidad en la clase de educación física: ¿torpeza motora o diversidad de movimientos?”, en *Educación física y deportes*, Revista digital, año VIII, núm. 57, Buenos Aires, <http://www.efdeportes.com>

Asún Dieste, Sonia *et al.* (2003), “Nuestra propuesta de intervención” y “Unidad didáctica: el circo”, en *Educación física adaptada para primaria*, Barcelona, INDE.

Actividades que se sugieren

Tema 1. Estrategias de intervención docente para el desarrollo de la actividad física

Para responder a la demanda de la sociedad respecto a la búsqueda de la salud, se ha integrado la educación para la salud como tema transversal de los planes y programas de la educación básica, y el educador físico desarrolla importantes tareas para atender este aspecto en la escuela. Con la finalidad de que el estudiante adquiera los conocimientos necesarios que le permitan comprender y atender esta demanda a través de la intervención docente, es necesario reconocer el tipo de requerimientos de los alumnos de educación básica en torno a la salud y la seguridad en las sesiones de educación física y en cualquier actividad física que realicen en la escuela.

a) Aspectos a considerar en la planeación de las actividades de educación para la salud en los diversos contextos (rural, indígena, urbano, urbano-marginal, y comunidades migrantes).

La promoción de la salud que realiza el educador físico implica diversos elementos para el logro de su propósito, desde cómo realizar dicha promoción en el medio rural e indígena, hasta cómo promover la propia salud. El estudiante normalista requiere tener claras sus posibilidades de trabajo docente, tanto en el medio urbano como en el rural; si esta situación no se prevé, puede representar una labor compleja. Es por ello que se aborda este tema considerando que el papel del educador físico es el de un promotor de la salud en los diferentes contextos de nuestro país.

1. Leer “La historia de Luis” y “Abdul y Seri. Un cuento de niños de Indonesia”, de Werner y Bower. Analizar en equipos los dos textos: las causas que originaron la muerte de Luis y la diarrea de la hermanita de Abdul, así como el desempeño de los otros personajes de la historia y el cuento. Registrar el producto del análisis en un cuadro como el siguiente.

<i>Causas que provocaron el deceso</i>				
	Biológicas	Físicas	Sociales	Otras
Luis				
Seri				

Después, responder, ¿si hubieras podido ayudar, qué habrías hecho en un caso como éste?

2. Cada estudiante propone un problema respecto a las posibles causas de que un niño o un adolescente de una comunidad rural-indígena, urbana-marginal, de población migrante o urbana, sufra de alguna enfermedad o accidente que, antes de convertirse en una situación incurable o irremediable, se puede prevenir; elegir algunos de los ejemplos y analizarlos como en la actividad anterior.

Intercambiar argumentos en grupo sobre el tipo de intervención docente que sugieren para cada caso.

3. Considerar, en acuerdo con el maestro de Observación y Práctica Docente III, la posibilidad de visitar una comunidad rural o indígena cercana a la escuela normal; incluir en la visita una escuela de educación básica, a fin de elaborar la planeación del trabajo que puede y debe desarrollar el educador físico en ese contexto, priorizar en la planeación el cuidado de la salud y la seguridad de los alumnos.

Para completar la organización de la visita, elaborar guiones de observación y de entrevistas a: educador físico, director, maestros y padres de familia; centrar las entrevistas en ¿cómo promover, en el contexto, la educación para la salud?

En la siguiente clase, analizar las particularidades de la visita y elaborar las conclusiones en relación con los principales argumentos del tema.

Anotar las conclusiones en torno a la función que debe asumir el educador físico en los diferentes contextos en donde se desempeñe.

4. Leer el texto “Propuestas de intervención”, de Manuel Delgado y Pablo Tercedor; establecer un listado de acciones de acuerdo con las tres *propuestas de contenidos de educación física orientada a la salud* presentes en el texto, que les permitan, posteriormente, diseñar una propuesta de intervención docente en congruencia con el entorno de la escuela en la cual realizan su jornada de observación y práctica docente.

5. Leer el texto del recuadro.

Abordé un micro hacia el sur de la ciudad, también subió, aunque con dificultad, una joven señora sumamente obesa. Al buscar un lugar para sentarse, nuestras miradas se cruzaron. La reconocí. Seguro que también ella a mí pero permaneció callada. Se sentó. Me le acerqué y la saludé: “¿hola Paty, cómo estás?”. Ella a disgusto me dijo: “¿No ve cómo estoy maestro?”. Y con notoria inquietud agregó: “Profesor, sí lo reconocí pero me dio pena porque francamente yo no aprendí nada en su clase de educación física o más bien no lo he puesto en práctica. Me casé. Tengo una niña. Y no puedo dejar de comer y comer y comer. Pero qué bueno que lo veo maestro porque eso me obliga a prometerle que VOY A HACER DIETA Y EJERCICIO”. “Procura el apoyo de un médico, y no me lo prometas –le dije– prométete a tí misma por el bien tuyo y el de tu hija”.

Tomado de: Ignacio Reyes H., “Las tablas del acondicionamiento físico escolar”, en *Anecdotario de Educación Física*, México, DGEF-DF/SEP, 2003.

Comentar en grupo los siguientes aspectos:

- Si ustedes fueran el maestro y pudieran “retroceder el tiempo” a cuando Paty fue alumna ¿qué recomendaciones le hubieran hecho?
- ¿Por qué creen que los temas transversales, en este caso la educación para la salud, no siempre se convierten en acciones concretas?
- ¿Qué tan fácil o complejo resulta llevar a la práctica estos temas? Expongan las razones.
- ¿En qué radicaría la relevancia de que la planeación centrada en la salud y la seguridad se volviera un contenido específico –un hecho real–, dentro del *currículum* de educación básica?
- ¿De qué forma el educador físico puede planear actividades dirigidas a la promoción de la salud y a proveer seguridad a sus alumnos durante las actividades de educación física?
- Mencionar acciones concretas planeadas para promover la salud y proveer seguridad a los alumnos de educación básica.
- En este sentido, durante las jornadas de observación y práctica docente realizadas ¿qué actividades planeaste y llevaste a cabo?

6. Con las respuestas obtenidas y tomando como referencia el “Programa de intervención”, propuesto por Isaac J. Pérez, y Manuel Delgado, en el libro *La salud en secundaria desde la educación física*, elaborar una propuesta de planeación que incluya acciones con un propósito claro para trabajarlas en la jornada de observación y práctica docente.

Concretar la planeación a partir de una propuesta de trabajo que contemple: la valoración de la capacidad física y de la bipedestación, los riesgos de accidentes escolares que se pueden evitar, considerando el área destinada a las sesiones de educación física y a los factores del entorno escolar.

b) Adecuación y diseño de actividades físicas de acuerdo con características, necesidades y diferencias individuales de los niños y los adolescentes

La condición física de los alumnos de educación básica con necesidades educativas especiales, asociadas o no a una discapacidad, o con algún padecimiento crónico, representa un interesante reto para que los estudiantes diseñen sesiones de educación física. El estudio del tema incluye la realización de adecuaciones curriculares, por lo cual se proponen las siguientes actividades:

7. Leer el texto "Riesgos intrínsecos con el propio sujeto (alumnos con necesidades educativas especiales)" de Latorre y Herrador; a partir de la lectura resolver las cuestiones que se presentan a continuación:

- ¿Cómo describirían las siguientes categorías?
 - Características particulares.
 - Capacidades diferentes.
 - Diversidad.
 - Discapacidad.
 - Necesidades educativas especiales.
- ¿A cuáles alumnos podemos incluir en las categorías mencionadas?
- Describan tres casos que pueden incluirse en más de una categoría.
- ¿Cuál es el papel de la educación psicomotriz en los planteamientos que hacen los autores respecto a las necesidades educativas especiales?
- De acuerdo con la explicación de los autores:
 - ¿Qué es una adaptación curricular?
 - ¿Cuál es su finalidad?
 - ¿En qué consisten las adaptaciones curriculares que proponen?

Escribir una conclusión sobre la importancia de las adecuaciones curriculares en el marco de una sesión de educación física.

8. Diseñar una secuencia de actividades con base en las categorías analizadas y los casos propuestos, considerando las adaptaciones curriculares.

Conservarla para subsecuentes jornadas de observación y práctica docente.

9. Como cierre de las actividades del tema, realizar en grupo la lectura comentada de "Medidas preventivas a adoptar por los docentes de enseñanza no superior en orden a evitar accidentes en nuestros alumnos que nos lleven a incurrir en el dolo o en culpa grave en el ejercicio de nuestras funciones y de la que pueda surgir nuestra responsabilidad civil", de Latorre y Herrador. Recuperar los tres casos analizados en el bloque uno sobre accidentes ocurridos durante la clase de educación física y analizarlos en función del papel que tiene el educador físico para preservar la salud y la seguridad de los alumnos.

Tema 2. La responsabilidad profesional del docente ante el cuidado y la promoción de la seguridad de los escolares, principio que define su actuación pedagógica

Factores como personalidad, intereses, costumbres y creencias del educador físico pueden influir en el proceso de enseñanza y en su actuación como tal. Es importante que el estudiante normalista sea capaz de observar críticamente las actitudes del educador físico y de reflexionar acerca de cómo ellas pueden fomentar hábitos de vida saludables o no saludables; estas reflexiones podrán estimular su inquietud por mejorar su estilo de vida y proyectarlo en su estilo de enseñar una educación física orientada a la salud.

10. Establecer la congruencia que debe existir entre las actitudes del educador físico y su práctica docente, para el fomento de hábitos de vida saludables y para la prevención de accidentes a través de las sesiones de educación física; entrevistar a personas que no sean educadores físicos, sobre los siguientes aspectos:

- ¿Qué imagen tienen del educador físico?
- ¿Qué hábitos mostró el educador físico durante sus clases?
- ¿Se preocupaba por realizar una clase segura y por promover hábitos saludables?

En equipos, organizar la información, presentarla en un cuadro sinóptico y comentarla al grupo.

11. Con la finalidad de provocar la reflexión de los estudiantes sobre su actuación como docentes, pedir al grupo que complete las siguientes frases con lo primero que se les ocurra.

Anotar en una hoja. Bajo la siguiente mecánica:

- a) Cada alumno tiene una hoja en blanco y un bolígrafo.
- b) El maestro lee la primera frase:

Cuando sea maestro quisiera que mis alumnos ...

Dar un minuto para que la completen, en cuanto termine el primer minuto, pregunta si todos hicieron su anotación; si alguien falta, permitir que concluya y emitir la siguiente frase:

Cuando estoy frente al grupo de alumnos me preocupa ...

Procede igual:

La imagen de educador físico que quisiera proyectar frente a mis alumnos es ...

c) En seguida ponerse de pie y buscar algún compañero, para que durante cinco minutos compartan su escrito.

d) En plenaria, compartir al grupo lo más significativo del ejercicio.

12. Contrastar los resultados recogidos en las entrevistas y la reflexión con las características del profesor de educación física que describen Delgado y Tercedor en “Las actividades de enseñanza aprendizaje en la educación para la salud y en la salud corporal” (retomarlos del programa Actividad Física y Salud I, pp. 185-192).

13. A partir del análisis, elaborar un listado de los aspectos fundamentales a considerar en la planeación de actividades físicas, para el cuidado de la integridad física de los alumnos de educación básica.

14. Elaborar una lista de aspectos que hayan observado en los diferentes contextos donde se encuentren realizando o hayan realizado la jornada de observación y práctica docente, los cuales tengan relación con las medidas de seguridad y la promoción de hábitos de vida saludables que deben adoptarse en las actividades que se realizan en educación física. Se pueden apoyar en la siguiente guía:

La escuela:

- Ubicación (medio rural, indígena, urbano, urbano marginal o población migrante).
- El nivel socioeconómico de la mayoría de los alumnos.
- El turno y horario de las actividades.
- Condiciones en que se encuentra la escuela (limpieza, dimensión, distribución, antigüedad).
- Materiales de educación física con que cuenta (cantidades, condiciones).

El entorno:

- El tipo de servicios con que cuenta la zona (urbanos, comerciales, salud, protección).
- Condiciones ambientales del entorno de la escuela (clima, estado del tiempo, contaminación, otros factores).

La familia:

- Ambiente familiar.
- Problemas de salud en los padres, los hermanos o en el alumno.

El alumno:

- Estado físico.
- Género.
- Edad.
- Características físicas.
- Nivel educativo.
- Condiciones en que asiste a la escuela.
- ¿Es un niño que trabaja?
- Distancia que recorre para ir y regresar de la escuela.
- El tipo de servicios con que cuentan en su casa.

La actividad:

Considerar los factores ambientales y el horario.

- Evaluación de las capacidades físicas.
- Juegos: con reglas, modificados, cooperativos, etcétera.
- Excursión o campamento en: la playa, el campo, un cerro, un río, etcétera.
- Actividades de iniciación deportiva o deporte educativo: fútbol, basquetbol, "Tochito cinta", "Indiaka", "Lacrosse", "Korfbal", "Pelota Purépecha", etcétera.
- Actividades en el medio acuático.

15. Con base en los aspectos enunciados, se entregan cinco tarjetas a cada estudiante para que individualmente describan un caso hipotético: en la primera anotan el tipo de escuela; en la segunda, características del medio ambiente; en la tercera, el grado escolar; en la cuarta, el medio socioeconómico, y en la quinta, la actividad central de la clase. Detallar ésta en relación con los elementos establecidos en las actividades anteriores, como en el siguiente ejemplo.

1. La escuela se encuentra en un medio rural y atiende el turno matutino.

2. El entorno presenta clima desértico y frío.

3. En el grupo de tercer grado de primaria hay 14 niñas y 12 niños; un niño presenta debilidad visual, y una niña, desnutrición severa.

4. El nivel socioeconómico es bajo. La familia está desintegrada porque el padre emigró a Estados Unidos. La casa más cercana se encuentra a un kilómetro de la escuela.

5. La actividad que se realiza es la evaluación de las capacidades físicas.

16. Posteriormente intercambian sus tarjetas con otro compañero para diseñar una planeación e intervención docente de acuerdo con las características planteadas y centradas en la prevención y promoción de la salud.

Actividades de cierre del curso

Con la intención de integrar los contenidos de aprendizaje de las asignaturas que conforman la línea de promoción y cuidado de la salud, se propone que los alumnos normalistas realicen en forma individual o en equipos alguna de las siguientes actividades:

1. Analizar por escrito la película "Niños del cielo" (propuesta en el curso El Cuerpo. Estructura y Funciones II), o alguna otra como "Cuerpos perfectos", "Castillos de hielo", "Billy Elliot"; incluir los siguientes elementos:

- Los procesos orgánicos y funcionales involucrados en el movimiento corporal como expresión inteligente.
- La conceptualización de los procesos mecánicos, energéticos y de regulación, con relación a la acción motriz.
- La promoción y el cuidado de la salud a partir de la práctica regular de la educación física, para propiciar un desarrollo sano y seguro de los niños y los adolescentes.
- La prevención de accidentes y enfermedades, entre los niños y los adolescentes, que pueden evitarse mediante acciones educativas intencionadas y oportunas.
- Las características de las actividades o ejercicios físicos realizados y la implicación del educador físico en el desarrollo humano de los personajes.

2. Elaborar materiales didácticos (dípticos, trípticos, carteles, folletos, periódicos murales, *collage*, etcétera), que contengan información sobre alguno de los siguientes aspectos: los beneficios del ejercicio físico realizado en forma regular; los hábitos de una alimentación nutricional; la promoción de actos higiénicos personales que favorezcan mejores estilos de vida; la importancia de la evaluación médica escolar como apoyo a las actividades de educación física; los factores que garantizan la seguridad de las actividades físicas en los niños y en los adolescentes de acuerdo con sus características particulares; los elementos fundamentales de la planeación de las sesiones de educación física; los principios morfofuncionales de los ejercicios; los efectos nocivos de los ejercicios contraindicados, o las medidas preventivas para evitar accidentes en el medio escolar y durante las sesiones de educación física.

3. Elaborar una propuesta pedagógica sobre actividades o ejercicios físicos dirigidos a niños y adolescentes, que contenga una justificación sustentada en la bibliografía recomendada en los cursos y propósitos enmarcados en la promoción y cuidado de la salud personal y colectiva, considerando el entorno de la comunidad escolar.