

INSTITUTO FEDERAL DE CAPACITACIÓN DEL MAGISTERIO

# EDUCACION FISICA

Interpretación de un programa de recreación física,  
para la escuela rural

Prof. LUIS FELIPE OBREGON ANDRADE

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
MEXICO

**SEP**

**DR. JAIME TORRES BODET**

Secretario

**Lic. ERNESTO ENRIQUEZ**

Subsecretario General

**Ing. VICTOR BRAVO AHUJA**

Subsecretario de Enseñanza Técnica y Superior

**Profa. AMALIA CABALLERO DE CASTILLO LEDON**

Subsecretaria de Asuntos Culturales

**Prof. MARIO AGUILERA DORANTES**

Oficial Mayor

**Prof. RAMON GARCIA RUIZ**  
Coordinador General de Educación Secundaria y Normal

*Beatriz Ruíz Alvarado*

**EDUCACION FISICA**

INSTITUTO FEDERAL DE CAPACITACIÓN DEL MAGISTERIO

# EDUCACION FISICA

Interpretación de un programa de recreación física,  
para la escuela rural

Prof. LUIS FELIPE OBREGON ANDRADE

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
MEXICO

© INSTITUTO FEDERAL DE CAPACITACIÓN DEL MAGISTERIO

Calle Dr. Jiménez, 344. México 7, D. F.

Primera edición, 1961

Impreso en México  
Printed in Mexico

## INTRODUCCION



*1. El Instituto Federal de Capacitación del Magisterio ha decidido orientar a sus alumnos, en forma elemental, para que contribuyan a la educación física de los niños del medio rural, y para ello dispuso la publicación, por grado escolar, de un material sugerente de recreación física que ayude a tal fin, y que el maestro, con su iniciativa y experiencia pueda enriquecer.*

*La encomienda que se confía a los profesores de grupo, de fomentar el ejercicio físico placentero entre los educandos que se encuentran en pleno proceso de crecimiento, tiende a resolver transitoriamente la poca atención que se ha prestado al recreo de los niños del campo, por la imposibilidad del estado para adscribir un profesor de educación física en cada escuela primaria rural del país, que conduza racionalmente los programas de su especialidad, ajustados a las necesidades congénitas del sector infantil de la población campesina que, en lo general, sigue viviendo en situación paupérrima, debido al bajo nivel que registra su deficiente desarrollo económico, cultural y social.*

*Con la intervención del magisterio rural, en esta fase de la educación primaria, no se pretende suplantar funciones profesionales bien definidas, sino cumplir con la norma de carácter docente, de brindar las oportunidades adecuadas, para que el niño encauce su impulso vital en beneficio de su desarrollo.*

*2. El recrearse es una necesidad vital. A tal conclusión han llegado los sociólogos, los educadores y los promotores del bienestar social. El viejo concepto de pérdida de tiempo, de pretexto para holgar, de ocupación de indolentes, se ha cambiado por el de una función que aporta un estado de plácidez de ánimo, alejando el tedio y aliviando el agotamiento que ocasiona el actuar monótono y rutinario.*

*Hoy en día, la recreación es parte de la educación del niño, del joven y del adulto, por ser la expresión natural de profundos intereses que satisface exigencias de compensación, de equilibrio y de renovación.*

*Una concepción tan amplia, denota que las actividades recreativas, según sea su empleo, garantizan a la persona, en ocasiones, la satisfacción de*

adquirir nuevas experiencias, el goce de estimular y poner a prueba sus poderes mentales, el placer de solazarse con sus creaciones y, casi siempre, la satisfacción de promover, en su caso, el bienestar físico, intelectual y moral, ya sea en el orden individual, en el familiar o en el colectivo.

3. Si la educación tiene por finalidad ofrecer oportunidades para el más completo desenvolvimiento del ser, debe preparar a los alumnos para el buen uso de sus ratos de esparcimiento, puesto que lo que se hace durante ese tiempo, influye necesariamente en la formación del individuo.

Las formas de recrearse son tan variadas y distintas, según sean los intereses personales y generales, como el medio cultural en que se vive. De ahí que las gentes, en la práctica, no coincidan en la manera de descansar, de divertirse o simplemente de pasar el rato. Mientras en el campo, para unos montar a caballo o asistir a un jarípeo es su diversión, para otros es dedicarse a la destreza manual favorita, que siempre es extraña al trabajo habitual. También hay a quienes les gusta jugar algún deporte o dedicarse a la tertulia con los amigos. Muchos emplean sus ratos de ocio en conversar, en visitar parentes y otros, en sus aficiones musicales, tocando algún instrumento. Esa variedad de inclinaciones indica a las claras, los distintos gustos, las variadas aficiones, los intereses especiales y aun las inclinaciones derivadas de las distintas edades y condiciones físicas, mentales y sociales de las gentes que practican y disfrutan a satisfacción sus pasatiempos favoritos.

La recreación puede ser, por lo tanto, de distinta índole: física, mental, espiritual y social, y a veces, una combinación de algunos o de todos los aspectos citados. También puede ser libre o conducida; espontánea o planeada, pero en todos los casos una expresión humana con influencia en el desarrollo y equilibrio de la personalidad del individuo.

La recreación física, agrupa todas aquellas formas activas de la educación física, en cuya ejecución informal y sentida, se producen los desahogos de las tendencias naturales a correr, saltar, golpear, lanzar, trepar, etc., que proporcionan una grata sensación de emoción en un ambiente de alegría.

4. No obstante que el niño rural, por sus condiciones de vida, puede llegar a tener un desenvolvimiento natural, necesita del ejercicio físico dosificado científicamente a fin de estimular su crecimiento y regular sus funcio-

nes orgánicas. En el tipo de ejercicio para dichos niños, no ha de exigirse un esfuerzo muscular y un desgaste nervioso que no estén en consonancia con el vigor somático del ejecutante. El resultado del impulso natural sujeto al interés, a la afición y al placer emotivo del educando, deben ser los factores determinantes de la educación física del medio rural.

La vida del campo, la actividad de la escuela y el hogar, ofrecerían oportunidades excelentes para que el niño se desenvolviera físicamente en forma normal, siempre y cuando su alimentación, las normas habituales de higiene y sus costumbres, le ayudaran para tal objeto; es por ello, que hay que tomar en cuenta todas estas circunstancias, que por lo común son desfavorables, para aplicar en su educación física algunos aspectos que alegren su vida y favorezcan el crecimiento y desarrollo del escolar y cuiden además, en lo posible, la correcta posición corporal, cuyas desviaciones producen serios trastornos en el organismo infantil.

La recreación física es el medio apropiado para alcanzar los objetivos enunciados, debido a que su acción no está sujeta a normas rígidas de enseñanza, por ser su actividad fundamental el juego en sus diversas modalidades. De ahí que se estime que el recreo físico, en estrecha colaboración con las demás labores escolares, pueda beneficiar al niño campesino, tan necesitado de enriquecer su vida con formas sencillas que lo diviertan, lo entretengan y le hagan grata su existencia.

5. Como para impartir la recreación física en la escuela rural, no se requiere una compleja organización, ni de una técnica formal de enseñanza, como lo exige la educación física que si es una disciplina estructurada sobre bases científicas y pedagógicas, es factible que el propio maestro de grupo, atienda a sus alumnos, enseñando en su caso o promoviendo simplemente los juegos adecuados, que además de proporcionar un rato de solaz, sirvan para alcanzar un objetivo propuesto.

Todo profesor que se decida a dirigir la recreación física de su grupo, debe constituirse en el guía orientador, entusiasta y activo que sea capaz de atraerse el interés, la voluntad y la colaboración de sus alumnos, sin necesidad de recurrir a su autoridad, a la orden drástica, al grito, y a la amenaza de cualquier índole, para organizar y desarrollar normalmente su trabajo, en el que participen todos sus alumnos, con la consabida excepción de los que están impedidos o enfermos. Este orientador recreativo, cuidará de tener, du-

rante sus prácticas, un tacto especial para el trato con los educandos sin caer, ni en los extremos de una disciplina que no procede, ni en la familiaridad que ocasiona falta de respeto. También, si lo juzga prudente, tomará en cuenta estas sugerencias:

- a) Preparar sus clases, a fin de que la enseñanza que imparta, sea completa y progresiva. Es decir, que el ordenamiento en que se ejecuten las actividades seleccionadas, corresponda a las normas más elementales de la pedagogía: ir de lo fácil a lo difícil y de lo sencillo a lo complejo.
- b) Evitar que los alumnos abusen del ejercicio activo muscular, que acelera las funciones fisiológicas y que llega a producir el cansancio que es perjudicial para el equilibrio orgánico.
- c) Participar activamente en la clase, si su edad y condición física se lo permiten, a fin de aumentar el interés de los niños y proporcionarles mejores momentos de alegría.
- d) Observar a sus alumnos, para descubrir a quienes reúnan las condiciones deseables para servir de líderes, que auxilien en la tarea de recrear a sus compañeros de clase.
- e) Orientar y capacitar a los líderes naturales, para que sean elementos activos, animosos, promotores, organizadores y responsables del grupo en su recreo y reemplacen al profesor, si así lo amerita, cuando hay que hacer demostraciones.
- f) Aprovechar las iniciativas que surjan del grupo, para incluir las actividades que la mayoría suele emplear para jugar libremente. Igualmente debe, con la ayuda de los alumnos, formular el calendario costumbrista de la región, que fije las temporadas de los juegos tradicionales, para fomentarlas oportunamente a través de torneos y concursos.
- g) Inculcar el recreo físico en los niños, en forma tal, que lo practiquen durante la clase, en las sesiones diarias de descanso escolar, así como en los ratos de solaz, bajo el auspicio del hogar y de la comunidad misma.

Una vez más, el maestro rural, incansable soldado de un noble ideal, toma a su cargo, una nueva tarea, la de recrear (físicamente) a sus alumnos.

y como siempre lo hace, no escatimará esfuerzos para que los hijos de los campesinos, disfruten del bienestar que reclama su vida infantil.

6. Los seis textos, cuya redacción dispuso el Instituto, contienen, convenientemente distribuidos, el material seleccionado, graduado y dosificado de actividades recreativas, con las convenientes sugerencias metodológicas, para atender por años escolares, las demandas de ejercicio físico placentero de la niñez del campo.

Con el contenido se pretende alcanzar:

- a) Formar hábitos de actividad física, de recreo y de vida higiénica.
- b) Estimular las aptitudes y habilidades motoras.
- c) Prevenir y corregir las malas posiciones del cuerpo.
- d) Fomentar el espíritu de grupo, el deportivo y el normativo de la buena conducta social.
- e) Afinar el sentido del ritmo y el de las reacciones neuro-musculares.
- f) Fortalecer el sentimiento de nacionalidad, inculcando, el gusto por los juegos, las danzas y los entretenimientos populares.

Para el logro de tales propósitos, se han ordenado y clasificado las actividades lúdicas siguientes:

- 1º Juegos escenificados.
- 2º Juegos de imitación.
- 3º Juegos posturales.
- 4º Juegos con canto.
- 5º Juegos populares.
- 6º Juegos ginnásticos.
- 7º Juegos ritmicos.
- 8º Juegos de iniciación deportiva.
- 9º Juegos deportivos.

LUIS FELIPE OBREGÓN ANDRADE

- 10º Ritmos, bailables, danza y bailes populares.
- 11º Pasatiempos diversos.
- 12º Reuniones, fiestas y exhibiciones.
- 13º Concursos y torneos.

*Las variadas modalidades del juego que son la principal ocupación del niño, al proyectarse a la comunidad, cobran una mayor importancia, al constituirse en el impulso dominante de la juventud y en el sedante tranquilizador de la vejez, como sucede en las áreas rurales, en donde la acción que planea y dirige la escuela, influye en el mejoramiento de la colectividad.*

*Ojalá que este modesto esfuerzo, satisfaga los propósitos del Instituto Federal de Capacitación del Magisterio, y llegue a ser de alguna utilidad para los maestros rurales que, como los calificaría el inolvidable guía de la educación popular, profesor don Rafael Ramírez, están entregados en cuerpo y alma a la tarea de hacer para la gente de ahora y para sus hijos, una vida más confortable y más satisfactoria, y para las generaciones del porvenir, un mundo de mayor bienestar y de mejor justicia.*

LUIS FELIPE OBREGÓN ANDRADE.

## LECCION PRIMERA

### Orientación

### C O N T E N I D O

1. La recreación física en el primer año escolar
2. Normas generales de organización
3. El patio de recreo, la caja de arena y los juguetes

### *1.. La recreación física en el primer año escolar*

El niño campesino generalmente no tiene la oportunidad de asistir al jardín de niños, para recibir los beneficios de la educación que se imparte a los párvulos, por consiguiente, sin esa preparación preescolar, es sensible al impacto emocional al ingresar a la escuela-rural, en donde el ambiente, como es natural, es distinto al que priva en el hogar. En su casa el niño, aunque ayuda en los quehaceres domésticos, cuida animales y hace mandados y hasta realiza algunas otras faenas más pesadas, siempre dispone del tiempo necesario para entretenerse con su fantasía y para jugar libremente, mientras que en la escuela, tiene que sujetarse a las normas de orden y de estudio establecidas, que le obligan a prestar atención a su aprendizaje y a cultivar relaciones durante las cuatro o cinco horas diarias, en que convive con sus compañeros de clase, tanto en el aula, como en el patio, pero siempre bajo la vigilante observancia del maestro.

Además hay que tomar en cuenta que a la edad de seis o siete años, el niño tiene aún reacciones individualistas, que se manifiestan por sus deseos de contar con sus propios juguetes, de actuar solo, de su poco interés por jugar en grupo y de ser acompañado en sus diversiones.

Para ayudar a contrarrestar la tensión que perturba la conducta del niño que inicia su experiencia escolar y que si se desatiende, puede hasta provocarle un estado de inhibición en sus manifestaciones, es necesario que el maestro, no olvide que el niño se adapta al medio ambiente, adquiere aptitudes y experiencias, cuando se le hace reaccionar por medio de estímulos que satisfagan sus intereses y las necesidades inherentes a su desenvolvimiento físico, mental, emocional y social.

El primer paso a seguir, es lograr que la escuela, en su aspecto material, reúna las condiciones más elementales de presentación, higiene, seguridad y comodidad, para que sea un lugar sano y atractivo que brinde una grata permanencia. Con ello, se facilita la función docente y se puede obtener que el recién ingresado, exteriorice sus emociones y sentimientos, ajustando su nueva vida de relación a su condición de alumno.

Tomando en cuenta la naturaleza infantil, cuya tendencia al juego es innata, la actividad lúdica debe predominar en las tareas diarias del escolar de primer año, cuyo interés "es síntoma de una necesidad de crecimiento, ya que es factor esencial para el desarrollo físico, para la formación mental y la conducta social".

Sobre este particular, es oportuna la opinión de la educadora física cubana, doctora Graciela Soto de Fernández Flores, autora de un documentado libro de juegos organizados, cuando dice: "El juego tiene una particular importancia en la educación del niño campesino, que por su medio de vida, es un tipo de movimientos torpes y lentos". "Ninguna otra actividad —continúa— supera al juego en la transformación del individuo de esas características en un tipo ágil, de movimientos precisos y elegantes, de imaginación despierta y de reacciones rápidas debido a la influencia innegable que tiene en el desarrollo neuro-muscular. Por su parte, el maestro don Rafael Ramírez, en su curso de psicología educativa, asienta: "El juego en los niños resulta de un impulso incontenible a tal grado, que si los maestros se descuidan, las actividades en que las criaturas estén empeñadas, son convertidas por ellas en actividades lúdicas, es decir, las vuelven juego". Más adelante, agrega: "Si se les permitiera, los niños podrían pasarse jugando el día entero sin aburrirse un solo instante".

Como el juego es de hecho el ejercicio natural por excelencia, por medio del cual se pueden alcanzar beneficios físicos, psíquicos y sociales, es conveniente organizarlo y conducirlo para que su práctica satisfaga las necesidades y los intereses del educando, quien es el que lo disfruta y lo goza plenamente.

Las formas del juego en este año escolar, deben acondicionarse a la característica infantil de imitar las actividades externas de carácter físico. Como en la imitación siempre priva el espíritu creador, le corresponde al maestro colocar a sus alumnos en situación adecuada, previa la motivación siguiente, para que imitando las actitudes y ocupaciones de las gentes mayores, así como los movimientos de algunos animales, se entreguen al juego con interés placentero de divertirse.

A través de los juegos imitativos, el niño tendrá su primer contacto con el movimiento rítmico, coordinado, medido y organizado que dará cauce a

sus impulsos, que le harán vivir con alegría en su mundo que, en esa edad, es limitado al presente "ya que sus vivencias no son acotadas ni por el recuerdo ni por la esperanza".

## 2. Normas generales de organización

### a) CONSIDERACIÓN PREVIA

Las actividades lúdicas seleccionadas para ser practicadas por los alumnos del primer año, por su carácter higiénico-recreativo, favorecen la acción de las masas musculares y activan las funciones vitales de la respiración y de la circulación. Los movimientos espontáneos que por su duración, intensidad y repetición son de hecho ejercicios naturales, facilitan que el pequeño, de acuerdo con su constitución se beneficie en su desarrollo y crecimiento. Esta circunstancia exime en parte, a que el maestro practique una exploración técnica de las condiciones y capacidades de sus escolares, como la que se realiza cuando se aplica un programa formal de educación física que tiende a satisfacer hasta las necesidades biotipológicas.

Sin embargo, conviene organizar a los alumnos en grupos que si no responden a una clasificación reglamentada, por lo menos que sus integrantes reúnan características afines, tales como desarrollo, habilidad e inclinación. Esto quiere decir, que para recrear físicamente a los niños sanos y normales, éstos deben ser agrupados tomando en cuenta su naturaleza semejante, para darles oportunidad, en igualdad de condiciones, de desplegar la acción motora en relación con sus capacidades fisiológicas y psíquicas.

### b) PRESCRIPCIONES FUNDAMENTALES

**Participantes.** El material seleccionado puede ser ejecutado indistintamente por las niñas y por los varones, ya que éstos, por su edad, no requieren estar separados para recibir el beneficio del ejercicio natural que no exige un esfuerzo superior a las posibilidades de los actuantes. Además el participar juntos, facilita la sociabilidad entre ellos y establece la emulación en las actividades en donde intervienen el canto y el control rítmico.

*Locales.* El jugar al aire libre para recibir los rayos solares y respirar un aire menos contaminado es preferible; sin embargo, en caso necesario, se puede trabajar en el propio salón de clases, siempre que sea debidamente ventilado, o en el corredor, cuando el mal tiempo impida hacer uso del patio de la escuela.

*Frecuencia.* La recreación física debe practicarse diariamente y el maestro cuidará que esta acción se proyecte en la vida de relación de los escolares, tanto en sus hogares, como en la comunidad.

*Duración.* Independientemente del receso diario que se destina para el descanso o libre recreo, debe asignarse un periodo también diario de treinta minutos como máximo, para la práctica del ejercicio físico placentero.

*Horario.* El tiempo más apropiado para la recreación física, por lo higiénico, es por la mañana, si la escuela trabaja con horario de un solo turno; o por las tardes, si se labora en dos, pero siempre en períodos que anteceden o precedan a los alimentos, según sea el caso. Es de recomendarse que se emplee el lapso de intermedio de la sesión diaria de clases, para que el ejercicio físico distraiga y sirva de descanso a los niños.

*Indumentaria.* Sería ideal que los escolares pudieran contar con uniformes adecuados y sencillos para vestirlos durante sus juegos organizados, ya que ello redundaría en su beneficio. Pero como no es posible, dada la mala situación económica que generalmente priva en los hogares campesinos, le corresponde al maestro lograr que sus educandos en su acción motora, se despojen siquiera de la camisa, siempre que el clima así lo permita, para que tengan mayor libertad en sus movimientos. También sería deseable que el pequeño ejecutante, se pudiera bañar y cambiar de ropa después del ejercicio. Estas condiciones favorables, es necesario pugnar por alcanzarlas.

*Uso del material.* Para emplear el material que contiene este cuaderno, se debe proceder a su selección, adaptándolo a las condiciones y aficiones de los alumnos, siempre con la idea de lograr que la clase, además de ser atractiva, por el interés natural que despierte, llene los objetivos que se persiguen con la recreación física dirigida.

Como una simple guía sugerente y no como un ordenamiento rígido e invariable, se señalan, sin entrar en consideraciones técnicas, tres etapas en el desarrollo de una clase:

- 1º Preparación.
- 2º Práctica intensa.
- 3º Práctica sedante.

La primera comprende el uso de aquellas actividades clasificadas para facilitar al maestro la organización, control y desplazamiento del grupo e iniciar la ejecución de algunos movimientos de locomoción que preparen las reacciones más activas. Durante la segunda, se dará oportunidad para que los educandos, en una expansión entusiasta y vigorosa, disfruten plenamente del juego motor, pero sin llegar a la fatiga por exceso de ejercicio muscular. La tercera se cubre con material menos violento, más cadencioso e higiénico, que aminore la acción y haga recuperar el ritmo normal respiratorio.

En una clase de media hora, se destinan cinco o seis minutos a la fase de la preparación, diez o doce a la práctica intensa e igual tiempo al movimiento sedante.

*Método.* Al maestro le corresponde dosificar prudentemente la duración e intensidad de las prácticas de las actividades recreativas de acuerdo con las condiciones y necesidades de sus alumnos y se ingeniará la manera de aplicar sus conocimientos pedagógicos para conducir su clase de lo fácil a lo difícil y de lo simple a lo complejo, en un ambiente de recreo en donde impere la alegría, y se vigile la salud de los alumnos.

Como cualquier movimiento activa las funciones de la circulación, la respiración, y de otras, es conveniente que el maestro, con la frecuencia posible, pero sin degenerar en cosa monótona, les haga practicar ejercicios de tipo respiratorio para saturar sus organismos del elemento vital, inspirando por la nariz y expirando por la boca. Ejemplo de estos ejercicios pueden ser los juegos imaginativos de *oler una flor y apagar una vela*.

### 3. *El patio de recreo, la caja de arena y los juguetes*

Como un medio para resguardar a los niños pequeños y evitar que sean atropellados, lastimados y molestados por sus compañeros de mayor edad y condición física, conviene destinárles un espacio del patio escolar, que sea

exclusivo para que ellos, durante las sesiones diarias de descanso, disfruten plenamente de las actividades recreativas que deseen.

Al escogerse el espacio para este objeto, no debe olvidarse la necesidad motora de los alumnos, que exige un terreno amplio, con piso nivelado, bien saneado y libre de obstáculos, que cuente con árboles cercanos que proyecten sombra.

Si la escuela puede contar con esta parte del patio destinada para la espontánea diversión infantil, la instalación de una o varias cajas de arena que estén a la altura adecuada en relación con la talla de los chicos, aumentaría el interés y la afición innata de jugar con arena seca y húmeda.

Estos cajones pueden tener más o menos tres metros de largo por uno y medio de ancho, con una base de madera forrada de hojalata y llenos de arena fina y bien cernida, la que debe cambiarse frecuentemente y estar su estado de limpieza bajo la vigilancia directa del maestro, a quien le interesa que sus educandos jueguen con el máximo de garantías.

Muchas y variadas son las formas de jugar con arena, ya que la iniciativa del niño responde a su poder creador.

En sus juegos libres hunden sus manos en la arena; escarban; toman la arena y levantando sus manos la filtran entre sus dedos; forman cerros, hacen cuevas, caminos, etc.

Con la arena humedecida modelan figuras de animales y de frutas; de ahí que procede dotarlos de pequeños utensilios, tales como cucharas viejas, vasijas, cubetitas, palas chicas, cedazos, carritos, y otros moldes diversos.

El interés manifiesto del educador para que los niños cuenten con un sitio apropiado para jugar, debe también encaminarse a lograr que dispongan de los juguetes que estimulan la vivaz imaginación infantil. En esta tarea, se recomienda emplear los juguetes propios o característicos de la región, y facilitar la hechura de aquellos que se pueden hacer con semillas, envases, corcholatas y con el material desecharido, como retazos de tela y de madera.

Para los juegos activos, no deben faltar los *huesitos*, pintados en distintos colores; las canicas, tanto las llamadas *agüitas*, como las de barro y

las ágatas; las cuerdas para brincar en forma individual y la *reata* o *comba* para saltar en grupo; las pelotas de trapo, de hilo y de hule; los aros de cinchos de barril y todos aquellos objetos que contribuyen a motivar el estado placentero de los educandos.

El patio de juego escolar, dotado con los implementos indispensables, es el lugar que cumple la importante acción de canalizar los impulsos instintivos de los seres que, por sus condiciones de crecimiento y desarrollo, más requieren de oportunidades para activar sus funciones fisiológicas.

## LECCION SEGUNDA

### Actividades

#### C O N T E N I D O

1. *Prácticas elementales de orden y control*
2. *Juegos imitativos posturales*
3. *Juegos imitativos escenificados*
4. *Juegos con canto*
5. *Ritmos y bailables*
6. *Juegos imitativos de acción motora*
7. *Juegos infantiles populares*
8. *Entretenimientos, concursos y festivales*

## 1. Prácticas elementales de orden y control

Saber controlar a los alumnos en forma sugestiva y que aumente el interés por los juegos y los entretenimientos, es importante, ya que sin una elemental disciplina, se puede perder el objetivo fundamental de que los niños, en un ambiente recreativo, ejerciten su cuerpo con movimientos naturales y espontáneos. De ahí que el maestro debe disponer de algunos recursos informales para organizar y preparar al grupo y puedan sus integrantes disfrutar de los beneficios que reportan las actividades físicas.

### a) FORMACIONES SIMPLES

1º Al *silbar* una sola vez el maestro, los alumnos deben permanecer de pie, sin moverse, suspendiendo toda acción y tomando la actitud de *firmes*, parándose erguidos, imitando la posición del maestro, tal como lo hicieran al jugar *el hombre se para derecho*. Cuando se *silbe* dos veces seguidas, los alumnos pueden romper su posición de *firmes* y seguir accionando, moviéndose y hasta corriendo a su gusto.

2º Al oírse un solo *silbatazo*, los alumnos, desde el lugar en que se encuentren, deberán correr y formarse alrededor de su maestro en un círculo grande y permanecer quietos en posición de *firmes*. Cuando oigan dos *silbatazos*, romperán la formación del círculo y correrán libremente hacia el lugar que deseen.

3º Cuando los niños escuchen un *silbatazo*, correrán a colocarse a la espalda de su maestro, en formación de una hilera, uno detrás de otro, sin importar la colocación por estaturas y cuando oigan dos *silbatazos*, deberán deshacer su formación en la forma que lo prefieran.

Empleando el procedimiento anterior, los alumnos pueden formarse en hilera, dándole al frente a su maestro ó también formándose en fila, teniendo a su instructor como cabeza de formación, ya sea a la derecha o a la izquierda de la fila.

4º Estando los niños formando un círculo y dando el frente a su maestro, colocado al centro, al oír un silbatazo debe girar sobre sus talones para cambiar de frente y dar la espalda a su instructor. Cuando se escuche un nuevo silbatazo, volverán a girar para estar nuevamente dando el frente al centro del círculo y así lo continuarán haciendo, hasta que escuchen dos silbatazos seguidos, que es la señal para suspender este juego.

#### b) FORMACIONES EN MOVIMIENTO

1º A la señal convenida los niños se forman uno detrás de otro en hilera, apoyando sus manos sobre los hombros de su compañero de adelante para caminar imitando la colocación del ferrocarril avanzando en zigzag. Cuando oigan dos veces la señal (palmadas o silbatazos), suspenderán el movimiento haciendo alto y cuando se den tres veces seguidas las palmadas o los silbatazos se rompe la formación.

2º Obedeciendo la señal establecida, imitar el andar de los animales, procurando partir de una formación en hilera y siguiendo la dirección de un círculo. Si se imita el vuelo de los pájaros, deben hacerse movimientos ritmicos con los brazos; si es al caballo, debe trotarse elevando los muslos con energía, dejando que la fantasía del niño norme las imitaciones.

3º También puede imitarse la formación y la marcha marcial de los soldados, cuando desfilan, siendo los alumnos, una vez despertado el interés, quienes deben actuar a su gusto, pero siempre sujetos a obedecer las señales establecidas previamente.

## 2. Juegos imitativos posturales

El maestro, jugando con sus alumnos, los interesará para que imiten las posiciones corporales que él adopte, enseñándoles así a mantener su cuerpo siempre en buena postura, ya sea que estén de pie, sentados, hincados, acostados o caminando. La práctica de estas posiciones de carácter preventivo y la vigilancia para corregirlos constantemente, creará en los niños un hábito natural de *postura correcta*, que les evitará sufrir las serias perturbaciones anatómicas y fisiológicas que se derivan de las posiciones viciosas que afectan el desarrollo normal de la estructura del cuerpo.

#### a) JUGAR AL "HOMBRE DERECHO"

Los alumnos dispersados por el patio de juego, pero pendientes de la señal convenida —una palmada, un silbatazo, un grito— correrán a colocarse alrededor de su maestro e imitar la posición fundamental de pie que ha adoptado: cabeza erguida, la barba recogida, la vista al frente, los talones juntos, las puntas de los pies separados formando un ángulo agudo, el tronco derecho, los hombros ligeramente hacia atrás, los brazos y las manos extendidos y caídos naturalmente con los dedos unidos. En esta posición permanecerán unos cuantos segundos y a la señal del maestro la romperán y seguirán caminando, corriendo o brincando libremente. Este ejercicio se repetirá algunas veces a gusto de los niños. Naturalmente que habrá que corregir las posiciones que no se tomen correctamente.

#### b) JUGAR AL "HOMBRE MÁS ALTO"

Organizar a los alumnos para que respondiendo a la señal convenida, se paren, eleven los talones y se apoyen sobre las puntas de los pies, adopten un porte erguido y extiendan hacia arriba los brazos y las manos.

#### c) JUGAR AL "HOMBRE BAJITO"

También a la señal convenida, el maestro hará para que lo imiten sus alumnos, una flexión correcta de sus piernas, cuidando de que su tronco esté en posición derecha, la cabeza erguida y las manos apoyadas sobre la cresta del hueso ilíaco (caderas), teniendo el apoyo sobre la punta de los pies y los talones juntos (cuclillas).

#### d) JUGAR AL "HOMBRE HINCADO"

El maestro se hincará sobre la rodilla izquierda, y dándole determinada posición a sus manos, que bien puede ser con apoyo sobre las caderas o tocando los hombros, y manteniendo el resto del cuerpo en una actitud erguida. Los niños harán lo mismo, y cuando así lo disponga el maestro, cambiarán de rodilla o hincarán las dos, si lo está ejecutando su modelo.

e) JUGAR AL "HOMBRE QUE SE SIENTA DERECHO"

Con organización similar a los anteriores juegos, el maestro procurará sentarse haciendo una flexión de las piernas y apoyando las manos lateralmente sobre el piso y al hacerlo, extenderá violentamente las piernas hacia el frente, para quedar bien apoyado. El porte correcto debe mantenerse tanto al sentarse como al ponerse de pie.

f) JUGAR AL "HOMBRE QUE SE ACUESTA DERECHO"

Partiendo de la posición de pie, los niños imitando a su maestro, deberán sentarse con las piernas extendidas e inmediatamente acostarse en posición supina (boca arriba) y teniendo los brazos naturalmente extendidos a los costados del cuerpo.

g) JUGAR AL "HOMBRE QUE SE LEVANTA DERECHO"

De la posición de acostado los niños, siguiendo el ejemplo de su maestro, se sientan derechos y luego se hincan sobre las dos rodillas para pararse violentamente, manteniendo su porte erguido.

h) JUGAR AL "HOMBRE QUE CAMINA DERECHO"

El maestro con porte derecho, su cabeza erguida, vista al frente y con los movimiento naturales de los brazos, caminará en distintas direcciones seguido por los niños quienes deben imitarle, si es posible se aconseja que se camine al ritmo de alguna música, para dar mayor alegría a los ejecutantes.

### 3. Juegos imitativos escenificados

a) RELATOS ACCIONADOS

Siendo los niños imaginativos por naturaleza, conviene estimularlos para que expresen y canalicen sus emociones a través de movimientos naturales que ejerciten en forma integral su cuerpo. Esto se logra por medio de rela-

tos de cuentos amenos e interesantes, relacionados con la vida familiar, escolar y comunal propia de la región, que exciten a los alumnos para que dejen de ser simples escuchas, y se conviertan en elementos que accionan sentido, imitando a los personajes centrales del relato.

Corresponde al maestro aprovechar los cuentos conocidos y adaptarlos de tal manera que durante su desarrollo obligue a los intérpretes a ejecutar una serie de movimientos corporales, tales como caminar, brincar, lanzar, flexionar, correr, etcétera.

Para la enseñanza de este tipo de juego, se recomienda:

1º Seleccionar cuidadosamente el tema y adaptar el relato de manera que provoque que los intérpretes hagan voluntariamente movimientos corporales de acción natural.

2º Despertar el interés de los alumnos para participar con entusiasmo y alegría en la representación.

3º Permitir la imperfección y la imprecisión en los movimientos.

4º Evitar toda formalidad.

5º Cuidar de no cansar a los alumnos buscando relatos cortos.

6º Aprovechar, cuando proceda, las iniciativas que surjan de los alumnos.

7º Organizar este tipo de relatos accionados, preferentemente dentro del salón de clase, cuando éste pueda ventilarse previamente al juego y en caso contrario hacerlo al aire libre en el patio de recreo.

8º Controlar el grupo a través de formaciones en círculo, alrededor de los pupitres, cuando el juego requiere desplazamientos, como caminar, brincar, galopar, correr.

A guisa de sugerencia, se presenta el ordenamiento de actividades y de movimientos que pueden ser motivados por el relato, por ejemplo para jugar a un supuesto:

## PASEO POR EL CAMPO

a) *Prepararse para ir de paseo al campo.*

b) *Emprender la ida saliendo de la escuela.*

c) *Llegada al lugar escogido, para divertirse con una serie de gratos entretenimientos, tales como: tocar, cantar, nadar y descansar.*

a) Los niños con movimientos simulan que arreglan el equipo que necesitan para su paseo (toalla, armónica de boca, sombrero, bule con agua) levantándose de sus asientos, dando pasitos cortos buscan, recogen del suelo, alcanzan, parándose de puntitas, regresan, colocan, acomodan y al terminar respiran profundamente de satisfacción.

b) Siguiendo al maestro que los guía por el salón, caminando despacio en formación de dos columnas (por parejas), los alumnos se imaginan que salen de la escuela y que van por las calles del pueblo rumbo a su lugar preferido, por conocido, del campo cercano, llevando su equipo y preparándose para divertirse. Así dan dos o tres vueltas caminando para terminar con una más casi galopando animadamente por haber llegado.

c) Los niños después de inspirar profundamente por la nariz y espirar por la boca con un grito de alegría, caminan despacio una vuelta más, para ir a sus asientos a descansar un rato y hacer que dejan su equipo bien arreglado y se ponen a tocar con la armónica un aire conocido. A continuación se alistan

## EDUCACIÓN FÍSICA

para ir a nadar al arroyo inmediato. Libremente por distintos lados caminan por el salón y llegan de nuevo a su mesa-banco e imitan cuando se desvisten y se ponen su calcón de baño para introducirse poco a poco en el agua; ya metidos con las piernas semiflexionadas (casi en cuclillas), proceden a mover los brazos como si estuvieran nadando y así caminan despacio, al rato se salen del agua para secarse con una toalla y descansan recostados sobre el pupitre. Despues se visten y emprenden de nuevo una pequeña caminata para regresar al lugar en donde tienen sus cosas.

d) *Regreso al pueblo para llegar a la escuela.*

d) Se aliñan el cabello con las manos, y proceden a cortar flores para formar un ramo destinado a sus hogares y empiezan el regreso al pueblo caminando alrededor de los pupitres, sin formación fija y oliendo con frecuencia las flores, inspirando por las narices y exhalando por la boca. Dos o tres vueltas y llegada simulada a la escuela para terminar el juego y seguir las labores docentes.

## b) JUEGOS ESCENIFICADOS

Interesar a los alumnos para que accionando, representen jugando alguna actividad que les agrade e interese, inspirada en algo característico de la comunidad en donde viven. Con este tipo de representación se pretende

estimular al niño, de por sí imaginativo y dramático, para que se exprese en forma libre y de acuerdo con su sentido de observación y sobre todo para que ejecute una serie de movimientos físicos integrales y sin ninguna localización de efectos, en un ambiente de placer y alegría. Ejemplos de este tipo de juego, es el circo escolar, en el que puede participar, bien organizado, todo el alumnado de la escuela, confiando a los pequeños las actividades que, por su edad y condiciones físicas, deben ejecutar con facilidad, y alegría.

#### EL CIRCO ESCOLAR

##### Organización

Toda la población escolar ha de participar en el circo.

Se hace una cuidadosa selección de personal y de las actividades que han de formar el programa de la función.

Para ello es menester interesar a todos los alumnos para que se encarguen de la organización general del circo, sirviendo el maestro de consejero.

##### Personal

Empresa: director general; director de pista; encargado y cuerpo de tramoyistas; banda de música; encargado y personal para el control de las fieras y fenómenos. Servidumbre para atender todas las actividades y servicios.

##### Actividades

Gimnastas, equilibristas, payasos, bailarinas, domadores, prestidigitadores, caballos, elefantes, leones, tigres, changos, fenómenos, cantadores, etcétera.

Distribuido el personal y las actividades, se procede a la formación del programa contando con las sugerencias del maestro, en que el alumnado luza sus habilidades.

Para estimular al mejor éxito del circo, se aconseja la organización de un desfile que recorra las calles haciendo propaganda e invitando a la función; además se premiará al grupo que mejor se distinga en su trabajo.

#### 4. Juegos con canto

##### a) RONDAS POPULARES

Entre los juegos cantados, seguramente que las rondas pueden ser consideradas como las expresiones que más han conservado la fuerza de la tradición legada por los conquistadores hispanos y que se han transmitido de generación a generación, sufriendo ligeras modificaciones debidas a la influencia del ingenio popular, de la imaginación creadora de los niños y del propósito pedagógico de los maestros.

Las rondas populares que han sido seleccionadas para el primer año de primaria, han sido tomadas de las mismas que cantan y juegan los niños, tanto de la ciudad como del campo, y que han contribuido al entretenimiento de los pequeños que rien y gozan en los barrios o pueblos en los que viven.

Indudablemente que éste es un material ideal para divertir y para educar y que favorece los contactos sociales para la obtención de una convivencia infantil más agradable y placentera.

## *Caballito Blanco*

Los niños, tomados de las manos en formación de círculo, giran con brincos imitando el paso del caballo y cantan estas estrofas:

Caballito blanco,  
sácame de aquí  
llévame hasta el pueblo  
donde yo naci.

Tengo, tengo, tengo,  
tú no tienes nada,  
tengo tres ovejas  
en una cabaña.

Una me da leche,  
otra me da lana,  
otra mantequilla  
para la semana.

Esta ronda se repite las veces que lo deseen los jugadores.

## *Caballito Blanco*

*Arreglo de  
Fco. J. Segura Salinas*

The musical score consists of three staves of music. The top staff is for the vocal line, featuring lyrics in Spanish. The middle staff is for a piano or harp, indicated by a bracket labeled '(Cordes)' above it. The bottom staff is also for a piano or harp. The music is written in common time with various note values including eighth and sixteenth notes. The vocal line includes lyrics such as 'caballito blanco', 'sácame de aquí', 'llévame hasta el pueblo', 'donde yo naci', 'Tengo, tengo, tengo', 'una me da leche', 'otra me da lana', and 'otra mantequilla para la semana'. The piano/harp parts provide harmonic support with chords and rhythmic patterns.

## Soy cojo de un pie

Los niños en círculo giran y al cantar imitan la forma de cojear con un pie y de interpretar con movimientos adecuados lo que dice la letra de estas estrofas:

Soy cojo de un pie  
y manco de una mano,  
tengo un ojo tuerto  
y el otro apagado.

Soy cojo de un pie  
y no puedo andar  
sólo al ver a usted,  
suelo no cojear.

Al gusto de los niños, se repite las veces deseadas.

## Soy cojo de un pie

Angulo de  
Xocarios Segura Salinas

A handwritten musical score for 'Soy cojo de un pie'. The score consists of four staves of music. The lyrics are written below the staves. The first staff starts with a treble clef, a common time signature, and a key signature of one sharp. The second staff starts with a bass clef, a common time signature, and a key signature of one sharp. The third staff starts with a treble clef, a common time signature, and a key signature of one sharp. The fourth staff starts with a bass clef, a common time signature, and a key signature of one sharp. The lyrics are: 'Soy cojo de un pie y manco de una mano, tengo un ojo tuerto y el otro apagado.' The score includes various musical markings such as dynamic changes (e.g., f, ff, i), rests, and slurs.

## *La Canasta*

Material: una canastita.

Se forma un círculo y al centro pasa una de las jugadoras. Todo el grupo girando a ritmo, cantará:

Traigo mi canasta  
llena de confites,  
te quedaste sola  
porque tu quisiste.

El círculo continúa girando y la del centro, responde cantando:

Toma esta canastita  
de chiles verdes,  
quién te manda ser burro,  
por qué no muerdes.

Quien recibe la canastita, pasa al centro, para iniciar de nuevo el juego.

*La Canasta*

Strofe del maestro  
I. Jesús Gómez

Tres divisos.

Tres divisos.  
Tres, mi co - nos - ta lle - na de con -  
ju - no te que - das - ta si - ca  
por - que tu qui - sis -

42

Allegretto.

E - mega ta co - nos - ti - ta de di - les  
ver - deo quien te mando ser fu - tro por - que no mor - des - To  
muer - des -

Copia  
Fernando Segura S.

43

## Zambrino

Los jugadores se colocarán en un círculo y al centro pasará Zambrino.  
El coro canta:

Estaba Zambrino  
haciendo oración,  
y el santo de mi alma  
así se quedó.

Los niños del círculo al cantar girarán en carrerita tomados de las manos Zambrino tan pronto como oiga decir: así se quedó, adoptará una posición definida a su gusto, por ejemplo: se hinca sobre una rodilla; en posición vertical eleva sus brazos; parado simula una estatua; flexiona las piernas; hace un equilibrio elevando una de sus piernas, etc. Los niños del coro tan pronto como terminen de cantar deben a su vez imitar la posición de Zambrino; aquél que no lo haga correctamente, pasa a desempeñar el papel de Zambrino y éste se incorpora al círculo para volver a empezar la ronda.

44

## Zambrino

Arreglo del maestro  
J. Fausto Górrica

The musical score consists of six staves of music. The lyrics are written below the staves in Spanish. The first two staves begin with "Estaba Zambrino". The third staff begins with "migl-ma cu-si se que-dó.-". The fourth staff begins with "Es-to-be Zam-brin-o". The fifth staff begins with "hacien-dos-ya-". The sixth staff begins with "ción, y el santo de migl-ma a-si se que-dó -". The score concludes with a final measure and the word "(fin)".

Estaba Zambrino  
bo-cito-be Zam-brin-no bo-cito-be Zam-brin-no  
migl-ma cu-si se que-dó.- Es-to-be Zam-brin-o  
hacien-dos-ya-  
ción, y el santo de migl-ma a-si se que-dó -

Copio  
Eduardia Segura S.

45

## Santo Domingo

Formados en circulo, sin tomarse de las manos, y caminando en una misma dirección, los jugadores teniendo un director en el centro, cantarán:

Santo Domingo  
de la buena, buena vida,  
hacen así, así los sembradores  
así, así, así,  
así, me gusta a mí.

Cada vez que se repita el verso cambia la actividad al gusto del director de la ronda, procurando indicar cada vez, alguno de los oficios o quehaceres rurales más comunes, tales como la siembra, la pizca, la alfarería, la pesca, la herrería, la carpintería, la albañilería, etc. A las palabras: *hacen así, así*, los jugadores, con movimientos ritmicos, preciosos y adecuados simularán representar el oficio escogido. El que se equivoque substituye al director.

## Santo Domingo

Anérgo del maestro  
J. Jesús Gómez

The musical score consists of three staves of handwritten music. The first two staves begin with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and common time. The lyrics are written below the notes. The third staff begins with a bass clef and common time. The lyrics for the first two staves are:

Santo Do - min - go de la bue - na, bue - na  
vi - da, ba - con a - si, a - si, los (sem - bra - do - res) a  
si, a - si, a - si me gus - ta - mi -

Opus  
Túneadas: Segura S.

## *La Rueda de San Miguel*

Los jugadores forman un círculo tomados de las manos, dando el frente al diablo que estará en el centro, quien cantará, mientras el coro avanzará al centro y retrocederá:

A la rueda de San Miguel,  
todos traen su caja de miel,  
a lo maduro, a lo maduro,  
que se voltee ..... de burro.  
(nombre)

El jugador mencionado por el diablo, debe, sin soltarse, dar medio giro para quedar dando la espalda al centro. Así continuará el juego, cerrándose el círculo hasta que todos hayan quedado volteados con el frente hacia fuera.

*La Rueda de San Miguel* Acople del maestro  
J. Jesús Garna

The musical score consists of four staves of music. The first three staves are in common time (indicated by 'C') and the fourth staff is in 2/4 time (indicated by '2'). The music is written in a treble clef. The lyrics are written below the notes in Spanish. The first section of lyrics is: "a la rueda de San Mi-guel, to-dos traen su ca-ja de miel, a la rueda de San Mi-guel, to-dos traen su ca-ja de miel, a lo ma-du-ro a lo ma-du-ro que se vol-te-e, (Ja-se...) de bur-ro, a lo ma-du-ro, a lo ma-du-ro que se vol-te-e, (Ja-se...) de bur-ro". The tempo is indicated as 'Moderato'.

## *San Serafín del Monte*

Se forma un círculo con los niños, los que girarán cantando y al terminar el verso tomarán la posición que indique el director seleccionado que ocupará el centro.

San Serafín del Monte,  
San Serafín cortés,  
yo como buen cristiano  
me hincaré.

Las posiciones al gusto del director pueden ser: hincarse, sentarse, acostarse, pararse, etc., quienes se equivocan reemplazan al director.

50

## *San Serafín del Monte*

*Arreglo del maestro  
J. Jesús Gómez*

*Allegretto.*

*Copia  
Xacurias Segura G.*

51

## *Arroz con Leche*

Se forma un círculo de jugadores y al centro pasará uno que cantando dirá:

Arroz con leche,  
me quiero casar,  
con una mocita de  
este lugar.

Mientras tanto el coro girará sin soltarse de las manos y a la derecha de su formación, el jugador del centro al terminar su canción se acercará a uno de los jugadores y atrapándolo dirá:

Contigo sí,  
contigo no,  
contigo mi vida,  
me caso yo.

El jugador escogido pasará al centro para seguir el juego en la misma forma.

## *Arroz con Leche*

*allegretto*

The musical score consists of four staves of music. The first staff starts with a treble clef, a common time signature, and a dynamic marking of *f*. The lyrics "Arroz con leche me quiere casar, con una Ma-" are written above the notes. The second staff begins with a bass clef, a common time signature, and a dynamic marking of *f*. The lyrics "cian ta de es - te lu - gar - Arroz con le - che me quiere ca - sar," are written above the notes. The third staff starts with a treble clef, a common time signature, and a dynamic marking of *f*. The lyrics "con u - na No - ci - ta de es - te lu - gar -" are written above the notes. The fourth staff starts with a bass clef, a common time signature, and a dynamic marking of *f*. The lyrics "sor," are written above the notes.

*Espero  
Disculpas Segunda Sf*

## La Marisola

Un círculo girando ritmicamente y cantando, mientras una niña hará las veces de Marisola en el centro, girando también a ritmo, pero en dirección contraria. El coro, canta:

A la Marisol  
que anda, por aquí,  
que de dia y de noche  
no dejan dormir.

Somos los estudiantes  
que venimos a estudiar  
a la capillita  
de la Virgen del Pilar.

Una prenda de oro,  
otra de oro y plata,  
que se quite, quite,  
esta prenda falsa.

Cuando se cante el último verso, Marisola toca a una jugadora círculo para que la reemplace.

54

## La Marisola

Acople de  
Fracasios Segura Salinas

Cordóntino -

A la Ma-ri-so-la que andá por a-quí que de dia de  
no-che no-dejan dor-mir So-mos los es-tu-dian-to-s que re-ni-mos es  
dior a la co-pi-eli-ta de la Vir-gen del Pi-lor -

55

## *La huérfanita*

Se forma un círculo y en el centro se encontrará la *huérfanita*. El corro gira por la derecha de su formación y canta:

Pobrecita huérfanita,  
sin su padre y sin su madre,  
la echaremos a la calle,  
a llorar su desventura.  
(se repite)

La huérfanita se acerca, ¡con las manos en la cara, y se hinca ante uno de los jugadores, y canta:

Cuando yo tenía mis padres,  
me vestían de oro y plata,  
pero ahora que no los tengo,  
me visten de hoja de lata.

El jugador ante el que canta la huérfanita cambia de lugar con ella, y se vuelve a empezar el juego de nueva cuenta.

## *La huérfanita*

Allegretto.

D. C. altra.

*Eugenia  
Ricardas Segura S.*

## 5. Ritmos y bailables

### a) RITMOS

El niño está sujeto a un ritmo de crecimiento y desarrollo y vive dentro de un ambiente en que los fenómenos naturales se suceden también rítmicamente. Es importante, por tanto, educar sus movimientos corporales para hacerlos más rítmicos, ágiles y graciosos y nada hay como el juego para la conducción del ritmo, desde su iniciación, en forma recreativa.

Los juegos adecuados para ello son conocidos por ritmos o juegos preparatorios, que acondicionan el cuerpo del individuo para la percepción del ritmo externo producido por golpes, palmadas, sonidos, canto o música. Los pasos y las marchas a distinta cadencia y compás musical; las pisadas y sus diferentes matices, acentuaciones y silencios; los saltos, carreras y equilibrios; los movimientos simples en distintas direcciones y posiciones, tanto a pie firme como sobre la marcha, son los elementos que dan contenido a estos juegos que son muy útiles para al iniciación del ritmo.

Ejemplo de estos ritmos o juegos preparatorios, son:

1º Con ritmo binario de polka o zapateado (dos por cuatro) hacer que los niños, formados en círculo a pie firme, con movimientos de brazos y manos, imiten cuando se mueven las ramas de los árboles, al soplar el viento.

2º Con igual melodía y formación imitar el vuelo de las aves, moviendo los brazos y las manos, partiendo de la posición lateral.

3º Estando el grupo en círculo, hacer que los alumnos marquen el ritmo binario con las manos, dando tres palmadas y perdiendo un tiempo para cambiar los brazos de posición, la que puede ser: brazos al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda, arriba de la cabeza, abajo, flexionando el tronco al frente.

4º Formando un círculo por parejas y estando los niños espalda con espalda, jugar a las aspas de molino y a ritmo mover el tronco flexionando a la derecha y la izquierda, teniendo los brazos en posición vertical.

5º Misma formación en círculo, estando los niños tomados de las manos, marcar el compás con movimientos de la cabeza, tres veces seguidas y un

tiempo perdido, cambiando de dirección: al frente, atrás, torsión a la derecha y a la izquierda.

6º La formación igual en círculo y teniendo los niños colocadas sus manos sobre la cresta iliaca (caderas), marcar el ritmo con golpes alternos de los pies, con toda la planta asentándola tres veces y perdiendo un tiempo.

Todos estos juegos, pueden realizarse a pie firme y desplázandose de lugar, en forma tal, que los niños puedan poco a poco, coordinar sus movimientos de locomoción con los que ejecuta con los brazos.

Cuando ya se domine la percepción sencilla del ritmo binario, queda a juicio del maestro acelerar la cadencia musical, para que los movimientos se ejecuten más aprisa o, si así se desea, puede disminuirse gradualmente para que los movimientos sean más lentos.

También a criterio del maestro, debe enseñarse la percepción de otros compases, siguiendo como es natural una progresión de dificultades.

Cuando ya estén los alumnos en condiciones, conviene que el maestro los haga interpretar el ritmo musical a través de sencillos movimientos medios, como la sugerición que se presenta:

**Formación en uno o varios círculos concéntricos.** A la señal convenida el grupo marchará con paso natural, imitando a los soldados y siguiendo la cadencia de un canto marcial, cambiar de paso a determinado tiempo y a gusto de quien controle el grupo. La variedad de pasos, puede comprender éstos u otros:

*paso natural.*

*paso corto*

*paso y cierre*

(disminuir la dimensión)

(avanzar con el pie izquierdo y con el derecho cerrar la distancia para seguir el avance en forma alternada).

(doble paso en dirección oblicua al frente, alternando los pies).

Cada paso puede ejecutarse durante diecisésis tiempos, sosteniendo los brazos en posiciones fijas, tales como: manos sobre las caderas; brazos la-

terales arqueados y las manos sueltas; brazos en arco al frente a la altura de los hombros y los dedos sin rigidez.

La iniciativa del educador le permitirá cambiar posteriormente el ritmo musical —marcha, vals, gavota, etc.— y hará combinaciones de pasos y de posiciones de brazos, aumentando o disminuyendo el tiempo de ejecución y la duración de los movimientos. Igualmente sabrá disponer el cambio de dirección de la marcha y hasta de la formación y sobre todo, brindará oportunidades a los niños para que ellos con libertad, señalen los pasos, las posiciones de brazos, el tiempo, la dirección, la formación y la cadencia que escojan para realizar a su gusto, el juego rítmico que deseen.

#### b) BAILABLES

Considerando que el bailable es una forma arreglada de la danza que se adapta a las condiciones y destreza de los ejecutantes, según sea la edad y el sentido del ritmo que posean, se aconseja enseñar las manifestaciones de danza de tipo indígena que cuenten con una o dos pisadas (pasos) y de evoluciones simples que permitan hacer el arreglo consiguiente a las necesidades de los alumnos.

Para una mejor comprensión, se da una información sintética de la danza *Los inditos*, o danza del Señor de Chalma, que se baila en distintos lugares del estado de México, está encuadrada en tiempo de dos por cuatro. Dos pasos sencillos (paso cambiado y paso normal) son los empleados para desarrollar tres evoluciones también sencillas. Mientras se baila los ejecutantes entonan un canto, cuya primera parte dice:

Ya venimos pagresito  
ya venimo a saludar  
ya venimos un ratito  
hoy que es dia de tu natal  
hoy que es dia de tu natal  
Y Santo Siñor de Chalma  
pititún, pititún, tun, tun (bis)

La indumentaria para presentar la danza en alguna reunión o fiesta, consiste en el traje usual de los indígenas mazahuas. Los hombres: *huarache* de correa, calzón y camisa de manta, gabán de lana y sombrero de petate;

las mujeres usan camisa con bordados, falda (*chincuete o lio*) de tela de lana, color azul, café o negro a rayas, ceñidor (faja) también de lana, adornado con grecas de distintos colores; peinado de raya en medio, formando dos trenzas sueltas por el frente rematadas con cintas de colores. Esta danza, aprovechando las evoluciones hacen girar a los ejecutantes (hombres y mujeres en número igual) alrededor de un poste con cintas de color, fijas en la parte superior, caminando los hombres en un sentido y las mujeres en otro, cruzándose para ir tejiendo un *petatillo* con las cintas alrededor del poste. De acuerdo con las condiciones de los niños, se jueden ejecutar las evoluciones sin tejer las cintas; es decir, suprimiendo el poste y haciendo que舞ancen en forma fácil, v. gr.: formar a los hombres y a las mujeres en dos filas, una frente a la otra y hacer que se crucen, una o dos veces. La segunda evolución parte igualmente de las dos filas y al encontrarse en el centro, formar parejas para seguir avanzando siguiendo a la primera, la que tomará la dirección para formar un círculo. La tercera y última evolución, consiste en cruzarse las parejas, en cadena, caminando los hombres en un sentido y las mujeres en otro, como si estuvieran tejiendo las cintas. Cada vez que se termina una evolución, se efectúa una ofrenda, consistente en ofrecer flores, frutos, animales, dulces, etcétera, recitando la pareja que le corresponde, los versos adecuados al regalo; por ejemplo:

Te traigo pagresito  
un puerquito muy sanchito  
pero se julló al monte,  
lo soltó mi muchachío,  
lo soltó mi muchachío.

Para terminar la danza los bailadores se retiran formando por parejas, cantando:

Ya nos vamos pagresito  
ya nos vamos pa to terra  
ya estuvimos un ratito,  
y un ratito dando guerra,  
y un ratito dando guerra.

Y Santo Siñor de Chalma  
pititún, pititún, tun, tun, (bis)

De las manifestaciones de danzas del rico acervo folklórico del país, se pueden escoger aquellos, como *Los matlanchines*, de la huasteca potosina; *Las ramas*, del estado de Morelos; *Los tecomates*, del estado de Hidalgo, y *Las cintas*, del estado de Tlaxcala, para hacer los arreglos y cubrir satisfactoriamente el importante aspecto de la educación del ritmo corporal con el ritmo musical.

## *Los Indios*

Danza del  
Estado de Mexico

Allgemein

A musical score for piano, featuring two staves. The top staff uses a treble clef and a 2/4 time signature, starting with an 'Allgto.' instruction and a dynamic marking. The bottom staff uses a bass clef and a 2/4 time signature. The score consists of ten measures of music.

A musical score page showing two staves of music. The top staff has a treble clef, a key signature of one sharp, and a common time signature. The bottom staff has a bass clef and a common time signature. Measure 10 starts with a half note followed by a quarter note. Measure 20 starts with a half note followed by a quarter note.

A musical score page featuring five staves of music. The first three staves are labeled with the number '3' above them. The fourth staff is labeled '12' above it. The fifth staff is also labeled '12' above it and includes the handwritten text 'also y seguirá' at the end of the measure.

piu' mosso.

A musical score for two voices, soprano and alto, in common time. The soprano part consists of two staves of music, and the alto part consists of one staff. The music features various note heads, stems, and rests, with some notes having vertical lines extending from them.

A musical score page showing two staves of music. The top staff begins with a measure containing six eighth notes. The bottom staff begins with a measure containing six eighth notes. Measure 21 ends with a vertical bar line. Measure 22 begins with a measure containing six eighth notes. The page is numbered '10' at the top center and '22' at the top right.

## 6. Juegos imitativos de acción motora

### a) LOS MUDOS

#### Organización

De entre los niños se selecciona a uno para que sea el principal y que tenga a su cargo la dirección de todos los *mudos*. Se escoge un lugar del campo de juego para que se coloque este jugador, que llamaremos *el rey*; en el lado opuesto, se juntarán todos los niños que participen en el juego. Todos son *mudos* y por medio de un movimiento unísono deberán explicar su actuación. Ejemplos de movimientos: trabajando de carpinteros, zapateros, alfareros, sembradores, etcétera.

#### Desarrollo y reglas

A la voz de mando todos los *mudos* que ya han definido el o los movimientos que van a hacer, se acercan frente a *el rey* y se formarán en un semicírculo separado 3 o 4 metros del lugar del *rey*.

1<sup>a</sup> regla. *El rey* pregunta: ¿De dónde vienen?, y los *mudos* con un movimiento de su brazo derecho deberán contestar.

2<sup>a</sup> regla. *El rey* pregunta: ¿Qué fueron a hacer?, los *mudos* accionando deberán contestar. (El movimiento debe ser uniforme, y por lo tanto debe irse haciendo progresivamente).

3<sup>a</sup> regla. *El rey* debe adivinar la acción de los *mudos* y para ello tiene tres oportunidades, si a la tercera no adivina, debe salir corriendo, evitando que los *mudos* lo atrapen.

4<sup>a</sup> regla. Tan pronto como *el rey*, adivine el oficio u ocupación accionado por los *mudos*, éstos deberán salir corriendo para evitar ser atrapados por *el rey*.

5<sup>a</sup> regla. El *mudo* atrapado se convertirá en *rey* automáticamente, para proseguir el juego.

### Variantes

Puede sufrir modificaciones en toda su organización, pero cuidando de que los niños ejecuten movimientos con los brazos, con el cuerpo, con las piernas y que su acción de mimica también tome una participación muy activa.

### b) LOS TRABAJADORES

#### Material

El que los niños escojan para desempeñar mejor su oficio.

#### Organización

Se agrupan los niños en diferentes bandos, para que cada uno de ellos represente el trabajo típico de los obreros en sus distintos oficios o bien en el de los campesinos en sus quehaceres del campo. Estos bandos se desplazan convenientemente en el campo del juego, por ejemplo: colocar a cada bando en los vértices del campo. También se escoge a un inspector, que tiene a su cargo la inspección del trabajo.

#### Desarrollo

Colocado cada bando en su lugar, los niños empezarán por ponerse de acuerdo para escoger el oficio que deban representar; una vez que cada bando haya señalado lo que va a hacer, se prohibirá que sigan hablando ya que tendrá que actuar también, como *mudos*; el inspector del trabajo se colocará en el centro del campo.

#### Reglas

Al iniciarse el juego, todos los trabajadores estarán desempeñando su oficio, el inspector del trabajo se acercará al bando que crea necesario y tratará de adivinar el oficio que los trabajadores estén desempeñando; si lo logra, rápidamente los trabajadores de ese bando saldrán corriendo hacia el centro del campo, al lugar destinado al inspector, para ponerse a salvo y no ser atrapados, pues de lo contrario se convertirán en inspectores. El ins-

pector, como es natural, procurará atrapar a los jugadores del bando, cuyo trabajo haya adivinado; si no logra atrapar a ninguno, entonces continuará al bando siguiente, para adivinar en la misma forma, pero si atrapa jugadores, entonces éstos le ayudarán en su cometido repartiéndose para terminar cuanto antes y adivinar en todos los bandos que participan en el juego.

#### c) ¿QUÉ FLOR SOY?

#### Organización

Se forman tantos círculos como jugadores deseen representar a alguna flor. Si tenemos cinco o seis círculos, cada círculo escogerá el nombre de una flor pero lo hará en una forma discreta para que nadie se entere de la flor que van a representar. También se escogen algunos niños que hagan las veces de viento; cada círculo tendrá su viento.

#### Desarrollo y reglas

Al comenzar el juego, todos los jugadores de los círculos, tomados de la mano, empezarán a girar, y los niños que hacen de viento irán a cada círculo y tratarán de adivinar la flor que éste represente. Tan pronto como el viento adivine, los niños del círculo saldrán corriendo para evitar que el viento los atrape. En caso de que un niño viento no adivine la flor escogida por un círculo, entonces pasará a otro círculo y enviará otro viento para que intente adivinar.

#### d) Los ZAPATEROS

#### Material

Una pelota chica (pelota de hule).

#### Organización

Todos los jugadores forman un círculo grande; uno de ellos será escogido para ser un forastero, los demás son zapateros que están desempeñando su quehacer (todos los zapateros estarán imitando los movimientos pro-

pios de este oficio: clavando, cosiendo, cortando, hormando, etc.). El forastero entra en el círculo y enseñando la pelota dirá: ¿Quién me compone este par de zapatos?, todos los zapateros inmediatamente gritarán deseando el trabajo.

#### Desarrollo y reglas

Una vez que el forastero haya entregado el objeto a componer, pedirá le indiquen los días que debe tardar en regresar por los zapatos ya compuestos. El zapatero que se comprometa a hacer el trabajo indicará el número de días, v. gr. de ocho a diez (el forastero dirá en orden progresivo la cantidad de días que se le indicó). Tan pronto como el forastero deje el círculo, los zapateros se formarán en otro círculo muy estrecho teniendo contacto de brazos, y teniendo sus manos en una posición detrás del cuerpo, que permita que el zapato (pelota) pase de mano en mano entre los zapateros: una vez que el forastero termine de contar, entrará al círculo y tratará de adivinar en qué mano se encuentra el objeto por él buscado; tan pronto como lo encuentre, el zapatero a quien se le ha encontrado la pelota, pasará al centro como forastero para iniciar de nueva cuenta el juego.

#### Variantes

La cuerda y el anillo.

#### e) EL MAR AGITADO

#### Material

Se trazan en el suelo, en forma diseminada, pequeños círculos, cuidando de que sean tantos como jugadores vayan a hacer las veces de peces.

#### Organización

Todos los jugadores serán peces y pasarán a ocupar un círculo de los trazados en el suelo. Otro jugador será el tiburón.

*Desarrollo y reglas*

Estando los peces en gran flexión de piernas (cucillitas) vendrá corriendo el *tiburón* pasando entre los círculos y cuando él quiera tocará a algunos de los peces para que poco a poco los tocados se vayan levantando y lo vayan formando en hilera: una vez que el *tiburón* tenga a muchos peces detrás de él gritará: El mar está agitado, y procurará ocupar uno de los círculos vacíos; a ese grito del *tiburón* los peces que iban detrás de él procurarán no quedarse sin el círculo. El jugador sin círculo pasará a ser *tiburón* para seguir el juego.

*Variantes*

Casitas de alquiler.

**f) EL FUEGO ESTÁ EN EL BOSQUE***Organización*

Los jugadores se forman en dos círculos concéntricos: el círculo interior se tomará de las manos y el círculo exterior procurará que sus manos queden colocadas precisamente en la unión de las de los jugadores del círculo interno; habrá además un jugador que pasará al centro de los círculos. Los jugadores del círculo interno serán *árboles* que forman un bosque y el jugador del centro y los del círculo externo serán *cazadores*.

*Desarrollo y reglas*

El jugador del centro que es *cazador*, gritará: el fuego está en el bosque; con lo que los *cazadores* empezarán a girar corriendo alrededor de los *árboles*. Cuando el *cazador* del centro lo estime conveniente y esté dispuesto a correr para ocupar un lugar de los *cazadores* del círculo externo gritará: El fuego se acabó; con este grito los *cazadores* suspenderán su carrera y procurarán a todo trance colocarse en las uniones de *árboles* para no quedarse sin lugar. El *cazador* del círculo externo sin lugar pasará al centro a continuar el juego.

*Variantes*

Para que el juego anterior sea completo, es conveniente que se alternen los puestos, pasando los *cazadores* a ser *árboles* y viceversa.

**g) EL GATO Y EL RATÓN***Organización*

Los niños tomados de la mano formarán un círculo amplio, se escogen a dos jugadores, uno será el *gato* y otro el *ratón* (perseguidor y perseguido).

El *gato* estará fuera del círculo y el *ratón* en el centro.

*Desarrollo y reglas*

A la voz de mando el *gato* procurará atrapar el *ratón* y éste a escaparse de su perseguidor. Para lograrlo el *gato* pugnará por entrar al interior del círculo y el *ratón* a su vez podrá salir y correr cuantas veces sea necesario. Los jugadores del círculo, excepto de que tengan una participación más activa, evitarán la entrada del *gato* y facilitarán la salida del *ratón*. Cuando el *gato* atrape al *ratón*, se escogerá nueva pareja para que continúe el juego.

Los jugadores del círculo pueden estar girando a derecha e izquierda, y también se pueden escoger dos *gatos* y dos *ratones* para que jueguen al mismo tiempo.

**h) EL CAZADOR, EL GORRIÓN Y LA ABEJA***Organización*

Forman los alumnos un círculo grande tomados de la mano; se escogen tres jugadores para que desempeñen el papel respectivamente de *cazador*, *gorrón* y *abeja*.

*Desarrollo y reglas*

Los tres jugadores se colocan en forma equidistante, fuera del círculo. La función de éstos será la siguiente: el *cazador* atrapará al *gorrón* y el

gorrón a la abeja y a su vez la abeja procurará atrapar al cazador; de tal suerte que los tres tienen que atacar y defenderse. A la voz de mando, los tres jugadores se pondrán en acción, y podrán según sus necesidades, entrar y salir libremente del círculo, pues para el efecto, los jugadores de éste darán facilidades a los tres; tan pronto como los tres se atrapen, se escogerán nuevos jugadores que desempeñen el papel de cazador, gorrón y abeja.

#### i) LA ZORRA Y LAS GALLINAS

##### Organización

En el campo de juego se señalan dos líneas paralelas aproximadamente de 25 metros de distancia entre cada una; los jugadores, menos uno, harán las veces de gallinas y se formarán en filas, siguiendo la dirección de una de las líneas trazadas y teniendo al frente la segunda; y el jugador que se escoge será la zorra, y se colocará precisamente dentro del terreno que separa las líneas paralelas.

##### Desarrollo y reglas

A la voz de mando, todas las gallinas correrán a la segunda línea y en trayecto de la carrera la zorra procurará atrapar a una de las gallinas, toda gallina atrapada por la zorra, se convertirá automáticamente en zorra, de la segunda línea pasarán las gallinas a la primera y así sucesivamente, hasta que el número de zorras sea mayor que el de las gallinas; entonces se suspenderá el juego.

#### j) LA ZORRA COJA Y LOS POLLUELOS

##### Organización

Se señala en el campo de juego el lugar destinado para los polluelos y en el lado contrario, más o menos a 25 o 30 metros de distancia, se colocará la zorra coja.

#### Desarrollo y reglas

La zorra en *pata de gallo* (flexión de la pierna izquierda), deberá dar la señal al empezar el juego, y una vez que lo haga, tiene por obligación dar tres saltos, en *pata de gallo*, en el mismo lugar para abalanzarse inmediatamente sobre los polluelos y procurar tocar a alguno; los polluelos por su parte, al oír la señal convenida para iniciar el juego, saldrán corriendo y procurarán formar violentamente un círculo tomados de las manos. Si los polluelos forman el círculo y se toman de las manos sin haber sido tocados por la zorra, entonces están a salvo, pero si alguno de ellos ha sido tocado, éste se convertirá en zorra y tendrá que irse al lugar destinado a este animal. El juego sigue su curso hasta que el número de zorras sea mayor que el de polluelos.

#### k) LA VENTA DE PÁJAROS

##### Organización

Se escogen cuatro clases de pájaros, por ejemplo: canarios, golondrinas, gorriones y jilgueros, cuidando de que las cuatro tengan igual número de jugadores. En el campo de juego se escogen cuatro lugares procurando que el lugar de las golondrinas quede enfrente de los gorriones y los jilgueros enfrente de los canarios; en el centro de todo el desplazamiento se pintará un círculo de dos metros de radio, y se conocerá por el *mercado*, ahí se locala el *vendedor de pájaros*.

##### Desarrollo y reglas

El comprador pide se le vendan pájaros y puede libremente escoger las clases de pájaros en venta para que violentamente salgan los mencionados y se refugien en el *mercado*; el comprador tan pronto como vea que salen los pájaros en venta, hará por atrapar alguno; si no lo consigue, los pájaros que hayan salido de su lugar tendrán que regresar a él, y el comprador tendrá que solicitar de nuevo la *venta de pájaros*; ahora bien, si hubo algún pájaro atrapado, entonces éste hará las veces de comprador, siguiendo el juego en la misma forma hasta que se vayan eliminando a los pájaros.

## I) GALGOS Y CONEJOS

*Organización*

Se escogen cuatro grupos de jugadores, además cuatro conejos y un galgo. Los grupos de jugadores se colocarán ocupando las esquinas del campo de juego, en una forma de semicírculo y teniendo la puerta de entrada en dirección al vértice del campo; estos jugadores formarán pequeñas cuevas. Dentro de cada cueva habrá un conejo y en el centro de todo el campo estará el galgo.

*Desarrollo y reglas*

El galgo empezará el juego corriendo hacia una de las cuevas queriendo introducirse a ella con el objeto de manchar al conejo; éste a su vez saldrá de la cueva e irá a refugiarse a la cueva más cercana, con lo que estará a salvo y obligará a que el conejo que allí se encuentre, tenga que salir y buscar refugio en la misma forma. El galgo irá detrás del conejo hasta que logre atraparlo durante la carrera y sin que se encuentre dentro de una cueva.

1<sup>a</sup> regla. El galgo siempre debe entrar a las cuevas por el espacio libre de jugadores.

2<sup>a</sup> regla. El conejo puede entrar y salir a las cuevas por donde mejor le acomode.

3<sup>a</sup> regla. Los jugadores que forman las cuevas y que están en semicírculo, deben tomarse de las manos.

4<sup>a</sup> regla. Tan pronto como un conejo ha sido atrapado por el galgo se escogerán cuatro conejos y otro galgo.

5<sup>a</sup> regla. El juego debe ser muy movido.

## 7. Juegos infantiles populares

El niño pequeño hereda los juegos que por tradición se practican en épocas definidas del año. Generalmente imitando a los compañeros de mayor edad, se inicia en el aprendizaje de los juegos con huesitos, con canicas, con

baleros y con otros implementos. De ahí que sea provechosa la intervención del maestro para la conservación de estas expresiones costumbristas y para ayudar a sus alumnos en el adiestramiento adecuado para que disfruten mejor sus juegos.

Entre los juegos con huesitos están los que damos a continuación:

## a) LA MÁTATENA

*Material*

Huesos de chabacano, pintados en distintos colores con anilinas. También pueden emplearse semillas, como colorines o patoles.

*Organización:*

Los competidores aportan cada uno un hueso o en su caso, una semilla, depositándolo en un lugar del suelo, previamente convenido. Se sortea el turno a seguir por los jugadores.

*Desarrollo*

El que inicia el juego, se hinca cerca de los huesitos y avienta al aire uno y rápidamente con la misma mano procura recoger el mayor número de huesitos y atrapar, sin que caiga al suelo, el que fue lanzado. Así continúan pasando los otros participantes y quien logre retener más huesitos es el vencedor; en la inteligencia de que si no se atrapa el hueso lanzado, no se deben retener los otros.

## b) HUESO CORRIDO

*Material*

Huesos de chabacano, pintados al gusto o semillas de colorines o patoles.

*Organización*

Se fija una meta de partida y se limita el terreno para el juego. La participación, si se desea, puede reducirse a determinado número de competido-

res. Se sortea el turno para la actuación de los jugadores, quienes deberán tener su hueso, que les servirá de tiro.

#### *Desarrollo*

Todos los participantes, por riguroso orden, lanzan desde la meta de partida su *tiro* hacia el campo de juego. Al segundo lanzamiento, que se hará desde el lugar en donde se encuentra el tiro, se procurará tocar (pegar) al hueso que esté más cercano. En caso de acertar, con ello se elimina al competidor dueño del tiro tocado, se gana un hueso y se sigue jugando con la misma intención hasta fallar, para dejar el turno al siguiente. Así se continúa el desarrollo del juego y gana quien obtenga el mayor número de huesitos.

#### c) EL HOYITO

##### *Material*

Un hueso o semilla por competidor.

##### *Organización*

Se traza una meta de partida y a dos metros de distancia se escarba en el suelo un hoyito de dos centímetros de diámetro, que dé cabida a un hueso seco de chabacano.

#### *Desarrollo*

Los jugadores, por turno lanzan su *tiro* hacia el hoyito, procurando que caiga cerca. Al segundo lanzamiento, se tratará de introducir el *tiro* en el hoyito, el que lo consiga recoge todos los huesos *tiros* de sus contrarios y el juego se inicia de nueva cuenta.

Como una variante, se puede jugar haciendo que quien mete su *tiro*, entonces procede a lanzarlo con intención de pegar con él al hueso más inmediato; si lo consigue, gana el hueso tocado y sigue tirando con el mismo

propósito y cuando falle, le toca jugar a quien corresponda, que está obligado a entrar al hoyito antes de pretender eliminar competidores.

Entre los juegos con canicas bolitas, catotas, ágatas, gota, etc., están los siguientes:

#### d) EL PEGUE

##### *Material*

Cada jugador tiene su canica.

##### *Organización*

Pueden participar un número ilimitado de competidores. Se traza una linea que determina la meta de partida, y se fija el espacio de terreno para el juego; es libre la forma de tomar la canica y de lanzarla, ya sea con la presión de las yemas de los dedos pulgar e índice, o bien con la mano fija en el suelo y deteniendo la canica apoyada sobre el dedo índice y la falange del dedo pulgar, la que dará el impulso. Los participantes deben sortear el orden en que jugarán.

#### *Desarrollo*

De la meta de partida tiran en turno los jugadores hacia el campo de juego. Al segundo tiro se pretende pegar a la canica de un contrario, para eliminarlo y seguir tirando con igual propósito, hasta que falle; entonces seguirá el jugador en turno, siempre que no haya sido eliminado. El vencedor será quien más contrarios elimine.

Variante de este juego, será la modalidad de exigir que debe ser tocada (golpeada) tres veces seguidas una canica, para que su dueño sea eliminado del juego.

## e) OJO DE POLLO

*Material*

Canicas de cristal.

*Organización*

Como todos estos juegos tradicionales para el primer año escolar, es de tipo individualista, en que se pone a prueba la habilidad de cada jugador; por consiguiente pueden participar varios competidores. Cada quien debe tener dos canicas de cristal, de ser posible de las conocidas por *gota*, de un solo color.

*Desarrollo*

Por riguroso turno cada jugador, colocando una canica en el espacio del ángulo que forman sus pies, teniendo los talones juntos, y tomando otra canica entre los dedos pulgar e índice de su mano derecha, a la altura del ojo del mismo lado y cerrando el izquierdo, bien erguido, soltará de sus dedos la canica con el propósito de pagarle a la que está en el suelo. Si no lo logra, entregará una canica. El competidor que consigue acertar en el tiro, recibe las canicas de los eliminados.

## f) JUEGO CON BALERO.

*Material*

Cada competidor usará un balero (empleando un bote de lata, perforado por un lado y atado por el otro a un palito).

*Organización*

El grupo de competidores, cada uno con su balero del tipo ya indicado, se sortea el turno que le corresponde a cada quien para jugar.

*Desarrollo*

El objeto del juego es ensartar el palito en la cavidad del bote. Esto se consigue, teniendo en la mano derecha (si no es zurdo), el *palito* que sostiene colgando el bote y con un movimiento del brazo y de la muñeca de la mano, se hace balancear al bote, para que girando, facilite el emboque. El competidor tiene derecho de seguir jugando y se acreditará cinco puntos por cada vez que emboque. Al no acertar, le sigue el jugador en turno. Gana quien acumule mayor puntuación.

## g) JUEGO CON CUERDA

*Material*

Una cuerda (lazo o mecate) de dos metros de largo.

*Organización*

Se traza la meta de salida y se define la distancia en que señala la meta de llegada. Se sortea el turno de los jugadores. Es juego de carácter individual que destaca la habilidad de saltar.

*Desarrollo*

A la señal convenida debe salir el primer competidor saltando la cuerda y corriendo al frente a la meta de llegada. Si en el trayecto del recorrido se equivoca y corre sin saltar, queda eliminado. Sólo califica quien no se haya equivocado. En caso de que sean dos o más los ganadores, se hará entre ellos una eliminación.

8. *Entretenimientos, concursos y festivales*

La vida recreativa de los niños del primer año escolar, debe ser organizada con especial empeño, tomando en consideración que por la edad que tiene y por su escasa costumbre de jugar en grupo, necesitan de estímulos que los haga reaccionar y superar su condición de individualistas, iniciándoles su conducta social a través de actividades en donde imperen la alegría y el entusiasmo gregoriano.

Por lo tanto, le corresponde al maestro enseñar a sus alumnos a que aprovechen su tiempo libre disponible, tanto en la escuela como en el hogar, para entretenerse con juegos que proporcionan reposo y excitán la tentación mental. También debe interesarlos a participar en competencias sencillas y casi informales, sujetas a normas elementales de igualdad y de posibilidades comunes de control motriz; así como disfrutar de reuniones y de festivales apropiados en donde actúen ante la presencia de sus familiares y luczan sus habilidades con el sentido exhibicionista que poseen, y demuestren así, el adelanto alcanzado.

#### a) ENTRETENIMIENTOS

El maestro con su ingenio y con los recursos educativos que sabe emplear, seguramente que colecciónará un material selecto de entretenimientos, de los cuales apenas se apuntan algunos.

##### EL ANILLO

###### *Material*

Una cuerda o cordón delgado, de la longitud que se necesite, y una argolla o anillo.

###### *Organización*

Los niños se colocan en círculo, teniendo contacto de brazos. La cuerda, del mismo diámetro del círculo, será sostenida por las manos de los jugadores, y la argolla, ensartada previamente en la cuerda, se ocultará pasando de mano en mano. Al centro del círculo, pasará uno de los participantes.

###### *Desarrollo*

A la señal convenida, los del círculo mueven sus manos, sin soltar la cuerda y pasándose la argolla, desorientando al jugador del centro, cuya misión es descubrir en qué manos se encuentra la argolla. Si lo adivina, ocupará el lugar del descubierto, quien lo reemplaza en el centro. En caso de no acertar después de tres tentativas, entregará una prenda (cualquier objeto de su pertenencia), para después ser castigado con la penitencia que se le imponga.

##### EL LUGAR VACÍO

###### *Material*

Tantas sillas como jugadores participen.

###### *Organización*

Se colocan las sillas formando un círculo. Todos se sientan menos uno, que pasará al centro del círculo y por consiguiente, queda una silla desocupada.

###### *Desarrollo*

El jugador del centro, da la señal para que todos cambien de asiento, pasando a la silla inmediata y siguiendo la dirección que se señala, girando a la derecha o a la izquierda, según lo convenido, y al mismo tiempo se esforzará por ocupar una silla vacía y si lo logra, el competidor a cuya torpeza se deba que el del centro lo desplace, pasará a ocupar el puesto del centro. Pero en caso de que en tres tentativas, no pueda ocupar una silla vacía, entonces entregará una prenda para ser castigado posteriormente con una penitencia.

##### EL GLOBO

###### *Material*

Un copo de algodón de rama, u otro material que pueda mantenerse en el aire por medio del soplo de la boca.

###### *Organización*

Todos los jugadores, se sientan en el suelo, formando un círculo y teniendo los brazos cruzados por la espalda. En el centro, parado el director del juego, con el copo de algodón en la mano.

###### *Desarrollo*

Se inicia el juego, cuando el director suelta en el aire el pedazo chico del algodón y soplando lo dirige hacia los jugadores del círculo, quienes, sin

mplear las manos, tratan de que no les caiga encima, ni tampoco llegue al  
jelo, soplando a su vez y desviando el algodón. Quien no lo pueda impedir,  
egará prenda y el juego se inicia de nuevo.

ariante

Este juego se puede hacer con un globo y con las manos.

#### TRABALENGUAS

anización

Se forman los niños parados, tomados de las manos, haciendo un círculo, el frente hacia el centro, en donde se encuentra un jugador, que hace veces de director.

esarrollo

A la orden del director, todos los jugadores, a coro, dicen siguiendo la dencia que se les marque, el siguiente ejercicio: *Me han dicho que he dicho un dicho; tal dicho no he dicho yo; si yo hubiese dicho, dicho dicho,aría muy bien dicho por haberlo dicho yo.* El alumno que se equivoque, regará prenda para después pagar la penitencia.

Entre los pasatiempos apropiados para estos niños, figuran también los entos de nunca acabar, como el siguiente:

#### EL PATO

Este es un pato,  
que tras una pata andaba,  
y a los pasos que ella daba,  
se quedaba suspenso un rato.

Cuando hay nomás otro pato  
que tras una pata andaba,  
y a los pasos que ella daba  
se queda suspenso un rato.  
*(Se repite constantemente.)*

#### EDUCACIÓN FÍSICA

Igualmente el material de charadas, rompecabezas, adivinanzas y sombras chinescas (figuras de animales y de hombres, que se hacen con manos, interceptando la luz que se refleja en la pared), es recomendable para entretenér a los niños con gratos pasatiempos.

#### b) CONCURSOS

Aprovechando las temporadas de los juegos tradicionales de los niños se pueden organizar concursos, cuidando que la participación de los alumnos de primer año, esté sujeta a las modalidades especiales que determinan poca edad. Por ejemplo, si han de participar en un concurso de papalotes que es una grata diversión para niños chicos, medianos y grandes, deber precisarse en las bases respectivas, el material para la confección del papalote o cometa, la figura y tamaño del juguete, la longitud de la cuerda que emplea, el tiempo que se concede para la hechura del papalote y para elevarlo, etc., siendo menos las exigencias que se establezcan para esta categoría de pequeños concursantes, que las fijadas para los que cursan otros grados escolares.

Seguramente que el concurso más apropiado para este tipo de alumnos que apenas inician su vida escolar, es sin duda, el que se puede organizar para fomentar el gusto y la afición por las rondas populares infantiles, como lo hacen las escuelas del estado de Tamaulipas, que desde 1954, han establecido anualmente un gran certamen, que ha alcanzado una resonancia nacional y que es de hecho, un alarde de ritmo, gracia, capacidad y alegría. En dicho concurso, modelo en este género de eventos, se han obtenido resultados muy halagadores, que acreditan las bondades educativas y sociales de una competencia organizada sobre normas de equidad, que entusiasman a maestros y alumnos, y que recibe la simpatía de los padres de familia y el apoyo de las autoridades civiles y educativas del estado y de la federación.

Un concurso de rondas infantiles, para los primeros años de los planteles de una zona escolar, podría organizarse inicialmente, sobre estas bases:

- a) Precisar fecha, hora, local y duración del concurso.
- b) Requisito de participación de los grupos concursantes.

- c) Llenar la cédula de inscripción, indicando el nombre de la ronda, el número de ejecutantes y la descripción de la ronda, acompañada de la música respectiva.
- d) Sujetar a diez minutos como máximo, la exhibición de cada ronda.
- e) No permitir el auxilio de los maestros, durante la actuación de los niños.
- f) Calificar la presentación, la originalidad, la tradición, el ritmo, la entonación y la alegría.
- g) Premiar a los grupos vencedores, durante la celebración de un festival de rondas infantiles, que clausure el concurso.

#### c) FESTIVALES

En las reuniones y fiestas que la escuela organiza para estimular la tarea cívico-social que tiene encomendada, no debe excluirse la participación de los educandos del primer año, quienes pueden presentar rondas, ritmos, bailables o algún entretenimiento adecuado, según sea lo que se seleccione, cuidando que al mismo tiempo que divierta a los niños, provoque la admiración y la complacencia de los espectadores, debido a la gracia y a la ingenuidad con que actúan los pequeños.

Las actividades lúdicas enumeradas y que, como se sabe, están destinadas preferentemente a satisfacer las necesidades de ejercicio y de recreo de los citados alumnos, al emplearse para ser exhibidas, tienen que ser adaptadas por el maestro, para que armonicen con los otros números que figuren en el programa del acto especialmente planeado. Es por ello, que se recomienda:

- a) Seleccionar con cuidado el tipo de actividad apropiada para la presentación y que pueda ser ejecutada con naturalidad por los niños.
- b) Definir la forma en que se ordenará el número, previendo la entrada, el desarrollo y la salida.

- c) Escoger y medir la música, si es necesaria.
- d) Precisar el número de ejecutantes, de acuerdo con las dimensiones del lugar en donde se actúe.
- e) Indicar el tipo de indumentaria que se utiliza, para que se confecione oportunamente, en caso de que no se pueda improvisar.
- f) Practicar con método, para que los alumnos, al presentarse, lo hagan con toda naturalidad.

## Í N D I C E

### INTRODUCCIÓN

### LECCIÓN PRIMERA

#### Orientación

- |   |    |
|---|----|
| 1. <i>La recreación física en el primer año escolar</i>       | 17 |
| 2. <i>Normas generales de organización</i>                    | 19 |
| 3. <i>El patio de recreo, la caja de arena y los juguetes</i> | 21 |

### LECCIÓN SEGUNDA

#### Actividades

- |  |    |
|--|----|
| 1. <i>Prácticas elementales de orden y control</i> | 27 |
| 2. <i>Juegos imitativos posturales</i>             | 28 |
| 3. <i>Juegos imitativos escenificados</i>          | 30 |
| 4. <i>Juegos con canto</i>                         | 35 |
| 5. <i>Ritmos y bailables</i>                       | 58 |
| 6. <i>Juegos imitativos de acción motora</i>       | 64 |
| 7. <i>Juegos infantiles populares</i>              | 72 |
| 8. <i>Entretenimientos, concursos y festivales</i> | 77 |

El Instituto Federal de Capa-  
citación del Magisterio /terminó  
la impresión de esta obra el 15  
de agosto de 1961.

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
INSTITUTO FEDERAL DE CAPACITACION DEL MAGISTERIO  
Obras publicadas conforme al Plan de Once Años**

INGLES. 1er. curso. Profesoras M. F. de Romero e I. F. de Gallegos.  
ENCUADERNACION. Taller, 1o. Sec. Dr. Juan Ramírez Cueto.  
DIBUJO-IMITACION. Dr. Juan Ramírez Cueto.  
CARPINTERIA. Taller, 2o. Sec. Dr. Juan Ramírez Cueto.  
MATEMATICAS. 3er. curso. Profesores Francisco Jiménez R., Francisco Padrón, Rosa Aguirre S., Arquimedes López R., Melesio Rodríguez y Marco Flores R.  
MATEMATICAS. 3er. curso. Cuaderno de Trabajo. Prof. Arquimedes López Rascón.  
LOGARIJIMOS Y FUNCIONES TRIGONOMETRICAS. Prof. Osvaldo Olvera O.  
QUIMICA. Profesores Esther Hidalgo Roldán, Regina Carbalaj Zamorano, Marco Antonio Duarta y María Medina Valenzuela.  
GEOGRAFIA DE MEXICO. Prof. Antonio Sánchez Molina.  
LENGUA Y LITERATURA. Prof. Carlos González Peña.  
CIVISMO. 3ct. curso. Prof. Vicente García González.  
BIOLOGIA. 2er. curso. Profesores Luis Antonio Mejía F., María A. Batalla C., Nemesio Aguilar B. y Víctor Gutiérrez P.  
HISTORIA DE MEXICO. 2o. curso. Prof. Raúl Mejía Zúñiga.  
HISTORIA DE LA REVOLUCION MEXICANA. Prof. Alberto Morales Jiménez.  
TECNICA DE LA ENSEÑANZA. 1er. curso. Prof. Concepción Martín del Campo.  
TECNICA DE LA ENSEÑANZA. 1er. curso Cuaderno de Trabajo. Profesor Héctor Aguilar Padilla.  
PSICOLOGIA. Prof. Luis B. Prieto F.  
PROBLEMAS ECONOMICOS DE MEXICO. Lic. Diego López Rosado.  
PROBLEMAS ECONOMICOS DE MEXICO. (Palique Ranchero). Ing. Marte R. Gómez.  
LITERATURA UNIVERSAL. Dr. Francisco Monterde.  
MINERALOGIA Y GEOLOGIA. Prof. Aurelio del Río y Fuentes.  
CIENCIA DE LA EDUCACION. Prof. Salvador Hermoso Nájera.  
TECNICA DE LA ENSEÑANZA. 2o. curso. Alfredo Basurto García.  
TECNICA DE LA ENSEÑANZA. 2o. curso. Cuaderno de Trabajo. Profesores Humberto Jerez Talavera y Aurora Piña Villalobos.  
SOCIOLOGIA. Prof. Javier Ramírez Bahena.  
PAIDOLOGIA. Prof. Rubén Castillo Penado.  
PAIDOLOGIA. (Conocimiento del Adolescente Mexicano y su Educación). Profesor Victor Gallo Martínez.  
LOGICA. Lic. Carlos Gálvez Betancourt.  
TECNICA DE LA ENSEÑANZA. 3er. curso. Alfredo Basurto García.  
TECNICA DE LA ENSEÑANZA. 3er. curso. Cuaderno de Trabajo. Profesores Humberto Jerez Talavera y Héctor Aguilar Padilla.  
HIGIENE DIETETICA. Dr. Quintín Olascoaga.

**EDICION GRATUITA**

EDICIONES OASIS, S. A.

MONTERREY, 46

México 7, D. F.

imprenta venecia, s. a.

Independencia, 40-2

méxico, d. f.