

Cuarta sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Revisa las actividades del libro, Capítulos I y III y las registra en su Ficha de Control No 2.
- 3) Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 4) Pide llevar a cabo las actividades de campo (Ver Apéndice cuadro 2).
 - a) Pide realizar un calentamiento (ejemplo del libro u otro).
 - b) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registra la realización de los ejercicios de flexibilidad y calentamiento en su Ficha de Control No. 3.
- 6) Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Muestra las actividades del libro y verifica su registro.
- 3) Presta atención.
- 4) Realiza las actividades de campo (Ver Apéndice, cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza los ejercicios de flexibilidad.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 5) Verifica que el maestro registre los ejercicios de flexibilidad y calentamiento en su Ficha de Control No. 3.
- 6) Presta atención a la recapitulación.

Quinta sesión

Sexta sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Procede a realizar las pruebas de aptitud física, registrando los datos en su Ficha de Control No. 1
- 3) Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Pedirá realizar la rutina de flexibilidad.
 - b) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 4) Pide de tarea leer el tema de "Atletismo".

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Realiza las pruebas de aptitud física, registrando los datos en la Ficha de Control No. 1 que se encuentra en el Apéndice de su libro.
- 3) Realizará las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - b) Realiza los ejercicios de relajación.
- 4) Lee el tema de "Atletismo".

Séptima sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Presenta el nuevo tema (Cap. IV).
- 3) Explica brevemente el tema "Introducción al Atletismo".
- 4) Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 5) Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice, Cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide elaborar un cuadro sinóptico.
 - c) Pide exposición del tema.
 - d) Pide discutir el tema.
 - e) Pide elaborar las conclusiones.
- 6) Registra en la Ficha de Control No. 2 las Actividades de Aula realizadas.
- 7) Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 8) Efectúa la recapitulación del tema.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención.
- 3) Presta atención y tomará notas.
- 4) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 5) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - d) Discute el tema.
 - b) Elabora un cuadro sinóptico.
 - e) Expone las conclusiones.
 - c) Expone el tema.
- 6) Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que revisó.
- 7) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 8) Presta atención.

Séptima sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Revisa las Actividades del Libro (Cap. IV) y las registra en su Ficha de Control No. 2.
- 3) Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice: Cuadro 2).
 - a) Pide realizar la rutina de flexibilidad.
 - b) Pide realizar los ejercicios de pruebas de pista.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 4) Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.
- 5) Registra en su Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.

Alumno

- 1) Muestra las Actividades del libro (Cap. IV) y verifica su registro.
- 2) Realiza las actividades de Campo (Ver Apéndice: Cuadro 2).
 - a) Realiza la rutina de flexibilidad.
 - b) Realiza los ejercicios de pista.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 3) Presta atención a la recapitulación.
- 4) Verifica que el maestro registre en su Ficha de
- 5)

Octava sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Presenta y explica el tema de atletismo en su forma práctica.
- 3) Integra equipos para la mejor realización de los trabajos.
- 4) Pide llevar a cabo las actividades de campo siguientes: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Pide realizar ejercicios de calentamiento.
 - Pide realizar pruebas de pista de atletismo.
 - Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registra en la Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.
- 6) Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención y dará sus puntos de vista.
- 3) Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
- 4) Realiza actividades de campo como: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Ejercicios de calentamiento.
 - Realiza pruebas de pista de atletismo.
 - Realiza los ejercicios de relajación.
- 5) Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
- 6) Presta atención a la recapitulación del tema.

CAPÍTULO I

Historia

En los albores de la Humanidad, la Educación Física se reducía simplemente a actividades físicas, tales como, caminar, correr o saltar, cuyo principal propósito era el de recolectar alimentos o cazar animales. Al establecerse los primeros asentamientos humanos, la actividad física se centró en el cultivo de los campos y en el cuidado de ganado. En este período de la Historia, la Educación Física consistía esencialmente en un entrenamiento imitativo, esto es, de padres a hijos, en las costumbres y tradiciones de la tribu concretándose al grupo familiar. Al progresar la civilización, las actividades físicas se basaron en tres aspectos: la religión, cuyo fin era honrar a las fuerzas naturales; la higiene, para prevenir las enfermedades; y la milicia, que promovía los ejercicios corporales para el ataque y la defensa.

En Egipto, los ejercicios corporales se practicaban casi hasta alcanzar la perfección. En China, los ejercicios se realizaban con toda una ceremonia. Así, cada pueblo estableció su propio sistema de ejercicios. Fue en Grecia donde los ejercicios corporales alcanzaron su máxima plenitud en cuanto a la perfección y metodología, añadiéndole el gusto estético por la cultura física. Los griegos estructuraron la gimnasia en la cual atletas y entrenadores se despojaban de la ropa para que sus músculos gozaran de la más completa libertad sin ataduras o compresiones. Los ejercicios se realizaban de acuerdo a las habilidades o al gusto de cada uno, inculcándose en el ánimo de todos el aprecio por la Educación Física.

Obtención de una constitución física perfecta; mientras que los espartanos establecieron objetivos de Estado cuyas metas eran la obtención de individuos fuertes mediante el sometimiento de hombres, mujeres y niños a la disciplina militar.

Al desaparecer la democracia y con establecimiento de las dictaduras militares, el adiestramiento físico perdió su significado y los centros de entrenamiento, denominados gimnasios, fueron destinados a desarrollar la eficiencia física, la constitución perfecta y la destreza militar, transformándose el ejercicio en competencias formales.

Los romanos adoptaron la gimnasia griega, pero después la abandonaron, tomando los ejercicios más como un espectáculo circense que como una medida de higiene y desarrollo físico personal. Durante la Edad Media, el cristianismo, con su renuncia a las cosas materiales (incluyendo el fortalecimiento del cuerpo y la conservación de la belleza) favoreció que la Educación Física quedara en el olvido, aunque los nobles y los que se dedicaban a la guerra siguieron ejercitándose.

Con el surgimiento del Renacimiento, los grandes y pequeños filósofos en todas partes de Europa promovieron los ejercicios corporales y ayudaron a establecer los cimientos de la Educación Física actual. En el siglo XVI, Mercuriales estableció algunos de los principios de la gimnasia, y Rabelais sostuvo que los objetivos de la educación eran el adiestramiento intelectual y el fortalecimiento del cuerpo. En el siglo XVII, John Locke reconoció el valor de los ejercicios físicos y la vida al aire libre