

Guía del docente de Educación Física



Natación

Iniciación deportiva y deporte escolar para alumnos de Educación Primaria
Desarrollo de la competencia motriz.



Vivir Mejor

90 años
1921 - 2011

GOBIERNO
FEDERAL

SEP



La **guía *Iniciación deportiva y deporte escolar para alumnas y alumnos de Educación Primaria. Desarrollo de la competencia motriz.*** Guía del docente fue elaborada por la Subdirección Académica y Deporte Escolar de la Dirección General de Educación Física de la Administración Federal de Servicios Educativos para el Distrito Federal a través de la oficina de Diseño Curricular.

Contenidos

Norah Lucia Alcaraz Álvarez

José Alfredo Figueroa Ríos

Virginia Reyes Laureles

Revisión Técnica

Virginia Reyes Laureles

Rubén Vega Quintanilla

Coordinación

Mario Sandoval Sandoval

Rubén Vega Quintanilla

Virginia Reyes Laureles

Colaboradores

María Amparo Carreño Rangel.

Liliana del Rocio Rodríguez Morquecho.

Juan Carlos de la Vega Herrera.

Luis Alejandro Garrido Juárez.

Roman Alejandro Martínez Abarca.

Coordinación editorial

Dirección General de Educación Física

Diseño

Jessyca Isis Soria Victoria

Dibujos

Andrea Figueroa Elizalde

Estimados Maestras y Maestros

Con mucho agrado me dirijo a ustedes para poner en sus manos, estos materiales curriculares “Guías Didácticas de Iniciación Deportiva”, con el propósito de contribuir en el fortalecimiento de su labor en la formación Integral de sus alumnos.

Las guías didácticas responden a las metas propuestas en la presente gestión, atendiendo así la calidad educativa del deporte escolar en los centros escolares del Distrito Federal. Lo anterior, responde al Plan de Desarrollo 2007-2012 de la Dirección General, correspondiente a la Actualización de Planes y Programas y Guías Didácticas.

La Guía de Iniciación Deportiva de Natación que edita la Dirección General de Educación Física, responde al Plan de Estudios para la Educación Primaria y los programas correspondientes de la asignatura, con el propósito de que los docentes se vean fortalecidos en los procesos de aprendizaje del alumno en general.

Este material es un esfuerzo académico que esperamos le ayude a mejorar su trabajo en la escuela y sea de gran utilidad para responder a los retos actuales que aseguren la calidad de la educación del siglo XXI.

Martin Toscano Rojas
Director General

Índice

Presentación	5
Marco Normativo	6
Introducción	7
1. Fundamentos de la Iniciación Deportiva y del Deporte Escolar como parte del programa de Avance Deportivo Escolar en el marco de la RIEB	8
2. Propósitos de la guía	10
3. Enfoque	10
a) ¿Cómo hacer para que los niños y las niñas adquieran habilidades motrices básicas y desarrollen su competencia motriz al participar en actividades deportivas?	
b) La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar como principio para el desarrollo de habilidades motrices en los alumnos(as) de Educación Básica	
4. Estructura de la guía y caracterización de los niveles de formación deportiva	14
5. La disciplina deportiva de Natación	16
a) Antecedentes de la enseñanza de la Natación	
b) Aspectos que la disciplina deportiva requiere mostrar al docente	
c) Sugerencias didácticas para la enseñanza de la Natación	
6. Fichas de actividades	19
a) Nivel principiantes	20
b) Nivel intermedio	25
c) Nivel avanzados	32
7. Bibliografía	37
8. Glosario	49

Presentación

La Dirección General de Educación Física desarrollo durante la gestión 2007 - 2012 un programa de edición de materiales a fin de apoyar la labor de todos los docentes de educación física y mejorar los servicios educativos que se brindan en el nivel de Educación Básica.

Las modificaciones que se han realizado en los programas de Educación Básica respecto a la necesidad de generar una cultura deportiva para el desarrollo de las habilidades motrices, la ocupación del tiempo libre, el fomento de estilos de vida saludables y la integración familiar, motivaron la elaboración de materiales que sirvan de orientación a los docentes de educación física pero, también, a los profesores de clase directa a fin de propiciar una mayor participación en las actividades deportivas que se efectúan en horarios de extraclase.

La guía que ahora tienen en sus manos es una de las que integra el proyecto Guías de Iniciación Deportiva y Deporte Escolar para los Alumnos y Alumnas de Educación Primaria.

Éstas han sido diseñadas y desarrolladas por especialistas que laboran en el Programa de Avance Deportivo Escolar (AVANDEP) quienes conocen las necesidades reales tanto de los alumnos como de los docentes en estas áreas.

Las Guías Didácticas cuentan con la fundamentación pedagógica pertinente para promover la formación deportiva de los alumnos de la Educación Básica a fin de contribuir al desarrollo de las competencias para la vida en los alumnos y alumnas.

Esperamos que estos materiales sean de gran utilidad para fomentar la iniciación deportiva que promueve esta Dirección General a través de sus programas especializados.

Marco Normativo

Con la finalidad de proporcionar a la labor docente de Educación Física un instrumento útil, que cuente con los fundamentos pedagógicos pertinentes para promover la formación deportiva de los alumnos (as) de Educación Básica, a fin de contribuir al desarrollo de las competencias para la vida, asumir estilos de vida saludables en las esferas física, mental y social, y, además, mejorar sus habilidades motrices básicas; la Dirección General de Educación Física (DGEF), ha iniciado el desarrollo de guías especializadas en cada disciplina deportiva, denominadas: Guía de Iniciación Deportiva y Deporte Escolar para los Alumnos(as) de Educación Primaria.

En la realización de este trabajo la DGEF da cumplimiento a lo consignado en el Artículo tercero, fracción III de la Constitución Política de los Estados Mexicanos, en concordancia con lo dispuesto en la Ley General de Educación Artículo 7o, fracción IX, que señala dentro de los fines de la educación que imparte el Estado, sus organismos descentralizados y los articulares, el de “Estimular la Educación Física y la práctica del deporte...”; el Artículo 14, fracción IX el de “Fomentar y difundir las actividades físico deportivas en todas sus manifestaciones”.

Fundado en lo anterior, y con base en lo dispuesto en la fracción V de Artículo 14 de dicha Ley General, la DGEF ejerce la atribución que se le confiere para editar libros y producir otros materiales didácticos que permitan a los docentes promover y coordinar el proceso educativo, esto, con absoluto apego al Programa Institucional de Educación Física y Deporte Escolar 2007-2012, que en su Plataforma 5 “Actualización de Planes, Programas y Guías de Estudio”, menciona que el propósito es ofrecer al docente de Educación Física, información actualizada sobre la enseñanza de los deportes a partir de las necesidades que se detectan en el desarrollo del Programa de Avance Deportivo Escolar (AVANDEP); con base en los planteamientos de la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB) y de los elementos trazados en el Plan y los Programas de estudio de Educación Física en el nivel de Primarias.

Introducción

Actualmente nos encontramos en una coyuntura de la mayor importancia, esto es, la urgencia de Plantear desde todos los ámbitos de la sociedad, estrategias que permitan contrarrestar el sobrepeso, la obesidad de los niños, niñas y adolescentes que asisten a las escuelas de Educación Básica, se han mencionado entre los factores causantes de tal problema de salud, las modificaciones en el acceso al consumo de alimentos, así como los cambios drásticos en los estilos de vida,¹ mayor sedentarismo, ingesta de carbohidratos y grasas en exceso, así como incremento de situaciones estresantes.

Asimismo, en los Planteles escolares se venden alimentos de altos contenidos energéticos, los alumnos y alumnas no llevan refrigerio elaborado en su casa, no tienen acceso a agua potable, en las cooperativas no hay disponibilidad de frutas y verduras. La escuela escasamente ofrece tiempos dispuestos para la actividad física, entre estos la activación física, el recreo y la clase de Educación Física que se imparte en la escuelas primarias y preescolares una vez a la semana y en secundarias dos veces semanales. En los hogares los pequeños y jóvenes pasan frente a medios de comunicación tv y computadoras muchas horas al día, además de la escasa presencia de sus progenitores, quedando a merced de influencias nocivas. Por estas razones, urge incrementar y mejorar los servicios de Educación Física, brindando más y mejores espacios para que los alumno(as) de Educación Básica practiquen actividades físicas, recreativas y deportivas que les permitan, al menos en el ámbito de acción de los educadores físicos, incrementar su frecuencia y además ofrecerles actividades relevantes y significativas.

Es por ello que, a través del presente documento *Iniciación deportiva y deporte escolar para los alumnos(as) de Educación Primaria. Guías del docente*, se promueve la práctica deportiva para que los estudiantes de Educación Básica adquieran herramientas que actualmente y a futuro les permita insertarse en actividades organizadas, productivas, favoreciendo los valores y prácticas sociales positivas; al prepararlos para resolver múltiples situaciones de motricidad en las que hay que adecuar la acción motriz a un entorno cambiante, con base en principios pedagógicos que favorezcan la adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes necesarios para desenvolverse de manera eficaz en la cotidianidad.

Con el fin de generar una mayor comprensión y aprovechamiento de las acciones educativas que la DGEF emprende, en el contenido de esta *Guía* se delinean aspectos como los propósitos, el enfoque, su estructura, los fundamentos de la iniciación deportiva y del deporte escolar como parte del programa de AVANDEP, así como la importancia de la práctica de un deporte en la infancia, y se ofrece una serie de elementos a los docentes para que desarrollen sus actividades de enseñanza deportiva en tres niveles de atención y de avance deportivo de los alumno(as), a través de fichas de actividades para principiantes, intermedios y avanzados. Además se integra la bibliografía base que permite ubicar los temas que fundamentan los contenidos de esta guía y un glosario que facilita al docente estar al tanto de los conceptos nuevos.

¹ Secretaría de Salud (2010), *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategias contra el sobrepeso y la obesidad*, disponible en: www.promocion.salud.gob.mx

1. Fundamentos de la iniciación deportiva y del deporte escolar como parte del programa de Avance Deportivo Escolar en el marco de la RIEB.

La Educación Física escolarizada representa para los docentes y sus alumnos(as), la posibilidad de desarrollar conocimientos mejor cimentados, más atractivos a partir de los cuales puedan obtener mayores beneficios como seres humanos y reconocer al deporte escolar como un componente imprescindible de la Educación Física, con este fin es posible desarrollar la competencia motriz.

Al considerar al deporte en el contexto escolar como un medio de la Educación Física, se puede establecer con mayor claridad el significado que cada uno tiene en la formación de los niños (as) de primaria. En este sentido, el reto para los educadores físicos será incluir al deporte en su tarea educativa, de tal forma que aspectos como la distinción de sus capacidades y el nivel de desarrollo de sus habilidades motrices para participar en actividades deportivas, no sean factores que incidan de manera negativa en su proceso educativo.

Tanto el Plan de estudios de Educación Física como los Programas, destacan conocimientos que todo educador físico requiere actualizar, entre estos los que se relacionan con la competencia motriz, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la promoción de la salud y la formación en valores. Es por ello que actualmente el enfoque de Educación Física se ha planteado primordialmente como una práctica docente, y su propósito central es incidir en la formación del educando a través de cinco ejes pedagógicos *a) la corporeidad como el centro de su acción educativa*, concebida como expresión de las motivaciones del ser humano con su cuerpo y con su pensamiento, *b) el papel de la motricidad y la acción motriz*, consideradas complemento de la corporeidad y vía de manifestación de los intereses de los niños y niñas a través de la motricidad, ésta se evidencia partir de la acción motriz y se expresa en los saberes, que son base de las competencias *c) la Educación Física y el deporte en la escuela*, este eje pedagógico identifica la diferencia y la cercanía entre la Educación Física y el deporte, esencialmente se reconoce que existe una dependencia estrecha del deporte como parte de las actividades que se programan en las sesiones de Educación Física y que representa, a través de cada una de sus manifestaciones, la presencia de los saberes saber, saber hacer, saber actuar, y saber desempeñarse, *d) el tacto pedagógico y el profesional reflexivo*, se refiere a la sensibilidad que el educador físico debe manifestar ante las necesidades e intereses de sus alumno(a)s para ser capaces de guiarlos en el proceso formativo, y *e) valores, género e interculturalidad*, representa la consideración del sentido incluyente y el respeto a la diversidad como parte de la asignatura.²

Asimismo, los Programas de Educación Física de primaria 2009 plantean tres ámbitos de intervención *i) la ludo y sociomotricidad*, que hace referencia al juego como un medio didáctico, dado que proporciona a todo ser humano la oportunidad para el aprendizaje. En Educación Física, a través de la actividad lúdica se identifican diversos niveles de apropiación cognitiva y motriz de los alumno(as), para lo cual el docente debe estimular el desempeño motriz de los niños(as), la manifestación espontánea de las formas de relación que se establecen en otros contextos además del escolar; *ii) promoción de la salud*. La escuela con sus prácticas de enseñanza es el espacio propicio para que los alumno(as) construyan hábitos de vida saludables; es un ámbito en el cual la

² SEP (2009), *Programas de estudio 2009. Educación Básica. Primaria, 6° grado*, pp.274-279.

intervención del docente es crucial dado que tiene la oportunidad de orientar y promover hábitos de higiene, alimentación, cuidados del cuerpo y mejoramiento de la condición física como forma permanente de vida; y *iii) la competencia motriz* es la capacidad del niño para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos, cognitivos de la producción y control de las respuestas motrices, relacionándolas con los sentimientos que se tienen y la toma de conciencia de lo que se sabe que se puede hacer, cómo es posible lograrlo.³

Además de los ejes pedagógicos y los ámbitos, se plantean tres grupos de competencias a desarrollar a través de la Educación Física: a) la *Manifestación global de la corporeidad*. Competencias que permiten a los alumnos(as) **adquirir conciencia sobre sí mismos y sobre la realidad corporal que viven** en todo momento. La corporeidad se edifica, recrea a través de los procesos de socialización, siendo la escuela el espacio idóneo para estimular su desarrollo. Implica propiciar con las acciones educativas, que los niños(as) conozcan su cuerpo, lo sientan de manera consciente, aprendan a cuidarlo y aceptarlo; b) la *Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices*. Su propósito central es que el alumno(a) **establezca vínculos a través de las diversas posibilidades de expresión motriz**, representada por el lenguaje oral, corporal o la escritura como formas de comunicación e interacción del ser humano; se vincula con la corporeidad en tanto que se manifiesta a través del cuerpo. En cuanto a la construcción de las habilidades y destrezas motrices, este grupo de competencias se logra a partir de la *variabilidad de la práctica* que permiten enriquecer la experiencia motriz de los alumno(as). Las habilidades motrices básicas conducen a las habilidades complejas, éstas a su vez a la iniciación deportiva y al deporte escolar; y c) el *Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa*. El propósito central de estas competencias es que los alumnos(as) **sean capaces de controlar su cuerpo con el fin de producir respuestas motrices adecuadas, oportunas y eficaces**, es decir, hacer uso de sus habilidades motrices de manera eficiente en los diversos contextos donde convive.⁴

El hecho de que los niños(as) controlen su motricidad para desarrollar su competencia, implica que se apropien de una serie de elementos relacionados con el esquema corporal, la imagen corporal y la conciencia corporal, los cuales buscan un equilibrio permanente entre tensión y relajación.⁵

En el marco de la formulación del presente material, con el fin de apoyar las actividades de los docentes que atienden la formación deportiva de sus alumnos(as), es necesario considerar los principios que se plantean en el eje pedagógico *la Educación Física y el deporte en la escuela*, así como los tres ámbitos, específicamente tener claridad sobre el grupo de competencias que se desarrollan a través de la práctica deportiva: *manifestación global de la corporeidad, expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices y control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa*, ambas vinculadas estrechamente con la formación deportiva en la escuela, sin descartar que la *manifestación global de la corporeidad* está presente en toda acción motriz.

³ SEP (2009), *Programas de estudio 2009. Educación Básica. Primaria*, 6° grado, pp.280-283.

⁴ Ídem, pp. 283-287.

⁵ Íbidem, pp. 283-287.

2. Propósitos de la guía

- Ofrecer a los técnicos del programa AVANDEP, a los docentes que trabajan extraclase y a todos los educadores físicos en general, información actualizada sobre la enseñanza de los deportes en el marco de la Reforma Integral de la Educación Básica y de los Programas de Educación Física para Primaria 2009.
- Brindar orientación a los docentes para que diseñen actividades físico-deportivas dirigidas a la formación de los alumnos(as) de Educación Primaria que favorezcan la práctica dinámica de la iniciación deportiva.
- Desarrollar en los alumnos(as) competencias para la vida en general y la competencia motriz en específico, para generar hábitos de vida saludables a través de la iniciación deportiva y el deporte escolar.
- Apoyar las actividades de los educadores físicos que llevan a cabo una labor comunitaria a través de las actividades deportivas.

3. Enfoque

El docente atiende las necesidades de movimiento de sus alumnos(as), tanto dentro como fuera del salón de clases, las canaliza a través del juego motor, identifica sus principales motivaciones e intereses que las lleve a un contexto de confrontación divertido, creativo, entretenido y placentero; asimismo, debe estimular el acto lúdico para que esta competencia desencadene otras y utilizarlas en su tiempo libre. Esto permite que el alumno(a) construya su propio aprendizaje tanto por su desempeño motriz como por las relaciones que establece.

La Educación Física escolar se centra en la acción motriz como resultado de procesos de pensamiento tendientes al disfrute personal y colectivo, considera como base la imagen corporal que plantea un enfoque integral en el que todo desempeño y movimiento corporal tiene su origen en el pensamiento; que responde a la satisfacción de intereses, motivaciones y necesidades (motricidad). Los desempeños motrices pueden lograr otros aprendizajes que no se limitan exclusivamente a la acción motriz, por ejemplo comprender las reglas de un juego.

El centro de la acción educativa es una amplia gama de posibilidades de aprendizaje para la enseñanza de valores, como el respeto, la aceptación la solidaridad, la cooperación para enfrentar los desafíos y conocerse mejor, edificar su corporeidad, expresarse, comunicarse con los demás, identificando los alcances y limitaciones de su competencia motriz.

a) ¿Cómo hacer para que los niños y las niñas adquieran habilidades motrices básicas y desarrollen su competencia motriz al participar en actividades deportivas?

Ser competente, supone poseer un repertorio de procedimientos y de respuestas para saber, saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse, que permiten al alumno(a) una práctica

autónoma sobre sus acciones; implica también, el desarrollo del sentimiento de capacidad para actuar, de sentirse seguro, de poder resolver los problemas satisfactoriamente, de perder miedos, hacer propuestas, hacer planes, modificar y manifestar una actitud de alegría al ser causa de transformaciones en su medio; para lograr aprendizajes esperados, existen diferentes recursos; por las edades de los alumnos(as) de Educación Básica, conviene plantearse como un recurso el juego, que para los fines del deporte escolar es fundamental y existen infinidad de posibilidades.

A través del ámbito de la ludo y sociomotricidad, que presentan los Programas de Educación Física, se pretende estimular el desarrollo infantil al permitir identificar los niveles de apropiación cognitiva y motriz de los alumnos(as), entendiendo en su lógica al espacio y al tiempo, al compañero y al adversario; así como a los implementos y las reglas en el juego motor, como generador de acontecimientos de naturaleza pedagógica.

Al definir la habilidad como la capacidad adquirida a través del aprendizaje para producir resultados preestablecidos, con un máximo de seguridad, un mínimo de consumo de tiempo y de energía, permitiendo al sujeto en acción un grado efectivo de competencia frente a un objetivo concreto. Podemos observar que en esta concepción el movimiento tiene un rol insustituible. Si bien destreza y habilidad son correctamente interpretadas como una conjunción indivisible, es de hacer notar que el vocablo habilidad engloba un sentido mucho más amplio a la destreza, ya que involucra al conjunto de actitudes y percepciones, así como a la elaboración y selección instantánea de las respuestas de la expresión motriz.

El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, cachar (identificados como patrones básicos de movimiento).

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son: comunes a todos los individuos, haber permitido la supervivencia y estar fundamentado en aprendizajes motrices que los determina La Educación Física de base.

Se considera habilidad motriz básica a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio. Estos aspectos pueden desarrollarse entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y el desarrollo de las habilidades perceptivo-motrices, el desarrollo pleno de la corporeidad en el niño. Conocer lo que ocurre en este período, es esencial para comprender el concepto de desarrollo motor a lo largo de la vida. El desarrollo motor tiene una gran influencia en el desarrollo general del niño sobre todo en el período inicial de su vida.⁶

Este proceso continuo de desarrollo de las habilidades motoras, parece producirse en diversos grados. El progreso, que se produce a lo largo de los meses, años, se puede explicar por el

⁶ <http://www.monografias.com/trabajos/habimotribas/habimotribas.shtml>

aumento de capacidad que acompaña al crecimiento y al desarrollo, en parte por ese proceso natural, no dirigido, que se produce por imitación, libertad de movimiento. Ese progreso es más o menos independiente a la, facilitadora o de impedimento.⁷

En el aprendizaje de habilidades motrices, intervienen factores externos e internos. La motricidad no puede ser enseñada de una única forma y por consecuencia, tampoco se puede establecer una única forma de aprender. Cuando se menciona un tipo de enseñanza, no se centra exclusivamente en la acción intencional y sistemática de los docentes, sino que incluye las diversas situaciones no intencionales, el contexto y también a aquellas en las que el alumno(a) es el gestor de su propio aprendizaje.

b) La iniciación deportiva y el deporte escolar como principio para el desarrollo de habilidades motrices en los alumnos(as) de Educación Básica.

La iniciación deportiva en su concepción amplia, se plantea bajo diferentes modalidades para encauzar las habilidades motrices básicas con un grado de complejidad creciente, donde se desarrollen habilidades de pensamiento y de resolución de problemas en el plano motriz. Ésta ha de incidir en la edificación de la competencia motriz en los niños(as) y adolescentes para afianzar su corporeidad. En una concepción reduccionista se puede plantear como la posibilidad de generar un plan de estrategias que permita a los alumnos(as) un primer acercamiento a las actividades deportivas, de ahí la acepción de iniciación, lo cual no representa lo que se pretende con el contenido de esta guía.

Las sesiones de aprendizaje deportivo son en esencia sesiones de logro motor de los alumno(as), como se plantea en las competencias para el desarrollo de la expresión, el desarrollo de habilidades y destrezas motrices: las habilidades motrices básicas, conducen a las habilidades complejas a su vez éstas a la iniciación deportiva y al deporte escolar en el que la coordinación es una de sus claras expresiones, sin embargo ¿qué ocurre cuando continuamente los intentos por ser competentes son fallidos, cuando al lanzar una pelota ésta no va a donde deseaba, cuando en los juegos de persecución son siempre atrapados, superado y eliminados al principio del juego o cuando no son capaces de compartir los materiales con sus demás compañeros?, es ahí donde surge la necesidad de comprender por qué desarrollar en los alumnos(as) su corporeidad para que tengan logros en los procesos de aprendizaje que los lleven a ser competentes en los deportes.

La iniciación deportiva permite que todos los niños(as) participen, sin excluir a los menos hábiles, logrando confianza, seguridad en sí mismos y con ello mejorar su autoestima, tener un mejor equilibrio personal cognoscitivo, social de forma individual y colectiva que favorezcan los intereses lúdicos –ludo-sociomotricidad–, el cuidado de la salud –promoción de la salud–, la adquisición de valores como parte del fortalecimiento de una educación, que Plantee la diversidad para el

⁷ <http://www.monografias.com/trabajos14/nociones-basicas/nociones-basicas.shtml>
<http://www.monografias.com/trabajos14/la-libertad/la-libertad.shtml>
<http://www.monografias.com/trabajos5/psicoso/psicoso.shtml> \laactitud

enriquecimiento de experiencias de vida, valores, género e interculturalidad.

La iniciación deportiva es una forma de incursionar en la práctica de diferentes deportes en el contexto de la Educación Básica y de educar a través del deporte como premisa de la práctica deportiva de niños, esta práctica promueve su desarrollo sano y seguro. Para incorporarse a estas actividades se requiere efectuar acciones de prevención para una vida saludable, contribuir al descenso del sedentarismo, evitar el sobrepeso, la obesidad durante la infancia, la adolescencia y la vida adulta. Es por ello que la iniciación deportiva requiere complementarse con el deporte escolar para ser precedente; contener un planteamiento a largo plazo de acciones recreativas, promover el gusto por las actividades físico-deportivas, más allá de la escuela.

Por otro lado, el deporte escolar se concibe como secuencia de la iniciación deportiva. Al hablar del deporte conviene plantear ciertas consideraciones, entre estas que la práctica deportiva responde tradicionalmente a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, no siempre es compatible con las intenciones educativas de un currículo en específico. No obstante la escuela es un espacio idóneo para atender un fenómeno sociocultural de tal relevancia, e incluirlo para tratarlo para aprovechar su potencialidad educativa y formativa.

Lo que en la actualidad abordan los Planes de Estudio de la Educación Básica en México, en términos de la asignatura Educación Física es la formación deportiva escolarizada a través de la cual se pretende, canalizar las distintas motivaciones que niños(as) tienen, respecto a la práctica de la actividad deportiva; fomentar la práctica dinámica de la iniciación deportiva en las escuelas de Educación Básica; movilizar en los alumno(as) la acción motriz, el sentimiento de competencia, la vigorización física; generar ambientes que propicien aprendizajes y estimulen la creatividad de niños y adolescentes para la práctica de deportes según sus intereses; promover al juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar como medios de la Educación Física. Bajo estas consideraciones, el deporte escolar debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características del género, niveles de habilidad u otros criterios. En consecuencia, a través de su práctica, el deporte debe tener como finalidad la educación integral del alumno(a). “Logren aprendizajes que van más allá de la técnica, la táctica o la competencia misma, como:

- Conocer las normas y reglas básicas de convivencia.
- Desarrollar la ética del juego limpio.
- Mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales.
- Mejorar la salud y la condición física, así como enfatizar sus capacidades perceptivo motrices.
- Construir su personalidad conviviendo en ambientes lúdicos y de amistad, donde todos participan entre iguales.
- Conocerse mejor al incrementar su competencia motriz y, por consiguiente, sus desempeños motores.
- Desempeñarse no sólo en un deporte sino en la vivencia y experimentación de varios, sobre todo en los de conjunto, de acuerdo con las condiciones del contexto escolar y el interés de los alumnos” (S.E.P, 2011).

Para que así se entienda y aplique, es necesario reconocer que su valor educativo no es lo que se le atribuye de forma exógena, sino lo que de forma endógena se va configurando en el individuo,

debe fomentar la autonomía personal, además de ser para todos, sin exclusión, y enseñar a utilizar un tiempo cada vez más extenso en la vida de las personas; por ello, depende del educador(a) y de la forma de enseñar que se fomenten o no dichos valores. Recordemos que “bien utilizado el deporte puede enseñar resistencia y estimular el juego limpio, el respeto a las normas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses propios a los del grupo”⁸

4. Estructura de la guía y caracterización de los niveles de formación deportiva

Además del enfoque y los propósitos de *Iniciación deportiva para alumno(as) de primaria. Guía del docente* se plantea como estructura la caracterización de cada nivel de formación que se pretende lograr. Para exponer la caracterización de los niveles de formación deportiva conviene aclarar que desde el inicio se planteó la necesidad de establecer tres niveles para la iniciación en los deportes que se imparten a través del programa de AVANDEP: nivel principiantes que se opera en las escuelas y que está dirigido a todos los alumno(as) de Educación Primaria, conducido por los educadores físicos de grupo; esto permitirá la familiarización para estimular el interés del alumno(a) en un deporte especialmente a través de juegos. Asimismo, el nivel intermedio destinado a establecer las bases técnico-tácticas (habilidades específicas) mediante juegos, situaciones lúdicas combinado con el perfeccionamiento técnico-táctico y adaptación completa a las reglas del juego o deporte, aplicado a todos los alumno(as) que asisten a las actividades que promueve AVANDEP, el nivel avanzado destinado a la competición, en la cual el perfeccionamiento se plantea a través de una práctica en condiciones reales de juego aplicado a los alumno(as) que forman parte de las actividades deportivas y participan competitivamente; siendo congruentes con los planteamientos de los Programas de la RIEB, este nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas estaría contribuyendo a lograr el *Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa*, tercer grupo de competencias.⁹

Si se considera a la iniciación deportiva como parte del acercamiento de los alumno(as) al aprendizaje, y la práctica de un deporte, se deberán argumentar al menos dos factores fundamentales: la edad de inicio para la práctica, el tipo de cargas que se ofrecerán a los alumno(as), para establecer la categorización de los niveles principiantes, intermedios y avanzados. Por ejemplo Posada (2000) plantea cuatro categorías para la formación deportiva: la familiarización; la iniciación técnica, la formación técnica, y la competición.

Conviene enfatizar que para practicar algún deporte, el alumno(a) debe ser capaz de reflexionar en torno al significado de lo que es la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento, que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra, y sea fuente de mejores hábitos de vida, de habilidades que permitan a los estudiantes enfrentar con éxito sus actividades cotidianas. La presente *Guía* es una oportunidad para que los niños y las niñas de Educación Primaria comiencen su formación deportiva; se entiende que la edad idónea está entre los 7 u 8 años (2° y 3° de primaria), momento de adquisición de algunas de sus habilidades físicas básicas o etapa preparatoria para el verdadero inicio en la especialidad

⁸ Blázquez, 1998.

⁹ SEP (2009), *Programas de estudio 2009. Educación Básica. Primaria, 6° grado*, pp.283-287

deportiva que debe ser a los 10 años (4° y 5° grado) aproximadamente.

Entre los fines que persiguen las guías de *iniciación deportiva para alumnas y alumnos de primaria*. Se consideran los ejes pedagógicos, la Educación Física y el deporte en las actividades que el educador físico desarrolla en los planteles, y a través de éstas se pueden obtener aprendizajes que van más allá de la técnica, la táctica o la competencia misma, como conocer las normas y reglas básicas de convivencia, desarrollar la ética del juego limpio, mejorar la autoestima, las relaciones interpersonales, mejorar la salud y la condición física, así como enfatizar sus capacidades perceptivo motrices; construir la personalidad de los alumnos(as) conviviendo en ambientes lúdicos, donde todos participan y desarrollan amistad entre iguales. Conocerse mejor al incrementar su competencia motriz y por consiguiente sus desempeños motores, desempeñarse no solamente en un deporte, sino en la vivencia de varios de ellos, sobre todo en los de conjunto mostrados por el docente, de acuerdo con las condiciones del contexto escolar y el interés de los alumnos(as).

Actualmente, la DGEF efectúa eventos deportivos escolares en diferentes etapas para que los alumnos(as) de Educación Primaria participen, éstas son: interior de zona, interzona y distritales; posteriormente se participa en los juegos deportivos escolares, juegos deportivos nacionales y en la olimpiada nacional, entre otros. Para las finalidades educativas que se persiguen, la Dirección General de Educación Física a través de la Subdirección Académica y Deporte Escolar se ha propuesto brindar orientaciones a los docentes que acompañan a los alumno(as) en su participación a dichos eventos, con la finalidad de que lo hagan de forma conveniente, privilegiando el desarrollo de competencias de los niños(as) y atendiendo a sus intereses por la acción motriz para atraer mayores beneficios a su vida cotidiana.

Con esta base a las metas técnico-pedagógicas para los alumnos(as) de Educación Primaria estarán asentadas en las circunstancias del contexto de los planteles y del apoyo que la DGEF proporcione a AVANDEP. El técnico deberá adaptar sus acciones de formación deportiva y desarrollo de la competencia motriz a las necesidades e intereses de los alumnos(as), y los requerimientos de la disciplina deportiva; asimismo dependerá del apoyo que le brinde el sector de Educación Física.

5. La disciplina deportiva de Natación

Para los niños(as) su mayor interés y necesidad radica en jugar con su cuerpo está en pleno crecimiento, es el momento para brindarles atención a través de la actividad física para desarrollar: su coordinación, agilidad, equilibrio y fuerza. En la enseñanza de la Natación se recomienda potenciar el compañerismo, la lealtad hacia todos los miembros del grupo e inculcarles que lo importante es divertirse y participar en este deporte.

Considerando que los niños(as) imitan muchas veces las acciones de los adultos, los padres no deben olvidar que la práctica de hábitos saludables es una de las mejores aportaciones que pueden ofrecer a sus hijos. Los efectos negativos del sedentarismo son notorios y conocidos. Es por ello que al enseñar a los alumnos(as) este deporte se plantea a los padres alternativas para desarrollar una vida relacionada lo más posible con el deporte, con la actividad física y el movimiento.

Para poder entender a la disciplina que nos interesa, conviene analizar sus inicios, esto servirá tanto para los docentes, como para los alumnos(as), a los que se les impartirá la clase.

a) Antecedentes históricos de la enseñanza de la Natación.

A partir del siglo XIX, la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, que sirve como terapia e incluso, como método de supervivencia, es por eso que la Dirección General de Educación Física cumple ya más de treinta años de proporcionar la impartición de clases de natación con técnicos especializados, atendiendo a un alto número de alumnos de las escuelas dependientes de la secretaria de educación pública.

Inicialmente la Natación se trabajaba en un programa denominado CEPINA (Centros Pilotos de Natación) mismo programa que posteriormente se convirtió en CEDES (Centros de Desarrollo Escolar), el programa se encontró con la problemática de que al ser impartido en las Delegaciones carecían de seguridad, no eran instalaciones pertenecientes a la Secretaría de Educación Pública, solo se permitía el acceso cuando no hubiera usuarios del deportivo, no había un control y seguimiento de los alumnos, el costo era igual que para los usuarios y alumnos al final de cuentas no había una representación en competencias por parte de la SEP, sino que se terminaba representando a las diferentes delegaciones.

Es por eso que en noviembre de 1995 surge AVANDEP (avance deportivo escolar) programa que fue inaugurado por el Lic. Ivar Sisniega y el Lic. Felipe Muñoz Capamas y apoyado principalmente por el Lic. Benjamín González Roaro (Subsecretario de Educación Pública), inicialmente AVANDEP solo se trabajaba en cinco delegaciones (Benito Juárez, Iztacalco, Venustiano Carranza, Tlalpan y Álvaro Obregón) contando con los Deportes Básicos (Gimnasia, Baloncesto, Volibol, Fútbol y Natación) los cuales buscan crear el deporte dentro de las escuelas en ambos turnos; dentro de las actividades acuáticas se contaba con Nado Sincronizado, Clavados y Nado con Aletas (actualmente

estas tres disciplinas ya no forman parte del programa) creando un convenio con el Instituto Politécnico Nacional (por tres años para representarlo deportivamente) AVANDEP comienza a crecer en escuelas oficiales que cuentan con la infraestructura necesaria para la realización de las actividades, así como en deportivos pertenecientes a las diferentes delegaciones.

Fundamentalmente por estas razones, la Dirección General de Educación Física ha brindado un apoyo decidido a esta especialidad deportiva, que es generadora de una cultura deportiva y un desarrollo armónico integral que proporcionan al niño la posibilidad de ocupar su tiempo libre en esta actividad de forma competitiva o en forma técnica y recreativamente.

b) Aspectos que la disciplina requiere mostrar al docente.

NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES DE LAS ALBERCAS:

Contar con los implementos de seguridad al alcance y vista de todos:

- Colocar garrochas, cuerdas con cámaras en lugares accesibles y bien ubicados.
- Explicar a los alumnos la ubicación y uso de los implementos.

Señalar las profundidades de la alberca:

- Señalar a los costados de la alberca las profundidades.

Ubicar las zonas de riesgo y seguridad:

- Dar a los alumnos pláticas sobre zonas de riesgo (escaleras, vestidores, trampolines, etc.)

Contar con agenda de teléfonos de emergencia de hospitales más cercanos:

- Elaborar croquis de hospitales de emergencia.

Primeros auxilios:

- Colocar botiquín de primeros auxilios en un lugar seguro y visible.
- Revisar periódicamente que contenga medicamentos de emergencia, curitas, gasas, alcohol, vendas, micropore, manta espacial, termómetro, isodine etc.

Certificados médicos:

Se debe contar con el certificado médico de cada uno de los alumnos, de preferencia el original, debidamente requisitado con el nombre del alumno, nombre y número de cédula profesional del médico que lo expide, así como la leyenda que diga: apto para natación o actividades de esfuerzo.

De preferencia los certificados deben ser expedidos por instituciones del sector salud.

Entrada de los alumnos a la instalación de la alberca:

- Siempre debe ser bajo la supervisión del profesor.
- Informar a los alumnos sobre el riesgo de correr, empujar en las áreas aledañas a la alberca y vestidores.
- Explicar y prohibir a los alumnos el traer objetos punzo cortantes, envases de vidrio, etc.

Vestimenta para los alumnos:

- Traje de baño, (para mujeres de una sola pieza), gorra de natación, sandalias, toalla y sin ropa interior abajo del traje.
- Accesorios de uso personal:
- Todo lo anterior marcado con su nombre y grupo.
- Envases de plástico (para llevar shampoo, crema, loción , etc.)

Aspectos de higiene para la clase de natación.

- Bañarse en casa el día de la clase de natación.
- Traer cortadas las uñas de pies y manos.
- En caso de las niñas traer recogido el cabello.
- Usar la gorra de natación y opcional los goggles.

Aspectos básicos de seguridad dentro del agua:

- Entrar a nadar sin objetos en la boca.
- Nadar sin pulseras, relojes, anillos, aretes, etc.
- Prohibir los juegos bruscos.

Recomendaciones para el profesor:

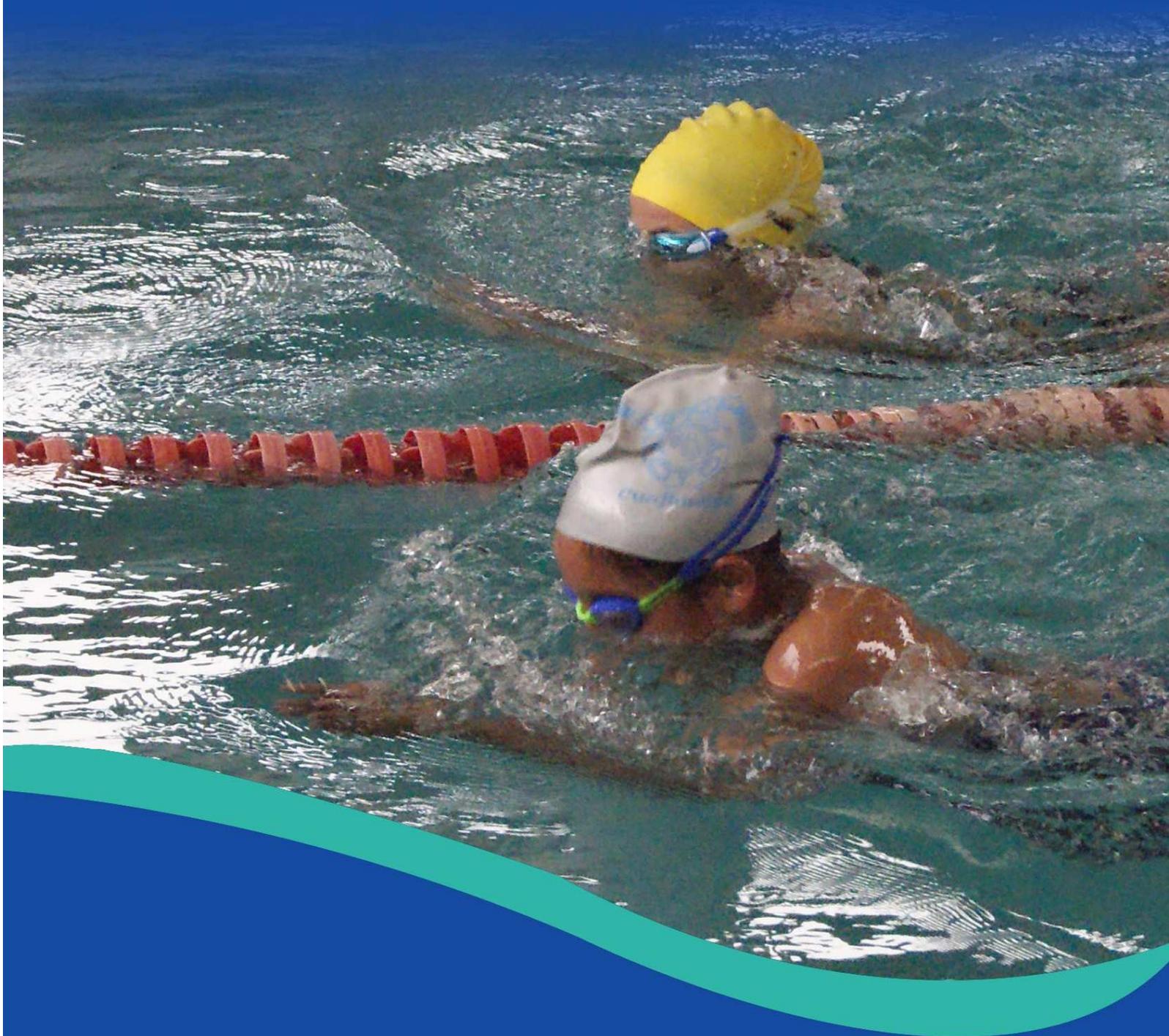
- Trabajar con ropa adecuada para la clase, sandalias, traje de baño, short, bermudas o pants.
- Por ningún motivo dejar solos a los alumnos en la alberca, revisar baños, vestidores antes de retirarse de la instalación.
- Tener el material en orden y en buen estado.
- No recibir objetos de valor para guardar.

Solicitar al profesor del grupo que se está atendiendo, estar presente durante la clase.

6. Fichas de actividades



1er Nivel Principiantes



Ficha 1 Conozco y confío en mi cuerpo

Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

El alumno desarrollo la confianza y seguridad en sí mismo, mediante actividades que permitan la adaptación al medio.

Materiales

- ✓ Globos
- ✓ Globos
- ✓ Jícaras
- ✓ Manguera
- ✓ Envases de plástico

Sugerencias didácticas

- ✓ Participe en juegos organizados como el tren, amo a mi primo, un paseo por la ciudad, etc., para conocer el área donde realizará el aprendizaje, orientando su ubicación dentro del espacio e identificando los implementos didácticos y de seguridad.
- ✓ Lance y atrape globos con agua.
- ✓ Transporte agua con diferentes implementos.
- ✓ Imite el baño diario bajo el chorro de una manguera.
- ✓ Introduzca la cara en una jícara con agua y sople para hacer burbujas.

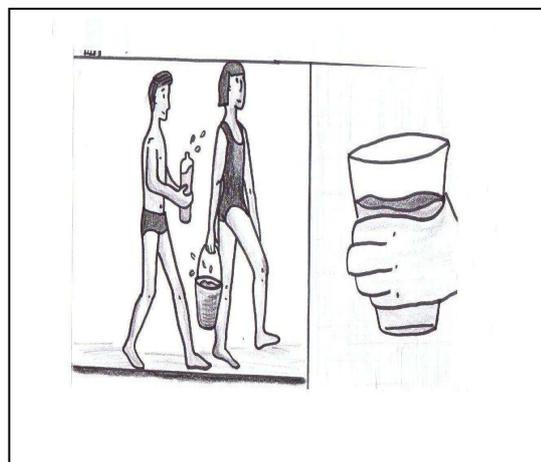
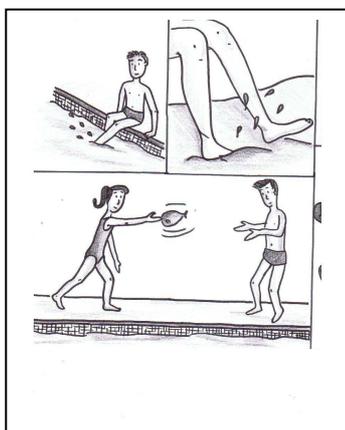
En la orilla de la alberca:

- ✓ Acostados (decúbito ventral), meta las manos al agua y la remueva.
- ✓ Misma posición, se moje la cara simulando lavarla.
- ✓ Se siente en la orilla de la alberca y patee el agua.
- ✓ Misma posición, mueva las piernas dentro del agua en forma alternada, subiendo y bajando, haciendo círculos en diferentes direcciones.
- ✓ Realice los mismos ejercicios en posición decúbito ventral.

Dentro del agua:

- ✓ Entre a la alberca por la escalerilla, o con ayuda del profesor.
- ✓ Sentado en el rebosadero, de medio giro cayendo en posición parado dentro del agua.
- ✓ Sin soltarse del rebosadero, camine en fila en la alberca poco profunda.
- ✓ Se coloque de espalda al rebosadero y golpee el agua con ambas manos.
- ✓ Lance agua a sus compañeros con las manos (guerras de agua).
- ✓ Camine dentro del agua sin soltarse de la orilla, al frente, atrás, saltando con ambos pies, con un pie y después el otro alternando.
- ✓

Especificación grafica



Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad
 Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.
 Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

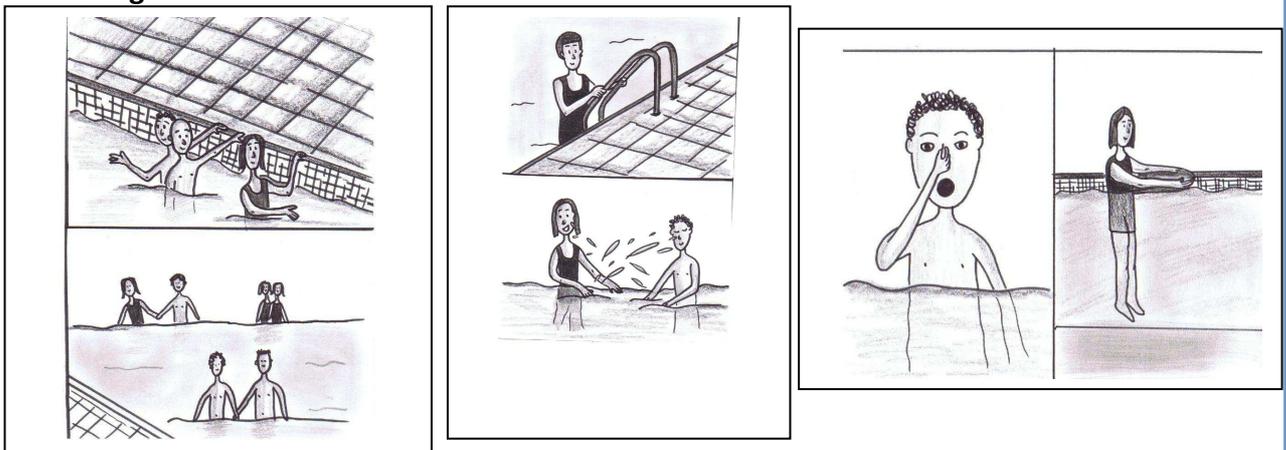
Realiza desplazamientos y ejercicios de respiración con y sin implementos.

Materiales	✓ Tablas
✓ Toallas	✓ Pelotas
✓ Pelotas	✓ Tablas
✓ Tablas	✓ Tablas
✓ Pelotas	Tablas

Sugerencias didácticas

- ✓ Se suelte de la orilla realizando media vuelta, posteriormente realice la vuelta completa a llegar a su posición inicial.
- ✓ Se tome de las manos de sus compañeros, formando un círculo (alberca poco profunda), y participe en el juego organizado “cuando tengas muchas ganas de aplaudir”.
- ✓ Por parejas, se tome de las manos de su compañero, quedando ambos de frente, se desplacen en diferentes direcciones sin rebasar el señalamiento donde termina la alberca poco profunda.
- ✓ Cerca del rebosadero, participe en el “juego del calentamiento”, permitiéndoles mover su cuerpo dentro del agua para familiarizarse con ella.
- ✓ Camine dentro del agua apoyando las manos en una pelota o tabla.
- ✓ Forme una fila apoyándose en los hombros del compañero del frente, participando en el juego de “la cadena” o “el trenecito”.
- ✓ Realizar saltitos con ambos pies, apoyando las manos en una pelota o tabla.
- ✓ Mismo ejercicio, con un pie, alternando.
- ✓ Realice saltitos con los dos pies, llevando una tabla en la cabeza.
- ✓ Apoyados en una tabla, lanzarse hacia el frente, levantando las piernas.
- ✓ Inspire suficiente aire por la boca y acerque la cara al agua, suelte el aire por la nariz haciendo burbujas.
- ✓ Retenga el aire por breves instantes, al introducir la cara dentro del agua.
- ✓ Inspire suficiente aire, tape la nariz y sumerja la cabeza dentro del agua por breves instantes.
- ✓ Misma actividad pero ahora suelte el aire por la nariz y vuelva a salir.

Especificación gráfica



Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

Identifique y realice actividades de inmersión con y sin apoyo.

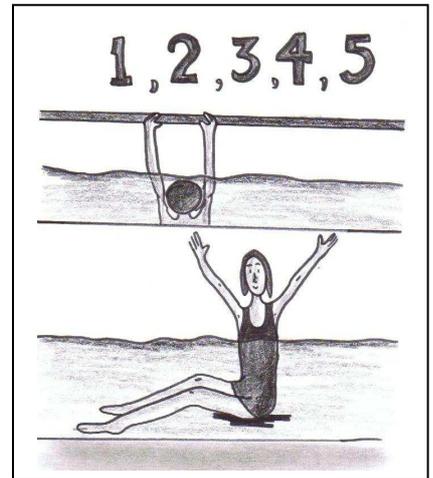
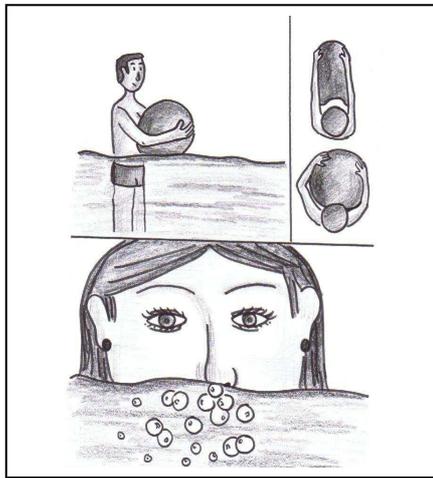
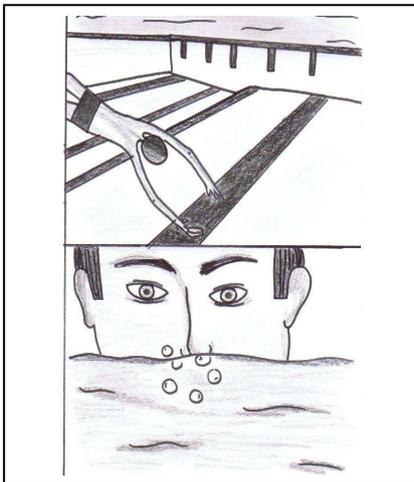
Materiales

- ✓ Piedritas de colores
- ✓ Canicas
- ✓ Garrocha

Sugerencias didácticas

- ✓ Apoyando las manos en el rebosadero, sumerja la cabeza y retenga la respiración por 5 segundos.
- ✓ Mismo ejercicio abriendo los ojos.
- ✓ Se sumerja y saque un objeto del fondo de la alberca (se sugiere realizarlo con ayuda de un compañero o con garrocha para que el alumno no pierda su ubicación).
- ✓ Se sumerja y se siente en el fondo de la alberca (poco profunda).
- ✓ Se sumerja y saque un objeto del fondo de la alberca (se sugiere realizarlo con ayuda de un compañero o con garrocha para que el alumno no pierda su ubicación).
- ✓ Se sumerja y se siente en el fondo de la alberca (poco profunda).
- ✓ aspire fuera del agua y espiro dentro, por nariz, por boca, por ambas (buzos).
- ✓ Apoyando las manos en el rebosadero, realice buzos con la respiración lateral, girando la cabeza.

Especificación grafica



**Test de Evaluación para los
Alumnos en una clase de Natación
Principiantes**

<i>Actividades Actividades</i>	<i>Evaluación</i>	
	<i>Si</i>	<i>No</i>
Adaptación al medio Acuático	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perdida del miedo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotación con implemento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aspiración del aire por la boca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espiración del aire dentro del agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abrir los ojos bajo el agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desplazamiento con implemento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salto vertical con implemento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salto vertical con implemento y desplazamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desplazamiento horizontal con patada de crol con implemento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salida sentado y desplazamiento horizontal con tabla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posición dorsal con implemento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desplazamiento dorsal con patada e implemento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotación 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flecha, Patada y Respiración de crol y dorso Flecha, Patada y Respiración de crol y dorso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alumno:

Centro:

2do Nivel Intermedios



Ficha 1 Juego y juego braceo y pataleo

Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

Identifica y Realiza de manera sincronizada los movimientos del nado de crol.

Materiales

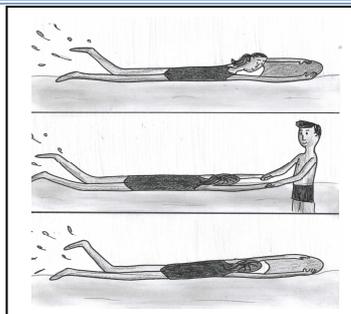
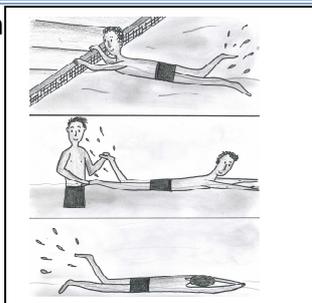
- ✓ tabla

Sugerencias didácticas

NADO DE CROL

- ✓ Realizar movimientos alternados de las piernas, de arriba-abajo, partiendo desde la cadera, los dedos de los pies dirigidos hacia adentro, los brazos extendidos apoyándose en el rebosadero.
- ✓ El mismo ejercicio anterior, pero metiendo la cara al agua, expulsando el aire lentamente.
- ✓ Practicar la patada fuera del agua. El profesor tomará de los tobillos al alumno para indicarle el movimiento correcto, este ejercicio lo realizará sentado en el piso o en un banco en periodos breves, con los pies haciendo puntas.
- ✓ Acostado boca abajo, dejando solo las piernas dentro del agua, la cintura en la orilla de la alberca, realizar el movimiento de la patada de crol, con los pies haciendo puntas.
- ✓ En posición de "Flecha", ejecutar la patada de crol en distancias cortas con la cara dentro del agua.
- ✓ El mismo ejercicio anterior, pero con los brazos pegados a los costados, tocando los muslos de las piernas.
- ✓ Utilizando una tabla, ejecutar la patada, manteniendo el cuerpo en posición horizontal, con la cara dentro del agua.
- ✓ Por parejas, el que ayuda toma de las muñecas a su compañero y avanza a su hacia atrás, el que ejecuta el ejercicio realiza la patada de crol con la cara adentro del agua.
- ✓ Por parejas, utilizando una tabla, ambos alumnos realizan la patada de crol, colocándose uno frente al otro para ver quien realiza la patada con más eficiencia.
- ✓ Por parejas, en la parte baja de la alberca, una alumno se para con las piernas separadas, el otro pasa por entre las piernas de su compañero haciendo solo patada de Crol, se alternan.
- ✓ Ejecutar recorridos cortos de patada de crol con tabla, a diferentes velocidades con la cara dentro del agua.
- ✓ Práctica de la mecánica de la brazada de crol fuera del agua con la ayuda del profesor. El alumno se coloca parado con el tronco inclinado al frente.

Especificación grafica



Ficha 2 Donde y cuando respiramos y pateamos

Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

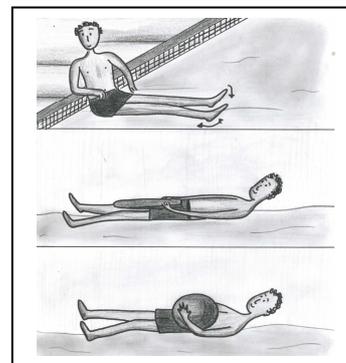
- Utiliza de manera adecuada implementos para ejecutar en forma correcta los ejercicios de respiración para el estilo de crol.
- Aplica fuera del agua los movimientos de iniciación para la ejecución la patada de dorso.

Materiales

- ✓ Tabla
- ✓ Pull boy

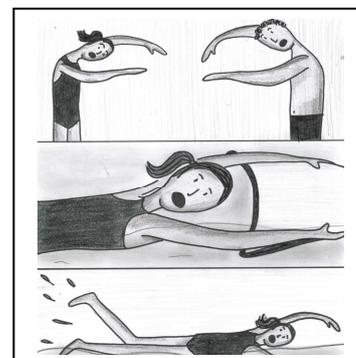
Sugerencias didácticas

- ✓ En la parte baja de la alberca, realizar el mismo ejercicio anterior.
- ✓ Parado frente al rebosadero el tronco flexionado de tal manera que permanezca en posición horizontal dentro del agua. Realizar el movimiento correcto con un brazo (apoyo-recuperación), se alterna.
- ✓ Utilizando flotador de pies, practicar el movimiento correcto de la brazada, con la cara dentro del agua en tramos cortos.
- ✓ Por parejas, un compañero toma de los tobillos al otro, el cual realiza el movimiento correcto de la brazada, se alternan.
- ✓ Apoyando los pies en el rebosadero, ejecutar la brazada de crol.
- ✓ Con la ayuda del profesor, practicar la brazada junto con la respiración fuera del agua. En posición de parado con el tronco inclinado al frente.
- ✓ Parado de frente al rebosadero, practicar la respiración hacia un solo lado, ejecutando media brazada. Se alterna el lado.
- ✓ En la parte baja de la alberca, practicar la respiración coordinándola con la brazada, caminar inclinado al frente con el impulso de la brazada.
- ✓ Utilizando una tabla, practicar la respiración, apoyando solo las manos, se realizará media brazada (brazo del lado que se respira), se alterna el lado de la respiración, ejecutando también la patada.
- ✓ Practique el nado de crol completo, coordinando patada, brazada y respiración, utilizando varias frecuencias de patada por ciclo de brazada.



DORSO

- ✓ Práctica de la mecánica del movimiento de las piernas fuera del agua, con la guía del profesor, acostados boca arriba en el piso o sentados en un banco, haciendo puntas con los pies.
- ✓ Sentado en la orilla de la alberca, practicar la patada de dorso haciendo puntas con los pies.



Especificación gráfica

Ficha 3 Pateo y braceo a ritmo

Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

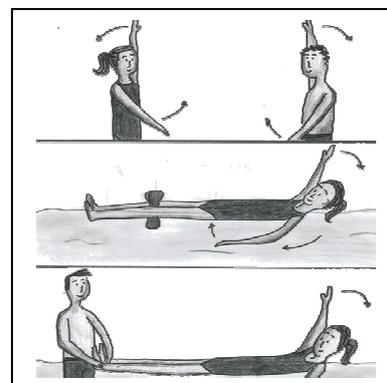
Ejecute y sincronice patada y brazada de nado de dorso, con y sin implementos.

Materiales

- ✓ Tabla
- ✓ Pull boy

Sugerencias didácticas

- ✓ Tomados del rebosadero con los brazos sobre los hombros, realizar la patada de dorso procurando no sacar las rodillas del agua.
- ✓ Práctica de la patada apoyando la cabeza en una tabla.
- ✓ Práctica de la patada, colocando una tabla sobre los muslos, para evitar que las rodillas salgan del agua.
- ✓ Práctica de la patada, colocando un brazo extendido al frente y el otro pegado al cuerpo.
- ✓ Practicar el movimiento de piernas manteniendo el cuerpo en posición horizontal, con los dos brazos pegados a los muslos.
- ✓ Utilizando una pelota, colocándola sobre el estómago, ejecutar la patada.
- ✓ Por parejas en la parte baja de la alberca, un alumno toma de la nuca al compañero que realizará la patada, se alternan.
- ✓ El mismo ejercicio anterior, pero tomando de las axilas al compañero.
- ✓ Con ayuda del profesor, ejecutar el movimiento correcto de la brazada, primero con un brazo y luego con el otro. Fuera del agua.
- ✓ Fuera del agua, realizar el movimiento de la brazada de dorso, con la supervisión del profesor.
- ✓ Práctica de la brazada de dorso. Utilizando cualquier implemento que sostenga a flote las piernas, iniciar a ritmo lento para lograr una mejor coordinación.
- ✓ Fuera del agua, realizar el movimiento de la brazada de dorso, con la supervisión del profesor.
- ✓ Práctica de la brazada de dorso. Utilizando cualquier implemento que sostenga a flote las piernas, iniciar a ritmo lento para lograr una mejor coordinación.
- ✓ Trabajando por parejas, un alumno toma de los tobillos al compañero que practicará la brazada, sin permitir que avance, se alternarán.
- ✓ El mismo ejercicio anterior, pero el que ayuda avanza con el empuje del compañero



Especificación gráfica

Ficha 4 Percibo mi cuerpo dentro y fuera del agua

Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

- Realiza la técnica del estilo de dorso de manera correcta.
- Identifica con y sin apoyo la brazada y patada del estilo de pecho con actividades dentro y fuera del agua.

Materiales

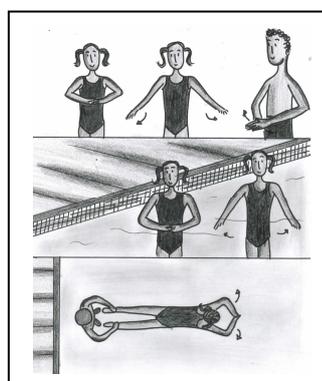
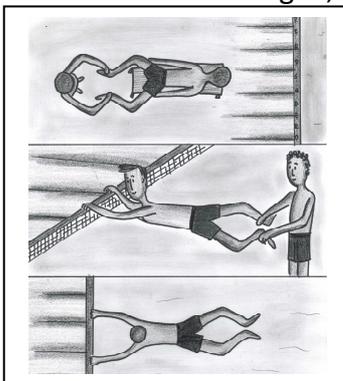
- ✓ Tabla
- ✓ Pull boy
- ✓ Pelotas

Sugerencias didácticas

- ✓ Fuera del agua, con la guía del profesor, realizar la respiración correctamente. Se inhala durante el momento de “recuperación” de un brazo, y se exhala en el momento de “recuperación” del otro brazo.
- ✓ Realizando todas las variantes que indique el profesor, ejecutar el nado completo de dorso, poniendo especial atención en la correcta realización de la respiración. La cadencia que se recomienda es de 6 a 8 patadas por ciclo de brazadas.
- ✓ Practicar el nado completo a diferentes velocidades en tramos cortos.

PECHO

- ✓ Fuera del agua, sentado en un banco o en el piso, con la ayuda del profesor, practicar la mecánica de la patada de pecho. Realizando los movimientos por periodos cortos.
- ✓ Apoyando las manos en el rebosadero y con los brazos extendidos, practicar la patada a ritmo lento. Inicialmente el profesor indica la técnica guiando las piernas del alumno dentro del agua.
- ✓ Con la ayuda de una tabla, practicar la patada manteniendo la cara fuera del agua. También se puede hacer con pelotas.
- ✓ Por parejas, tomados de la muñecas, un alumno realiza la patada, mientras el otro camina hacia atrás con el empuje del compañero. Se alternan.
- ✓ Utilizando un bastón, por parejas, colocándose uno frente a otro, ejecutarán la patada oponiendo resistencia, la cabeza fuera del agua.
- ✓ Fuera del agua, parado con el tronco inclinado al frente, practicar la mecánica de la brazada de pecho con la ayuda del profesor.
- ✓ Practicar la brazada dentro del agua, con los pies apoyados en el rebosadero.



Especificación gráfica

Ficha 4 Nado nado como mariposa

Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

- Diferencia la técnica del nado de pecho correctamente.
- Realiza movimientos de ejecución de la patada de mariposa.

Materiales

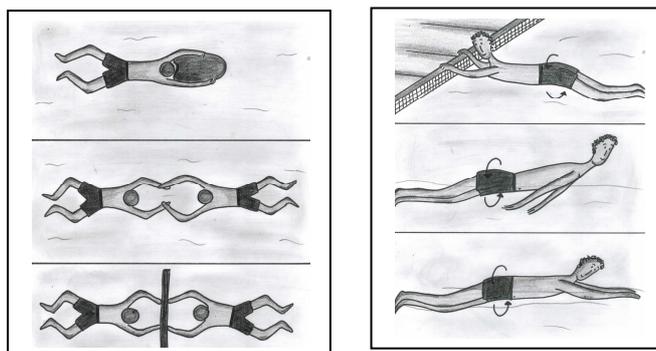
- ✓ Tabla
- ✓ Pull boy
- ✓ Pelotas

Sugerencias didácticas

- ✓ Por parejas, un alumno sujeta de los tobillos a su compañero, quien realiza el movimiento de brazada, dejándose llevar por el empuje. Se alternan.
- ✓ Por parejas, un alumno se recuesta boca abajo en el rebosadero y toma de los tobillos a su compañero, quien ejecutará la brazada. Se alternan.
- ✓ Utilizando flotador de pies, (tabla, pull-boy o cámara), practicar la brazada con cara dentro o fuera del agua.
- ✓ Fuera del agua, parados con el tronco inclinado al frente, practicar la mecánica de la respiración, en coordinación con la brazada, guiados por el profesor.
- ✓ El mismo ejercicio anterior, realizarlo dentro del agua, para practicar la respiración junto con la brazada.
- ✓ Utilizando Pull-boy, practicar la respiración coordinada con la brazada.
- ✓ Por parejas, un alumno toma de los tobillos al compañero, quien realiza la respiración con brazada, dejándose llevar por el empuje de la brazada de su compañero.
- ✓ Practicar el nado completo coordinando, brazada, patada y respiración a ritmo lento y en tramos cortos, respirar en cada brazada.

PATADA DE MARIPOSA "DELFIN"

- ✓ Las piernas juntas, mover la cadera de atrás hacia delante. Fuera del agua, de pie, practicar el movimiento de la cadera.
- ✓ Apoyando las manos en el rebosadero, con los brazos extendidos, la cara dentro del agua, realizar el movimiento de las piernas, sin que salgan los pies del agua.
- ✓ El mismo ejercicio anterior, pero realizando una patada "alta" y una "baja".
- ✓ Por parejas, tomados de las muñecas, con los brazos extendidos, la cara dentro del agua quien practica la patada, el otro camina hacia atrás por el empuje del compañero, se alternan.
- ✓ Practicar la patada con los brazos pegados a los costados, la cara dentro del agua y en tramos cortos.
- ✓ En posición de "flecha", ejecutar la patada en forma correcta.



Especificación gráfica

**Test de Evaluación para los
Alumnos en una clase de Natación**

Intermedios

Actividades	Evaluación	
	Si	No
Patada de crol 25 metros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patada de dorso 25 metros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patada y brazada de crol con tabla 25 metros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patada y brazada de dorso con tabla 25 metros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sincronización de patada, brazada y respiración de crol sin implementos 10 metros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sincronización de patada, brazada y respiración de dorso sin implementos 10 metros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salida de clavado hincado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salida de clavado parado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotación 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sacar objetos del fondo de la alberca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patada de delfín con implemento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alumno: _____

Centro: _____

NOTA:

Conforme a los propósitos del bloque de intermedios, se evaluará la correcta ejecución de la técnica, sin importar la velocidad del recorrido.

3er Nivel Avanzados



Ficha 1 Bracea y patalea como un pez

Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

Identifica la braza y patada que se utilizan para cada estilo de nado.

Materiales

- ✓ Aros
- ✓ Tabla

Sugerencias didácticas

BRAZADA DE MARIPOSA

- ✓ Boca abajo sobre una mesa o en el banco de salidas, dejando los brazos libres, hacer “corazones invertidos” al aire.
- ✓ Bracelar con la conducción y ayuda de una pareja.
- ✓ Con las piernas apoyadas en la pared, con una pareja, realizar el movimiento de brazos lo más correcto posible.
- ✓ Mecanizar el movimiento con el tronco inclinado.

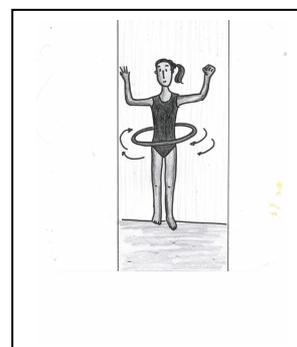
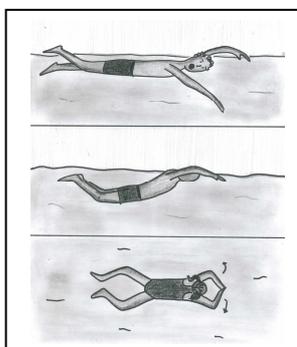
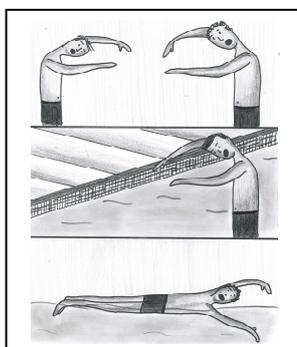
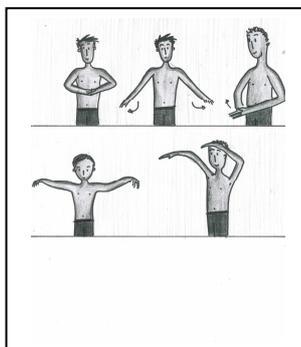
COORDINACIÓN COMPLETA DE PECHO

- ✓ Nado completo haciendo el desliz lo más largo posible en cada ciclo.
- ✓ Brazada, patada y flecha hundiendo el cuerpo y volver a emerger.
- ✓ Alternando tramos de patada y brazada.

MARIPOSA PATADA

- ✓ Practicar la patada de delfín con aros en tierra con ula ula.
- ✓ Practicar boca arriba, luego con tabla en el pecho.
- ✓ Saltar del fondo como “tonina” y 2 o 3 patadas de delfín bajo el agua.

Especificación gráfica



Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.
Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.
control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

Realiza correctamente la técnica de salidas y virajes de cada uno de los estilos.

Materiales

Sugerencias didácticas

NADO COMPLETO DE MARIPOSA

- ✓ Nadar patada de delfín y 2 brazada izq., 2 brazada der., y 3 ciclos completos.
- ✓ Con empuje y flecha corta, nadar tramos cortos completos, haciendo 2 patadas y brazada, poco a poco incrementar las distancias con salida.
- ✓ Patada de crol con ½ brazada de mariposa, respirando de frente y recuperar los brazos estirados, luego hacer patadas con brazadas de mariposa completa.

SALIDAS

CROL, MARIPOSA Y PECHO

- ✓ Saltos no muy altos ni largos con maroma.
- ✓ Combinar el clavado con otras acciones, entrar por un aro a diferentes distancias y alturas.
- ✓ Clavado con diferentes posiciones de los brazos y/o cabeza durante el vuelo.

DORSO

- ✓ Giros atrás, saltando del piso haciendo arco.
- ✓ Hacer muelleos en la orilla con las piernas, como intentando hacer el despegue.
- ✓ Ejercicios en forma de juego para mejorar la velocidad de reacción.

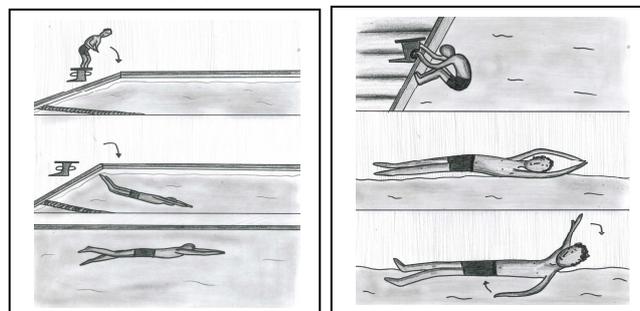
VIRAJES

CROL

- ✓ Rodadas al frente sobre un colchón en tierra.
- ✓ Giros al frente con impulso activo de cabeza.
- ✓ Aproximación, vuelta de crol con la utilización del doble apoyo de los brazos.

DORSO

- ✓ Saltos con giros en el aire, sobre el eje longitudinal.
- ✓ A la mitad hacer cambio posición y dejarse ir en desliz lo más lejos posible.
- ✓ Aprender a contar las brazadas de las banderolas a la pared, sin voltear ni dejar de patear.



Especificación gráfica

Ficha 3 Vuelo como un pez de mariposa y pecho

Competencia en la que se incide:

Manifestación global de la corporeidad.

Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

Aprendizaje esperado

Aplica la mecanización correcta de los virajes.

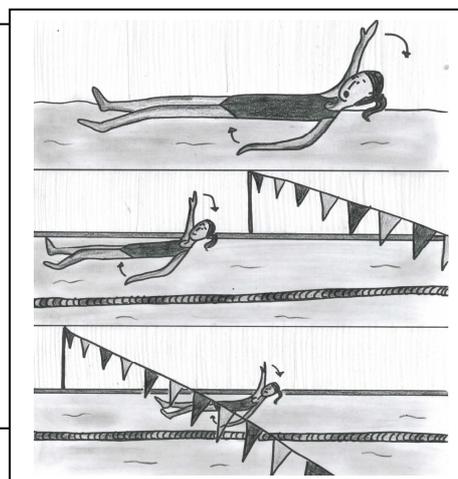
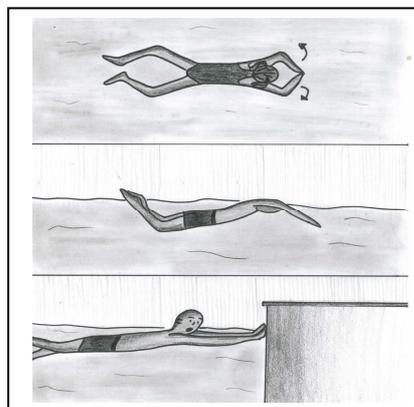
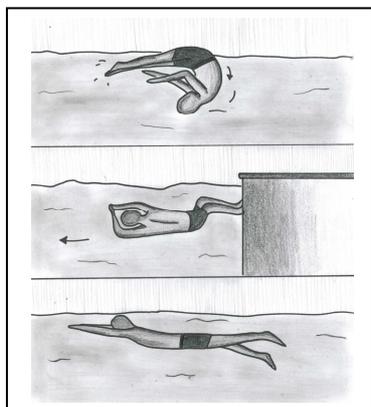
Materiales

Sugerencias didácticas

PECHO Y MARIPOSA

- ✓ Mecanizar la vuelta paso a paso en agua poco profunda.
- ✓ Practicar el cambio de apoyo en la pared, de las dos manos de frente a los dos pies de lado dorso.
- ✓ Saltos con giros en el aire, sobre el eje longitudinal.
- ✓ A la mitad hacer cambio posición y dejarse ir en desliz lo más lejos posible.
- ✓ Aprender a contar las brazadas de las banderolas a la pared, sin voltear ni dejar de patear.
- ✓ Rápida aproximación a la pared, toque, cambio de dirección.

Especificación grafica



**Test de Evaluación para los
Alumnos en una clase de Natación
Avanzados**

<i>Actividades</i>	<i>Evaluación</i>	
	<i>Si</i>	<i>No</i>
Patada de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brazada de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sincronización de la patada de pecho, brazada, respiración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patada de delfín	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brazada de mariposa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sincronización de patada, brazada y respiración de mariposa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diferenciación de crol 25 mtrs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diferenciación de dorso 25 mtrs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batidora 1 min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patada de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brazada de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alumno: _____

Centro: _____

Bibliografía

- Blázquez Sánchez, Domingo, *et. al.* (1999), Parte I. A modo de introducción, en *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, edit. INDE, 4ta. edición (col. El deporte en la edad escolar), España.
- Devís, Devís José y Carmen Peiró Velert (1997), Parte II. Una alternativa de enseñanza para los juegos deportivos, en *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*, edit. INDE, 2da edición (col. La Educación Física en... Reforma), España.
- DGEF/AFSEDF (2006), *Instructivo para la operación del programa de Avance Deportivo Escolar (AVANDEP)*, SEP.
- Durá Riera, Joan, *et. al.* (2004), Capítulo II. El deporte en el mundo escolar, en *Adolescencia y deporte*, edit. INDE, (col. El deporte en la edad escolar), España.
- Gutiérrez Cardeñosa, Santiago, *et. al.* (1998), Capítulo II El deporte como realidad educativa, en *Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa*, autores Marisa Santos P. y Álvaro Sicilia C. edit. INDE (col. El deporte en la edad escolar), España.
- Perrenoud, Philippe (2003), *Construir competencias desde la escuela*, edit. JC Sáez, 2da. Edición, Chile.
- Pierón, Maurice (1999), Capítulo I. Conceptos y paradigmas y III. La eficacia de la enseñanza de las actividades físicas deportivas, en *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*, edit. INDE (col. La Educación Física en... Reforma), España.
- Ruiz Pérez, Luis M. (1995), *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*, edit. Gymnos, Madrid.
- SEP (2002), *Plan de estudios 2002. Licenciatura en Educación Física. Programa para la Transformación y Fortalecimiento Académico de las Escuelas Normales*, editado por la Dirección General de Normatividad/SEBN. (reimp. 2006).
- ____ (2003), *Desarrollo Corporal y Motricidad I y II. Programa y materiales de apoyo para el estudio*. 2do. y 3er. Semestres. Licenciatura en Educación Física, editado por la Dirección General de Normatividad/SEBN.
- ____ (2004), *Actividad Física y Salud I. Programa y materiales de apoyo para el estudio*. 4to. semestre. Licenciatura en Educación Física, editado por la Dirección General de Normatividad/SEBN.

___ (2005), *Deporte Educativo y los Adolescentes I. Programa y materiales de apoyo para el estudio*. 5to. Semestre. Licenciatura en Educación Física, editado por la Dirección General de Normatividad/SEBN.

___ (2006), *Plan de estudios 2006. Educación Básica. Secundaria*, editado por la Dirección General de Desarrollo Curricular/SEB.

___ (2006), *Reforma de la Educación Secundaria, Fundamentación Curricular. Educación Física*, editado por la Dirección General de Desarrollo Curricular/SEB.

___ (2008), *Educación Física. Educación Básica Secundaria. Programas de estudio 2006*, editado por la Dirección General de Desarrollo Curricular/SEB.

___ (2009), *Plan de estudios 2009. Educación Básica. Primaria*, editado por la Dirección General de Desarrollo Curricular/SEB.

S.E.P. (2011), *Programa de Primaria Primer año*. México.

___ (2009), *Programas de estudio 2009. Educación Básica. Primaria, 1° a 6° grados*, editado por la Dirección General de Desarrollo Curricular/SEB.

Bibliografía de la disciplina deportiva

Dr. Ariel Ruiz Aguilera, Lic. Alejandro Lopez Rodriguez, Lic. Fernando Dorta Sasco (1995) *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física Tomo I*. Editorial Pueblo y Educación,.

Dr. Ariel Ruiz Aguilera, Lic. Alejandro Lopez Rodriguez, Lic. Pedro Luis de laPaz Rodriguez, Profra. Ana M. Garcia Alvarez, Lic. Omar Paula Gonzalez (1996) *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física Tomo II*. Editorial Pueblo y Educación,.

LP Marenko *El Nadador Joven*, (1994), URSS MOSCU.

Dr. James E. Counsilman, *Comité Olimpico Mexicano Ciencia de la Natación*, (1969).

Glosario

Acción motriz: Movimiento de tipo voluntario, consciente, intencional y que obedece a fines determinados por el contexto, actividades y juegos que se despliegan en la sesión de Educación Física, en la iniciación deportiva y el deporte educativo.

Acción táctica: Consiste en la realización de una acción motriz mediante la observación e identificación previa de las cualidades, capacidades, destrezas y actitudes que poseen los participantes al realizar determinado rol dentro de una actividad, la finalidad recae, en poder aventajar o colocar la situación de juego en igualdad de circunstancias, con lo que se adquiere una mayor posibilidad de obtener buenos resultados.

Actitud corporal: Posición que adopta el cuerpo, que puede estar motivada, ya sea por el estado de ánimo, o bien para intentar expresar y/o comunicar algo con propiedad. (Exp. Corp.)

Actividades agonísticas: Grupo de juegos o actividades en donde se confronten los participantes en igualdad de oportunidades y se fomente el reconocimiento ético al ganador.

Actividades recreativas: Son actividades que se caracterizan por permitir siempre la intervención activa de los participantes, independientemente del sexo, grado de dificultad o del esfuerzo necesario. No son discriminatorias, se juegan con los demás y no contra los demás. Su objetivo primordial es la diversión y las relaciones; además las reglas pueden ser creadas e incluso modificadas.

Autoevaluación: La evaluación es realizada por la propia persona, lo cual involucra que los alumnos tomen la responsabilidad de monitorearse a sí mismos y hacer juicios acerca de los aspectos de su aprendizaje, lo cual requiere, que reflexionen acerca de lo que están aprendiendo en una gran variedad de formas. Igualmente, los ubica en una posición donde puedan reconocer sus fortalezas y debilidades y sean capaces de hacer Planes para un mejoramiento futuro.

Capacidad físico-motriz: Potencial existente en el ser humano de manera innata o bien desarrollada, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Están determinadas por diversos factores como son: sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud,

motivación, intensidad de trabajo y el medio ambiente. Las capacidades físico-motrices son: velocidad, potencia, agilidad, fuerza, resistencia muscular, resistencia, “stretching” muscular, flexibilidad. (Castañer, 2001).

Capacidad perceptivo-motriz Posibilidades que una persona tiene de realizar movimientos voluntarios en relación con elementos de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial. Las capacidades perceptivo motrices son: espacialidad, temporalidad, corporalidad, lateralidad, ritmo, equilibrio-coordinación y estructura organización espacio-temporal. (Castañer, 2001)

Circuito de acción motriz: Estrategia que permite una forma de trabajo en la cual se realizan diferentes actividades de forma secuencial por estaciones. Sirve para realizar distintas actividades en diferentes espacios dentro de una misma sesión, además que facilita el trabajo simultáneo de los integrantes del grupo, permite la individualización del trabajo, así como el trabajo cooperativo.

Coevaluación: Consiste en evaluar el desempeño de un estudiante a través de sus propios compañeros. La cual tiene por meta involucrar a los alumnos en la evaluación de los aprendizajes y retroalimentar a sus compañeros y, por lo tanto, ser un factor para la mejora de la calidad del aprendizaje. El uso de la coevaluación anima a que los estudiantes se sientan parte de una comunidad e invita a que participen en los aspectos claves del proceso educativo, haciendo juicios críticos acerca del trabajo de los demás.

Competencia: Conjunto de capacidades que incluyen conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje y que se manifiesta en su desempeño, en situaciones y contextos diversos. Busca integrar los aprendizajes y utilizarlos en la vida cotidiana. (Ruiz Pérez, 1995)

Competencia motriz: Capacidad del niño para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y control de las respuestas motrices, relacionándolas con los sentimientos que se tienen y la toma de conciencia de lo que se sabe que se puede hacer y cómo es posible lograrlo (Ruiz Pérez, 1995)

Conducta motriz: Forma en la que una persona organiza de manera significativa sus acciones y reacciones al momento de actuar. Una conducta motriz sólo puede ser observada indirectamente; se manifiesta mediante un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. (Parlebas, 2001)

Coordinación motriz: Posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos ó grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. (Bottini, 2000)

Corporeidad: Se concibe como tener conciencia de sí mismo, de la propia realidad corporal, reconociéndola como la expresión de la existencia humana que se manifiesta mediante una amplia gama de gestos, posturas, mímicas, vivencias, deseos, motivaciones, aficiones y sus propias praxias que expresan su sentir. (Grasso, 2001)

Deporte: Es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte-espectáculo. Orientado hacia el espectáculo, es contacto social, profesión, trabajo y rendimiento. Cuando se orienta hacia la praxis es, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, relación social y superación personal. Cada disciplina deportiva posee un reglamento propio y está regida por una institución social reconocida (institucionalizado).

Deporte escolar: Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, cognitivos y sociales; de carácter incluyente y de participación activa., olvidándose de la concepción competitiva del deporte para dirigirse hacia una visión global del proceso de enseñanza e iniciación, donde la motricidad sea el común denominador y el niño el protagonista del proceso educativo. (Blázquez, 1999)

Desarrollo motor: Proceso a través del cual el niño va adquiriendo control sobre sus movimientos, haciéndolos cada vez más específicos y sutiles, que apuntan a una motricidad más amplia y eficiente.

Destreza motriz: Capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada. La destreza puede ser adquirida por medio del aprendizaje o innata en el propio individuo. Así podemos considerar que la destreza de cada individuo favorece no sólo un proceso más rápido de aprendizaje de la habilidad sino un mejor resultado en su realización. (Díaz Lucea, 1999)

Educación Física: Forma de intervención pedagógica que se manifiesta en toda la expresión del ser humano, su objeto de estudio no es solo el cuerpo en su aspecto físico, sino, en su corporeidad, en la cual nos proponemos educarlo y hacerlo competente para conocerlo, desarrollarlo, cuidarlo y aceptarlo.

Educación para la paz: Significa cultura de paz. La cultura de paz supone, en definitiva, una nueva forma de concebir el mundo en que vivimos, la cual, se caracteriza por el respeto a la vida y a la dignidad de cada persona, el rechazo a la violencia en todas sus formas, la defensa de un conjunto de valores como la libertad, el respeto el dialogo y el rechazo a otros como la injusticia, la intolerancia o el racismo. (Velázquez Callado, 2006)

Equidad de género: Es el disfrute equilibrado de mujeres y hombres de los bienes socialmente valiosos, de las oportunidades, de los recursos y recompensas. El propósito no es que mujeres y hombres sean iguales, sino que sus oportunidades en la vida sean y permanezcan iguales.

Estrategia didáctica: Son recursos que poseen intencionalidad pedagógica con los cuales el docente busca mediante ellos, el logro de los diferentes propósitos educativos dentro de la Educación Física.

Evaluación: Valoración que se emite sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje, una vez recabados una serie de datos, en relación con los objetivos educativos que se pretenden alcanzar. La evaluación implica al propio proceso y no se trata de emitir solamente un juicio terminal del mismo, sino que las actividades de evaluación están incluidas dentro de las propias actividades de enseñanza-aprendizaje. (MEC, 1989)

Evaluación criterial: En este tipo de evaluación se comparan el rendimiento o resultados logrados por un alumno con los obtenidos por él mismo en otros momentos, evaluando el avance hacia el objetivo propuesto y la distancia que lo separa de él con respecto de un criterio prefijado.

Evaluación diagnóstica: Actividad de evaluación que se realiza antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de la práctica educativa, integrada y dirigida hacia el conocimiento de la realidad para identificar aprendizajes previos que marcan el punto de partida para el nuevo aprendizaje, lo que sirve como base de ulteriores decisiones.

Evaluación formativa: Acción integrada en el proceso educativo que sirve como base para tomar decisiones respecto de las opciones y acciones que se van presentando conforme avanza el proceso de enseñanza aprendizaje.

La evaluación formativa promueve en primer término la participación y las relaciones interpersonales entre alumnos y docentes. Su finalidad consiste en que los alumnos reconozcan sus progresos y sus limitaciones.

Evaluación normativa: Supone la valoración de un sujeto en comparación al nivel o rendimiento del grupo al que pertenece. La evaluación normativa es válida cuando se pretende determinar en qué posición se encuentra al alumno con respecto al grupo; en este caso las normas de valoración estarán en función directa de lo que el conjunto de alumnos domina o deja de dominar.

Evaluación sumativa: Consiste en una práctica recomendable para saber si el nivel de aprendizaje alcanzado por los alumnos a propósito de determinados contenidos, es suficiente para abordar con garantías de éxito el aprendizaje de otros contenidos relacionados con los primeros.

Flexibilidad: Es la posibilidad de abordar un mismo problema o situación Planteada de diferentes maneras. Las categorías que se manejan como respuestas deben ser por tanto diferentes y no se limitan a un solo punto de vista o modo de resolver una situación. Este contenido aporta un conocimiento opuesto a lo que sería la rigidez, lo monótono o lo receptivo. Fomenta la capacidad de discriminación de diferencias y de exploración crítica y selectiva, donde el sujeto es capaz de saltar de una de una perspectiva a otra o de un punto de vista al contrario. (Exp. Corp.)

Fluidez: Es la posibilidad de generar muchas producciones en un tiempo limitado. Se refiere a un rasgo de cantidad y de velocidad de respuestas que debe surgir con gran dinamismo. (Exp. Corp.)

Formas jugadas: Son una estrategia didáctica que se pone a disposición de la práctica de actividades previas a la realización de un juego o deporte, las cuales permiten incursionar, conocer y practicar los distintos desempeños motrices que se exigen para la realización del mismo.

Habilidades motrices: Conjunto de comportamientos motrices innatos o adquiridos que otorgan el grado de competencia a un alumno frente a una tarea determinada.

Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque: 1. son comunes a todos los individuos; 2. filogenéticamente han permitido la supervivencia del ser humano; 3. son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no). Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran: de *locomoción, manipulación y estabilidad*. (Ruiz Pérez, 1994)

Iniciación deportiva: Proceso que no ha de entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, permite que este adquiera progresivamente una mayor competencia motriz. El proceso de iniciación debe de hacerse de forma paulatina, acorde a las posibilidades y necesidades de los individuos, con prácticas simplificadas a partir del manejo de una gran variedad de objetos y/o implementos de diversas características que no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico y la aplicación de estos fundamentos en situaciones similares a las de los deportes. Una buena iniciación se caracteriza por la máxima inclusión y participación. (Blázquez, 1999)

Interculturalidad: Supone una relación entre grupos humanos con culturas distintas. Y supone que esta relación se da en condiciones de igualdad, y niega la existencia de asimetrías producto de las relaciones de poder, asume que la diversidad es una riqueza, reconoce al otro como diferente, pero no lo borra , ni lo aparta. Busca comprenderlo y respetarlo. (Schmelkes, 2004)

Juego cooperativo: Pueden definirse como aquellos en los que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes. Por ello se considera al juego cooperativo una actividad liberadora de la competición, de la eliminación y libera para crear sus propias reglas. (Velázquez, 2004)

Juegos de expresión corporal: Este tipo de juegos proponen que cada persona recupere el placer del movimiento y encuentre su propio lenguaje para moverse y crear un clima de libertad, lo que constituye un reto y promueve la superación de estereotipos y la formación integral de la persona.

Juegos de integración y socialización: Estos juegos fortalecen las primeras relaciones interpersonales que se dan dentro de la formación de un nuevo grupo, creando ambientes favorables de trabajo mediante el conocimiento que los alumnos hacen de sí mismos por medio y a través de la acción motriz.

Juego libre o espontáneo: Actividad lúdica que el niño realiza sin la intervención del docente.

Juego modificado: El juego modificado, aunque posea unas reglas de inicio, ofrece un gran margen de cambio y modificación sobre la marcha, así como la posibilidad de construir y crear nuevos juegos. Además mantendrá en esencia la naturaleza del juego deportivo (por lo tanto también su táctica). (Devís, 1992)

Juego paradójico: Juego que retoma la iniciación deportiva, cuyas reglas exigen la realización de interacciones motrices dotadas por la ambigüedad y la ambivalencia, y que culmina en efectos contradictorios e irracionales. Esta dinámica paradójica deriva del sistema de interacción generado por la lógica interna del juego, y sobre todo de la red de comunicaciones motrices. De hecho, la ambivalencia está ya presente en algunos códigos de juego, en donde cada participante es libre de elegir a sus compañeros y a sus adversarios en cualquier momento e incluso de cambiarlos eventualmente en el transcurso del juego. (Parlebas, 2001)

Juego de persecución: Desarrolla en los alumnos sus habilidades motrices ya que permite realizar diferentes desplazamientos y por lo tanto adquirir conocimientos de las capacidades físico-motrices de los otros.

Juego de reglas: El juego de reglas da acceso a la realidad social y viaja de la imposición e imitación a la autonomía y a la comprensión del sentido de la regla, como contenido y como medio para la relación entre las personas que juegan. La regla introduce una forma de juego organizado a partir de la interrelación entre los jugadores y describe una lógica de comportamientos, que es la del propio juego como sistema. Es decir, el juego condicionara los comportamientos que se harán

dependientes del sistema al que pertenece. Así, los roles de juego serán los que, normalmente, se esperan y encajan en las expectativas concordantes con el sistema juego de regla. (Navarro, 2002).

Juego sensorial: Actividad lúdica, de poca intensidad, que desarrolla los sentidos, el conocimiento corporal, la estructuración espacio-temporal, la coordinación motriz, así como la expresión verbal y corporal, además de otros ámbitos cognoscitivos (memoria, inteligencia, creatividad, atención...); con el objetivo fundamental de la interacción grupal e integración social. Y se clasifican en: a) percepción visual, b) percepción auditiva, c) percepción táctil, d) olfato y gusto.

Juego simbólico: El juego simbólico introduce al niño en el terreno de la simbolización, o acción del pensamiento de representar en la mente una idea atribuida a una cosa; por lo tanto, es proyección exterior al sujeto que simboliza, lo que comporta otorgar significado a aquello que constituye el símbolo. Para acceder a la simbolización, o utilización de símbolos, es necesario manipular algo; es decir, el uso de alguna idea u objeto, no solo manejarlas físicamente; en cualquiera de estas opciones hay simbolización. Al ser el símbolo una atribución, supone la separación entre pensamiento y acción, ya no es acción por la acción, sino símbolo para la acción, o acción por el símbolo. (Navarro, 2002)

Lúdico: En su etimología la palabra *juego* se deriva del latín *iocus* o acción de jugar, diversión, broma. La raíz de la palabra nos dice simplemente que el juego es “diversión”. Para hacer referencia a todo lo relativo al juego nos auxiliamos con el término *lúdico*, y cuya raíz latina es *ludus* o juego.

Ludograma: es un instrumento para observar y representar gráficamente la secuencia de roles que asumen los participantes dentro de un juego, permite comprender mejor las características del desempeño motor propio, de sus compañeros y adversarios y, de esa manera, tomar decisiones para procurar la participación equitativa de todos los integrantes del grupo. El ludograma es una buena herramienta para el estudio de los comportamientos estratégicos, si previamente se ha realizado el organigrama de decisiones estratégicas del jugador durante su participación en el juego. (Parlebas, 1981:138)

Ludomotricidad: Recae en la naturaleza y campo de las situaciones motrices que corresponden a los juegos deportivos. Su finalidad es clara, pues alude al placer del juego, al deseo de una acción

entretenida. El placer del juego responde básicamente a una actitud que puede nacer y desarrollarse en condiciones muy variadas según el contexto social y las vivencias subjetivas de cada uno. (Parlebas, 2001)

Rally: Las tareas a cumplir dentro de esta estrategia didáctica serán de carácter ludo-socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas. Si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos abordados en la sesión de Educación Física.

Ritmo: Es un flujo de movimiento controlado medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

Sociomotricidad: Correspondiente al campo y característica de las practicas correspondientes a las situaciones sociomotrices. El rasgo fundamental de estas situaciones es la presencia de una interacción motriz, implicada necesariamente en la realización de la tarea proyectada. (Parlebas, 2001)

Tarea motriz: Conjunto de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivo cuya realización requiere de la intervención de las conductas motrices de uno o más participantes. Las condiciones objetivas que presiden la realización de la tarea motriz son impuestas a menudo por consignas y reglamentos. En el caso de los juegos deportivos, son efectivamente las reglas las que definen la tarea prescribiendo las obligaciones en que deben someterse las conductas motrices de los practicantes. (Parlebas, 2001)

Toma de conciencia: Proceso reflexivo por el cual la persona puede darse cuenta, percatarse, percibirse y reconocerse a sí mismo, a los demás, o/y al entorno, tanto estática como dinámicamente. Se realiza al centrar la atención en las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas. (Exp. Corp.)

Unidad didáctica (bloque): Es un conjunto de ideas, una hipótesis de trabajo, que incluye no sólo los contenidos de la disciplina y los recursos necesarios para el trabajo diario, sino una metas de aprendizaje, una estrategia que ordene y regule en la práctica escolar los diversos contenidos de aprendizaje. (Fernández, 1999)

Variabilidad de la práctica: Consiste en propiciar una amplia gama de posibilidades de las condiciones de práctica, provocar nuevos parámetros de respuesta y en conseguir que mediante dichas variaciones el sujeto tenga que adaptar sus respuestas y establecer nuevos parámetros.

Se retoman cuatro consideraciones básicas: las referidas al espacio o área de trabajo, las concernientes al tiempo, las que implican el manejo de implementos y las que tienen que ver con la interrelación e intercomunicación con las demás personas. (Schmidt, 1988)

Glosario de la disciplina

Aeróbico: Actividad física de larga duración que se realiza con la participación de energía que deriva de reacciones químicas en las que interviene el oxígeno.

Agilidad: Habilidad de cambiar de direcciones rápidamente, cuando se está en movimiento, con soltura, rapidez, viveza, etc.

Alberca: Instalación que se utiliza para desarrollar actividades acuáticas.

Anaeróbico: Actividad física de corta duración que se realiza con la energía de reacciones químicas, sin la participación del oxígeno.

Anoxia: Ausencia de oxígeno en la sangre.

Banco de salidas: Implemento oficial para los eventos de natación de donde los nadadores toman la salida de sus pruebas. Los nadadores de dorso inician su prueba dentro de la alberca tomados de una barra transversal integrada al banco de salida.

Brazada: Movimiento cíclico de los brazos que se identifica por el estilo correspondiente.

Carriles: Líneas divisorias entre cada competidor para efectos de total libertad de movimientos en las carreras acuáticas. Evita el oleaje a los demás. Adelantos científicos han ayudado a producir el carril anti turbulencia, que permite reducir al mínimo las olas que causan los nadadores al desplazarse en el agua.

Categorías: Participantes que se agrupan para formar conjuntos homogéneos. Se clasifican por edades de la siguiente manera: menores de 7 años; menores de 8 años; infantil "A" de 9 a 10 años; infantil "B" de 11 y 12 años; juvenil "A" de 13 y 14; juvenil "B" de 15 y 17 años, y categoría abierta, mayores de 12 años (primera fuerza).

Ciclo: Serie de actividades que siguen un orden dado con un tiempo predeterminado para la enseñanza de cualquiera de las cuatro actividades acuáticas.

Combinado individual: Evento o prueba acuática, en la cual el competidor debe nadar los cuatro estilos en el siguiente orden: mariposa, dorso, pecho y crawl. Este orden es obligatorio, por lo que deben observarse las reglas de cada estilo durante todo el trayecto.

Contracción isométrica: Contracción en la cual el músculo es incapaz de acortarse, no se producen movimientos y no se realiza trabajo mecánico.

Cronometraje electrónico: Sistema electrónico compuesto por computadora, pistola, placas de toque y tablero.

Chapoteadero: Parte baja de la alberca donde juegan los niños, que sirve para el inicio y motivación del aprendizaje de la natación.

Deporte complementario: Deporte que ayuda al acondicionamiento físico o desarrollo de habilidades que se practican.

Nadador amateur: Incluye a los atletas de clavados, de Polo Acuático y Nada Sincronizado que practican la Natación por placer y por las ventajas físicas, mentales o sociales que de ella se derivan, y para quien la natación no es más que una recreación o diversión por la cual no recibe remuneración.

Descenso: Significa la reducción programada de las cargas de trabajo del entrenamiento, en kilometraje y esfuerzos fuertes, para el mejor desempeño de los nadadores. El descenso se lleva a cabo antes de la competencia más importante.

Entrenamiento: Sistema de trabajo que tiene la finalidad de mejorar el coeficiente de realización de todos y cada uno de los factores que intervienen en el desarrollo de una actividad física-deportiva.

Entrenamiento de Intervalos: Es un sistema donde se corren o nadan ciertas distancias repetidas, con un corto intervalo de descanso entre cada esfuerzo. Este sistema, desarrollado por Gerscheller en Alemania, es actualmente el más popular en el mundo entero.

Entrenamiento Hipóxico: Entrenamiento donde se controla la cantidad de brazadas por cada respiración. El nadador puede observar un patrón fijo: respirar cada cinco brazadas o graduarlas cada tres, cinco, siete, etc.

Estilo Crol: Estilo usado en los eventos de nado libre. El nadador se coloca boca abajo sobre la superficie del agua y gira los brazos paralelamente al cuerpo para avanzar; este es el más veloz de los estilos.

Estilo de Dorso: El nadador se coloca de espaldas sobre la superficie del agua y gira los brazos paralelamente al cuerpo para avanzar. Si el nadador pierde o deja esta posición, es descalificado.

Estilo de Mariposa: El nadador se coloca boca abajo sobre la superficie del agua. Para avanzar, los brazos deben enviarse juntos hacia adelante por fuera del agua y recogerse hacia atrás simultáneamente. La patada se ejecuta con movimientos de arriba hacia abajo en el plano vertical.

Estilo de Pecho: En el toque y la vuelta las manos deben hacer el toque simultáneo. El nadador se coloca boca abajo sobre la superficie del agua. Para avanzar debe ejecutar movimientos simultáneos de brazos y piernas. Las manos se impulsan juntas hacia adelante (frente al pecho) regresadas hacia atrás lo más posible al nivel de la superficie del agua. En la patada, los pies deberán ir hacia afuera en el movimiento hacia atrás, la cabeza no debe sumergirse y el toque puede ser desigual en las vueltas, pero en la llegada debe ser simultáneo y al mismo nivel. El

nadador de pecho puede dar una brazada y una patada por debajo del agua, tanto en la salida como en la vuelta.

Fiebre Muscular: Unidad celular muscular

Flecha: Acción en la cual el nadador se impulsa apoyándose en la pared, y debe llevar los brazos completamente estirados hacia adelante y sin movimiento.

Flexibilidad: (Elasticidad de la articulación). Capacidad física del individuo de utilizar plenamente la movilidad anatómica potencial de una o varias articulaciones.

Flotación: Habilidad del individuo para mantener su cuerpo sobre la superficie del agua. Cada persona tiene diferente grado de flotabilidad.

Frecuencia Cardíaca: Número de latidos del corazón en un tiempo determinado.

Fuerza: Cantidad máxima de potencia externa que un músculo o grupo de músculos es capaz de oponer a una resistencia.

Implementos: Material y equipo necesario para la natación: tablas de pateo, ligas para braceo, goggles y visores para proteger los ojos, traje de baño, aletas para obtener mayor velocidad y flexibilidad, paletas para hacer una elevación correcta de los codos en la brazada de crol, pulboys para sostener las piernas y bracear mejor, etc.

Indicadores de vueltas para dorsistas: Banderas colocadas transversalmente 5 metros después de ambas orillas de la alberca a una altura de 1.80 metros del nivel del agua.

Otitis: Inflamación del oído, muy común en nadadores, clavadistas, polistas y nadadoras de nado sincronizado.

Papelería técnica: Formatos utilizados en cada deporte que ayudan al mejor control administrativo de todos ellos.

Parciales negativos: Estos dos términos significan que se deberá nadar el segundo tramo de una distancia más rápido que el primero. Ejemplo: nadar 200 metros pecho y hacer 2' 40'', si en el primer tramo nadado lo realizó en 1' 25'' y el segundo en 1' 15''.

Parte profunda de la alberca: Zona de la alberca en la cual la profundidad rebasa los 1.80 metros reglamentarios.

Participantes: Especificación de quienes pueden competir bajo este rubro. Ejemplo: infantiles, juveniles, juniors, maestros, etc.

Patada: Movimiento coordinador de las piernas de acuerdo con cada estilo (patada de pecho, de crol, etc.).

Placas de toque: Implementos colocados en la pared de la alberca que mediante el toque del nadador registran electrónicamente su llegada a la matriz, la cual transmite la señal al tablero electrónico.

Plataforma: Construcción fija peculiar de las albercas para práctica del deporte de clavados. Generalmente existen plataformas de 10 y 5 metros

Premiación: Estímulo que se otorgan a los competidores y a los equipos que ocupan los tres primeros lugares. En campeonatos nacionales se conceden medallas del primero al octavo lugar. La premiación se establece en la convocatoria.

Programa de competencia: Orden en que se efectuará cada evento, incluye los nombres de todos los equipos y nadadores que participen.

Pruebas: Cada una de las distancias que comprenden estilo, categoría y rama de una competencia, torneo o campeonato.

Pull boy: Implemento de natación que ayuda a mejorar el estilo.

Rebosadero: Parte de la alberca por donde el agua sobrante, que rebasa cierto nivel, sale para ser reciclada nuevamente

Record: Proeza deportiva comprobada oficialmente que excede a cuantas se realizaron anteriormente. Marca.

Relevo Combinado (orden de): El orden de los estilos en esta prueba es: dorso, pecho, mariposa y estilo libre.

Relevo libre: Evento en el cual cada competidor nada para su equipo la misma distancia; ejemplos: 4 por 200, 4 por 100, etc.

Reloj de paso: Instrumento de precisión de tamaño para información de nadadores y entrenadores en las prácticas de intervalos o repeticiones. Los relojes de paso tienen números grandes con segundero muy visible.

Repeticiones: Número consecutivo de veces en que se realizó un movimiento.

Resistencia muscular: Capacidad para realizar trabajo de larga duración.

Salida: La salida en las pruebas de estilo libre, pecho y mariposa, será de clavado. La salida en pruebas de dorso será de espalda.

Salida de dorso: El estilo de salida se efectúa desde dentro de la alberca, con los pies apoyados en la pared y las manos asidas a la barra del banco de salida. El nadador se impulsa hacia atrás de espaldas.

Salida en falso: Se decreta salida en falso cuando algún nadador se adelanta al disparo del juez de salidas.

Series: Número de repeticiones de un grupo específico de ejercicios. Conjunto de procedimientos y detalles en la enseñanza-aprendizaje que una actividad dedica a su deporte.

Viraje: Cambio de dirección utilizando un toque con la mano (os) en la pared, se puede utilizar en los 4 estilos.

Créditos Institucionales

Maestro Alonso Lujambio Irazábal
Secretario de Educación Pública

Doctor Luis Ignacio Sánchez Gómez
Administrador Federal de Servicios
Educativos en el Distrito Federal

Licenciado Martin Toscano Rojas
Director General de Educación Física

Licenciado Rafael Espíndola Betancourt
Director de Planeación, Superación
y Deporte Escolar

Licenciado Antonio Bárcenas Rodríguez
Subdirector de Planeación

Maestro Alejandro González Medellín
Subdirector de Medicina del Deporte
y Educación Física

Licenciado Mario Sandoval Sandoval
Encargado de la Subdirección Académica
y Deporte Escolar

Maestro Pedro Cortes García
Subdirector de Coordinación

