

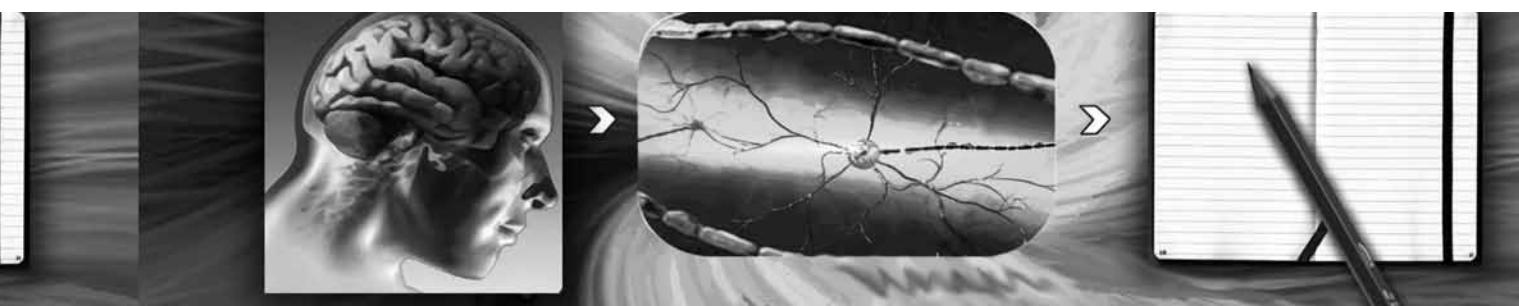
2do Grado

EDUCACIÓN FÍSICA II

Apuntes



TELEsecundaria



2do Grado

EDUCACIÓN FÍSICA II



SEP



TELEsecundaria

La elaboración de *Educación Física II. Apuntes* estuvo a cargo de la Dirección General de Materiales Educativos de la Subsecretaría de Educación Básica.

Secretaría de Educación Pública

Josefina Vázquez Mota

Subsecretaría de Educación Básica

José Fernando González Sánchez

Dirección General de Materiales Educativos

María Edith Bernáldez Reyes

Coordinación general

María Edith Bernáldez Reyes

Elaboración de textos

Luis Fernando Tejada Zúñiga

José de Jesús Hernández Herrera

Blanca Estela Zamora Jiménez

Revisión

María Cristina Martínez Mercado

Jorge Barbieri Mejía

Claudia Elín Garduño Néstor

Asesoría pedagógica

Karina Bustos Hernández

Alejandra Monserrat Castillo Robledo

Corrección de estilo

Estela Maldonado Chávez

Ilustración de portada e interiores

Marco Tulio Ángel Zárate

Formación y corrección

Dirección Editorial DGME

Primera edición, 2008 (ciclo escolar 2008-2009)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2008

Argentina 28, Centro,
06020, México, D.F.

ISBN 978-968-01-1678-2

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Índice

Presentación

9 Bloque 1. Lo que soy, proyecto y construyo

- 12 Secuencia 1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo
- 30 Secuencia 2. Conozco mi potencial y mis límites
- 43 Secuencia 3. Conciencia corporal

67 Bloque 2. Los valores de jugar limpio

- 71 Secuencia 1. Los participantes y sus interacciones
- 105 Secuencia 2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área
- 136 Secuencia 3. Los valores del juego

167 Bloque 3. Todo es cuestión de estrategias

- 172 Secuencia 1. La interacción como estrategia
- 188 Secuencia 2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia
- 200 Secuencia 3. Organización de un torneo

229 Bloque 4. Descubrir estrategias

- 233 Secuencia 1. La cooperación-oposición
- 251 Secuencia 2. La cooperación-oposición de los deportes alternativos
- 267 Secuencia 3. El consenso y el respeto en las actividades motrices

299 Bloque 5. Elijo un reto

- 304 Secuencia 1. Incremento mi velocidad y fuerza
- 319 Secuencia 2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz
- 337 Secuencia 3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad

Presentación

La Secretaría de Educación Pública, comprometida con la comunidad de telesecundaria —autoridades, docentes, alumnos, padres de familia—, se dio a la tarea de fortalecer el modelo de enseñanza-aprendizaje de esta modalidad educativa. Este modelo fortalecido ofrece materiales que apoyan de manera significativa la comprensión y dominio de los contenidos de los planes de estudio vigentes.

La serie de Apuntes Bimodales de Telesecundaria está desarrollada para que maestros y alumnos compartan un mismo material a partir del trabajo de proyectos, estudios de caso o resolución de situaciones problemáticas. Con este objetivo se han desarrollado secuencias de aprendizaje que despiertan el interés de los alumnos por la materia, promueven la interacción en el aula y propician la colaboración y la participación reflexiva, además de que emplean una evaluación que orienta las decisiones tanto del docente como del alumno y establecen estrategias claras de vinculación con la comunidad.

Estos materiales, que la SEP pone ahora en manos de alumnos y maestros, expone de manera objetiva los temas, conceptos, actitudes y procedimientos necesarios para un mayor y mejor entendimiento de cada una de las materias que comprende la serie.

El empleo de estos Apuntes Bimodales y las sugerencias que brinde la comunidad de telesecundaria darán la pauta para el enriquecimiento y mejora de cada una de las ediciones de esta obra que busca contribuir a una educación equitativa y de calidad en el país.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

EDUCACIÓN FÍSICA II

Bloque 1

Lo que soy, proyecto y construyo

Bloque

1

Lo que soy, proyecto y construyo

Propósito

Con la finalidad de que los alumnos reconozcan las características de su personalidad y puedan integrar su corporeidad, en el presente bloque los estudiantes conocerán las respuestas de su organismo ante la realización de actividades físicas y valorarán y experimentarán diversas acciones motrices, poniendo a prueba los límites y posibilidades de su desempeño.

Contenido

1 La percepción y el funcionamiento del cuerpo

Secuencia 1 ¿Qué pasa con nuestro cuerpo?

2 Conozco mi potencial y mis límites

Secuencia 2 La mejor forma de hacerlo

3 Conciencia corporal

Secuencia 3 Lo que quiero ser

Actividad complementaria

Esfuérzate con medida

¡Te damos la bienvenida al inicio de la materia de Educación Física II! En las secuencias analizaremos diferentes formas de solucionar problemas de tipo motriz, a partir de experimentar, explorar y disfrutar las diversas posibilidades de movimiento, tendremos presentes las normas para evitar o disminuir el riesgo de lesiones. A través de la actividad complementaria, “Esfuérzate con medida”, reforzaremos el conocimiento sobre las funciones del organismo para promover entre los alumnos la conveniencia de hacer un calentamiento previo a la realización sistemática de la actividad física y de tomar las medidas de precaución y los cuidados necesarios al practicarla.

Secuencia de trabajo 1



Acervo Iconográfico
de la DGME/SEP,
fotografía: Jordi Farré

La percepción y el funcionamiento del cuerpo

SESIÓN 1

¿Qué pasa con nuestro cuerpo?

En esta secuencia iniciarás en el conocimiento de tus compañeras(os) y de ti mismo al llevar a cabo actividades placenteras que les permitan comunicarse verbal y corporalmente. A continuación realizaremos una actividad para “romper el hielo” y dar la bienvenida.

Actividad 1

El juego de los grupos	Procedimiento
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Crear un ambiente de confianza y colaboración entre tus compañeros.	<ul style="list-style-type: none">• Integrar al grupo por parejas, las cuales tendrán 1 minuto para intercambiar los temas de interés personal (música, deporte, colores, películas, programas de televisión, etcétera). Transcurrido el tiempo busquen otra pareja para hacer el mismo procedimiento hasta contabilizar 5 o 6 compañeros diferentes.• Al finalizar reúnanse en equipos por temas, aficiones, gustos e intereses comunes entre ellos. Varíen los temas.

En esta primera sesión veremos los cambios que se presentan en la adolescencia, ya que ésta es una etapa de ajustes e inestabilidad, por ello la necesidad de abordar el tema con la finalidad de que juntos vayamos analizando estos cambios.

La pubertad, como ya mencionamos es una etapa en donde se genera una gran cantidad de cambios físicos y mentales. Este periodo es un salto hacia la adolescencia, en el cual conocemos nuestro cuerpo, por lo que es necesario conocer las posibilidades que tenemos de movimiento, por ejemplo: cuánto puede resistir y cómo lo podemos ejercitar de una manera libre, ¿te has dado cuenta de tu crecimiento?, ¿qué cambios has notado?

Cuando iniciamos un nuevo ciclo escolar, encontramos nuevos compañeros y a otros ya conocidos. Notarás que todos han cambiado y, aunque probablemente lleves algún tiempo con ellos, sufrirás una nueva adaptación, debido a que las formas de pensar, las actitudes, los cuerpos y los rostros han cambiado.

Lo importante en este caso es saber que el desarrollo es un asunto natural, que las transformaciones también ocurren en nosotros, que los seres humanos cambiamos permanentemente, en lo físico y en lo mental.

Actividad 2

¿Quién será?	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre cómo somos y cómo nos ven los demás.• Generar una conversación sobre las diferencias individuales positivas.	<ul style="list-style-type: none">• Escribe en un papel tres virtudes y tres defectos de ti mismo. En el reverso anota tu nombre.• Se pegan los papeles en hilera en el pizarrón sin que se vea el nombre. Todos pasan al pizarrón y anotan debajo de cada papel el nombre del compañero al que se refiere.• Para concluir, en conjunto identificarán a su compañero a través de sus características. Reflexiona en torno a la necesidad de conocerse a sí mismos.

Ahora reflexionemos sobre los cambios que has identificado en tu cuerpo.

Menciona cuáles de ellos te agrada o te desagradan y por qué.

Analiza lo siguiente:

¿Crees que los adultos también tienen cambios? Menciona algunos:

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere balón.

SESIÓN 2

Experimento mis emociones a través del juego

En la sesión anterior identificamos los cambios que han surgido en nuestro cuerpo, ahora analicemos los que han surgido en otras personas, por ejemplo: nuestros familiares o compañeros de la escuela.

Has identificado cambios en ti, en tus compañeros y en los adultos, esto significa que estamos evolucionando constantemente sin importar la edad y el sexo. En la adolescencia se presentan con mayor notoriedad pues es en esta etapa donde se desarrolla nuestra personalidad.

Las transformaciones que se han producido nos han hecho madurar psicológica y físicamente, así que nuestras emociones han variado y tendremos que responder a las situaciones nuevas de otra manera. Piensa en el juego o deporte que más practicas y recuerda cómo lo hacías antes y cómo lo haces ahora.

¿Qué diferencia encuentras?

¿Has notado si tu relación con quienes prácticas o juegas ha cambiado? ¿Por qué?

Actividad 1

Pases y fintas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <p>Analizar en lo individual y grupal, cómo las actividades físicas pueden influir, junto con otros factores, en regular el peso corporal y la presión sanguínea, además de reducir la ansiedad, el estrés y la depresión.</p>	<ul style="list-style-type: none">• El grupo se organiza en dos equipos (A y B). Cada uno se divide en tres secciones que se colocan en el área de juego (como se muestra en la figura 1). Los equipos tienen que hacer llegar la pelota a la portería y anotar un gol utilizando sólo las manos.• Ningún jugador debe salirse de su área, y solamente puede realizar fintas o pases dentro de la misma, para hacer llegar la pelota a sus compañeros de equipo que se encuentran en la siguiente área.• La pelota tiene que pasar por cada una de las secciones.• Las tres secciones se colocan en forma intercalada.• No se puede bloquear la pelota con otra parte del cuerpo que no sean las manos.• Todos los alumnos del grupo participan.• No se permite correr con la pelota.

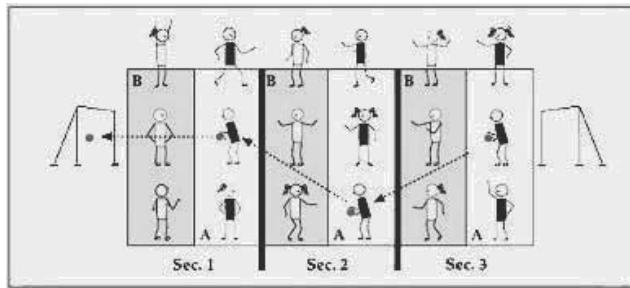


Figura 1

Actividad 2

Pasar la pelota	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activar nuestros sentidos. • Provocar nuevos desempeños motores al intercalar distintas mecánicas y problemas de ejecución para identificar nuevas respuestas. • Poner en práctica lo aprendido para corregir los movimientos a la vez que desempeñan sus posibilidades personales para dar respuesta a movimientos nuevos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se organiza al grupo de la misma forma que en la actividad anterior. Cada uno se divide en tres secciones que se colocan en el área de juego que consiste en que cada participante realice pases entre los miembros del equipo que están en ella, sin excluir a nadie, y tratar de evitar que el equipo contrario recupere la pelota. • Después de que todos los integrantes lograron hacer los pases, envían la pelota a la sección siguiente; sus integrantes realizan lo mismo. • Para dinamizar más la actividad se propone utilizar varias pelotas a la vez. • Debemos reflexionar sobre nuestro desempeño antes, durante y después de la práctica, además de considerar las actitudes y los logros obtenidos de manera individual y colectiva.

Comenta con tus compañeros en torno a las siguientes preguntas:

¿Qué emociones experimentaste durante el juego?, ¿por qué?

¿Cómo es la convivencia con tus compañeros?

SESIÓN 3

Trabajando en equipo

Sabías qué.....

La educación física impulsa el desarrollo de la entidad corporal en un contexto donde se valore la diversidad y la expresión personal, y donde el desempeño motriz -sencillo y complejo- y el dominio y el control de la motricidad sirvan para plantear y solucionar problemas.

Lo anterior quiere decir que a través de las actividades físicas, recreativas y deportivas, realizadas en grupo o individuales, favorece en nosotros el desarrollo de las cualidades físicas, mentales y emocionales, además nos enseñan a aprovechar la energía y mejorar la disposición al trabajo en equipo.

Como puedes notar, los cambios generados también afectan las emociones y las manifestamos al expresar alegría, ansiedad, tristeza y enojo, entre otras.

Realicemos la siguiente actividad:

Actividad 1

Deshacer el nudo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la resolución de problemas para elegir la mejor manera de lograr el éxito. <p>Recomendación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hacer esto implica no sólo la solución más rápida, sino la más efectiva, aquella que considere las necesidades de todos respetando y siguiendo las normas de la actividad para lograr el triunfo.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide al grupo por equipos.• Todos se tomarán de la mano con la consigna de no soltarse, excepto uno que será el encargado de enredar a sus compañeros. A la indicación, el mismo jugador cambiará de equipo y tratará de desenredar al otro grupo que no es el suyo. Gana el que logre desenredarlos en el menor tiempo posible. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• No soltarse de la mano en ningún momento, no jalar, ni empujar.

Explica qué emociones viviste durante el desarrollo de la actividad:

¿Cuáles movimientos nuevos experimentaste?



Como pudiste darte cuenta, para poder realizar una actividad en equipo es necesario tener buena comunicación con nuestros compañeros, de lo contrario no se podría alcanzar el objetivo por el cual trabajan.

En esta sesión pudimos darnos cuenta de que es normal que experimentemos diversas emociones, pues al practicar cualquier actividad de manera individual o grupal se pueden generar situaciones que alteren tu estado de ánimo, por ejemplo: puedes enojarte en el momento de algún contacto físico que ponga en riesgo tu seguridad, o sentirte contento cuando tienes un acierto o fuiste el triunfador de alguna actividad. Al mismo tiempo aprendimos que al realizar actividades en equipo, necesitamos tener buena comunicación para obtener buenos resultados y alcanzar los objetivos.



Características físicas y formas de expresión

SESIÓN 4

¿Cómo es mi familia y mis amigos?

Las siguientes actividades nos permitirán distinguir las diferentes características físicas que existen entre nuestros padres, familiares, amigos y vecinos. Te invitamos a que realices la siguiente actividad que te hará saber un poco más sobre ellos.

Actividad 1

Cómo son mis familiares y amigos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Identificar características y rasgos físicos.	<ul style="list-style-type: none">Investiga las diferencias tanto físicas como en su forma de ser entre un vecino, un primo, un hermano (a).Anota en tu cuaderno las diferencias que encontraste entre ellos.Comenta en clase las conclusiones de la investigación.

Actividad 2

Cómo es mi familia	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Identificar rasgos y características que identifican a tu familia.	<ul style="list-style-type: none">Identifica los rasgos físicos que predominan en la familia.Explica cómo puede favorecer tu desarrollo la información que has recibido en esta actividad.Comenta con tu grupo los rasgos que encontraste en tu familia.

Reflexionemos acerca de nuestro cuerpo

De las actividades que realizamos en las sesiones anteriores, ¿qué descubriste acerca de tí?

¿Qué descubriste en tus compañeros?

¿Te gustaría cambiar algo de tu persona?

SESIÓN 5

¿Cómo controlamos nuestras emociones?

Ahora que has identificado tus emociones es necesario saber cómo controlarlas, para ello, la actividad física te brindará herramientas que te harán ser más competente en tus actividades, por ejemplo: desarrollarás confianza en tí mismo fortaleciendo tu autoestima.

Debes saber que la práctica constante de la Educación Física y todas sus actividades te facilitan el desarrollo de elementos como la disciplina, responsabilidad, la solidaridad, el respeto hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el entorno, mecanismos que te van a conducir a mantener un equilibrio y

control en tus emociones, con el fin de tener una relación más sana con tus compañeros(as), haciéndote sentir, a su vez, más seguro de ti mismo.

Realiza la siguiente actividad:

Actividad 1

Autógrafos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar las diferentes emociones al interactuar con los demás.• Estimular las relaciones de amistad y la integración de grupo.	<p>La actividad consiste:</p> <ul style="list-style-type: none">• Adquirir firmas en relación a tu forma de ser de las personas que se encuentren dentro del grupo, el primero en llenar la hoja con la firma de los solicitados será el ganador. <p>La lista puede contener diferentes solicitudes como:</p> <ul style="list-style-type: none">- El o la más inteligente- El o la más alto(a)- El o la más rápido(a)- Quien use lentes- El o la que mas habla <p>Un número adecuado de firmas es entre 10 y 15, pero depende del número de integrantes del grupo.</p> <p>Nota: Éstas son solo sugerencias, se pueden elegir otras características</p>

¿Qué emociones experimentaste?

¿Tu forma de ser corresponde a lo descrito por tus compañeros?

Actividad 2

Competencia de relevos	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el trabajo en equipo para observar fortalezas y debilidades de manera grupal e individual.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide al grupo en equipos del mismo número de integrantes, a la señal el primero de cada equipo se desplazará de la manera indicada (corriendo, brincando, arrastrándose, etcétera) hasta llegar a un lugar determinado con anterioridad. Dará la vuelta y regresará a tocar la mano de su compañero, esto servirá como señal para la salida del segundo participante y así sucesivamente hasta que pasen todos los miembros del equipo.• Como variante se puede agregar algún implemento y pedir que se bote, se gire, se patee, se brinque o que se desplace en zig-zag (todo depende del material que se utilice).

¿Qué piensas acerca de trabajar en equipo?

Describe qué actitudes de tus compañeros te llamaron la atención al trabajar en equipo:

¿Cuál de las actividades te costó más trabajo realizar?

Cuando practicamos ejercicio o cualquier actividad física, debemos estar conscientes de que siempre tienen un orden, por lo tanto hay reglas que seguir y respetar. Respetar las reglas nos permite, entre otras cosas, controlar y equilibrar nuestras emociones, pues nos ponen límites; además, si faltamos a las reglas lo más probable es que no disfrutemos la actividad o definitivamente quedarnos fuera de ella.

¿Explica cuáles fueron los problemas para lograr deshacer el nudo?

¿Qué reglas siguieron para deshacer el nudo?



Acervo Iconográfico de la DGME/SEP,
fotografía: Jordi Farré

¿Crees que es importante respetar las reglas? ¿por qué?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren obstáculos para pasar por encima de ellos y conos para correr en zig-zag.

SESIÓN 6

Controlemos nuestras emociones



Acervo Iconográfico de la DGME/SEP,
fotografía: Jordi Farré

Anteriormente vimos que los movimientos se relacionan con los sentimientos de confianza, de sabernos y sentirnos competentes para actuar; sobre todo, implica comprender las propias acciones de acuerdo con nuestras decisiones entre muchas cosas más.

Cuando los compañeros tienen una reacción, nosotros tenemos otra, lo mismo sucede con el entorno, éste presenta situaciones en las que actuamos con iniciativa, poniendo en juego la experiencia e inteligencia que hemos desarrollado; primero, para identificarlas y posteriormente resolverlas. Para esto es necesario que las emociones estén bajo control, o sea, que estén reguladas. Pero, ¿cómo controlamos nuestras emociones?

Escribe: ¿cómo reaccionas cuando te hacen enojar y qué haces para controlarte? _____

Cuando identifiques una emoción y quieras controlarla te recomendamos realizar los siguientes ejercicios:

Estos ejercicios te permitirán mantener una actitud de relajación, por lo tanto podrás concentrarte en el objetivo de la actividad.

1. Inhala y exhala profundamente las veces que sea necesario.

2. Observar de manera general a las personas y el área donde te encuentras.

3. Identifica con mucha claridad los materiales con los que estás trabajando.

¿Y la motivación qué?

La motivación juega un papel fundamental en el control de las emociones, debido a que ésta va a ser un medio para alcanzar algún objetivo.

Cuando practicamos un ejercicio físico y además estamos motivados en su realización, como resultado obtenemos una alta energía que permite sentirnos atentos y vigorosos, esto nos llevará a encontrar estrategias más adecuadas cada vez que estemos en situaciones difíciles. Por el contrario, si la energía es baja podemos sentirnos aburridos y cansados.

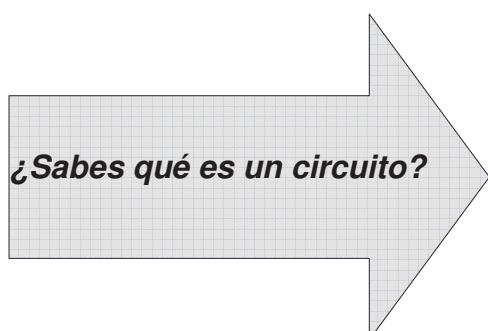
Como podemos notar, lo importante es encontrar un equilibrio de nuestras emociones, porque al conocerlas podremos equilibrarlas.

Menciona algunas emociones positivas y negativas que conozcas:

Emociones positivas	Emociones negativas

Para finalizar el tema realicemos el siguiente ejercicio:

En esta actividad elaboraremos
un circuito.



Un **circuito** es la realización de una serie de acciones, en donde el grupo se divide de acuerdo con el número de actividades a realizar simultáneamente en donde cada grupo es una estación de trabajo, en cada una de ellas se realiza una actividad ordenada y todas ellas se realizan al mismo tiempo, cuando concluye el tiempo establecido los grupos se cambian de actividad.

Actividad 1

Prueba de destreza	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la resolución de problemas y el desplazamiento de diversas formas que impliquen aprovechar nuestro cuerpo como un elemento indispensable para solucionarlo.	<ul style="list-style-type: none">• El circuito se puede elaborar aprovechando el espacio y los materiales con los que se cuenten. <p>Ejemplo:</p> <p>Carrera de 15 metros, seguido de esto, los alumnos ingresan a una zona con obstáculos y pasarán por encima de ellos como se les indique. Continúan en zig-zag entre conos (u otro material) para ingresar a un área en la que se desplacen girando. Al término se incorporarán y correrán hasta la meta.</p>

Comenta con tus compañeros en torno a las siguientes preguntas:

¿De qué otra manera se puede realizar el ejercicio si no cuentas con material?

¿Qué sucedió en tu cuerpo mientras realizabas la actividad?

CONCLUSIONES

Ahora hemos identificado lo que pasa con nuestro cuerpo, sabemos que podemos ser capaces de controlar nuestros cambios físicos y nuestras emociones, pero lo más importante radica en saber que el cuerpo y la mente son los mecanismos para hacer todo esto y tener éxito en lo que queremos construir. Para lograrlo nunca hay que perder de vista los objetivos y la concentración.

Conozco mi potencial y mis límites

SESIÓN 7

La mejor forma de hacerlo



Acervo Iconográfico de la
DGME/SEP,
fotografía: Jordi Farré

Todo lo que hemos aprendido durante nuestro desarrollo, lo manifestamos de diferentes modos, de acuerdo con nuestras habilidades, conocimientos, valores, costumbres y muchos otros factores. Esto nos hace diferentes; por ejemplo: nuestras características físicas, es así que hay gente alta, baja, robusta o delgada. Seguramente existen algunas características que distinguen a los integrantes de tu familia, menciona algunas de ellas:

Como ves, los seres humanos tenemos de nuestros padres una herencia única, la cual podemos ir descubriendo al paso del tiempo. A la vez que identificamos las características que nos distinguen de manera física, encontramos habilidades de movimiento que descubrimos con la práctica de ejercicios que nos ayudan a desarrollar, por ejemplo, nuestros músculos, el crecimiento de nuestros huesos, a ser más veloces, más resistentes y fuertes o ser más flexibles.

¿Qué habilidad física has encontrado en tu cuerpo?, tal vez eres rápido para correr o se te facilita jugar el basquetbol. Menciona alguna actividad o ejercicio que puedes realizar con facilidad:

Para realizar cualquier ejercicio físico, es necesario conocer nuestro cuerpo e identificar nuestras capacidades y límites físicos. Con este conocimiento podremos desarrollar nuevas destrezas en nuestros movimientos e incluso de pensamiento que nos ayudarán a solucionar problemas de tipo motriz. Esto quiere decir que la mejor forma para lograrlo es a través de actividades de juego en donde disfrutemos nuestros movimientos.

¿Te gustaría practicar algún deporte de manera profesional? ¿Cuál?

Debes saber que los deportistas profesionales llevan un programa de entrenamiento muy estricto; es decir, que todos los ejercicios que practican los hacen con su máximo esfuerzo para rendir al máximo y alcanzar el éxito.



Acervo Iconográfico de la DGME/SEP,
fotografía: Jordi Farré

Así como los deportistas buscan ser mejores en su disciplina, nosotros también podemos ser mejores en las actividades que realizamos en la escuela, en nuestra casa o donde estemos. A través de la Educación Física podemos saber qué hacer para mejorar nuestra salud, nuestros movimientos y cómo hacer para ser mejores. Como ya mencionamos, todos tenemos alguna habilidad para realizar algún ejercicio, esto se relaciona con las capacidades físicas.

¿Conoces cuáles son las capacidades físicas? Mencionalas:

Las capacidades físicas son:
La flexibilidad, la resistencia, la fuerza y la velocidad.

Para desarrollarlas, es necesario realizar ejercicios especiales que vayan incrementando su dificultad, con ello vamos a ir adquiriendo experiencia en el desempeño del ejercicio.

Actualmente, vemos a deportistas famosos por ejemplo: Hugo Sánchez (futbolista que desarrolló la habilidad de dominar el balón), cuando nosotros estamos jugando la famosa “cascarita”, queremos jugar como lo hace Hugo Sánchez o nuestro deportista favorito.

Lo que ellos han hecho para ser buenos en el deporte, lo han logrado con la práctica constante.

Los deportistas diariamente practican los movimientos básicos de su deporte, después practican algo más complejo hasta encontrar la mejor forma de realizarlos, esto es lo que los convierte en los mejores: la constancia.

Al igual que ellos, también puedes mejorar tu desempeño físico a través de la Educación Física realizarás movimientos para desarrollar tu capacidad física.

Recordemos que para realizar cualquier actividad física es necesario hacer primero un buen calentamiento mediante ejercicios de flexibilidad, así tu rendimiento será más efectivo.

¿Qué ejercicios de calentamiento conoces? Menciona algunos:

Recuerda que los ejercicios que implican mucha fuerza no son para calentamiento.

SESIÓN 8

Cómo prepararnos para la actividad física

En la sesión anterior vimos que con la constancia de la práctica de la Educación Física podemos desarrollar nuestras habilidades motrices. También aprendimos que para realizar una actividad física debemos realizar antes un ejercicio de calentamiento.

Actividad 1

¿Tú qué propones?	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Preparar los músculos para la actividad física	<ul style="list-style-type: none">Se forman grupos de 3 a 5 integrantes.En cada grupo los integrantes proponen un movimiento para calentamiento, el que conozcan o se le ocurra en ese momento.5 minutos mínimo y 7 minutos máximo.

Si analizamos nos daremos cuenta de que todos los ejercicios tienen relación con la flexibilidad, ésta es una cualidad física que perdemos constantemente; sin embargo, si la practicamos regularmente podemos mantenerla y así, desarrollar la velocidad, la resistencia y la fuerza.

¿Qué es para ti la flexibilidad?



Acervo Iconográfico de la DGME/SEP,
fotografía: Jordi Farré

Veamos la definición:

La flexibilidad es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.

La flexibilidad la ejercemos al estirarnos, éste es un ejemplo de cómo disfrutamos de manera natural de nuestra capacidad de movimiento.

Al estirarnos y hacer ejercicio frecuentemente aprenderemos a disfrutar el movimiento sin necesidad de llegar a nuestro límite, sólo hay que avanzar poco a

poco cada día. Lo más importante es adaptar los ejercicios a nuestro tipo de cuerpo, la clave radica en la regularidad con que lo hagamos y en la relajación.

Actividad 2

Técnica de relajación	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Preparar los músculos para la actividad física.	<ul style="list-style-type: none">Cierra los ojos y estírate como quieras durante un minuto.

Describe todas las sensaciones que tuviste:

Ahora que sabemos que la flexibilidad se relaciona con toda actividad física, debemos analizar en qué consisten las otras cualidades físicas.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- 
- 1.- Resistencia.....mejora nuestro trabajo cardiaco, respiratorio y muscular.
 - 2.- Fuerza (potencial)....mejora nuestro trabajo óseo, articular muscular.
 - 3.- Flexibilidad.....mejora la movilidad articular y la elasticidad muscular.
 - 4.- Velocidad.....mejora el funcionamiento del sistema nervioso.

Te invitamos a que realices la siguiente actividad:

Actividad 3

Círculo	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Explorar y hacer propuestas para ejecutar diferentes formas de desplazamiento al invadir la cancha contraria.• Practicar la velocidad y la reacción.	<ul style="list-style-type: none">• Dividir al grupo en dos equipos mixtos, cada uno ocupa la mitad del espacio (durante el desarrollo de la actividad es posible invadir la cancha contraria).• Al fondo de cada campo se colocan ocho objetos; cada equipo trata de apoderarse de las pelotas que están en la cancha contraria para depositarlas en su propia caja fuerte. Si algún integrante del equipo es tocado por un contrario al intentar recoger una pelota, permanecerá sentado en el lugar hasta que algún compañero de su equipo lo toque en la espalda para liberarlo. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Todo jugador es intocable mientras se encuentre en su campo.• Si un jugador se apodera de una pelota y es tocado en el campo contrario, deja la pelota en el lugar donde la tomó y regresa a su campo por el exterior del terreno.• Al cruzar al campo contrario sólo pueden apoderarse de una pelota.• Todos los integrantes del grupo participan.

¿Anota en qué momentos de la actividad identificaste la velocidad?

SESIÓN 9

Pongamos en marcha el desarrollo de nuestras cualidades físicas

En esta sesión nuevamente debes iniciar con una actividad de calentamiento, la debes realizar con tu grupo. Después realizaremos la actividad 4.

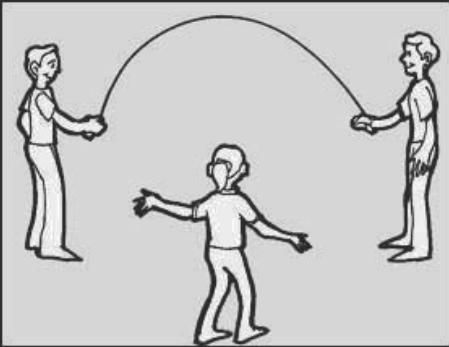


Acervo Iconográfico
de la DGME/SEP

Actividad 1

A arrancar cebollas	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Permite medir las fuerzas de cada cual de forma amistosa y divertida.• Favorece el trabajo cooperativo.	<ul style="list-style-type: none">• Elijan a un jugador para empezar a arrancar las cebollas.• Los demás se sientan en fila en el suelo de forma que cada uno entre en las piernas del de atrás.• Cada jugador sujet a al siguiente.• El jugador que est a de pie sujet las manos del primero de la fila para separarlo del resto.• Cuando se separa a un jugador, este pasa junto a los que ya est n de pie.

Actividad 2

Los soldaditos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar la fuerza en tensión.• Adaptarse al equilibrio al aplicar fuerza durante la actividad.• Facilitar el trabajo cooperativo. 	<ul style="list-style-type: none">• En equipos de cuatro integrantes, dos de ellos tomarán una cuerda por los extremos estirándola para tensarla.• El resto de los integrantes del equipo saltarán la cuerda y pasarán luego por debajo de la misma sin tocarla (pecho tierra).• Después de un tiempo determinado cambiarán de posición.

¿Qué cualidad física experimentaste con los ejercicios?

¿Te costó trabajo realizarlos, por qué?

Actividad 3

Calentamiento	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Practicar ejercicios de flexibilidad y la relajación.• Propiciar la creatividad al trabajar en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Estando de pie por grupos de tres, se tomarán de las manos y realizarán los ejercicios que conozcan, cada integrante propondrá dos ejercicios.• Después se reunirá el grupo en círculo y los alumnos que deseen podrán proponer un estiramiento (10 ejercicios máximo), no es necesario estar tomados de las manos, podrán adoptar la posición que quieran (sentados, parados o acostados).• Al finalizar los ejercicios anteriores, se recostarán y cerrarán los ojos mientras el profesor platica una historia.

¿Qué capacidades físicas notaste?

La práctica constante de ellas es lo que nos lleva a ser mejores en nuestros movimiento y mejorar la relación con los demás, el ejercicio nos proporciona un mejor desenvolvimiento en cualquier lugar, sólo es cuestión de reconocer y aceptar nuestro cuerpo, de saber qué y cómo desarrollar sus capacidades al máximo.



Acervo Iconográfico
de la DGME/SEP

SESIÓN 10

Para obtener buenos resultados

Para encontrar una mejor forma de hacer las cosas y obtener buenos resultados, debemos combinar la actividad física con una alimentación sana, que se base en lo que comemos, cuánto comemos y en qué momento lo hacemos. La buena alimentación no sólo deben llevarla quienes practican deporte sino toda la gente. La falta de buenos hábitos alimenticios deja un bajo rendimiento en cualquier actividad, por lo tanto puede llevarnos a problemas severos, como la **obesidad**, la **anorexia** o la **bulimia**.



Investiga cuáles son estas enfermedades, por qué se originan y cómo es posible curarlas (entrégala a tu maestro).

Hay alimentos que nos producen energía, otros que producen músculo y otros grasas. Necesitamos de todos, es por eso que siempre escuchamos sobre dietas balanceadas.

Las proteínas, los minerales, los carbohidratos y las vitaminas son nuestra vida; la deficiencia de estos alimentos en nuestro organismo trae peligros a nuestra salud.



Haz una lista de los alimentos que te gustan (1), otra de los que no te gustan (2) y una más de los que crees que deberías comer regularmente (3).

1	2	3

Es necesario que recuerdes que, aunque hay alimentos que no son agradables a nuestro gusto debemos consumirlos para alcanzar una alimentación equilibrada la cual es fundamental para el cuidado de nuestra salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Regresando al tema de nuestro cuerpo y al ejercicio físico, cuando realizamos actividades de diferentes características nos damos cuenta de que unas se nos facilitan, o complican, más que otras.

Analiza lo siguiente:

¿Cuándo algo se te complica qué haces?, ¿lo abandonas o insistes para lograrlo?

Los resultados pueden influir en nuestro estado de ánimo debido a la imagen que vemos de nosotros mismos o a la imagen que damos a los demás.

Pero, ¿cómo te ves tú?, ¿cómo te sientes cuando estás realizando alguna actividad?

Menciona algunas actividades que te guste realizar y otras que no te agraden.

Me agrada	Me desagrada

CONCLUSIONES

Las capacidades físicas son la base de nuestros movimientos y, como vimos durante esta secuencia, estos movimientos tienen limitantes, pero más posibilidades si sabemos descubrirlas.

Existen diferentes capacidades en nosotros y nuestros compañeros, que tenemos diferentes formas de ejecutar cualquier movimiento o hacer las cosas que nos gustan, y aunque todos somos diferentes hay muchas cosas en las que coincidimos. Sin embargo, lo más importante es que siempre buscaremos la mejor manera de hacerlas.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren revistas, tijeras, periódico, pegamento y papel bond.

Conciencia corporal

SESIÓN 11

Lo que quiero ser



Acervo Iconográfico
de la DGME/SEP,
fotografía: Jordi Farré

Cuando vemos la televisión o escuchamos música hay siempre alguien a quien admirar. Todos tenemos un ídolo, un deportista, un actor, un cantante o un superhéroe y claro que nos gustaría tomar su lugar y meter el gol, ganar la carrera, bailar o salvar al mundo. Realicemos la siguiente actividad para identificar intereses propios y de los compañeros.



Practicar la educación física nos ayuda a definirnos como personas, esta actividad nos ayuda a manejar nuestro temperamento, emociones y conductas, ya que muchas veces el medio ambiente, las circunstancias o la salud nos afectan en nuestra forma de actuar; es en ese momento que la actividad física se vuelve parte fundamental en nuestras vidas, pues al activar nuestro mecanismo esquelético y nuestros sentidos, sentimos inmediatamente una serie de emociones que al mismo tiempo nos van relajando de las presiones sociales y ambientales.

Esta disciplina nos ayudará a definirnos como personas, a mejorar nuestro aspecto desde pequeños, y a futuro nos ayudará a formarnos en nuestra adolescencia; gracias a que nos ayuda a relacionarnos socialmente, tendremos una visión de lo que a futuro queramos ser, muchas veces pensamos en llegar a ser grandes bailarinas de ballet, campeones de natación, atletas o alcanzar el éxito en cualquier otro deporte.

Te has puesto a pensar ¿qué quieres ser cuando seas grande?

¿Alguna vez te imaginaste ser un(a) deportista o atleta profesional?

Actividad 1

Quiero ser como	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Observar las motivaciones de los alumnos por la actividad física, el deporte y el tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro solicita a los alumnos que seleccionen, de manera individual, a un personaje (artista, músico, deportista, escritor) que les resulte atractivo por lo que realiza.• Cada integrante del grupo expone los motivos por los cuales seleccionó a esa persona. El maestro guía la exposición con planteamientos como los siguientes: ¿Por qué lo seleccionaste? , ¿Qué es lo que más te gusta de él o de ella? , ¿Qué no te gusta? , ¿Tienen algo en común el personaje y tú? , ¿Quisieras ser como él o ella?, ¿por qué?• Posteriormente cada alumno elabora un periódico mural y explica, por un lado, sus preferencias, gustos o lo que piensa de sí mismo, por el otro, la relación que encontró con el personaje representado. El material a utilizar puede ser: revistas, recortes de periódico, tijeras, pegamento y hojas de papel bond.• Se exponen ante el grupo los diferentes trabajos y se comentan las imágenes que representen gustos comunes del grupo.

Conforme vamos creciendo nuestros intereses y gustos cambian, vamos llenando nuestra memoria de aprendizajes, éstos nos da herramientas para realizar mejor las actividades cotidianas.

Recuerda un poco cuando eras más pequeño y anota cinco de tus juegos favoritos y compáralos con lo que hoy te gusta jugar.

Antes	Ahora

¿Qué diferencias notaste?

¿Qué actividades, que antes no podías realizar o se te dificultaban, ahora resultan sencillas?

El ser humano tiene habilidades y destrezas para adaptarse de manera flexible y armónica al medio. ¿Qué necesitamos para desarrollar estas habilidades?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere un periódico completo por participante, cinta canela, pegamento e hilo (organizarse por equipos de cinco aproximadamente), bolsas para basura grandes o costal (una por equipo).

SESIÓN 12

¿Sabes qué es la psicomotricidad y para qué sirve?

De manera general la psicomotricidad puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona analizar de manera concreta su ser y su entorno inmediato para adaptarse. El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades de movimiento y la capacidad de crear y expresar a partir del cuerpo.

Estas prácticas de movimiento nos conducen a la formación, y al perfeccionamiento, del esquema corporal. Es importante destacar que el esquema corporal se enriquece con nuestras experiencias, que incluye el conocimiento y conciencia corporal que tenemos de nosotros mismos, por ejemplo:

- Límites en el espacio (morfología).
- Posibilidades motrices (rapidez, agilidad, etcétera).
- Posibilidades de expresión a través del cuerpo (actitudes, mimica, etcétera).

- Las percepciones de las diferentes partes de nuestro cuerpo.
- El conocimiento verbal de los diferentes elementos corporales.
- Las posibilidades de representación que tenemos de nuestro cuerpo (desde el punto de vista mental o desde el punto de vista gráfico).

Por medio del desarrollo de la psicomotricidad se pretende conseguir el control del cuerpo en todos los momentos y situaciones, el dominio del equilibrio, el control de las diversas coordinaciones (fina y gruesa), el control de la inhibición voluntaria de la respiración, la organización del esquema corporal y la orientación en el espacio, una correcta estructuración espacio-temporal, las mejores posibilidades de adaptación a los demás y al mundo exterior y crear una puerta abierta a la creatividad, a la libre expresión de las pulsiones en el ámbito imaginario y simbólico y al desarrollo libre de la comunicación.

En la próxima sesión necesitamos traer:

- Un periódico completo por participante
- Cinta canela, pegamento e hilo (organizarse por equipos de cinco aproximadamente).
- Bolsas para basura grandes o costal (una por equipo).

Actividad 1

Jugando con periódico	Descripción
 <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular distintas posibilidades motrices, de expresión a través del cuerpo (actitudes, mimica, etcétera), así como percepción y control de las distintas partes de nuestro cuerpo.	<p>La actividad se realiza sin tenis.</p> <p>Se coloca el periódico en el piso cubriendo toda el área de trabajo (de preferencia dentro del aula)</p> <p>(1) Todos empezarán a caminar, se prohíbe hablar, nos saludaremos utilizando distintas partes del cuerpo. (2) Haremos ruido con diferentes partes del cuerpo utilizando el periódico de manera libre. (3) A la señal romperemos todo el periódico en partes, lo más pequeñas posibles, posteriormente se jugará un momento de manera libre. (4) Jugaremos guerras aventando bolitas de periódico: Todos vs. Todos, Hombres vs. Mujeres, etcétera. (5) A la señal trataremos de ver quién reúne más periódico, se vale quitarle a los demás. (6) Ahora reunimos todo el periódico en el centro del salón y por parejas se acostarán, los demás los cubrirán completamente con periódico y así permanecerán cinco segundos. (7) Ahora por equipos trataremos de hacer un disfraz con el periódico y los otros materiales, a la señal se destruye el disfraz de su equipo. (8) Por equipos, reunirán la mayor cantidad de periódico en su bolsa o costal (no se vale robar), ganará el equipo que logre acumular más.</p>

Contesta en tu casa las siguientes preguntas:

¿Qué opinas de la actividad?

¿Qué parte te agradó más?

¿Crees que la actividad tiene que ver con la conciencia corporal? ¿Por qué?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere un periódico completo, hojas de papel bond por participante, pinturas vinílicas (diferentes colores), ropa cómoda que se pueda manchar y una pelota.

SESIÓN 13

Estimulación del comportamiento motriz

Hemos visto que la psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el comportamiento motriz, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediador la actividad corporal. El objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con su cuerpo y su entorno. En esta sesión iniciaremos con la siguiente actividad, te recomendamos jugar con tu cuerpo.

Actividad 1

Pintando con el cuerpo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la expresión y la creatividad.	<p>Necesitaras el siguiente material :</p> <ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel bond por participante• Pinturas vinílicas (diferentes colores)• Ropa cómoda que se pueda manchar <p>Realizaremos un dibujo utilizando cualquier parte de nuestro cuerpo para pintar (manos, pies, piernas, torso, etcétera), la temática es libre.</p> <p>Al terminar los dibujos cada quien comentará que significado tiene su dibujo.</p>

¿Cómo utilizaste tu cuerpo para pintar?

¿De qué otra manera podríamos expresarnos con nuestro cuerpo?

Ahora realizaremos actividades recreativas para poner en práctica distintas formas de usar nuestro cuerpo.

Actividad 2

Futbéis	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular actitudes motrices y trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide al grupo en dos equipos.• El equipo A se coloca para batear (con el pie), el equipo B se distribuye en la cancha y elige a un compañero para que sea el pícher quien lanzará la bola rodando.• El equipo A, después de patear la pelota, correrá tocando las bases, si el alumno lo logra se cuenta como carrera. En tanto que los del equipo B, tratarán de hacer <i>out</i> para hacerlo antes de que el corredor llegue a la base (no se vale aventar la pelota directamente sobre el corredor), si la pelota es cachada contará como <i>out</i>, a los tres <i>outs</i> los jugadores del equipo B pasan a ser pateadores. <p>Reglas:</p> <p>El tiempo de juego o número de entradas las delimita el maestro.</p> <p>Se puede pintar las bases o pueden ser las esquinas, colocar llantas, etcétera.</p>

Concluyamos la sesión analizando las actividades que realizamos, así como identificando los movimientos que nos resultaron más fáciles de practicar y los que nos causaron más trabajo.

SESIÓN 14

Descubriendo nuevos movimientos

Te invitamos a que inicies la sesión con un ejercicio de calentamiento y posteriormente apliquemos nuestro pensamiento estratégico con la siguiente actividad.

Actividad 1

El prisionero	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el pensamiento estratégico y estimular movimientos variados al jugar.	<ul style="list-style-type: none">• Dividir al grupo en 2 equipos, distribuir cada integrante del grupo en la mitad de una cancha de volibol o un área similar, recuerda que no podrán invadir la cancha del equipo contrario, el alumno que tenga la pelota intentará golpear a cualquiera del equipo contrario, de la forma que quiera hacerlo (rodada, lanzada, pateada o rebotada).• Si un integrante del equipo contrario es tocado por la pelota, se colocará en la línea final del cual es prisionero.• Para librarse de la pelota los alumnos podrán moverse libremente por su cancha sin abandonarla, el equipo que tenga mayor número de prisioneros es el ganador.

Actividad 2

Relajación	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Inducir un estado de relajación, para poder identificar cómo el cuerpo funciona en perfecta armonía con todo lo que nos rodea	<ul style="list-style-type: none">• Nos colocamos acostados sobre una superficie cómoda a la indicación se cerrarán los ojos y se escuchará música suave (clásica, sonidos del mar, bosque o animales) o si se tiene oportunidad el sonido del campo (viento pájaros, etcétera).• El profesor será el encargado, con una voz tranquila, de mencionar que muevan lentamente partes del cuerpo de manera segmentada, se pueden sugerir actividades o dejar que ellos experimenten de manera libre con sus movimientos y sensaciones lo que la melodía inspire en cada uno para concientizarnos de cada parte del cuerpo.• El tiempo que se sugiere es entre 10 y 15 minutos.

CONCLUSIONES

Cerramos un bloque más, lo cual significa que hemos avanzado mucho acerca del conocimiento de nuestro cuerpo y lo útil que es para nosotros. Podemos tomar decisiones a partir de cómo nos sentimos y nos movemos, ya que nuestro cuerpo nos proporciona elementos para decidir lo que nos gusta o queremos ser. Por ello debemos conocerlo y ejercitarlo.

SESIÓN 15

Esfuérzate con medida

Cuando se realiza cualquier actividad física es necesario analizar nuestros alcances y nuestras limitaciones, ya que de esta manera aprendemos a controlarnos y a saber cómo se comporta nuestro cuerpo en distintas situaciones de la actividad física. Algo que sea inusual o raro puede ser una señal que nos puede salvar de tener un desgaste excesivo, una lesión, una afectación cardiaca, por mencionar algunos ejemplos.

Realizar chequeos de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y frecuencia cardiaca periódicamente nos ayuda a saber nuestro estado físico y nos da un referente de los límites que nuestro cuerpo posee, además de que nos ayuda a comparar con el resto del grupo.

Recuerda que es necesario hacer énfasis en concentrarse únicamente en tu desempeño, ya que muchas veces dentro de estas actividades el descubrir que se es observado causa pena y no se disfruta la actividad.

La comparación no implica la competencia, simplemente es una manera de saber cómo estoy en relación con los demás, el reto es superar mis propios límites. Yo soy mejor al superar mis propios límites y alcanzar el estado óptimo que mi cuerpo permita.

Realiza las siguientes actividades y averigua qué tal es tu condición física.

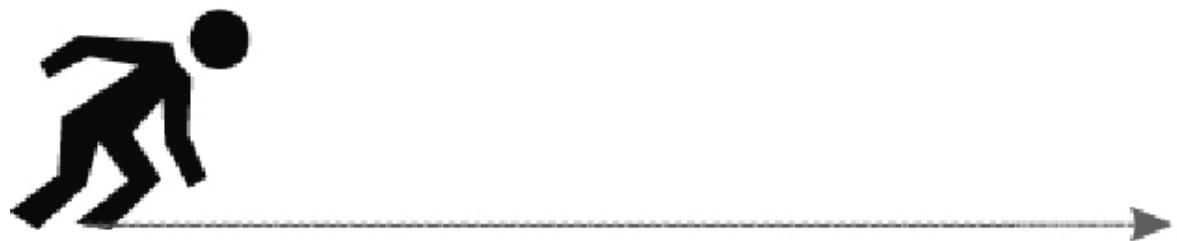
Actividad 1

Flexibilidad: Prueba de Well modificada	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Observar la flexibilidad y evaluarla. 	<ul style="list-style-type: none">• En posición de sentados con los pies separados 30 cm, manteniendo las rodillas extendidas, realiza una flexión de tronco al frente, una mano enfrente de la otra. Se mide en cm. Cuando las manos rebasan los talones, la medición es positiva, cuando las manos no rebasen los talones, la medición es negativa.

Fuerza: Pruebas de abdominales modificada	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Observar la fuerza y evaluarla. 	<ul style="list-style-type: none">• En posición de cíbito dorsal con piernas flexionadas (sin apoyo) con un ángulo de 90° entre los muslos y las piernas y los brazos libres, realiza el mayor número de abdominales durante 30 seg.

Actividad 3

Velocidad	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Observar la velocidad y evaluarla.	<ul style="list-style-type: none">• A una señal sonora el alumno recorrerá 15 metros. En línea recta en el menor tiempo posible.



Actividad 4

Resistencia: Prueba de Copper modificada	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Observar la velocidad y evaluarla.	<ul style="list-style-type: none">• El alumno caminará, correrá o trotará alrededor de un área previamente medida durante 11 minutos, contando el número de vueltas realizadas para determinar la distancia recorrida.

TABLA DE RESULTADOS HOMBRES

FLEXIBILIDAD					
EDAD	11	12	13	14	15
BAJO	15	16	17	17	15
NORMAL	-15	-16	-17	-17	-15
	0	0	1	0	1
ALTA	0	0	1	0	1
FUERZA (NÚMERO DE ABDOMINALES)					
EDAD	11	12	13	1	15
BAJO	-15	-18	-16	-17	-18
NORMAL	15	18	16	17	18
	28	31	29	29	31
ALTA	28	31	29	29	31
VELOCIDAD (SEGUNDOS)					
EDAD	11	12	13	14	15
BAJO	4.1	3.7	3.9	3.7	3.7
NORMAL	4.1	3.7	3.9	3.7	3.7
	3.3	2.9	3.1	3	2.9
ALTA	-3.3	-2.9	-3.1	-3	2.9
RESISTENCIA (METROS)					
EDAD	11	12	13	14	15
BAJO	-1101	-1147	-1193	-1239	-1285
NORMAL	1101	1147	1193	1239	1285
	2383	2429	2475	2521	2567
ALTA	2383	2429	2475	2521	2567

TABLA DE RESULTADOS MUJERES

FLEXIBILIDAD (CENTÍMETROS)					
EDAD	11	12	13	14	15
BAJO	14	12	13	13	14
NORMAL	-14	-12	-13	-13	-14
	1	4	4	3	4
ALTA	1	4	4	3	4
FUERZA (NÚMERO DE ABDOMINALES)					
EDAD	11	12	13	1	15
BAJO	-13	-14	-13	-13	-12
NORMAL	13	14	13	13	12
	27	26	27	26	24
ALTA	27	26	27	26	24
VELOCIDAD (SEGUNDOS)					
EDAD	11	12	13	14	15
BAJO	4.2	4.1	4.2	4.2	4.4
NORMAL	4.2	4.1	4.2	4.2	4.4
	3.5	3.4	3.3	3.9	3.7
ALTA	3.5	3.4	3.3	3.9	3.7
RESISTENCIA (METROS)					
EDAD	11	12	13	14	15
BAJO	917	963	1009	1055	1101
NORMAL	917	963	1009	1055	1101
	2201	2247	2293	2339	2385
ALTA	2201	2247	2293	2339	2385

Después de realizar tus pruebas, ¿cómo te encuentras en tus capacidades físicas?

¿Cuál prueba se te hizo más difícil? ¿Por qué?

¿Qué necesitas mejorar según las tablas de resultados?

¿Consideras importante realizar este tipo de mediciones? ¿Por qué?

Recomendación:

Profesor, para realizar la autoevaluación de la siguiente sesión, se sugiere una actividad en la que los alumnos representen una historia o un cuento en el que podrán ocupar el material y los sonidos que requieran para escenografía y vestuario.

Autoevaluación

SESIÓN 16

Sugerencias para evaluación del bloque.

Este bloque contiene gran cantidad de elementos de expresión y movimiento, así como de trabajo en equipo, por lo que se sugiere realizar una representación de algún cuento clásico (*Caperucita roja*, *La bella durmiente*, *Ricitos de oro y los tres osos*, etcétera) considerando los siguientes aspectos:

Actividad 1

Evaluación	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Valorar el desarrollo motriz y el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Duración aproximada: entre 10 y 15 minutos por equipo.• El número de integrantes de los equipos lo determinará el profesor de acuerdo con la cantidad de alumnos, se sugiere que sean entre 4 y 6 equipos en el grupo.• Al realizar la representación podrán ocupar el material y los sonidos que requieran para escenografía y vestuario.• El cuento debe tener la adaptación siguiente: un actor que no hable, uno que sea sordo y otro ciego.

¿Qué puedo evaluar?

- La creatividad en la escenografía y el vestuario: 20%.
- La adaptación del cuento para la presentación: 20%.
- La repartición del trabajo en equipo de manera equitativa: 20%.
- La evaluación que den los compañeros de grupo de cada persona: 10%.
- La expresión corporal en la escenificación del cuento: 30%.

Materiales de apoyo

www.mipediatra.com.mx Prof. Psicopedagogía María Trinidad Iglesias Musach 23 de noviembre del 2003.

www.uam.es Aptitudes pertenecientes al campo de la motricidad. 2000

www.redescolar.ilce.edu.mx

www.Espaciologopedico.com Daniel Óscar Rodríguez Boggia. Educador especializado y logopeda.

Conceptos y características del equilibrio. 25 de enero del 2004 www.xtec.es

psicomotricidad 2000

Glosario

- Anorexia:** Pérdida del apetito. Enfermedad psiquiátrica que produce el rechazo sistemático de alimentos.
- Ansiedad:** Inquietud o desasosiego causados por un hecho futuro o incierto.
- Autoestima:** Aprecio o consideración que tiene una persona por sí misma.
- Bulimia:** Enfermedad que se caracteriza por un deseo irrefrenable de ingerir una cantidad no controlada y excesiva de alimentos.
- Calentamiento:** Hacer que aumente la temperatura de un cuerpo.
- Capacidad física:** Cualidad o aptitud para hacer o desarrollar algo físicamente.
- Collage:** Conjunto de textos, imágenes, de procedencia diversa.
- Constancia:** Firmeza y perseverancia en la realización de una actividad.
- Elasticidad:** Propiedad que poseen determinados cuerpos de recuperar su forma cuando la fuerza que los deformaba cesa.
- Escenografía:** Estudio y práctica de toda forma de expresión capaz de inscribirse en el universo del teatro, espectáculo y la organización espacial.
- Estimulación:** Hacer que alguien sienta un deseo intenso de realizar algo, o hacer que algo se active, especialmente una actividad orgánica.
- Estricto:** Exacto y riguroso: Sentido estricto.
- Flexibilidad:** Cualidad de flexible.
- Fuerza:** Capacidad de soportar un peso o de oponerse a un impulso. Aplicación de la capacidad física.
- Habilidad:** Cualidad de hábil. Cosa hecha con esta habilidad: La acrobacia es una habilidad.
- Herencia:** Lo que se recibe de los padres a través de generaciones precedentes. Transmisión de caracteres genéticos de una generación a las siguientes.
- Inhibición:** Acción y efecto de inhibir o inhibirse. Fenómeno de cese, bloqueo o disminución de un proceso químico, psicológico o fisiológico.
- Motriz:** Que mueve: Fuerza motriz.
- Periódicamente:** Espacio de tiempo caracterizado por ciertos acontecimientos.
- Psicomotricidad:** Integración de las funciones motoras y mentales por efecto de la maduración del sistema nervioso.
- Morfología:** Parte de la biología que estudia la forma y la estructura de los seres vivos.
- Motivación:** Persona o cosa que motiva.
- Movilidad:** Cualidad de móvil.
- Obesidad:** Exceso patológico de grasa en el cuerpo, que provoca un gran aumento de peso.
- Potencial:** Fuerza, potencia de la que se puede disponer.
- Pubertad:** Período de la vida caracterizado por el inicio de la actividad de las glándulas reproductoras y la manifestación de los caracteres sexuales secundarios (el hombre: velloso, cambio de voz; en la mujer, desarrollo de la velloso, menstruación).

Resistencia: Capacidad para resistir. Fuerza que se opone a la acción de otra.

Resistencia aeróbica: Capacidad para resistir el esfuerzo muscular o ejercicio físico que requiere de oxígeno para funcionar.

Resistencia anaeróbica: Capacidad para resistir el esfuerzo muscular o del ejercicio físico que se desarrolla con escaso consumo de oxígeno o sin él.

Trotar: Manera de andar, entre el paso y el galope. Cabalgar sobre un caballo que va al trote.

Vinculación: Unión, ligazón o atadura que une una cosa a otra, generalmente inmateriales; el vínculo del matrimonio.

Virtud: Cualidad que se considera moralmente buena en una persona: la humildad.

Bibliografía

- Anderson, Bob. *Ejercicios de estiramiento, flexibilidad y elasticidad*. México, Trillas, 1991
- Benson, Nigel C. *Psicología para todos*. España, Piados, 2005
- Bérard, L. y Creff. A., F. *Dietética deportiva*. México, Masson, 1985
- Dieckert, J., Kreiss, F. y Meusel, H. *Gimnasia, deporte y juego*. Argentina, Kapelusz, 1972
- Hurloock, Elizabeth B. *Desarrollo del niño*. México, McGraw-Hill, 1982
- Lázaro L., Alfonso. *El equilibrio humano: Un fenómeno complejo*. Volumen II, 2000
- Mckernan, James. *Investigación-acción y currículum*. Madrid, Morata, 2001
- Pozo Sánchez, Hugo Del. *Recreación escolar*. México, Avante, 1979
- Rigal, Robert, Paoletti, Rene y Portmann, Michel. *Motricidad: aproximación psicofisiológica*. Madrid, Les Presses De L'universite Du Québec, 1979
- SEP. *Educación Física I. Educación básica. secundaria. Programa de estudio 2006* México, SEP, 2006
- Seybold, Annemarie. *Principios didácticos de la educación física*. Argentina, Kapelusz, 1976
- Statt, David A. *La psicología*. México, Harla, 1980
- Torres Solís, José Antonio. *Reflexiones sobre educación física. Introducción a la teoría de la educación física*. 2^a edición. México, Didáctica moderna.
- Valdés Casal, Hiram M. *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. España, Inde, 1996

EDUCACIÓN FÍSICA II

Bloque 2

Los valores de jugar limpio

Bloque 2

Los valores de jugar limpio

Propósito

El propósito de este bloque es promover entre los alumnos el valor de jugar limpio. Para lograrlo se propone participar en actividades de cancha propia donde la comunicación e interacción entre compañeros y adversarios resultan propicias para practicar el juego limpio. También se pretende que los alumnos se apropien de posturas críticas respecto a la competencia en situaciones reales de acción, y contrasten los sentimientos y vivencias que surgen del triunfo y la derrota.

Contenidos

1. Los participantes y sus interacciones

Secuencia 1. ¿Quiénes participan y cómo se relacionan?.....Sesión 1 – 5

2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área

Secuencia 2. Actividades de cancha propia con implementos: el *Shuttleball*...

Sesión 6 – 9

3. Formación en valores

Secuencia 3. Los valores del juego.....Sesión 10 – 13

4. Actividad complementaria

Jugar y cooperar.....Sesión 14 – 15

Autoevaluación.....Sesión 16

Este bloque se organiza en tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria que brindan a los alumnos una práctica variable, la cual contempla desde la intercomunicación entre los compañeros y el manejo de implementos, hasta la realización de desplazamientos en distintas áreas. La primera secuencia, “¿Quiénes participan y cómo se relacionan?”, centra la atención de los alumnos para que identifiquen los roles de participación, los desempeños motrices, así como su realización, además de conocer las actitudes y responsabilidades de sus compañeros y adversarios.

La segunda secuencia de trabajo, “Actividades de cancha propia con implementos: el *shuttleball*”, inicia a los jóvenes en el conocimiento de este juego para promover y ajustar sus posibilidades motrices a partir del móvil y que asuman los acuerdos expresados en el reglamento.

La tercera secuencia, “Los valores del juego”, ofrece diversas situaciones motrices en las que el alumno debe asumir actitudes de respeto, tolerancia, solidaridad, reconocimiento, identidad, lealtad y cooperación con sus compañeros y contrincantes.

La actividad complementaria, “Jugar y cooperar”, conduce a los adolescentes al conocimiento y práctica de un deporte que les permite ampliar sus experiencias motrices y patrones de movimiento, analizar la lógica del deporte en cuestión y vivenciar los roles que implica.

Es importante que durante el desarrollo del bloque se propicie el diálogo entre los alumnos para resolver los posibles conflictos que se generen y para que reflexionen en torno a las actitudes del juego limpio.

Secuencia de trabajo 1

Los participantes y sus interacciones

SESIÓN 1

¿Quiénes participan y cómo se relacionan?



En el trabajo todos somos parte de un equipo y tenemos responsabilidades y compromisos que cumplir. Nuestras obligaciones siempre están enlazadas con las de los demás, y si fallamos en el cumplimiento de ellas, lo único que logramos es retrasar el trabajo del equipo y el éxito del objetivo

Así como te sientes comprometido con tu familia y te haces responsable de tus actividades, hay que hacerlo en la escuela con los trabajos que ahí realizas. Te darás cuenta que al hacerlo te sentirás muy bien contigo mismo, pues estarás creciendo como persona. Debes descubrir que la responsabilidad es tu aliada para lograr el éxito.

Nuestros compañeros y maestros son como nuestra segunda familia, en relación con a convivencia y tiempo que pasamos con ellos.

¿Te suena conocido lo siguiente?: *¡No alcancé a entregar el trabajo!, ¡todavía no hago la tarea!, ¡no fui a la clase!...* Sí verdad, muchas veces estas excusas han sido el resultado de la falta de responsabilidad de nuestra parte en cualquier trabajo, y tratamos de excusar dicha irresponsabilidad con las frases *¡no me alcanzó el tiempo!, ¡no lo hice porque no estabas!, ¡no me dijiste!, ¡no sabia!*

El ser humano es autónomo, es decir, puede decidir sobre sus actos sin que deba estar sometido a la elección de otras personas, sin embargo esto no quiere decir que no deba escuchar diferentes opiniones para la toma de decisiones. Por ejemplo: el simple hecho de convivir con nuestra familia o amigos conlleva diferentes responsabilidades, de tal manera que nuestra conciencia debe actuar en el momento de tomar una decisión.

Para actuar debemos tomar en cuenta lo que queremos, cómo lo vamos a hacer y conocer si nuestra decisión afectaría a alguien.

Ante esto debemos preguntarnos: ¿Cuáles son las consecuencias de actuar irresponsablemente?

La responsabilidad y la conciencia son inseparables: la primera no existe auténticamente sin la segunda y viceversa. Entendamos el concepto básico de conciencia, que es: la comprensión del ambiente que nos rodea y del mundo interno de los demás

Por ejemplo: en el caso de alguna actividad de competencia, se tiene que conocer la cancha, los materiales, las condiciones del contrario y las de mi equipo, de otra manera nunca podremos tomar la decisión adecuada que provoque el triunfo.



Si jugamos mal el partido, seguramente el equipo tendrá zonas muy frágiles para ser atacadas por los adversarios, por el contrario, si tenemos aciertos, mejorará el desempeño del equipo, en lo individual y lo colectivo.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión, se requieren: Balones de basquetbol, futbol y volibol.

Según lo que leíste en los párrafos de arriba:

¿Qué entiendes por responsabilidad? _____

¿Qué es la conciencia? _____

¿Qué es el trabajo y la responsabilidad de equipo? _____

Realiza las siguientes actividades:

Actividad 1

Carrera de pelotas	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la integración, la confianza y el trabajo en equipo entre los alumnos.• Prepararse para actividades físicas de mayor intensidad.	<ul style="list-style-type: none">• Todos los jugadores formarán un círculo.• Habrá dos balones sostenidos por dos alumnos en puntos opuestos del círculo.• A la señal, los balones empezarán a pasarse alumno por alumno, procurando que uno alcance al otro sin saltarse ningún turno.• Cuando un balón alcance al otro, o a la indicación del profesor, cambiarán de posición por debajo de las piernas, por arriba, por un lado o sentados.

Actividad 2

Memorama	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Procurar la observación y la conciencia en actividades de movimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Se hace un cuadro de cuatro por cuatro.• Dos jugadores que se encuentran fuera del cuadro los observarán a todos.• Todos cambiarán de lugar respetando la forma del cuadro cuando se dé la señal.• Cada uno de los jugadores que están fuera identificarán a tres compañeros regresándolos al lugar de origen.• Si lo logran, pasan a ser parte del cuadro cambiado roles con cualquiera de los jugadores identificados.

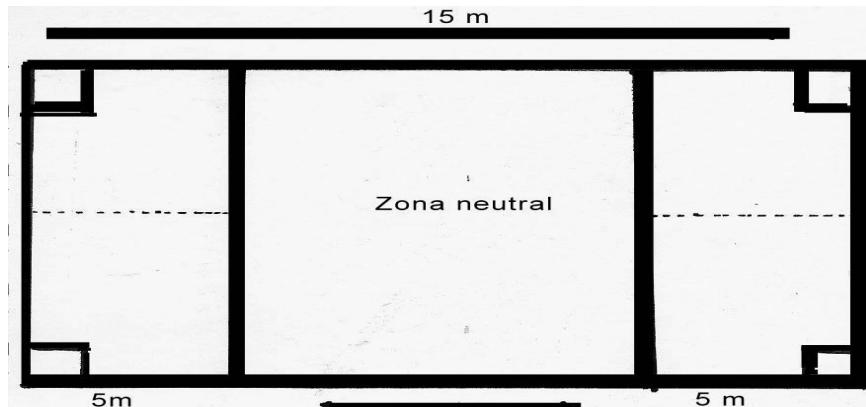


Figura 1

Actividad 3 (*inicia*)

Rugby tenis	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar las formas de comunicación e interacción. • Reflexionar sobre qué se debe tomar en cuenta para prácticas posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en dos equipos mixtos de seis integrantes. • Se pretende pasar la pelota a la otra mitad de la cancha evitando que bote en el área neutral (figura 1). • Se designarán dos alumnos, uno que funcione como juez y otro que registre el ludograma. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un pase antes de enviar la pelota al equipo contrario. - La pelota se devuelve al campo contrario pateándola. - Debe ser atrapada con las manos. - Ningún jugador puede enviarla dos veces seguidas.

Actividad 3 (concluye)

Rugby tenis	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Analizar cómo pueden los alumnos conseguir el propósito del juego y cómo llevar a la práctica los acuerdos que se han establecido.• Propiciar la toma de decisión en actividades de competencia.	<ul style="list-style-type: none">• Se gana un punto cada vez que la pelota toca el suelo contrario.• Se pierde un punto cada vez que se envía la pelota fuera de los límites del terreno de juego o cuando cae dentro del área neutral.• El equipo que pierde el punto vuelve a poner en juego la pelota desde cualquier lugar de su campo.• El juego finaliza al llegar a veintiún puntos.• Todos los alumnos deben participar.• Habrá dos tiempos fuera de un minuto que solamente servirán para hacer un análisis rápido del ludograma.

¿Qué actitudes tomamos ante los resultados del juego?

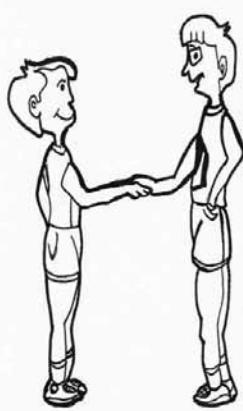
¿Qué valores consideras que integramos en esta actividad?

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra forma de ser con los demás?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión, se requiere: balones de futbol, volibol, indiacas y toallas.

SESIÓN 2



Continuando con el trabajo de la sesión anterior, en donde nos referimos a la conciencia y la responsabilidad, debemos comentar que no sólo se aceptan en la familia o con los amigos sino que extienden a todas las áreas en las que interactúes con otros, es decir, en tu sociedad. Toma en cuenta los siguientes elementos, con la intención de lograr una buena participación en la sociedad:

<ul style="list-style-type: none">- Ayuda a otros a disfrutar en todo momento.-Diviértete.- Compite sanamente contra otros grupos.-Fomenta equipos y cooperación.-Gana legalmente.	<ul style="list-style-type: none">- Anima las competencias.- Siéntete importante.- Respeta las reglas- Ten conciencia de lo que estás haciendo.- Haz buen uso de tu capacidad de elegir.
--	--

Todo esto se lleva a cabo con responsabilidad y si bien es cierto que tú decides lo que haces, debes saber que estas decisiones pueden afectar para bien o para mal a quienes te rodean.

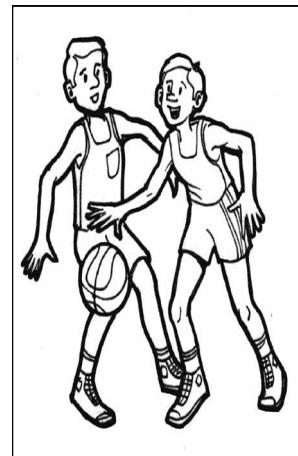
Cuando tú tomas una decisión de este tipo, te has convertido en un líder, porque un buen líder siempre piensa en los demás y esa característica provoca que crean en él. Para esto no es necesario que seas el mejor en todo, sino que sepas en qué puedes colaborar con todos, incluso si es necesario auxiliarles a elegir, proporcionando, más elementos para ello, esto es una forma de ayudar a disfrutar los momentos.

Menciona algunos momentos en que hayas ayudado a alguien a hacer una elección: _____

¿Cuál consideras que haya sido la mejor elección que hiciste? _____

En el trabajo o en casa, nuestros padres siempre tienen momentos para elegir algo importante, de igual forma lo hacemos todos, por ejemplo, en un partido los deportistas deben elegir una jugada, el momento de pasar, tirar o conducir el balón, para ello hacen un análisis rápido y con base en ello realizan una acción.

Pero, ¿qué pasa si nos equivocamos al decidir la jugada?, nada si estamos conscientes de lo que hicimos, porque sabemos que podremos intentarlo nuevamente y las posibilidades de éxito mejorarán en cada ocasión, la conciencia de saber, nos llevará a buscar o crear por nuestra cuenta una nueva oportunidad cada vez que lo necesitemos.



Realiza las siguientes actividades:

Actividad 1

Ensayo y error	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Propiciar la práctica permanente del movimiento motor mediante el ensayo y el error.	<ul style="list-style-type: none">• Cada alumno tratará, durante un minuto, de dominar una pelota con los pies y luego una indiaca.• Lo mismo con las manos.• Lo mismo por parejas, pasándola uno al otro.• En cada caso se deben contar los errores y los aciertos.• Se deben registrar los avances cada vez que cambien de ejercicio.

Actividad 2 (*inicia*)

La ayuda	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la cooperación y trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor trazará una ruta para realizar diferentes ejercicios.• Por parejas, realizarán carretillas (uno toma ambos pies del otro y avanza sobre las manos) hasta donde lo establezca el profesor.• Cuando alguno se canse pueden invertir roles, siempre y cuando completen la ruta.

Actividad 2 (concluye)

La ayuda	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Los ejercicios deben variar haciendo saltos con pies juntos, corriendo de espaldas y caminando en cuclillas, en distancias no mayores a 15 metros.• La intención es que la pareja concluya la ruta y los ejercicios designados por el profesor.

Actividad 3 (inicia)

Volibol-paracaídas	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Establecer lazos de colaboración.• Ajustar el desempeño motriz en actividades de lanzar y atrapar.• Promover el juego limpio, fomentar actitudes de respeto a la diversidad, cooperación y tolerancia, por las experiencias de la derrota y el triunfo.	<ul style="list-style-type: none">• Se organiza al grupo por parejas; cada una ocupa su respectiva cancha de juego (figura 2).• Cada pareja tendrá una toalla o tela (paracaídas), la cual sujetarán por las esquinas.• El juego consiste en pasar la pelota a la otra mitad del terreno, procurando que bote dentro del área delimitada por las líneas y que no sea atrapada por la pareja contraria. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Solamente se puede lanzar y atrapar la pelota con el paracaídas.

Actividad 3 (concluye)

Volibol-paracaídas	Descripción
<ul style="list-style-type: none"> • Considerar acciones estratégicas tales como: adelantarse a la jugada del adversario y ubicar las dificultades de desplazamiento de la pareja contraria. 	<ul style="list-style-type: none"> - No se permite soltar el paracaídas. - Se logra un punto cuando la pelota cae en el piso de la cancha contraria. - Gana la pareja que logre 15 puntos. - Todos los alumnos deben participar. - Hay dos tiempos fuera de 30 segundos, para que la pareja dialogue, comente actitudes y organice su estrategia. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modalidades: una, dos o tres parejas por cancha. - Jugar hasta conseguir determinada puntuación o por tiempo.

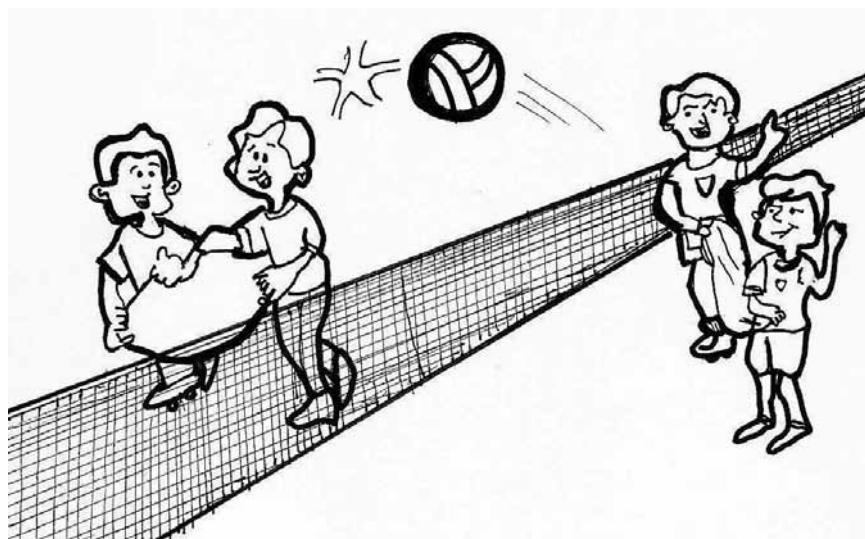


Figura 2

Comenta en una reunión general las experiencias, tanto de la estrategia del juego, como de las actitudes mostradas. En una hoja blanca anota los comentarios que hiciste en la reunión de grupo. Realiza la siguiente actividad

Actividad 4

Haz lo tuyo	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Motivar para construir, recrear y practicar juegos propios al hacer modificaciones a actividades ya conocidas.	<ul style="list-style-type: none">Organizar equipos mixtos.Todos deben participar en la elaboración y práctica.Cada equipo propondrá un juego sea conocido o totalmente nuevo.Se pueden considerar juegos tradicionales o autóctonos, conocidos a través de cronistas, personas mayores o vecinos de la comunidad.Inventar o adaptar las reglas de un juego o actividad.Presentar su propuesta a todo el grupo.Practicar y hacer mejoras sobre la marcha.

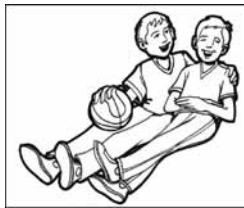


Fotografía: J. Jesús Hernández

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere: un *freesbe* (plato volador de plástico), pelotas de hule o esponja y grabadora.

SESIÓN 3



Es indudable que al interactuar con los demás asumimos características diferentes, no significa que cambiemos nuestra forma de ser, simplemente nos adaptamos a nuevas condiciones de trabajo.

El lugar en donde estemos y la gente que nos rodea, nos obliga, algunas veces, a establecer actitudes diferentes a las que comúnmente tenemos, ¿recuerdas el primer bloque que nos habla acerca de cómo se va construyendo la personalidad? Ahí vimos que en cuanto iniciamos nuevas relaciones con amigos, familiares o cuando conocemos gente nueva, se nos asignan papeles y funciones que tienen el propósito exclusivo de favorecer la interacción y la actividad positiva; la relación de interdependencia que desarrollamos son para propiciar que todos tengan una actitud exitosa con respecto a nuestra meta.

En el deporte, enfrentar a un equipo requiere jugadores de determinadas características para ubicarlos en zonas que puedan favorecer el triunfo, es decir, en donde se puedan desarrollar mejor de acuerdo con sus capacidades.

Para lo anterior, siempre será importante la comunicación, las habilidades personales, la capacidad de colaborar en equipo y la puesta en juego de la inteligencia con su capacidad de análisis para resolver situaciones difíciles de manera pronta y eficaz. Todo esto son formas de interactuar con los demás.

Para que la comunicación sea directa debe existir confianza en el grupo.

Mencionamos anteriormente que la comunicación es importante para el éxito del grupo pues ésta favorece que las estrategias sean claras y sólidas ante los objetivos que se presentan. ¿Cómo sería un lugar en donde nadie se entiende?, seguramente cada quien haría lo que quisiera pues al faltar entendimiento faltarían objetivos comunes. Veamos un ejemplo: en la actividad de “Haz lo tuyo” de la sesión anterior no se hubieran puesto de acuerdo, el objetivo de construir una actividad por equipos tampoco se habría logrado.

En una orquesta ningún músico debe tocar por su cuenta, deben seguir un orden y a un director, quien los dirige con el fin de encontrar la armonía entre todos, sólo así se puede construir una melodía.

Si realizas con tus compañeros alguna actividad piensa en la orquesta, cada quien toca un instrumento que domina y aporta su mejor sonido en el momento preciso. Debemos saber cuándo y cómo efectuar un movimiento, si en un juego invades espacios que son de otro compañero lo más seguro es que estorbes y viceversa si invaden tu espacio.

Todo esto pertenece a la interrelación y la comunicación que se da entre las personas. ¿Alguna ocasión te ha costado trabajo interactuar con tus compañeros o alguien más? _____ ¿Por qué? _____

Realiza las siguientes actividades:

Actividad 1

Muevo mis articulaciones	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Prepararse para actividades físicas de mayor intensidad.• Favorecer la confianza en lo individual. 	<ul style="list-style-type: none">• Individualmente cada alumno realizará una serie de ejercicios al ritmo de la música (sin bailar).• Se debe comenzar el ejercicio con todos los posibles movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, caderas, codos, ojos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etcétera.• Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación.• Según la trayectoria: recta, curva, ondulada, quebrada.• Según las direcciones: izquierda-derecha, adelante-atrás, arriba-abajo.

Actividad 2

Mini rugby	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Permitir que los alumnos planteen estrategias en lo individual y lo colectivo.• Favorecer el planteamiento constante de estrategias.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de tres y se traza el mismo número de canchas.• Se enfrentarán tres contra tres.• Cada equipo deberá llevar la pelota al final de la cancha contraria, lo que será una anotación.• Los pueden patear o pasar, pero nunca un solo jugador debe conducirla más de cinco metros aproximadamente.• Cuando un jugador defensivo toque a quien lleva la pelota en la espalda termina la jugada y pasa al equipo contrario.

Actividad 3 (*inicia*)

Los gallitos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fortalecer la cooperación y ayuda.• Mejorar el desempeño físico.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide al grupo en dos equipos.• En posición de cuclillas podrán empujar para derribar a los integrantes del otro equipo por los hombros o por las manos.• Podrán ayudar a sus compañeros de equipo a sostenerse o a derribar a un contrincante.

Actividad 3 (concluye)

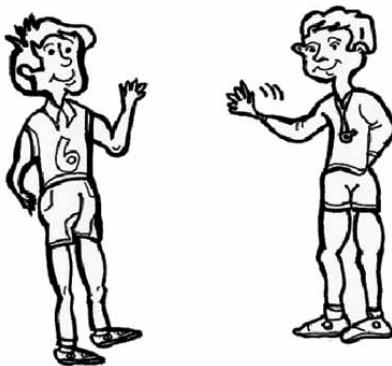
Los gallitos	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Los jugadores eliminados se convertirán en observadores y darán instrucciones a su equipo en las pausas de 30 segundos.• Se juega durante 8 minutos (con dos tiempos fuera de 30 segundos cada 2 minutos).• Gana el equipo que se quede con más jugadores.

Actividad 4

Los hoyos	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Fortalecer la cooperación y ayuda.• Mejorar el desempeño físico al coordinar ojo-mano y combinación con la reacción y la precisión.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de tres, cada uno excavará un hoyo en un área de tierra.• A 3 metros de distancia un jugador lanzará la pelota, si cae en el hoyo correrá rápidamente para lanzársela a la pareja, que correrá tomada de la mano a una meta establecida.• Si no toca a nadie intercambiará papeles con cualquiera de los dos, si lo toca seguirá siendo el lanzador.• Se juega durante 10 minutos sin descanso, el jugador que toque más veces a sus compañeros gana.

Actividad 5

Ultimate-volibol	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Fortalecer la cooperación y ayuda.• Mejorar el desempeño físico al coordinar ojo-mano y la combinación de reacción-precisión.	<ul style="list-style-type: none">• Se conforman equipos de tres integrantes.• Se trata de pasar el <i>freesbe</i> (plato volador de plástico) al otro campo para que toque el suelo y obtener el punto.• Se juega a 15 puntos por <i>set</i> y en total a tres <i>sets</i>.



Menciona cómo fue tu desempeño físico durante estas actividades: _____

¿Cómo fue la comunicación con tus compañeros? _____

¿Explica cómo puedes mejorar la interrelación con tus compañeros? _____

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la próxima sesión, se requieren: balones de futbol americano, futbol soccer, basquetbol, volibol, balonmano, beisbol, tenis, pelotas de hule o esponja y grabadora (pueden ser sustituidos por los que se consideren pertinentes, siempre y cuando sean diferentes entre sí).

SESIÓN 4



En función de lo aprendido anteriormente, debemos comentar que una buena interrelación y comunicación con nuestros compañeros y contrincantes produce una actividad sana y divertida que nos lleva a respetar las reglas, a colaborar para el éxito propio, de nuestros compañeros y del equipo. Hay otro objetivo más que añadir en relación con los aspectos mencionados: el juego limpio.

Éste pretende, primero, el respeto a las reglas de la competencia en que participemos, después, poner en práctica otros comportamientos y valores como la amistad y el compañerismo, reconocimiento del espíritu de la competencia, el compromiso con la actividad y la superación personal.

El juego limpio en la educación física se basa en incorporar principios a nuestra vida y los lugares en donde nos desenvolvemos, escuela, centros deportivos y sociales, además de nuestra comunidad, lo cual conforma una educación integral, la cual pretende que practiquemos los valores transmitidos por el juego limpio.

La educación física puede constituir un factor de integración social, así como una fuente de salud y bienestar tanto físico como psicológico, que permite enriquecer a los alumnos y a la sociedad a través de los valores que transmite.

Las reglas básicas sobre las que giran todas las actividades son:

- a) Estimula el buen juego y el esfuerzo.
- b) Comparte el triunfo con los demás.
- c) Es importante ganar, pero lo es más saber perder.
- d) Respeta a tus rivales y al árbitro. Cumple las reglas del juego.
- e) En las actividades físicas y en la vida respeta para ser respetado.
- f) Participa y juega con compañeros sin discriminar.
- g) Compite sin provocar lesiones y ayuda cuando se produzcan.
- h) Las decisiones de tu profesor son en beneficio de todos.
- i) Sólo una alimentación sana y equilibrada multiplica tu rendimiento deportivo.
- j) La práctica permanente mejorará tu desempeño físico.
- k) Practica individualmente y en grupo para aprender juntos.
- l) Los jugadores son tus compañeros y amigos, ayúdalos a tener éxito.

El juego limpio está identificado con el competidor, es necesario que éste demuestre el cumplimiento estricto y firme respeto de las reglas, ésta es la parte más fácil si se valora el propósito de los reglamentos y si se reconoce que más allá de éstos hay un espíritu de compromiso y corrección, con el cual debemos comprometernos.

Sin embargo, podemos trasladar los valores del juego limpio en las actividades que realizamos fuera y hacer participar a todos, es decir, que no sólo nosotros debemos jugar limpiamente, sino también nuestros padres en su trabajo, la familia en el hogar, los jefes o dueños de empresas, policías, políticos, profesionistas y todos aquellos que estamos en la sociedad, ¿te imaginas una sociedad honesta en donde nos preocupemos por los demás para tener una buena interrelación?

¿Anota tus experiencias en donde hayas notado la falta de juego limpio?

Ahora anota aquellas en donde conozcas que existe juego limpio: _____

En general, el juego limpio evita la deshonestidad y la violencia, es una forma de sana convivencia en:

- a) La cancha propia y común
- b) La familia
- c) La comunidad
- d) Actividades escolares, sociales y deportivas
- e) Amigos

Pongamos en práctica el juego limpio

Actividad 1 (*inicia*)

Relevos de ollas	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar el juego limpio en función de seguir reglas e instrucciones.• Mejorar el desempeño físico mediante actividades de fuerza.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de nueve integrantes.• Cada equipo escogerá a dos compañeros que harán el primer traslado de la olla (un compañero en cuclillas, tomado de las manos por debajo de las piernas y levantando los codos que son las agarraderas).• Cada equipo se divide en dos, uno de seis y otro de tres, se colocarán en extremos, frente a frente.• Saldrán primero tres compañeros que se encuentran en el subgrupo más grande.• Una vez tomada la olla con mucho cuidado (para evitar lastimarse), la trasladarán al lado contrario en donde los esperan sus compañeros que no pueden salir de la línea establecida. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se realiza la actividad durante nueve minutos, pero cada tres minutos se tomará un tiempo fuera de treinta segundos para informar al profesor sobre las anomalías propias y de otros equipos.

Actividad 1 (concluye)

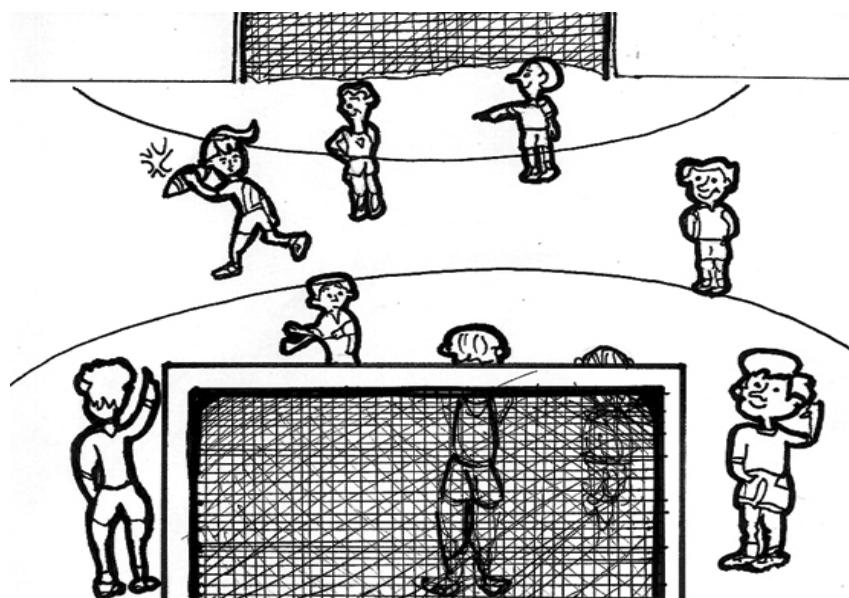
Relevos de ollas	Descripción
	<p>El equipo ganador será el que logre más relevos durante los nueve minutos.</p> <p>- Deberá haber dos alumnos que auxilien al profesor a observar la actitud de sus compañeros, pero no podrán decirles nada.</p>

Actividad 2 (inicia)

El balón mutante	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Practicar el juego limpio mediante la autorregulación.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide el grupo en tres equipos.• Jugarán partidos de balónmano con balones de otros deportes (tenis, basquetbol, volibol, futbol, futbol americano).• Un equipo esperará turno mientras los otros dos se enfrentan.• El juego consiste en trasladar el balón pasándolo o botando hacia la portería contraria para hacer una anotación de gol.• Nadie puede avanzar más de tres pasos con el balón.• Los lanzamientos a la portería pueden ser de cualquier distancia.

Actividad 2 (concluye)

El balón mutante	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Cada vez que un equipo anote habrá cambio de balón, mientras al que le anotaron sale de la cancha y es sustituido por otro.• No hay árbitro, los mismos equipos que están en cancha marcarán las faltas.• Si el profesor considera que alguien no obedece los señalamientos del otro, lo puede sancionar restándole un turno a su equipo.• Si un equipo se equivoca constantemente en la marcación de las reglas también perderá un turno a juicio del profesor.



Actividad 3

Pases	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar el juego limpio al evitar contacto físico. • Favorecer el trabajo en equipo. • Adquirir soltura en el pase-recepción del balón desde distintas posiciones y ángulos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de cuatro y se trazan dos canchas. • Los equipos se dividen equilibradamente en cada cancha para enfrentarse por turnos. • El equipo que tiene la posesión del balón consigue un gol cuando logra dar diez pases seguidos sin que los defensores lo intercepten. • Los defensores no pueden tocar a los atacantes. Sólo pueden recuperar el balón interceptándolo para cambiar roles. • En cada anotación saldrá el equipo que la recibió. • No hay árbitro, los equipos marcarán las faltas.



Actividad 4

De línea a línea	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Propiciar el juego limpio al evitar contacto físico.• Mejorar el desempeño físico en actividades de velocidad.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de dos integrantes.• Se trazan las canchas necesarias para jugar dos contra dos, poniendo dos conos alineados en cada extremo, serán las porterías.• Un jugador de cada equipo se coloca después de la línea que forman ambos conos (dentro de la portería).• El juego consiste en que el otro jugador lleve un balón corriendo a media cancha y desde ahí tendrá que lanzarlo a su compañero y lograr una anotación, si éste lo cacha.• El defensivo tratará de evitar el pase.• Si falla el lanzamiento el balón pasará a posesión del equipo contrario.• Se puede lanzar de cualquier extremo de la media cancha siempre y cuando no la rebase.

¿Experimentaste el juego limpio? _____ Anota las experiencias en donde lo hayas experimentado: _____

¿Qué valores propicia el juego limpio? _____

¿Observaste el juego limpio entre tus compañeros? _____



Elabora las preguntas que creas conveniente y haz en tu casa, colonia y deportivo una encuesta sobre el juego limpio, por ejemplo, puedes preguntar, ¿sabes qué es el juego limpio?, ¿lo practicas?, ¿crees que el juego limpio sólo se refiere al deporte?, ¿qué podemos hacer para jugar?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la próxima sesión, se requieren: paliacates, latas de aluminio, pelotas de hule y de playa.

SESIÓN 5



El juego limpio, tema de la sesión anterior, favorece también el uso de la capacidad de análisis. Al seguir las reglas, aprendes a jugar con ellas para plantear una estrategia mucho más precisa al no violarlas o haciendo una interpretación errónea.

La estrategia debemos verla como un elemento positivo para cooperar con nuestros compañeros, pero a la vez ayudar al contrario a analizar sus errores y aciertos. Como en el ajedrez, que al colocar alguna pieza puede provocar la pérdida de otra o del mismo juego.

La estrategia es la planeación para conseguir un objetivo.

Cuando visualizamos algo estamos viendo lo que pasa en el momento y que puede afectarnos en el futuro. Por lo tanto visualizar es crear en nuestra mente lo que no se percibe a simple vista.

Al visualizar nos volvemos críticos debido a que detectamos varias posturas de pensamiento, por ejemplo, si un entrenador manda una jugada a su equipo, el entrenador contrario debe procurar varias cosas, entre ellas que no sea una distracción para confundir a los jugadores y poder atacar por otra zona, debe visualizar lo que pretende el contrario, los efectos negativos para su equipo y fundamentalmente proponer una estrategia defensiva que a la vez le permita convertirse en estrategia ofensiva.

Ser crítico es analizar y preguntarnos, fundamentalmente, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿cuándo? y ¿cómo? de las cosas que percibimos, es decir, buscar la verdad de las cosas y no quedarnos con lo primero que sabemos.

Recuerda, el mundo siempre está cambiando, por lo tanto, lo que conocemos también.

Si tenemos un panorama más amplio de lo que vemos tendremos mejores respuestas a lo que pasa en nuestro entorno, la relación con nuestros compañeros será más rápida y sobresaliente. Cuando realizamos movimientos físicos dentro de una actividad de competencia nos preguntamos ¿cómo será más efectiva mi estrategia para alcanzar el triunfo?

La respuesta la podemos encontrar en una actitud crítica, es decir, en observar, analizar y estar dispuestos a discutir de una manera positiva en busca de la mejor respuesta a nuestras inquietudes. La conciencia es parte de la actitud crítica, pues nos sitúa en la realidad, de tal forma que permite percibir aquello que nos rodea con mayor claridad. Probablemente podamos definir la actitud crítica como la acción de pensar profundamente, es decir, reflexionar constantemente.

Dentro de la educación física el pensar es un acto permanente que nos lleva a mejorar la calidad de nuestros movimientos en cualquier actividad en que nos encontremos, ¿alguna vez te han videografiado en un juego?



Cuando te encuentres practicando alguna actividad física pide a alguien que te videoregiste o en su caso te observe solamente, para que registre en un cuaderno lo que notó sobre tu actuación. Despues analiza lo grabado o anotado, procurando ser muy crítico con lo que hiciste.

Recuerda las preguntas básicas que se mencionaron arriba.

¿Qué te gusta observar para aprender? _____

¿Recuerdas algún momento en que hayas tenido una actitud crítica?

¿Explícalo? _____

Si conoces personas que sean críticas, menciona cómo son o qué es lo que hacen cuando analizan o preguntan algo: _____

Realiza las siguientes actividades:

Actividad 1

Nos ayudamos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Favorecer el desarrollo del pensamiento crítico.• Prepararse para actividades de mayor intensidad.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de tres.• Iniciarán actividades de estiramiento individual, observándose mutuamente.• Mientras ejecutan los movimientos podrán platicar acerca de cómo se deben realizar los movimientos.• Los ejercicios de flexibilidad deben llevar un orden (empezar de cabeza a pies o de pies a cabeza).• Se debe estirar cada región muscular durante 20 segundos.

Actividad 2 (*inicia*)

El guía	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Propiciar actitudes de análisis al observar y ayudar a su compañero.• Favorecer el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Se colocan por parejas.• Un compañero con los ojos vendados lanzará con las manos una pelota a la portería tratando de lograr una anotación.• Su compañero lo ayudará guiándolo con la voz pero nunca deberá participar directamente.

Actividad 2 (*concluye*)

El guía	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Cada cinco lanzamientos cambiarán funciones.• Cada lanzador deberá buscar su pelota con la ayuda de su compañero guía.• Cuando ambos hayan hecho sus primeros lanzamientos pasarán a hacerlo con los pies y luego con la cabeza.• Al concluir compararán con los otros equipos para saber quién logró más anotaciones.• Variante• Podrán hacerlo por tercias, dos lanzadores y un guía.

Actividad 3 (*inicia*)

La pirámide	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Entre todo el grupo construirán una pirámide con latas, aproximadamente de tres metros de largo y medio metro de alto.• Se designará un compañero que será el portero y evitará que un lanzador tire la pirámide.

Actividad 3 (concluye)

La pirámide	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el pensamiento estratégico al buscar elementos para el logro de los objetivos.• Ayudar al desarrollo del trabajo colaborativo al ejecutar acciones comunes.	<ul style="list-style-type: none">• Todos los integrantes del grupo tienen derecho a ejecutar un tiro a una distancia de once pasos, respecto a la pirámide.• Si tiran una o algunas latas deberán colocarse nuevamente, únicamente vale como anotación cuando la pirámide es tirada totalmente.• Cada vez que la pirámide sea derribada todos colaborarán para reconstruirla rápidamente.• Cuando cinco alumnos hayan tirado, el portero deberá cambiar con alguien del grupo.• Gana el alumno que tire más veces la pirámide y el que detenga más veces el balón.

Actividad 4 (inicia)

¿Por qué?	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la autocrítica al elaborar y practicar actividades propias.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de cinco.• Cada equipo decidirá la actividad que quiera hacer.• Tienen que explicarla con todo detalle en una hoja respondiendo a las preguntas

Actividad 4 (concluye)

¿Por qué?	Descripción
	<p>de: ¿por qué?, ¿para qué? y ¿cómo?</p> <ul style="list-style-type: none">• La actividad se tiene que practicar de acuerdo a las reglas del juego, resaltando el juego limpio y la colaboración durante seis minutos como mínimo.

Actividad 5

Fut-playa	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Ajustar el desempeño motriz en actividades de lanzar sin el uso de manos y pies.• Promover el juego limpio, fomentar actitudes de respeto a la diversidad, de cooperación y de tolerancia por las experiencias de la derrota y el triunfo.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de siete y se trazan las canchas que sean necesarias.• Se enfrentan dos equipos en cada cancha.• Para el juego se utilizará una pelota de playa.• El juego consiste en hacerle anotación al equipo contrario.• No se permite golpear la pelota con las manos ni con los pies.• Se juegan dos tiempos de ocho minutos.

Identifica en qué momentos de las actividades anteriores usaste tu pensamiento crítico: _____

¿Participaste con actitud de compañerismo con tu equipo y con los adversarios? _____ ¿en qué momentos lo hiciste? _____

CONCLUSIONES

La comunicación permanente en la interrelación nos llevará a plantear estrategias más efectivas durante las actividades de equipo y lograr mejores desempeños.

En esta secuencia experimentaste actitudes como la responsabilidad, la comunicación, el respeto y la confianza que debe existir hacia ti mismo y hacia tus compañeros para lograr los objetivos en los que hay una participación colectiva.

El respeto a las reglas y a los adversarios nos obliga a entender el espíritu de la competencia la cual es determinante para el juego limpio y para nuestras actividades personales.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la próxima sesión, se requieren gallitos para el *shuttleball*, raquetas y pelotas de tenis, además de las canchas con sus redes.

Tareas motrices de cancha propia que modifican el área

SESIÓN 6

Actividades de cancha propia con implementos: el *Shuttleball*



Fotografía: J. Jesús Hernández

Hemos visto que conforme crecemos, se generan cambios en nuestro cuerpo, los cuales tenemos que adaptar a las actividades que diariamente realizamos.

Por ejemplo si practicamos algún deporte y nuestra estatura ha cambiado, seguramente nos costará un poco de trabajo movernos o desempeñarnos como lo hacíamos habitualmente y aunque el crecimiento es gradual siempre afecta la calidad de nuestros movimientos

Cambiar es natural, es un fenómeno de nuestra vida, y conviene observarlo atentamente.

La intención debe ser encontrar la mejor forma para estar preparados y adaptarnos al cambio.

¿Cómo pueden darse los cambios? Éstos son en nuestra persona o nuestro entorno, por ejemplo si estamos acostumbrados a estar con nuestro grupo de amigos, el estar con otras personas que no conocemos puede parecernos extraño, sin embargo es necesario desarrollar la capacidad de adaptarnos a esos cambios.

Adaptarnos a los cambios significa romper con lo que existe y aceptar lo nuevo que se nos presenta, es probable que todas esas cosas que en un momento nos gustan las vayamos dejando poco a poco y en algunos casos dejarlas totalmente.

No es fácil romper con las costumbres, muchas veces nos aferramos a ellas como si fuera lo único que tenemos.

La inmensa mayoría de la gente, incluso personas educadas y refinadas en otros aspectos, consideran el cambio como algo peligroso, por lo tanto se niegan a él.

Por ejemplo, si realizamos alguna actividad deportiva y nos invitan a practicar otra diferente. Probablemente evitemos hacerla; si jugamos futbol y existe la oportunidad de jugar tenis, el cual nunca hemos practicado, lo más probable es que prefiramos quedarnos con el futbol.

Pero, ¿por qué hablamos de cambio?, ¿qué relación tiene con la educación física?

En la actividad física hay cambios permanentes, en las reglas, en el tipo de cancha, en los adversarios y muchos más que enfrentamos cada vez que decidimos participar en una actividad.

Al originarse estos cambios nosotros debemos adaptar la estrategia y nuestros movimientos (actitud motriz).



La actitud motriz se debe adaptar al cambio que se ha generado durante la actividad física y podemos realizar dos tipos de movimientos: simples y complejos.

Los simples son aquellos que no requieren una gran técnica para realizarlos, por el contrario los complejos, requieren práctica constante y mucho tiempo para ser ejecutados con éxito.

Así cuando lanzamos un balón a corta distancia, esperamos que otra persona pueda tomarla sin dificultad, pero si alargamos la distancia del lanzamiento las probabilidades de atrapar el balón se reducen ya que intervienen otros factores como la fuerza.

Esto va a ser determinante en nuestro desempeño, pues implica esfuerzo por realizar lo que queremos. De esta forma podemos pasar de realizar un movimiento simple a uno complejo originando así un cambio que reflejará un mejor resultado en la actividad física.

Esto es cambio, si deseamos ser mejores en lo que hacemos debemos saber adaptarnos, y los movimientos que hacemos serán simples o complejos de acuerdo con la variación o cambio que se dé en el juego.

Retomando el ejemplo anterior (lanzar un balón), un movimiento simple es lanzarlo parado en un lugar, un cambio o variación significaría hacerlo corriendo, sentado, de espalda, a una mano, etcétera. Dominar elementos variados en la actividad motriz nos coloca en una ventaja con quienes competimos.

¿Cuál es tu opinión respecto al cambio? _____

¿Qué cambios has notado en tus movimientos? _____

Describe los movimientos que dominas en el juego o deporte que te gusta:

¿Qué movimientos se te dificultan en la actividad física que te gusta? _____

¿Cuál será la mejor forma para ejecutarlos con éxito? _____



En tu casa o en un parque, analiza los movimientos del deportista que más te guste y distingue cuándo son sencillos y cuándo complejos.

Realiza las siguientes actividades

Actividad 1

Más rápido	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Prepararse para actividades de mayor esfuerzo.• Experimentar el cambio pasando de actividades sencillas a complejas.	<ul style="list-style-type: none">• Todos los integrantes del grupo caminarán sobre una línea (diez metros aproximadamente) previamente trazada en el piso.• Deben avanzar de frente y pisar exactamente la línea en cada paso.• La siguiente vuelta deben hacerla de espalda y después de lado.• Cada vez deben aumentar la velocidad.• Se trabaja durante cinco minutos.

Actividad 2 *(inicia)*

Juego de paletas	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar actitudes positivas en el trabajo colaborativo y la confrontación.• Buscar que exista entre ellos equilibrio respecto a las habilidades físicas de sus integrantes, al conformar equipos.	<ul style="list-style-type: none">• Se organiza el grupo en tercias, procurando que sean mixtas.• El propósito consiste en golpear la pelota con la raqueta de plástico o de madera, pasarla por encima de la red y dirigirla a la cancha protegida por el contrincante.

Actividad 2 (continúa)

Juego de paletas	Descripción
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar, comentar y considerar la forma de golpeo a la pelota, los desplazamientos ejecutados y las actitudes que permitan mejorar el desempeño de los jugadores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dos son jugadores en cancha que disputan el partido y el tercero es el asesor técnico, cuya función es orientar, analizar los movimientos de sus compañeros, hacer sugerencias respecto a sus desplazamientos, comentar los golpes de raqueta y animarlos a que controlen y disfruten del juego. • En síntesis, el asesor técnico funge como un analista de los desempeños motrices; para cumplir con esta tarea, puede orientar sus comentarios con lo presentado a continuación. <p>Cuando se pasa la pelota a la cancha contraria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Se ubica para cubrir su área? - ¿Se desplaza rápidamente? - ¿Hace dejaditas? - ¿Remata rápido? - ¿Busca zonas desprotegidas? - ¿Prevé los movimientos del contrario? - ¿Regresa a cubrir zonas débiles después de pasar?

Actividad 2 (continúa)

Juego de paletas	Descripción
	<p>Cuando se va a contestar</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Prevé la trayectoria de la pelota?- ¿Cómo prepara con su raqueta los posibles remates?- ¿Cubre zonas desprotegidas?- ¿Se desplaza rápidamente?- ¿Sigue con la mirada los movimientos de su oponente y de la pelota?- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.- El asesor técnico puede solicitar un tiempo fuera para comentar con sus compañeros aspectos del juego.- Cada tres tantos habrá cambio de roles: de jugador a asesor técnico y viceversa.- Está prohibido lanzar la pelota al cuerpo del compañero.- Organizar suficientes áreas de juego para que no haya alumnos inactivos.- La pelota puede botar una vez en la cancha propia antes de contestarla.

Actividad 2 (concluye)

Juego de paletas	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">- Ningún alumno debe ser excluido. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambiar de oponentes y procurar el juego entre hombres y mujeres.

Actividad 3 (Inicia)

Relevos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar cambios mediante las variaciones de movimientos.• Mejorar el desempeño físico en actividades de velocidad.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman ocho filas, se colocan cuatro y cuatro frente a frente en extremos opuestos.• Cada fila de las de un extremo tendrá un balón de basquetbol.• A la señal, el primer alumno de cada fila avanzará hacia la fila de enfrente pasando el balón entre las piernas en cada paso, hasta entregárselo en las manos al primer compañero de la fila, quien saldrá haciendo lo mismo.• Cuando todos los integrantes de los relevos hayan pasado, el ejercicio cambia. Harán el mismo recorrido botando el balón entre las piernas; botando y corriendo de lado.

Actividad 3 (concluye)

Relevos	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">Termina la actividad cuando un grupo haya realizado los tres ejercicios.

Actividad 4

Voli-tenis	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Resolver nuevos problemas de movimiento que se presentan en cancha.	<ul style="list-style-type: none">Se forman equipos de tres, se trazan las canchas en el patio.Se enfrentarán en una cancha dividida por la red de volibol.Se juega con una pelota de tenis que al golpearla caiga en la cancha contraria, si da dos botes seguidos se gana un punto.Antes de pasar la pelota al otro lado tienen que tocarla los tres jugadores. En cada pase, la pelota puede dar un bote.Se juega a ganar dos de tres sets de quince puntos cada uno.La pelota se puede golpear con cualquier parte del cuerpo.



Actividad 5

La mezcla	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Resolver nuevos problemas de movimiento que se presentan en cancha.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman parejas.• En una cancha se enfrentarán dos juegos simultáneos, sin que toquen el balón o pelota con el que se están enfrentado los otros.• En un juego se enfrentarán con pelota de tenis y el otro con pelota de volibol.• La pelota o balón puede dar un bote antes que la reciba el equipo contrario.• Para poder mandarla al otro lado deben tocarla los dos jugadores de cada equipo.• La pelota puede viajar a cualquier punto de la cancha.• No se puede dividir la cancha para cada partido, así que se debe tener cuidado para no chocar con los jugadores del otro partido.• El equipo que le pegue a la otra pelota pierde la jugada.• El equipo vencedor será el que gane dos de tres sets.



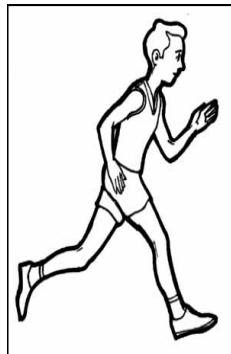
¿Explica cómo percibiste los movimientos más complejos durante las actividades anteriores? _____

Identifica y anota la relación entre movimientos sencillos y complejos.

Recomendación:

Profesor, para la próxima sesión se requiere el siguiente material: balones de futbol, basquetbol, futbol americano, volibol balonmano; pelotas de hule y cuerdas largas.

SESIÓN 7



En la clase de Educación Física existe una planeación para el aprendizaje de nuestros movimientos, de habilidades específicas, tales como lanzar, golpear un objeto, cachar y muchos otros que pertenecen al juego o al deporte. Esta planeación es el camino mediante el cual poco a poco vamos mejorando la calidad de nuestros movimientos tal como vimos en la sesión anterior.

Es necesario que las actividades que realizamos en las sesiones nos vayan llevando progresivamente desde un movimiento sencillo hasta uno complejo, esperando así, que el dominio o habilidad motriz tenga una buena base para la ejecución compleja.

La ejecución motriz nos permite desarrollar las capacidades de juego y estas podemos llevarlas a niveles deportivos, si tenemos interés en hacerlo, pero primero es importante tener las bases para ello; la ejecución de los movimientos.

Para la ejecución de movimientos existen tres temas fundamentales que debemos tomar en cuenta:

1. Los factores para avanzar en las capacidades de juego.
2. La motivación.
3. La continuidad de las clases de Educación Física y la escuela y la familia para el apoyo de las deportivas.

Para cada juego y deporte existen variantes en los factores que cada uno debe tomar en cuenta para desarrollar la ejecución motriz, veamos, brevemente, los tres más importantes.

- a) **Ayuda y corrección de movimientos básicos.** Lo más importante aquí, es que todos comencemos jugando sin importar el nivel técnico del juego o si lo conocemos o no, la oportunidad debe ser igual para todos. Para que esto suceda, el juego debe de adaptarse a las condiciones del grupo.
- b) **La estrategia de juego.** Recuerda que existen dos tipos de estrategia la individual y la de grupo.
- c) **Facilitar el aumento del trabajo físico.** Esto significa partir de lo fácil a lo difícil para cumplir los objetivos

- d) **La motivación** es un tema que debemos considerar fundamental para producir una ejecución motriz adecuada. Debemos buscar la manera de encontrar el sentido y la diversión a la actividad que hacemos, pues es la mejor forma de aprender bien.

¿Cuando te sientes motivado cómo te diviertes? _____

Explica que has hecho cuando en un juego o deporte no te resultan los movimientos que deseas hacer: _____

¿Qué haces para mejorar tu técnica individual en algún juego o deporte?

Actividad 1

Una y otra vez	Descripción
Objetivos: • Experimentar por medio de la imaginación la ejecución de movimientos físicos. • Prepararse para actividades de mayor intensidad	<ul style="list-style-type: none">• Por parejas se imitarán mutuamente.• Realizarán movimientos de algún deporte, por ejemplo, conducir un balón con el pie o botando; tirar a la portería o a la canasta; ejecutar los movimientos del volibol.• Cada movimiento deben repetirlo cinco veces y después alternarán.

Actividad 2

El deporte	Descripción
Objetivo: • Experimentar movimientos complejos mediante las repeticiones.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de cinco.• Cada equipo tomará uno o varios balones o pelotas y ejecutará los movimientos de ese deporte.• Se puede realizar en cualquier área del patio.• Los balones o pelotas pueden ser de tenis, beisbol, basquetbol, volibol y futbol, entre otros.• La práctica dura cuatro minutos y después cambiarán de deporte.

Actividad 3 *(inicia)*

Balón encadenado	Descripción
Objetivos: • Desarrollar movimientos mixtos al correr y pasar. • Favorecer la concentración y la elaboración de estrategias individuales. • Propiciar el trabajo en equipo al practicar una actividad grupal.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman ocho filas ubicadas en el patio.• Cada una se colocará frente a frente, formando entre todas un cuadro grande, al que llamaremos cadena.• Dos filas contrarias tienen una pelota o balón al frente.• A la señal el primero de la fila lanzará la pelota a su compañero de la fila de la derecha.

Actividad 3 (concluye)

Balón encadenado	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Después de pasarla correrá a formarse a la fila de enfrente cruzando el cuadro.• Así sucesivamente cada alumno pasará el balón a la derecha y correrá. <p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Es importante recordar que, aunque la pelota hace su recorrido a la derecha, cada alumno la recibirá del lado contrario, hay que estar atentos para recibirla y no perder la cadena del juego.- Termina cuando el profesor note que el juego no pierde continuidad.

Actividad 4 (inicia.)

Salto y conduzco	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la coordinación oculo-pedal (ojo-pie).• Permitir la cooperación al ayudar a quienes se les dificulta el ejercicio.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide el grupo en equipos de diez.• Cada equipo tendrá una cuerda de cuatro metros aproximadamente y dos balones de futbol.

Actividad 4 (*concluye*)

Salto y conduzco	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Dos compañeros moverán la cuerda para que un compañero la salte tres veces continuas con el balón en las manos. Al terminar saldrá por el lado contrario al que entró y conducirá el balón con el pie hasta una señal establecida, entonces lo podrá tomar con las manos y correrá a entregárselo a su compañero que espera turno.• Cuando en un equipo hayan pasado todos, el juego continuará ahora rodándolo con la cabeza.• Gana el equipo que termine primero ambos ejercicios.• No está permitido golpear o lanzar el balón.

Actividad 5 (*inicia*)

A uno y otro lado	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Practicar ejercicios complejos al lanzar y correr rápidamente.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman dos filas afuera de la cancha de volibol.• Cada fila tiene un balón de volibol.

Actividad 5 (concluye)

A uno y otro lado	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• El primer compañero lanzará el balón por encima de la red y correrá a cacharlo después que dé un bote, hará lo mismo de regreso y lo entregará al compañero que sigue.• Gana la fila que concluya primero.

Compara las actividades anteriores con otras más sencillas que hayas practicado y anota la diferencia

¿Cómo te ayudarán los ejercicios anteriores a mejorar la ejecución de tus movimientos?

Recomendación:

Profesor, para la próxima sesión se requiere el siguiente material: balones de futbol, basquetbol, paliacates; pelotas de hule y de playa.

SESIÓN 8



La actitud que tomas frente a los problemas o sucesos que se presentan cotidianamente es finalmente la que determina la dimensión e importancia de los mismos.

Recuerda que hay dos formas de ver el vaso medio lleno: puedes alegrarte al observar la mitad llena o puedes preocuparte por la mitad vacía. Esto no es ni más ni menos que un asunto de dos actitudes contrarias entre sí: la positiva y la negativa.

Sin dejar de ser realista, puedes transformarte en una persona más positiva y creativa para vivir las circunstancias de una manera menos problemática y más relajada.

Un ejemplo posible es pensar en la posición que adoptan las personas frente al futuro: algunos esperan resultados favorables, esta actitud les ayuda a enfrentar las dificultades con ánimo y perseverancia, a descubrir lo positivo aun en circunstancias difíciles, a confiar en sus capacidades y, si lo necesitan, a pedir ayuda. Estas personas tienen mejor humor, son más perseverantes, más exitosas y tienen mejor salud física.

Por eso, para dejar de ver todo oscuro y cultivar una verdadera "actitud positiva", se han propuesto diez reglas que, si se siguen al pie de la letra, harán de ti una nueva persona:

1	Relájate y respira profundo	Si algo te salió mal o te sientes un poco deprimido, lo mejor que puedes hacer es estirarte y concentrarte en la respiración. Se ha comprobado que los métodos de relajación
---	------------------------------------	--

		ayudan a deshacerse de los pensamientos negativos y favorecen el control de las emociones.
2	Haz lo que piensas	Si piensas una cosa y terminas haciendo otra totalmente diferente, te sentirás inconforme contigo mismo. Trata de evitar las conductas contradictorias.
3	Aprende a ver el lado positivo de las cosas	Debes aprender que en la vida no todos los momentos son buenos. Sin embargo, la serenidad, el autocontrol y la visión positiva de las cosas son las mejores armas para enfrentar con éxito lo que te toca vivir.
4	Evita las comparaciones	Para cultivar una actitud positiva nada mejor que ser uno mismo, aceptarnos como somos e intentar cambiar aquellas cosas que nos disgustan dejando de lado las comparaciones, pues cada persona es especial y única.
5	Vive el presente	Si piensas continuamente en lo que debes o puedes hacer en el futuro te pierdes de vivir el presente. Además, este tipo de pensamientos alimentan la ansiedad y las preocupaciones y no te permiten disfrutar de los pequeños momentos que te da la vida, nada mejor que centrar todos tus sentidos en el aquí y ahora, sin dejar de lado los sueños y los proyectos.
6	No te obsesiones	Obsesionarte con la perfección sólo puede conducirte a la desilusión, pues no todo es tan perfecto, la vida está llena de pequeños detalles que la hacen encantadora y única. Busca un

		equilibrio y deja de lado el exceso de perfeccionismo, te sentirás mejor.
7	Mueve el cuerpo	Pasa cuanto antes a la acción y permítete al cuerpo moverse con total libertad. Practica un deporte, haz alguna actividad física, recrea tu mente a través del baile o de un paseo por el parque, así, aumenta el optimismo y desechas los pensamientos negativos.
8	Cuida tu imagen	Verse bien es una manera de sentirse bien. El cuidado personal te hará sentir más renovado. Intenta cambiar de imagen regularmente y no dudes en arreglarte cada vez que sales de tu casa. Asimismo evita el encierro, esto te obligará a modificar tu aspecto.
9	Presta atención a los demás	Creerte el centro del universo, sólo alimentará las obsesiones que tienes por ti mismo. Poco a poco, comienza a centrarte en los demás y recuerda que ayudar al prójimo puede ayudarte a sentirte mejor y más positivo.
10	Duerme tranquilamente	Acostúmbrate a mejorar tu calidad de sueño. Dormir bien es una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo durante el día. Recuerda que un mal descanso influye directamente en tu humor, te hace sentir cansado e irritable, y sobre todo no te ayuda a cambiar la actitud.

Fuente:<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=4>

Podemos decir que el éxito o el fracaso se encuentran, definitivamente; en nuestra actitud. Si en un juego los movimientos o el resultado no fue tal como lo esperabas debes pensar en cuál fue el error y no darte por vencido sino tratar de mejorar.

¿Qué haces cuando las cosas no salen bien? _____

Anota algunas actividades que hayan resultado como las esperabas:

Realiza las siguientes actividades

Actividad 1

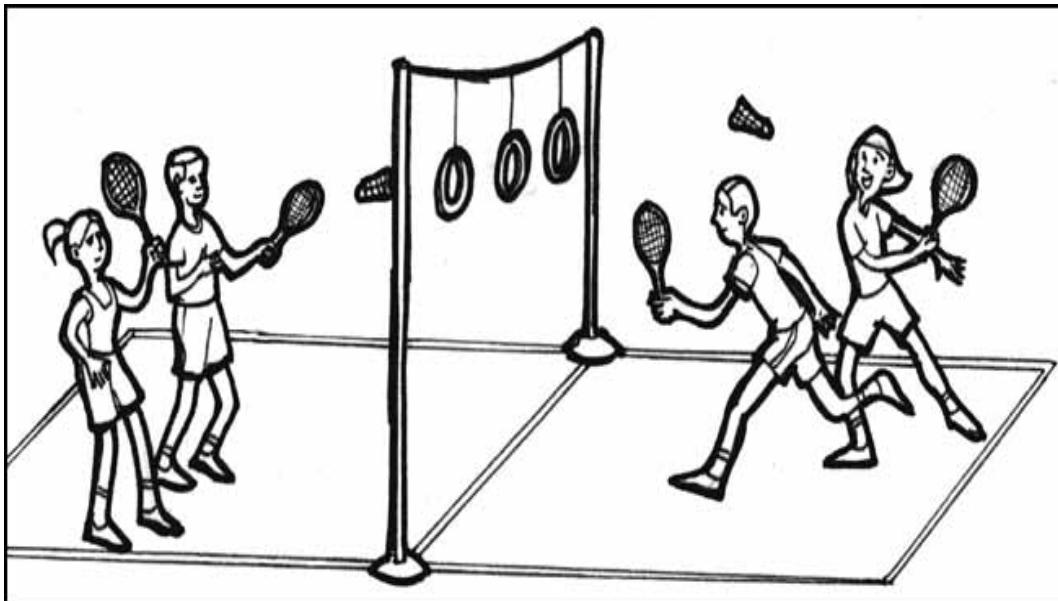
Relájate y respira profundo	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar la respiración en diversas posiciones e intensidades.• Prepararse para actividades de mayor intensidad.	<ul style="list-style-type: none">• Todo el grupo avanzará en la ruta que el maestro trace, aproximadamente de 200 metros.• Realizarán inhalaciones y exhalaciones durante el recorrido.• Algunas partes las deben avanzar trotando.• Algunas distancias del recorrido las harán en diferentes posiciones: cuclillas, agachados y en cuatro puntos (en manos y pies).

Actividad 2

Presta atención a los demás	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Interrelacionarse con los compañeros con los que menos convivencia hay.• Promover la capacidad creativa al practicar actividades físicas y comunicarse a la vez.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de dos integrantes, de preferencia con quien consideran que tienen menos relación.• Pasarán una pelota entre sí de diferentes maneras (por abajo, arriba, con los pies, entre las piernas, etcétera.) y a la vez el que lanza primero hará una pregunta al receptor, quien contestará al regresar la pelota.• Al hacer tres preguntas cambian.• Si alguno no contesta y regresa la pelota antes, obtendrá un castigo por parte de su compañero.• Lo mismo pasa si alguien no pregunta.

Actividad 3

Golpeo y puntería	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejorar el desempeño físico en actividades de precisión y agilidad.	<ul style="list-style-type: none">• Juega uno contra uno.• Se cuelgan en una barra diversas figuras.• Pasar el volante o gallito por donde indique el contrincante.• El número de puntos para ganar los decide el grupo.



Actividad 4

Lazarillos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mantener actitudes positivas al estar a ciegas.• Promover la cooperación y el trabajo en equipo mediante la ayuda permanente.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman por parejas.• Un integrante se vendará los ojos y el otro será su lazario durante un encuentro de futbol contra otra pareja de iguales circunstancias.• Sólo puede pegarle o conducir el balón el jugador ciego.• El lazario conducirá al ciego por los hombros, las manos o la espalda• Los jugadores de cada equipo deciden cuando hacer cambio de papeles.• Se juega a tres goles.

Actividad 5

Mueve a tus compañeros	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover el trabajo en equipo.• Crear un ambiente de diversión al usar la creatividad.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de tres y se trazan las canchas posibles.• Con una pelota de playa se enfrentarán a otro equipo, tratando de hacerle una anotación cuando cruce la línea de su portería.• Los tres integrantes de cada equipo estarán siempre tomados de la mano y no podrán soltarse en ningún momento.• Se juega a cinco anotaciones y se cambia de cancha.• El equipo que haga sus diez anotaciones gana.

Actividad 6 (*inicia*)

Haz lo que piensas	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la determinación y el carácter en situaciones de desventaja.	<ul style="list-style-type: none">• Se coloca todo el grupo en un extremo del patio o cancha.• Al otro extremo se coloca una portería.• En medio del patio se colocarán tres jugadores que defenderán la portería.• El resto del grupo son los ofensivos.• Cada jugador ofensivo se colocará un paliacate en la cintura.

Actividad 5 (concluye)

Haz lo que piensas	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Un jugador ofensivo saldrá a la señal a toda velocidad con una pelota en las manos, para tratar de lograr una anotación, mientras los defensivos intentan quitarle el paliacate.• El jugador que se lo quite irá a formarse con el resto del grupo y el otro se convertirá en defensivo.

Reflexionemos lo siguiente:

¿Hay actividades que a veces no concluyes? _____

¿Si no las concluyes cuál es la razón? _____

¿Cuánto tiempo descansas al día, incluyendo el tiempo que duermes? _____

¿Qué haces para ver el lado positivo de las cosas? _____

Recomendación:

Profesor, para la próxima sesión se requiere el siguiente material: balones de futbol, basquetbol, paliacates; pelotas de hule y de playa.

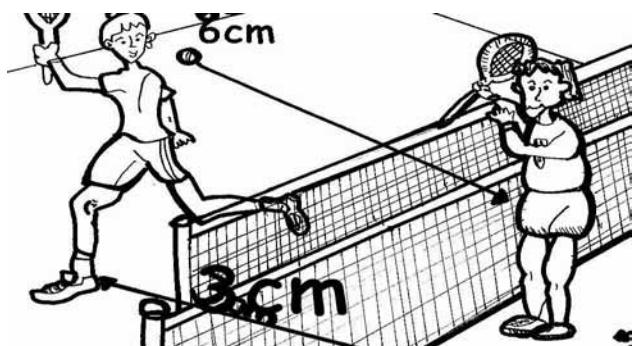
SESIÓN 9

Esta sesión tiene relación con los temas anteriores de las sesiones 6 y 7 en donde vimos cómo los ejercicios tienen variantes, lo que representa un cambio, y nos obliga a adaptarnos, ajustando nuestra acción motriz a la nueva situación que se nos presenta. Cada variante significa un cambio de acuerdo, en donde su grado de complejidad requerirá una acción motora de cierto nivel de ejecución.

Una buena ejecución de los movimientos nos permite adquirir confianza en nosotros y lo que hacemos, lo cual aunado a una actitud positiva nos llevará al cumplimiento de nuestros objetivos.

De esta manera integremos la secuencia en una nueva actividad y pongámonos a trabajar de inmediato.

El *shuttleball*



El juego de *shuttleball* o volante gigante (gallito) tiene su origen en Inglaterra y su antecesor es el bádminton. Es un juego alternativo y se practica de manera individual o

en parejas y en ambos casos el juego puede ser mixto.

Una característica central es que el campo neutral es de mayor longitud que en cualquier otro deporte de raquetas. El propósito consiste en hacer llegar el gallito a la zona contraria, sobre las redes que limitan el campo neutral.

Los desempeños motrices estratégicos y tácticos que tienen lugar son similares a los que se emplean en el bádminton.

A continuación te proporcionaremos los datos y reglas oficiales de este juego que podrá adaptarse a las condiciones propias de la escuela o del lugar en que lo practiques. Estos datos te servirán como referencia.

El terreno de juego

En la modalidad individual mide 6 x 15 metros y en la de dobles, 9 x 15 metros. En cada una de las esquinas se encuentra el cuadro de bonos, que mide 1.5 metros por lado.

El campo se divide en tres espacios de cinco metros de largo cada uno, separados por dos redes, las cuales marcan la zona neutral. Las zonas situadas en los extremos tienen una línea longitudinal que las divide en dos partes iguales, una derecha y otra izquierda. (figura 1)

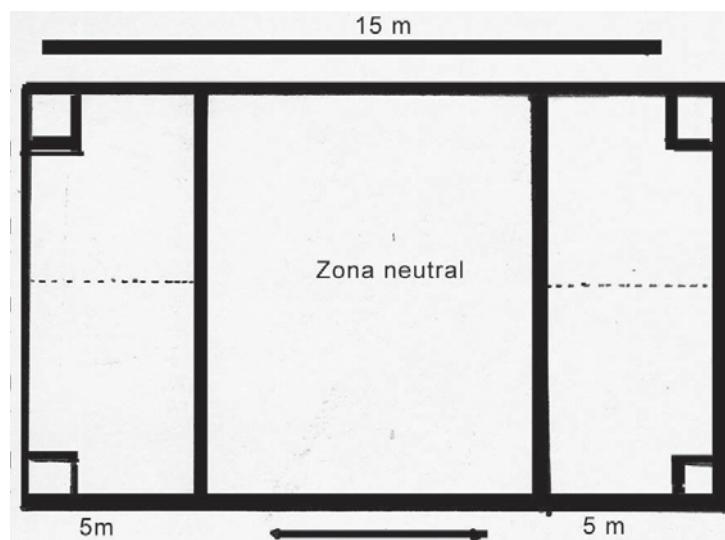


Figura 1

Medidas de la cancha para el juego de *shuttleball* en modalidades de dobles (parejas).

La red y los postes

Las redes se colocan a 85 centímetros de altura, en el centro deben estar a 80 centímetros. (figura 2)

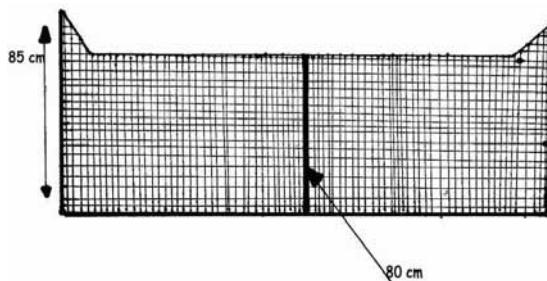
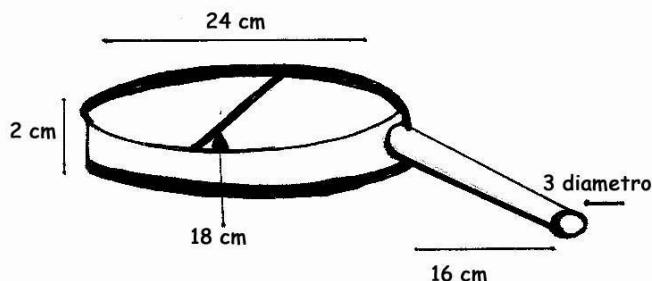


Figura 2

La raqueta

De una sola pieza de plástico duro o de madera, con un peso de 225 gramos. Su empuñadura o mango mide 16 centímetros. de largo y 3 de diámetro. El peso del galito es de 50 gramos y su tamaño es mayor. En total mide 19 centímetros de alto y se divide en dos partes: la circunferencia, de 10 centímetros, y las plumas de plástico, de 9 centímetros, incrustadas en la pelota de esponja. La superficie de golpeo tiene entre 24 y 18 centímetros y 2 centímetros de grosor.



La práctica

La puesta en marcha del *shuttleball* permite: a) *ajustar las acciones motrices a un espacio determinado y tomar distancia ante las distintas trayectorias del gallito: adelante-atrás, derecha-izquierda, rápido-lento, b) percibir y conocer los elementos espacio-temporales de manera externa, y c) en forma intencional dar una dirección al gallito.*

El gallito o volante

Se puede emplear un gallito de bádminton, crear uno o simplemente utilizar una pelota de esponja grande.

Puntuación

Es un punto para el equipo contrario en cualquiera de los siguientes casos:

- No se consigue devolver el gallito.
- El gallito golpea en cualquier parte del cuerpo al jugador oponente.
- Se golpea el gallito dos veces consecutivas con la pala.
- Se fallan dos saques consecutivos.
- Se golpea la red con la raqueta.
- Si el gallito sale de la cancha.

Si un jugador consigue que el gallito dé en alguno de los cuadros de bonificación del equipo contrario, se anotan tres puntos a favor.

El propósito consiste en pasar la pelota o el gallito a la otra mitad de la cancha por arriba de las redes, procurando que caiga dentro del campo contrario con la intención de que el oponente no logre regresarlo.

Reglas

- El saque o servicio se realiza detrás de las líneas de fondo. Si en el primer saque el gallito toca la red y pasa al campo oponente se repite el saque, el segundo no se repite.
- Se consigue un punto cuando el contrario no regresa el gallito.
- Si alguno de los jugadores acierta con el gallito en la zona de bonificación del campo oponente, gana tres puntos.
- El servicio se alterna cada dos puntos.
- Gana el que primero obtenga 15 puntos.

En el caso de jugar con pelota: se puede regresar la pelota al vuelo, o dejándola botar sólo una vez.

En el servicio, la pelota tiene que pasar por arriba de las redes.

Ningún alumno debe quedarse sin participar.

Actividad 1

El <i>shuttleball</i>	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Provocar en los alumnos una práctica constante y variada para que logren ajustar sus desempeños motrices a las condiciones donde se realiza el juego.• Mejorar la coordinación motriz general. Por las características del gallito del juego, los participantes deben tener un control postural y motor en la coordinación óculo-manual, y ajustar la percepción espacio-temporal al momento de golpear el gallito.• Permite comprender la táctica y solucionar problemas en situaciones reales de juego.• Buscar el conocimiento de los propios desempeños.	<ul style="list-style-type: none">• Organizar equipos de tres en cada una de las canchas.• Designar un observador y dos jugadores que intercambian los roles. Comentar aspectos tácticos y las actitudes presentadas en el juego.• Enfatizar la práctica del juego con el máximo disfrute.• El maestro interviene con sugerencias estratégicas y tácticas, así como sobre las actitudes mostradas.• Jugar en parejas, hombre y mujer.• El juego puede ser a tantos logrados, o por tiempo.

Relata tus experiencias respecto al *shuttleball* _____

¿En qué momentos identificaste que los movimientos son variados? _____

¿Lograste mantener una actitud positiva? _____ ¿Por qué?

CONCLUSIONES

La importancia de mantener una actitud positiva a lo largo de nuestra vida, permite que seamos perseverantes en lo que hacemos, si estamos en una actividad física seguramente buscaremos lograr ese movimiento que se nos dificulta o ayudaremos a nuestros compañeros cuando cometan un error.

La actitud positiva no es olvidar lo que ha pasado sino buscar una solución inmediata al problema, tampoco debe confundirse con la indolencia que es el dejar que las cosas pasen sin interés alguno, es darle la importancia adecuada a cada situación.

Los cambios y variantes de movimiento sólo podrán ser mejores para nosotros y quienes nos rodean manteniendo siempre un actitud que proponga soluciones.

Formación en valores

SESIÓN 10

Los valores del juego



En la siguiente secuencia, como complemento de la sesión de juego limpio, trabajaremos actividades para favorecer la formación de los valores tanto en los juegos como en tu vida diaria; aprenderás que los valores se van adquiriendo día con día, a través de las relaciones sociales, de las convivencias con tu familia, amigos o compañeros de la escuela.

Se denomina valores a las formas que la sociedad establece para las interrelaciones personales, también son las creencias que tiene para establecer la conducta de las personas. Algunos valores son: libertad, felicidad, honestidad, humildad, amor, paz, respeto, responsabilidad, sencillez, tolerancia, unidad, ayuda, amistad, caridad, justicia, fidelidad.

A continuación mencionaremos algunos valores que debes emplear al momento de practicar algún juego en la clase de Educación Física pero principalmente en tu vida y en tu desarrollo personal.

Voluntad: Cumplimiento de metas.

Colectivo: Alta responsabilidad del trabajo en equipo.

Valentía: Vencer obstáculos que se presentan de improviso en el desarrollo del juego.

Honestidad: Reconocer los errores cometidos.

Iniciativa: Decisión para hacer las cosas.

Disciplina: Respeto a los árbitros y jueces, así como a las reglas establecidas.

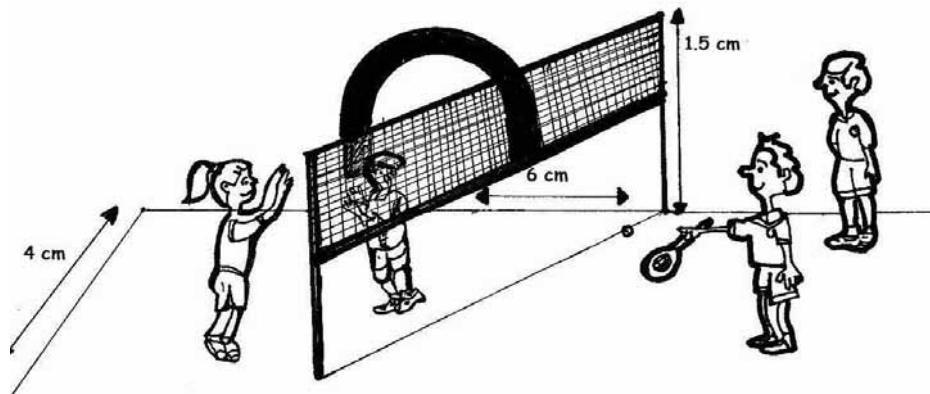
Los valores son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: cuerda de cinco a seis metros, dos bolas de estambre o hilo grueso, balones de futbol, volibol, lazo o cuerda de ocho metros de largo; cintas de colores, escobas, pelotas de hule, latas o botellas, bastones (palos de escoba).

Actividad 1

Ta-ka-ta	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el respeto, la comunicación entre compañeros para lograr un buen resultado en el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se organiza el grupo en parejas, mixtas. • El propósito es pasar la pelota a la cancha contraria, golpeándola con la palma de la mano de abajo hacia arriba, y nunca al contrario. • Provocar que el equipo contrario no pueda regresárla. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asignar un determinado número de golpes para regresar la pelota. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gana la pareja que llegue primero a 15 puntos. - Se hace cambio de cancha cada 5 puntos. - Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.



Actividad 2

Buscando amigos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la integración y comunicación.• Prepararse para actividades de mayor intensidad.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro organizará a los alumnos en círculo.• El juego consiste en formar grupos de estudiantes dependiendo de la cantidad que el profesor o guía del juego exprese.• El profesor indicará que deben trotar en círculo, y cuando él mencione: formen grupos de tres, se deben hacer de acuerdo con el número indicado. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- El jugador que quede fuera de los grupos, debe realizar una tarea en relación con el tema que se trabaje.- Los jugadores deben mantenerse trotando y separados entre ellos.- El juego finaliza cuando el profesor lo considere.

Actividad 3 *(Inicia)*

La soga	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabajar en actividades que impliquen la cooperación y la solidaridad.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman dos filas que se ubicarán frente a frente.

Actividad 3 (concluye)

La soga	Descripción
.	<ul style="list-style-type: none">• Cada equipo tomará una cuerda dividida en partes iguales, y se marcará una línea que coincidirá con el centro.• Si uno de estos equipos logra remolcar al equipo contrario haciéndolo pasar la línea marcada, será el ganador. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- No se pueden apoyar en nada, sólo tendrán que jalar de la soga.

Actividad 4 (Inicia)

El gato y el ratón	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la integración, cooperación y respeto de todo el grupo durante el desarrollo del juego.	<ul style="list-style-type: none">• Se forma el grupo en un círculo.• El profesor seleccionará a un alumno como gato y otro como ratón.• El ratón estará dentro del círculo esperando al gato que intentará entrar mientras los jugadores que forman del círculo no lo permiten.

Actividad 4 (concluye)

El gato y el ratón	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• El ratón podrá salir del círculo si el gato entra.• Se puede impedir la entrada del gato pero no su salida. <p>El profesor decidirá el término del juego.</p>



Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

Menciona cómo se llevó a cabo la cooperación con tus compañeros para desarrollar las actividades

¿Qué emociones experimentaste en cada una de las actividades?

SESIÓN 11

El respeto es el reconocimiento de los derechos de los individuos y de la sociedad. Éste debe ser reconocido como el punto central para lograr que las personas se comprometan con un propósito más importante en la vida.

Sin embargo, el respeto no es sólo hacia las leyes o la actuación de las personas. También tiene que ver con la autoridad, como sucede con los hijos y sus padres, los alumnos con sus maestros y los jugadores con el árbitro.

El respeto ayuda a mantener una sana convivencia con las demás personas, se basa en normas de diferentes sociedades e instituciones. El respeto nos ayuda a tener amigos y buenas relaciones, por lo tanto, si tú respetas te respetan.

Los valores se deben manejar siempre hasta encontrar lo mejor de nosotros

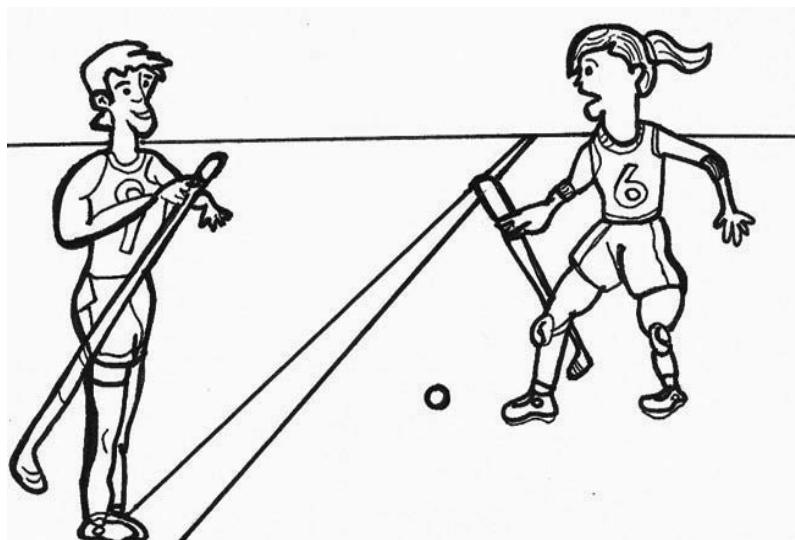
Realiza las siguientes actividades

Actividad 1 *(Inicia)*

Latas bastón	Descripción
Objetivo: • Promover los valores dentro de la cancha de juego para el bienestar de los alumnos	<ul style="list-style-type: none">• Se forman dos equipos de tres integrantes cada uno frente a frente, separados por la línea central de la cancha.• Cada equipo tiene diez latas o botellas colocadas detrás de la línea final.

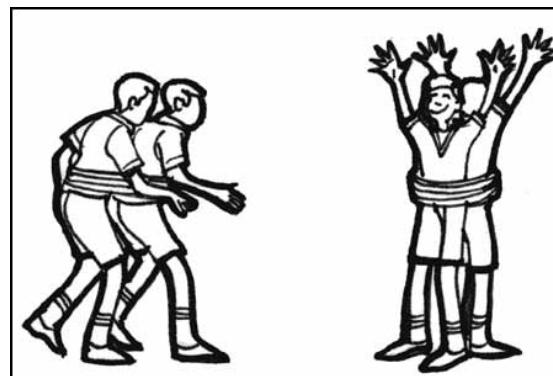
Actividad 1 (concluye)

Latas bastón	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• A una señal, se golpean las pelotas con los bastones hacia el campo contrario, con la intención de derribar las latas del otro equipo al tiempo que ellos tratan de evitarlo.• Se establece el tiempo de juego y el valor de puntos por cada lata, o bien, que al derribarlas todas se gana el juego. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- El jugador que detenga la pelota con cualquier parte del cuerpo se le descuenta un punto.



Actividad 2

La telaraña	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se busca ampliar las cualidades de aprecio, comunicación y solidaridad.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman dos equipos, cada uno tendrá varias bolas de estambre de diferente color al del otro equipo.• Se pretende tejer una telaraña, dejando espacios de varios tamaños entre los postes o árboles.• Al terminar los integrantes de cada equipo tratarán de cruzar la telaraña con la ayuda de sus compañeros.• El equipo vencedor será el primero que consiga pasar por los "agujeros" de la telaraña sin tocar ningún hilo. <p>Recomendaciones</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada participante confía en sus compañeros para lograr pasar la telaraña con su ayuda.- Cada participante cuida y trata con cuidado a su compañero.



Actividad 3

Futbolín humano	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabajar agilidad, fuerza, acuerdo de grupo.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro dividirá el grupo en dos equipos mixtos de igual número de participantes.• El juego se realizará en un espacio amplio donde se marcarán cuatro líneas gruesas en el suelo.• Los dos equipos están divididos ocupando dos líneas no consecutivas. Existe la línea de ataque y la defensiva, no hay porteros.• En el fondo se hacen dos porterías de mucha amplitud con conos.• Como en un futbolín, los jugadores no pueden salir de la línea que divide la cancha, pero sí podrán moverse lateralmente para tocar la pelota.• La pelota se puede tocar con los pies o con las manos pero sólo para golpearla: no está permitido tomarla. Si sólo se permite jugar con los pies, la pelota tiene que ser de vinil o muy floja.• Los que cometan infracciones estarán un minuto penalizados sin jugar.

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿Qué son para ti los valores?

De los valores que conoces ¿Cuáles utilizas con frecuencia al practicar algún juego en Educación Física?

¿Crees que es importante mantener estos valores? ¿Por qué?

Sabías que...

Los valores reflejan la personalidad de los individuos y son la expresión de la voz moral, cultural, afectiva y social marcada por la familia, la escuela, las instituciones y la sociedad en que nos ha tocado vivir.

SESIÓN 12

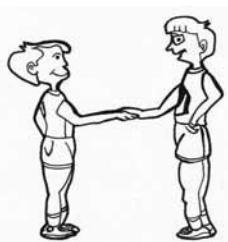
En la clase de Educación Física, es importante que experimentes qué es el triunfo y qué es la derrota, pues estas dos emociones te hacen más fuerte, atrevido, audaz y te levanta el ánimo para seguir adelante en una nueva competencia.

Además estos sentimientos, te harán razonar qué tan importante es para ti la convivencia con tus amigos o compañeros sin buscar una revancha o una rivalidad entre sí, esta armonía debe ser sana y de amistad entre todos.

Tú y tus compañeros, a través del juego o de la práctica de alguna actividad física aprenderán que el trabajo de equipo, la cooperación, la lealtad y el compañerismo son la base para que se logre el triunfo.

Alguna vez en tu vida, ¿has sufrido un fracaso?, ¿qué tipo de sentimientos experimentaste?

¿Con quién has compartido el triunfo al jugar en una competencia por equipos?



Realiza las siguientes actividades

Actividad 1 (Inicia)

Beisbol-recorrido	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Convivir en armonía dentro del juego sin imponer el favoritismo por el triunfo del equipo ganador.	<ul style="list-style-type: none">• Se organiza al grupo en dos equipos mixtos.• Se juega en un campo adaptado a las dimensiones de la escuela.• Existen cuatro bases y en cada una se coloca y hace lo siguiente:<ul style="list-style-type: none">- Primera base: dos postes con una cuerda amarrada a los extremos; pasar saltando por arriba de ella.- Segunda base: seis conos colocados en fila con una separación entre cada uno de un metro; correr en zig-zag.- Tercera base: ocho aros colocados juntos de dos en dos formando una fila; brincar con pies juntos en cada uno de ellos.- Cuarta base: un cuadro de 30 x 30 centímetros colocado en el piso; pisar la base.- Uno de los defensores es el lanzador y los demás se distribuyen por toda el área de juego para recibir la pelota.- Los atacantes permanecen fuera del terreno hasta que les toque patear (batear).

Actividad 1 (continúa)

Beisbol-recorrido	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Comienza el primer bateador desde el interior del cuadrado.• El juego consiste en patear la pelota enviada por el lanzador y tratar de hacer el recorrido de las cuatro bases antes de que los jugadores del equipo defensor realicen diez pases entre ellos y coloquen la pelota dentro de una caja o un aro que se encuentra en el fondo del terreno de juego.• Si el corredor logra llegar a la cuarta base antes, anota un punto (carrera) para su equipo. Después, corresponde el turno al segundo corredor, y así sucesivamente, hasta que todo el equipo haya bateado.• A continuación se intercambian los papeles con el otro equipo, ganando el que más puntos obtenga.

Actividad 1 (concluye)

Beisbol-recorrido	Descripción
	<p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- No se puede obstruir el desplazamiento del corredor.- Si la pelota se cae y no se completan los diez pases, reiniciarán el conteo nuevamente la secuencia de los diez pases.- Si algún corredor no realiza el recorrido de acuerdo con lo establecido no cuenta su carrera y pierde su turno.- Todos los alumnos deben participar.

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿Cómo convives con tus compañeros después de tu horario de clase?

¿Qué valores son los mas fuertes entre tus amigos?

¿Describe cuáles son los valores más importantes en tu colonia?

SESIÓN 13

La tolerancia, es el grado de aceptación frente a un elemento contrario a una regla moral, civil o física. Generalmente, define la capacidad de un individuo de aceptar una cosa con la que no está de acuerdo y la actitud de un individuo frente a lo que es diferente de sus valores.

La noción de tolerancia se aplica a diferentes formas:

- La tolerancia social: actitud de una persona o de un grupo social ante lo que es diferente de sus valores morales o sus normas.
- La tolerancia civil: es la distancia entre las leyes, sus aplicaciones y la injusticia.
- La tolerancia religiosa: actitud ante las diferentes religiones.
- La tolerancia técnica: margen de error aceptable, o capacidad de resistencia a una agresión.

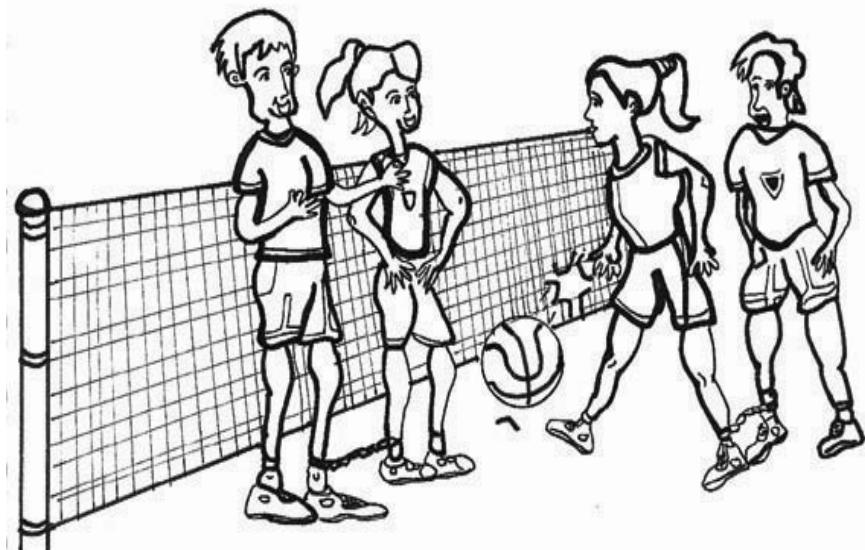
Realiza las siguientes actividades

Actividad 1 *(Inicia)*

Volibol con un pie	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover el juego limpio, fomentar actitudes de respeto a la diversidad, de cooperación y de tolerancia ante las experiencias de la derrota y el triunfo.	<ul style="list-style-type: none">• Se organizan equipos integrados por parejas que están sujetas de un pie.

Actividad 1 (concluye)

Volibol con un pie	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• El propósito consiste en pasar la pelota, golpeándola con cualquier parte del cuerpo al campo contrario, de tal manera que no pueda ser regresada por el contrincante.• Sólo así se logrará un tanto.• Se determina el tiempo o los puntos para concluir el juego <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- No golpear la pelota si no se encuentran los pies sujetados.- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.



Actividad 2

La numeración	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lograr que todo el grupo aplique la mayor agilidad mental y física para lograr su meta.	<ul style="list-style-type: none">• El grupo se dividirá en dos equipos mixtos que se tomarán de las manos.• Se elegirá una persona por cada equipo para que numeren las manos de cada compañero con un plumón.• Cada equipo deberá tomarse de las manos.• El maestro dirá en voz alta uno de los números y las personas que lo tengan escrito en sus manos deberán entrelazar sus manos y levantar sus brazos formando un túnel por el que deberán pasar los extremos del grupo (o fila).• Deberán pasar todos y volver a su estado inicial.• El equipo ganador es el primero en pasar por el túnel al mismo tiempo que gritará ¡listo!, levantando sus manos.

Actividad 3

Futbol con escobas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la agilidad mental así como la sociabilización entre los participantes del equipo.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro dividirá el grupo en dos equipos mixtos de igual número de jugadores• Cada equipo marcará su portería utilizando dos postes por equipo dentro del espacio señalado por el profesor.• El juego consiste en meter gol al equipo contrario utilizando una escoba por jugador.• El juego durará 30 minutos, cada mitad constará de 15 minutos.• El equipo ganador es el que haya metido más goles al equipo contrario.



Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿Alguna vez te has hecho responsable de dirigir a tu equipo en alguna actividad?, explícala.

¿Dentro del juego tomas muy en serio a tus adversarios de manera que si pierdes les dejas de hablar?, ¿por que?

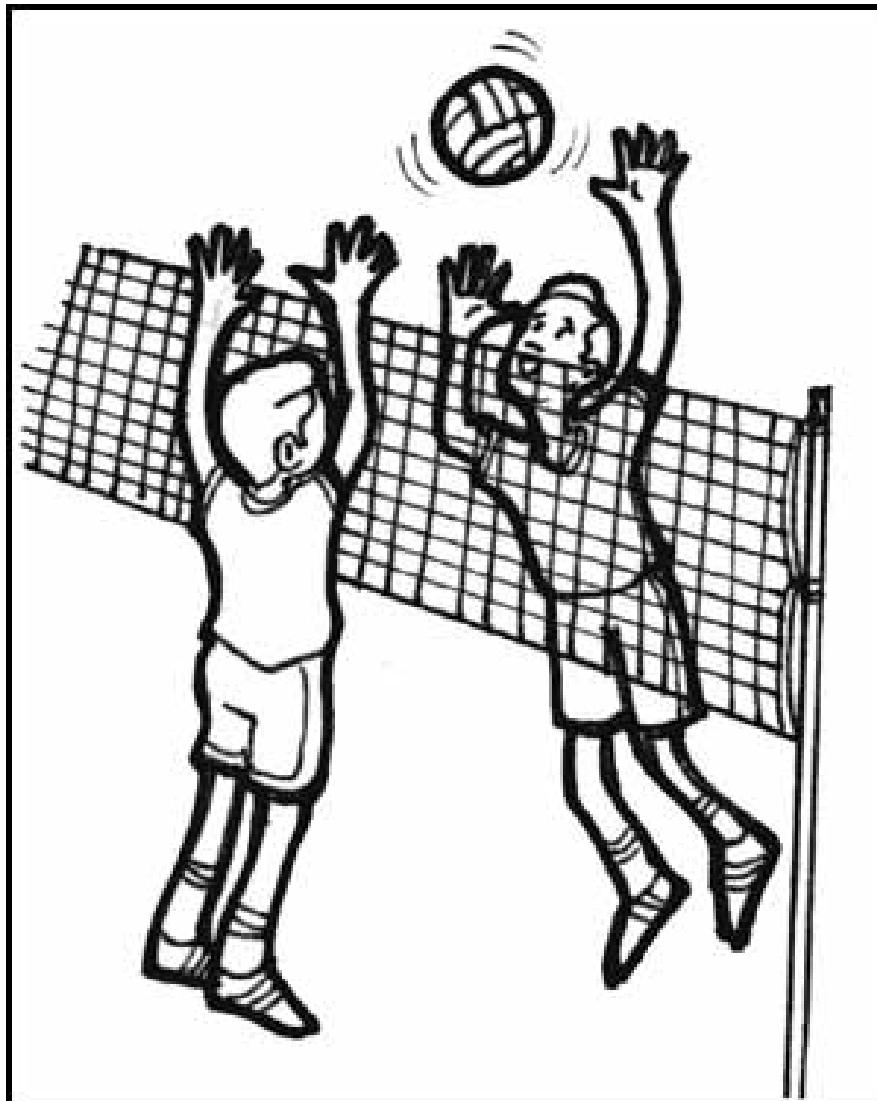
CONCLUSIONES

En esta secuencia aprendimos a identificar cada uno de los valores que cada ser humano va adquiriendo a lo largo de la vida. Lo importante de esto es emplearlos ante nuestros semejantes, social, y oportunamente en cada uno de nuestros actos pues esto nos llevará a mantener una vida estable, sana y principalmente digna.

Recuerda que es responsabilidad de cada uno de los integrantes del equipo llevar a cabo las estrategias aportadas por el grupo, respetando las reglas para poder lograr sus objetivos, obviamente que los triunfos no serán individuales si no en equipo pues cada uno aportó sus destrezas y sus propios logros dentro de la cancha de juego.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: balones de vólibol.



Actividad complementaria

Jugar y cooperar

Esta actividad tiene como finalidad ampliar las experiencias motrices y enfatizar la práctica variable de los patrones de movimiento de los alumnos y alumnas en cancha propia.

SESIÓN 14

Actividad 1

Liberados	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Familiarizarse con el balón del volibol.• Preparar el cuerpo para actividades de mayor intensidad.• Mejorar el desempeño motriz en actividades de agilidad y trabajo cooperativo.	<ul style="list-style-type: none">• Del total de alumnos en el grupo se designan seis para entregarles dos balones de volibol.• Tendrán que tocar a sus compañeros mediante pases.• Los alumnos que sean tocados por un balón permanecerán inmóviles con las piernas separadas hasta que alguno de sus compañeros pase en medio de sus piernas y lo libere.• Cuando todos los alumnos hayan sido tocados, se seleccionan a otros seis.

Actividad 2 (*inicia*)

Volibol rápido	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover la iniciación al volibol.• Desarrollar la capacidad de atención.• Preparar el cuerpo para actividades de mayor intensidad.	<ul style="list-style-type: none">• Se organizan equipos de seis integrantes.• Se enfrentarán en una cancha de volibol.• Se juega a cinco puntos seguidos.• Los otros equipos esperan turno y mientras deben realizar ejercicios de estiramiento y trote en su lugar, si no lo hacen no podrán entrar al juego.• El equipo al que le hagan los puntos saldrá rápidamente de la cancha para que ingrese el equipo retador, que hará el saque tan rápido como entre a la cancha.• El balón puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo. <p>Recomendaciones</p> <ul style="list-style-type: none">- No se debe perder tiempo.- La organización del equipo se hace mientras espera turno.- Tratar de tomar desprevenido al equipo que ganó.

Reflexiona y responde a las siguientes preguntas.

Describe brevemente el deporte del volibol: _____

¿Qué opinas del volibol respecto a otros deportes que conoces? _____



Investiga algunos temas relacionados con el volibol en libros, revistas, periódicos, televisión.

Recomendación:

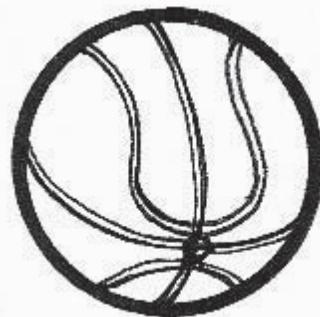
Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balones de volibol y globos.

SESIÓN 15

En esta sesión se pretende reforzar lo aprendido y experimentado a lo largo de esta sesión, recuerda que el juego es un actividad que te permite aplicar muchas de tus habilidades y capacidades, así como mejorar tu desempeño físico, además de favorecer tu pensamiento estratégico.

Actividad 1 *(inicia)*

Globos calientes	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de atención.• Permitir el trabajo cooperativo.• Preparar el cuerpo para actividades de mayor intensidad.	<ul style="list-style-type: none">• Se organizan por tercias.• Cada tercia tiene tres globos, los cuales empezarán a pasar a sus compañeros, golpeándolos con la cabeza, los hombros, pies, cadera, manos, dedos, etcétera.• La intención es que los globos no caigan y se cuenten golpes seguidos, que hacen entre todos.• Cada vez que cae un globo la cuenta debe reiniciar.• El conteo se hace en voz alta.• Ningún jugador puede golpear el mismo globo dos veces seguidas.• El ejercicio dura cinco minutos y gana el equipo que haya logrado un mayor número de golpes seguidos. <p>Recomendación</p> <p>Entre más rápido pasen los globos mayor oportunidad de hacer más golpes.</p>



Actividad 2

Volibol	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover la iniciación al volibol.• Mejorar el desempeño físico en actividades de mayor exigencia en ejecución motriz.• Permitir el trabajo cooperativo.	<ul style="list-style-type: none">• Se organizan equipos de seis integrantes.• Se trazarán las posibles canchas de volibol.• Se juega a 25 puntos seguidos.• Los otros equipos esperan turno mientras observan el juego analizando las diversas situaciones de cancha.• El balón puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo.

Reflexionemos las siguientes preguntas:

¿Cuál es el sentido del juego? _____

¿Qué tipo de roles de participación podemos encontrar en él? _____

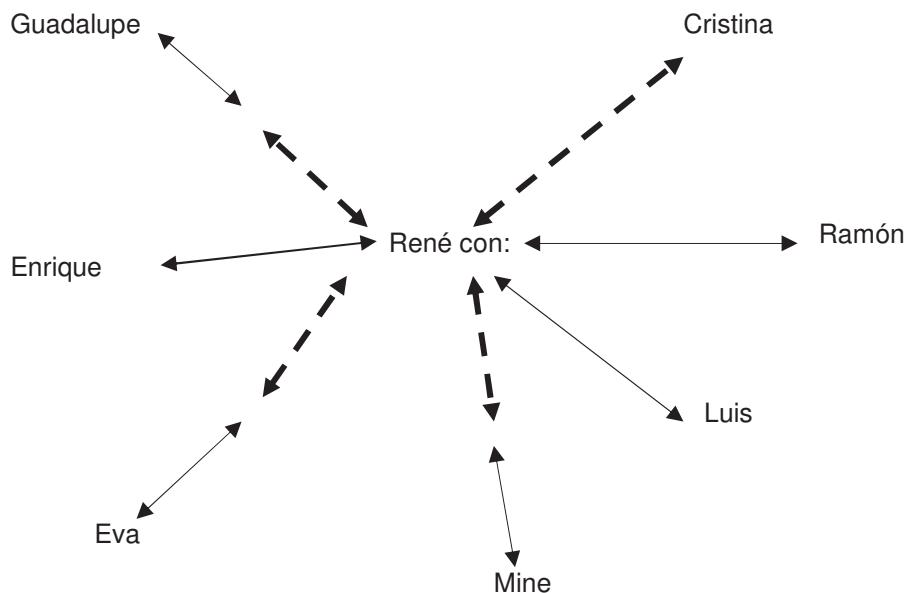
¿Podemos registrarlo en el ludograma? _____ ¿Cómo? _____

Autoevaluación

SESIÓN 16

Con la intención de obtener más elementos de aprendizaje y verificar el logro de los propósitos del presente bloque, se propone una actividad, además de la elaboración de una red de comunicación, que permita conocer la interrelación que hay entre los compañeros de equipo.

Para elaborar esta red de comunicación tomemos con ejemplo la actividad de volibol con el pie y que se realizó en la secuencia.



Solidaridad (colaboración)

Rivalidad (oposición)

Cada alumno debe trazar su red de relación en función de cómo haya percibido a cada uno de sus compañeros. Esta red se puede elaborar para cualquier actividad, de preferencia en donde participen más de cinco compañeros, procurando que no sean siempre los mismos.

Actividad 1

Pato, pato...ganso	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Unión y cooperación.• Desarrollo de capacidades.• Trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Todos en círculo, se alternan hombres y mujeres.• Solamente se queda una pareja fuera del círculo que tomados de la mano correrán alrededor de éste.• Irán tocando las manos de sus compañeros que también están entrelazadas y diciendo pato, pato..., cuando se diga ganso los que se encuentran agarrados de las manos saldrán corriendo en sentido contrario para dar una vuelta al círculo.• Gana la pareja que llegue al lugar vacío.

Responde las preguntas en relación con lo que hicimos en esta actividad.

¿Cómo fue el respeto a las reglas por parte mía y del grupo? _____

¿Cómo fue el trato entre compañeros y rivales? _____

¿Cómo se pueden superar los conflictos en mi grupo? _____

¿Qué aprendí para ser mejor? _____

Materiales de apoyo

<http://www.ilustrados.com/publicaciones/EEZkZypVuVkJPKWWPE.php>
<http://www.ilustrados.com/publicaciones/EEEIkVkuVFmlqZOIMP.php>
http://www.ctv.es/USERS/avicent/Juegos_paz/Castella/cooperac/lazocooperativo.htm
<http://www.juegosdeef.8m.com/>
<http://www.juegosdeef.8m.com/>

Glosario

Autónomo: Que trabaja y hace las cosas por cuenta propia.

Contexto: Conjunto de circunstancias en que se sitúa un hecho.

Crítico: Conjunto de opiniones expuesta sobre una persona, cosa o acontecimiento.

Espiritual: Relativo al espíritu: *amistad espiritual*.

Interacción: Acción recíproca entre dos o más individuos.

Intercultural: Dentro de una sociedad con la misma cultura.

Lealtad: Calidad de ser una persona fiel y noble e incapaz de cometer cualquier traición o engaño.

Moral: Que es conforme o favorable a las reglas de conducta y buenas costumbres.

Multicultural: Relativo a muchas culturas dentro de una sociedad.

Personalidad: Conjunto de los características que constituyen a una persona.

Valores: Cualidades tanto físicas, intelectuales y morales que puede poseer un individuo.

Bibliografía

- Mateu Serra, Mercé... *et al.* *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión.* España, Paidotribo, 1999
- Pérez Techachal, Emilio, González, Maritza. *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo.* México, Supernova, 2003
- Pozo Sánchez, Hugo del. *Recreación escolar.* México, Avante, 1979
- Ramírez Apáez, Marissa... *et al.* *Sugerencias didácticas para el desarrollo de competencias en secundaria.* México, Trillas, 2005
- SEP. *Educación Física I. Educación básica. secundaria. Programa de estudio 2006.* México, SEP, 2006
- Seybold, Annemarie. *Principios didácticos de la educación física.* Argentina. Kapelusz.
- Torres Solís, José Antonio. *Enseñanza y aprendizaje en la educación escolar.* México, Trillas, 2003
- Zapata, Óscar A, Aquino, Francisco. *Psicopedagogía de la educación motriz en la Adolescencia.* México, Trillas, 1990

EDUCACIÓN FÍSICA II

Bloque 3

Todo es cuestión de estrategias

Bloque 3

Todo es cuestión de estrategias

Propósito

La finalidad del presente bloque es que los alumnos conozcan las posibilidades de acción motriz en actividades de cancha propia, con un bajo nivel de incertidumbre y reconozcan la lógica interna de las acciones. Se pretende, por lo tanto; que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo de las actividades, respeten las reglas y que valoren la comunicación entre compañeros para tomar decisiones.

Contenidos

1. La interacción como estrategia

Secuencia 1. Los juegos: su lógica, las reglas y sus modificaciones

Sesión 1 - 5

2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia

Secuencia 2. La estrategia considerando el espacio y el tiempo

Sesión 6 - 9

3. Organización de un torneo

Secuencia 3. La toma de decisiones en el juego. Sesión 10 - 13

4. Actividad complementaria

Cuidado del cuerpo. Sesión 14 – 15

Autoevaluación

Sesión 16

Este bloque está organizado en tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria.

Con la primera, “Los juegos, su lógica, las reglas y sus modificaciones”, se pretende que los alumnos comprendan la lógica interna de los juegos de cancha propia que combinan tanto el trabajo individual como la labor de conjunto, y que conozcan y respeten las reglas de juego, así como sus posibles modificaciones.



La segunda secuencia de trabajo, “La estrategia considerando el espacio y el tiempo”, analiza las estrategias de juego que condicionan la acción motriz.

La secuencia tres, “La toma de decisiones en el juego”, se plantea como el escenario donde se pondrán a prueba el conocimiento de la lógica interna, las estrategias de acuerdo con el móvil de juego y las actitudes de respeto a las reglas. Para lograrlo se propone llevar a cabo un torneo.

Durante su realización y al finalizar el bloque, conviene evaluar con los estudiantes las experiencias y precisar los aprendizajes logrados en relación con el conocimiento de la táctica y la estrategia; qué debe superarse y cómo hacerlo.

La actividad complementaria, “Cuidado del cuerpo”, se enfoca en la rodilla y en el trabajo que desempeña; también trata acerca de los cuidados que deben tenerse para evitar lesiones.

Es importante que durante el desarrollo del bloque se propicie en los alumnos la disposición para hacer modificaciones a los juegos, integrar equipos mixtos y procurar la participación de todos los estudiantes al efectuar encuentros simultáneos. Para ello se requiere una distribución del espacio de trabajo y prever los diversos materiales que se necesitan.

También es pertinente que el docente genere la reflexión en los alumnos con la intención de estimular el pensamiento estratégico e intervenga con cuestionamientos sobre el dominio del espacio y el tiempo, por ejemplo: ¿qué hacer para descontrolar al contrincante y lograr un punto? Debe considerarse la diversidad personal y cultural de los alumnos para atender a las necesidades educativas de cada uno de ellos y proponer las estrategias de aprendizaje pertinentes.

La interacción como estrategia

SESIÓN 1

Los juegos: su lógica, las reglas y sus modificaciones

Cuando nosotros caminamos por las calles de la ciudad y vemos un semáforo en rojo nos detenemos, ya que sabemos que ese color significa alto, es decir estamos siguiendo una regla, pero ¿qué entendemos por una regla? Veamos las siguientes definiciones y analicemos cuál es la definición más adecuada para nuestros objetivos.

El diccionario define la regla como:

- Instrumento de forma rectangular que sirve principalmente para trazar líneas rectas.
- Conjunto de instrucciones que indican cómo hacer algo o cómo comportarse.

¿Cuál crees que es la opción más aplicable a la clase de Educación Física?

¿Por qué?

Siempre que participamos en un juego en equipo, hay reglas que seguir. Pueden ser muchas o pocas, pero es importante respetarlas ya que éstas nos dan la base del juego y sin ellas sería difícil que hubiera un orden.

¿Conoces algún juego que no tenga reglas? Explícalo:

En su concepto original el juego debe ser libre, lo que significa que no está impuesto por nadie, sin embargo, tienen reglas en general como las que mencionamos a continuación:

- Es reglamentado durante su transcurso; se van estableciendo convenciones o reglas, en forma deliberada y rigurosamente aceptada.
- De espacio y tiempo, ya que en cualquier situación, el jugador es penado o castigado si violenta los tiempos y espacios acordados grupalmente.
- Es autorregulable debido a que los jugadores en relación determinan en forma libre y espontánea los momentos de excitación y tensión, tanto como los de calma.

Ya que sabemos un poco más de las reglas pongamos en práctica estos conceptos en las siguientes actividades.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la sesión requieres pelotas para jugar *korfbal*.

Actividad 1

Calentamiento	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Preparar nuestro cuerpo para actividades posteriores.• Estimular la resistencia aeróbica.	Realizaremos trote durante cinco minutos de la siguiente manera. <ul style="list-style-type: none">• Los primeros dos minutos serán caminando.• Los dos minutos siguientes serán trotando.• El último minuto será a la máxima velocidad que cada uno soporte sin detenerse.

Actividad 2

Korfbal sin reglas	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Experimentar el juego sin reglas para observar la importancia de éstas.	<ul style="list-style-type: none">• Jugaremos <i>korfbal</i> pero durante esta partida no hay reglas. Se puede encestar como sea y obtener el balón de la manera que cada quien considere adecuada.

Actividad 3

Korfbal	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Experimentar las diferencias de un juego con o sin reglas.	<ul style="list-style-type: none">• Jugaremos nuevamente pero ahora respetaremos las reglas que ya conocemos para este juego.

¿Es justo jugar cuando no se tienen reglas? ¿Por qué?

¿Hubo problemas debido a la falta de reglas que rigen el juego? Descríbelos

Después de haber comparado el juego con y sin reglas ¿Qué importancia crees que tengan las reglas?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión se requieren aros.

SESIÓN 2

En la clase anterior hablamos de la importancia que tienen las reglas. Como ya sabemos hay distintos tipos de juego, veamos cómo se dividen éstos de acuerdo con el desarrollo que tenemos a lo largo de nuestra vida.

Tipo de Juego	Características	Ejemplo
<p>Juegos funcionales</p> <p>Reciben este nombre debido a que nos ayudan durante la primera etapa de desarrollo a relacionar nuestro cuerpo con las funciones del mismo.</p>	<p>Una característica de estos juegos es que nos permiten identificar nuestro entorno, apropiándose de él para así crear una correlación de los elementos que nos rodean con nuestro cuerpo.</p>	<p><i>La canción de aceite iguana:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ésta es mi cabeza más tiesa que un compás. - Aceite de iguana le vamos a untar ¿y para qué? - Para que se mueva de aquí para allá. - Éstos son mis hombros más tiesos que un compás. - Aceite de iguana les vamos a untar ¿y para qué? - Para que se muevan de aquí para allá. <p>(Se repite con diferentes partes del cuerpo)</p>
<p>Juegos de Imaginación</p> <p>En este tipo de juego se utiliza la imaginación como elemento indispensable para la participación en las actividades.</p>	<p>Imitamos gran cantidad de situaciones que hemos visto desarrollándolas de forma gratificante; en esta etapa vamos descubriendo algunos roles, de los cuales nos apropiamos fácilmente</p>	<p>Cuando jugamos a la tiendita, los soldados, los policías, el salón de belleza o peluquería etcétera.</p>

Tipo de Juego	Características	Ejemplo
	gracias a la imitación e imaginación que ponemos en cada uno de ellos.	
Juegos de construcción Los juegos de construcción nos plantean problemas que en su desarrollo involucran diversidad de factores motores, intelectuales y afectivos.	Estimulan el desarrollo de la capacidad creadora y de su imaginación. Este tipo de juego nos posibilita la formación de hábitos de orden y nos ayudan a mantener el interés por una actividad, organizar los esquemas mentales respecto a los elementos y cosas que vamos descubriendo y nos da un mejor manejo de formas, colores, texturas y soluciones.	El juego del semáforo consiste en que los niños corren cuando se indica que está en verde, si el semáforo está en rojo deberán hacer alto total y en amarillo se desplazarán muy lentamente. Los niños identifican colores, reglas del juego y de convivencia, así como estimulación de su motricidad.
Juegos de normas o reglas Son aquellos cuyo desarrollo está basado en normas o reglas que son conocidas y aceptadas de antemano por los jugadores.	El establecimiento de reglas es parte del mismo juego e implica un trabajo previo de organización. Una de sus características es que se realiza en grupo, lo que representa el trabajo en equipo y nos ayuda al proceso de socialización.	Juegos como calles y avenidas, futbeis, indiaca, korfbal, etcétera.

¿En qué etapas crees que nos encontramos ahora?

Realiza las siguientes actividades e identifica a qué etapa de desarrollo pertenece.

Actividad 1

Recordando	Descripción
Objetivo: • Identificar el tipo de juego que se está desarrollando.	<ul style="list-style-type: none">Divididos en cuatro equipos, cada equipo es responsable de poner en práctica un juego de acuerdo con la etapa que le sea asignada.Comentaremos al término de cada juego si en verdad concuerda con las características que antes describimos.

Actividad 2

¿Quién queda sin casa?	Descripción
Objetivo: • Estimular el desarrollo motriz.	<ul style="list-style-type: none">Se distribuyen aros dentro del área de trabajo, uno menos del número de participantes.Los alumnos trotarán continuamente por entre los aros. A una señal, todos deben ganar un aro, colocándose dentro del mismo. El que no alcance aro pasará a dirigir el juego.

Actividad 3

El trono real	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la fuerza motriz de forma global.	En tercias dos entrelazan manos y el otro se sienta en ellas. Corremos con él hasta un área designada. Volvemos y hacemos cambio. Repetimos el recorrido hasta que los tres integrantes participen.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión se requieren pelotas de volibol o similares.

SESIÓN 3

En la sesión anterior, vimos la clasificación de los juegos de acuerdo con el grado de madurez que vamos adquiriendo a través de los años. Ahora analizaremos las estrategias que podemos utilizar en los juegos de cancha propia.

Anota ¿qué juegos de cancha propia conoces?

Los juegos de cancha propia tienen como objetivo además de favorecer y estimular nuestra habilidad motriz, generar un pensamiento ágil, orientado a la resolución de problemas tanto motrices como intelectuales.

Vamos a jugar y llevar todo lo anterior a la práctica, así que realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Bulldog	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular el desarrollo motriz.• Preparar el cuerpo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman en fila en el extremo de una cancha, por ejemplo de baquetbol, viendo hacia el centro de la misma. Se coloca un alumno quien será el bulldog al frente y gritará la palabra "BULLDOG".• En ese momento salen todos hacia el otro extremo, o sea la línea final de la cancha, el bulldog atrapa a otro compañero y éste le ayudará a atrapar a otros.• Cada quien atrapa a uno, quien llega a la línea sin que lo toquen se salva, y se vuelve a repetir en el otro extremo hasta que todos queden atrapados.



Acervo Iconográfico
de la DGME/SEP,
fotografía: Jordi Farré

Éste es otro juego de cancha propia, ponlo en práctica.

Actividad 2

Pelota voladora	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular el desarrollo motriz.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide el grupo en equipos mixtos de seis integrantes.• Se designan tres delanteros y tres zagueros en cada uno.• El objetivo del juego consiste en pasar una pelota a la otra cancha por arriba de la red, colocada a una altura de 1.80 metros, procurando que caiga dentro de las líneas que limitan el área.• La intención es que el equipo contrario cometa un fallo o no logre regresarl y, al mismo tiempo, evitar que la pelota bote dos veces en el terreno propio. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Golpear el balón dos o tres veces entre los compañeros de equipo antes de pasarlo a la cancha contraria.- El balón puede dar como máximo un bote en la cancha propia antes de pasarlo.- Ningún jugador puede golpear la pelota dos veces seguidas.- Al pasar la pelota deben de cambiar la posición: delanteros por zagueros.

Al finalizar la actividad es importante comentar con todo el grupo las experiencias y propuestas acerca del juego y qué modificaciones podemos realizar para entender mejor el juego.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión requieres de indias.

SESIÓN 4

En la sesión anterior, conociste otro juego más de cancha propia, ahora recordaremos un juego que ya hemos practicado: la indiaca. Pero antes realiza un calentamiento para preparar tu cuerpo y evitar que te lastimes.

Actividad 1

Juguemos indiaca	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular el desarrollo motriz.	<ul style="list-style-type: none">• Ahora jugaremos un partido de indiaca por parejas, gana el primer equipo que llega a veinticinco puntos.

¿Cómo te fue en el encuentro? Si ganaste o perdiste, lo más significativo es que disfrutes la convivencia con tus compañeros. Para la actividad es necesario que analices lo siguiente:

Comenta con tu compañero ¿qué fue lo que realizaron bien durante el juego?

Anótalo: _____

Platica con tu compañero ¿qué errores cometieron que les hicieron perder puntos? Anótalo: _____

Ahora es necesario que, junto con tu compañero de equipo, planeen una forma de corregir los errores. Anota lo que acordaron y vamos a ponerlo en práctica._____

Actividad 2

Utilicemos la estrategia	Descripción
Objetivo: • Estimular el pensamiento estratégico.	• Jugaremos por parejas un partido a 25 puntos, poniendo en práctica la estrategia planeada anteriormente.

¿Cómo te fue? ¿Explica cómo resultó la estrategia?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión requieres de pelotas.

SESIÓN 5

Cuando nosotros planeamos una estrategia en los juegos, no siempre sale como queremos, por ello tenemos que hacer modificaciones que nos puedan servir para reorientar algo que salió de nuestro control por causas ajenas a nosotros o simplemente para mejorar o darle otro sentido a lo que estamos realizando al jugar.

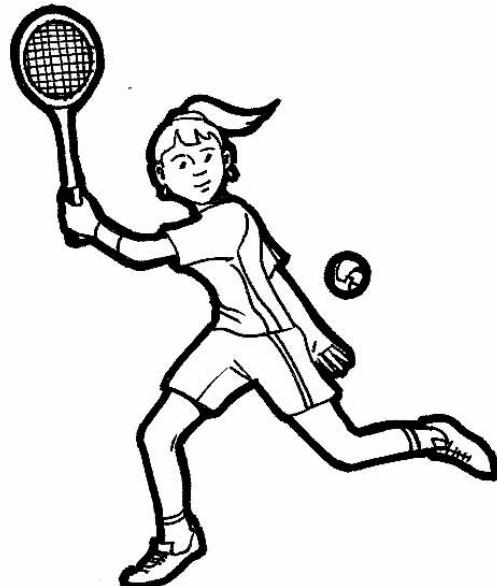
Para planear una estrategia, se requiere conocer el juego ya que esto nos permitirá hacer modificaciones. Cada juego tiene su lógica y sus reglas pero todos tienen una estrategia, trata de descifrarla en las siguientes actividades.

Actividad 1

Liebres y cazadores	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular las capacidades físicas básicas.	<p>Se divide al grupo en dos equipos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Un equipo se distribuye libremente por el lugar destinado al juego (liebres), mientras que el otro, se coloca en un extremo del lugar, ubicado en fila y organizado en un orden de salida (cazadores).• A la orden del profesor, un "cazador" saldrá corriendo en busca de una "liebre" intentando atraparla. Una vez atrapada, la liebre queda eliminada momentáneamente del juego, y el cazador se dirige al punto de salida a darle la mano a otro cazador quien realizará la misma tarea.• Atrapadas todas las liebres, se intercambian los roles (los cazadores pasan a ser liebres y viceversa).

Actividad 2

Tenis de mano	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular las capacidades físicas básicas.• Fomentar el pensamiento estratégico.	<ul style="list-style-type: none">• Por tercias se distribuyen en las diferentes canchas. Dos jugadores se enfrentan y el tercero es el juez, que se coloca por fuera de la línea central.• El objetivo del juego consiste en pasar la pelota a la otra cancha, que bote dentro del área delimitada por las líneas y que el contrario no logre regresarla. <p>Reglas</p> <p>Golpear la pelota con la palma de la mano.</p> <ul style="list-style-type: none">- La pelota puede botar una vez dentro de la cancha propia.- Gana quien llega primero a 10 puntos. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Se puede jugar por parejas, las que los participantes propongan.



Actividad 3

Todos contra todos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Motivar a los alumnos para que propongan diversas situaciones motrices con lo aprendido hasta el momento, y planteen problemas motores (inventen pases, formas de anotación, cambien y modifiquen los roles de participación) que les permitan comprender la lógica de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> Se organizan grupos en equipos mixtos de diez a doce integrantes y se establece un área de aproximadamente 15 x 15 metros, puede ser menor si no se cuenta con suficiente espacio. El juego comienza cuando se lanzan dos pelotas a la zona de juego; quien atrapa una pelota intenta acertar con ella a otro jugador de la cintura para abajo. Cada uno juega individualmente y cuenta los aciertos que va consiguiendo. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - No arrebatar la pelota a ningún compañero. - Quien tenga la pelota debe permanecer quieto. - Quien atrape la pelota no se considera tocado. - No se puede correr con la pelota en las manos. - No botar la pelota.



CONCLUSIONES

Durante esta secuencia vimos la importancia de las reglas durante el juego. Ahora sabemos que éstas regulan la forma en que nos desempeñamos en los juegos y en la vida diaria. No olvides que es importante respetarlas.

Conocimos también que el juego tiene varias etapas, participamos en distintos tipos que nos dieron elementos para formular una estrategia y nos ayudaron a desempeñarnos en las distintas situaciones que éstos implicaban. Las estrategias nos ayudan a estimular nuestra inteligencia y fomentan nuestra capacidad de resolución de problemas. Veamos qué cosas nuevas encontramos en la siguiente secuencia, suerte.

La actuación estratégica en actividades de cancha propia

SESIÓN 6

La estrategia considerando el espacio y el tiempo

Como ya vimos, todos los juegos tienen estrategias. Para poder aplicarlas es necesario conocer la lógica de las actividades y su desarrollo, proponer cambios en la estrategia y adecuaciones.

El espacio de juego puede ser utilizado como una estrategia para obtener el triunfo, por ejemplo: imagina que estás persiguiendo a un compañero durante el juego de policías y ladrones, posteriormente se dio la indicación de no salir de la cancha de basquetbol, si logramos encerrar al perseguido en las esquinas no tendrá por donde huir y atraparlo será más fácil, esto es una estrategia, ¿qué estrategia utilizas al practicar tu juego favorito? Anótala:

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión se requiere de pelotas y raquetas de mano. Éstas las puedes elaborar usando tres círculos de cartón pegados, dos con orificio donde se inserta un resorte y se amarra a las manos.

Idea tus estrategias practicando las siguientes actividades:

Actividad 1

Pásala	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular capacidades físicas básicas.	<ul style="list-style-type: none">• Los grupos (un balón por grupo), se colocan por filas tumbados boca arriba.• La cabeza del primero estará junto a las plantas de los pies del segundo, y así sucesivamente.• El primero tiene un balón cogido entre los pies.• A la señal, los primeros de cada grupo levantan el balón hasta llevarlo a las manos y lo colocarán en los pies del segundo jugador, el cual realiza la misma acción.• Cuando el balón llega al último, corre a colocarse el primero y comienza de nuevo el ciclo.• Gana el equipo que primero realiza un número determinado de ciclos.

Actividad 2 (*inicia*)

Tenis con raqueta de mano	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Estimular las capacidades físicas básicas.	<ul style="list-style-type: none">• Por parejas, cada integrante se coloca en su cancha. <p>El fin de la actividad consiste en hacer pasar la pelota al otro lado, por arriba de la red que está colocada a una altura de dos metros.</p>

Actividad 2 (concluye)

Tenis con raqueta de mano	Descripción
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar el pensamiento estratégico. 	<p>procurando que caiga dentro del área de su contrario, con la intención de que no logre atraparla.</p> <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> La pelota tiene que pasar por arriba de la red. Hay que atraparla y controlarla antes de que toque el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Cambiar de rivales y procurar el juego entre hombres y mujeres. Aumentar o disminuir la altura de la red y el área de juego. Cubrir la red para aumentar el grado de incertidumbre.

Actividad 3

¿Quién hace más?	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incrementar la riqueza motora. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizando tu raqueta y una pelota se realizará una competencia, para ver quién logra dar más golpes sin que la pelota caiga. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Podemos hacer la competencia por parejas o tercias. Incrementar los movimientos cada que se le pega a la pelota, ejemplo: dar un aplauso, tocar el piso, etcétera.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión requieres de cuerdas, pelotas y red de volibol o materiales similares..

SESIÓN 7

En esta sesión, seguiremos practicando durante las actividades el uso del espacio como estrategia de juego. Como hemos visto los límites dentro de una cancha o de un espacio nos pueden ayudar a sacar ventaja para obtener el triunfo o facilitar el trabajo que estemos realizando.

Investiga en tu casa las medidas que tienen las canchas de los tres deportes que más te gusten.

¿Cuál es la cancha más grande? _____

¿Todas las canchas son del mismo material? Si es así, ¿a qué crees que se deba eso? _____

Anota la información, contesta las preguntas y compárala con la de tus compañeros. Ésta es tu tarea, ahora pongamos en práctica estas actividades.

Actividad 1 (*inicia*)

Zorros y cazadores	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Preparar nuestro cuerpo para realizar actividades.• Estimular la velocidad.	Los jugadores se distribuyen en dos equipos. <ul style="list-style-type: none">• Un equipo, Zorros, se coloca en la parte de atrás del <i>short o pants</i> una cuerda, la cual quedará arrastrando por el suelo. Este equipo se coloca libremente por el espacio, mientras que el otro, Cazadores, se encuentran en un extremo del patio.

Actividad 1 (concluye)

Zorros y cazadores	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• A la señal del profesor, todos los Cazadores corren hacia los Zorros y tratan de pisar la cuerda de uno de ellos.• Una vez que a todos los Zorros se le han quitado las cuerdas, se invierten los roles.

Actividad 2 (inicia)

Lanzar y atrapar en cancha angosta	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Impulsar en los alumnos el análisis de las distintas tácticas a desarrollar en juegos de cancha propia.	<p>Por parejas, cada integrante se coloca en su cancha.</p> <p>La actividad consiste en pasar la pelota al otro lado por arriba de la red que se encontrará colocada a una altura de dos metros, procurando que caiga dentro del área de su contrario con la intención de que no logren atraparla.</p> <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.- Se debe atrapar y controlar la pelota antes de que toque el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Cambiar de rivales y procurar el juego entre hombres y mujeres.• Aumentar o disminuir la altura de la red y el área de juego.

Actividad 2 (concluye)

Lanzar y atrapar en cancha angosta	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Cubrir la red, para aumentar el grado de incertidumbre.

Actividad 3

Lanzar y atrapar en cancha amplia	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular los desempeños motrices, realizando desplazamientos laterales, ajustándolos al área de juego y a la trayectoria de la pelota para lograr atraparla antes de que toque el piso.	<p>Por parejas, cada integrante se coloca en su cancha.</p> <p>El fin de la actividad consiste en hacer pasar la pelota al otro lado, por arriba de la red que se encontrará colocada a una altura de 2 metros, procurando que caiga dentro del área de su contrario, con la intención de que no logre atraparla.</p> <p>Reglas.</p> <ul style="list-style-type: none">- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.- Se debe atrapar y controlar la pelota antes de que toque el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Cambiar de rivales y procurar el juego entre hombres y mujeres.• Aumentar o disminuir la altura de la red y el área de juego.• Cubrir la red para aumentar el grado de incertidumbre.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión requieres de cuerdas, pelotas y red de volibol o materiales similares.

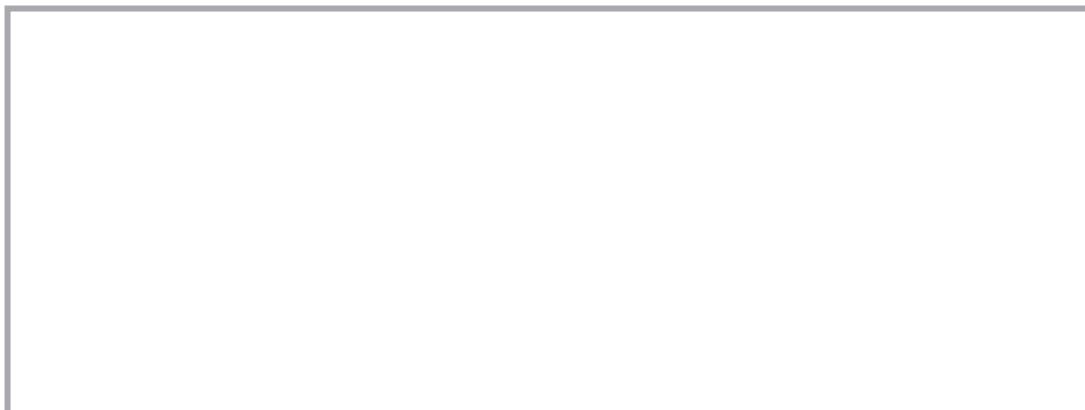
SESIÓN 8

En la sesión anterior investigamos las medidas de algunos deportes, comenta con tus compañeros qué características tienen las canchas de diferentes deportes.

¿En natación tienen cancha? ¿Tú que crees?

¿Hay canchas de diferentes materiales menciona todos los que encontraste?

Inventa un juego y diseña una cancha especial, explica qué características debería tener tu cancha y haz un dibujo.



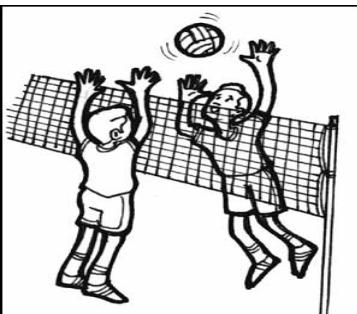
Actividad 1

Uno tras otro	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la riqueza motora.• Preparar nuestro cuerpo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">• Los jugadores se distribuyen en equipos. Cada equipo toma posición por detrás de la línea de partida, colocados uno detrás del otro, de pie, con las piernas separadas. El primer jugador tiene una pelota.• A la señal del profesor, dicho jugador pasará al segundo la pelota por entre sus piernas. Éste la tomará y se la pasará al tercero por encima de su cabeza, el tercero se la pasará al cuarto por entre sus piernas, y así sucesivamente. Cuando el último toma la pelota, se desplaza corriendo hasta la primera posición (provocando que todo el equipo se desplace una posición hacia atrás), comenzando el ciclo nuevamente.• Gana el equipo que complete el primer ciclo, llegando a la posición inicial.

Actividad 2 (*inicia*)

Volibol por tercias	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la riqueza motora y el pensamiento estratégico.	<ul style="list-style-type: none">• El fin del juego consiste en pasar la pelota a la cancha contraria, por arriba de la red, para que el otro equipo no pueda regresarla.

Actividad 2 (concluye)

Voleibol por tercias	Descripción
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.- La pelota no debe tocar el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto.

Investiga las características generales del vóley.

¿Quién lo inventó? _____

¿Dónde? _____

¿Cuándo? _____

Comenta con tus compañeros las características generales de este juego.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión necesitas un cronómetro.

SESIÓN 9

Cuando planeamos una estrategia, ya sea durante un juego o actividades de la vida cotidiana, necesitamos considerar también el tiempo ya que éste es un elemento que algunos juegos utilizan.



Recuerda que el tiempo es un referente importante en las actividades. Hay juegos que tienen un tiempo determinado con anterioridad y en otros nos ayuda a clasificarnos dentro de un lugar, por ejemplo: En una carrera de 100 metros planos, gana aquel que realice el menor tiempo.

Anota, ¿qué otros juegos conoces que utilicen el tiempo como referente?

Actividad 1

Los números	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Estimular la velocidad.• Preparar el cuerpo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">• Por parejas un integrante será el número uno y el otro el número dos. A la señal los uno perseguirán a los dos pero cuando se dé la indicación la situación se invertirá. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Cambiando los tipos de desplazamiento: girando, saltando, corriendo etcétera.

Actividad 2 (*Inicia*)

El balón rápido	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Estimular el dominio del cuerpo al trabajar con implementos.	<ul style="list-style-type: none">• Se organiza al grupo en equipos de cuatro o seis alumnos y se divide el área de juego en tantas partes como equipos se hayan formado. A la señal del profesor y durante cierto tiempo, cada equipo realiza el mayor número de pases entre sus jugadores tratando de hacer más que los otros equipos.

Actividad 2 (concluye)

El balón rápido	Descripción
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Los jugadores deben pasarse la pelota sin que caiga al suelo, y desplazarse por el área, excepto cuando están en posesión de la pelota.- No se puede devolver la pelota al compañero que la envió. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Aumentar o disminuir el número de pases.• Realizar el mayor número de pases en un tiempo establecido (dos o tres minutos).• Designar un área común para todos los equipos con la condición de que todos los jugadores estén en movimiento para completar los pases señalados previamente.

Actividad 3

¿Quién es el más rápido?	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular las capacidades motrices básicas.	<ul style="list-style-type: none">• Realicemos una competencia en un área de unos 30 metros aproximadamente.• Cada uno de los compañeros de grupo recorrerán la distancia en el menor tiempo posible.

¿Quién fue el más rápido y la más rápida?

¿Cuál fue el promedio de velocidad de los hombres y de las mujeres?

CONCLUSIONES

Durante esta secuencia practicamos distintos tipos de juego y en ellos pusimos en práctica nuestro pensamiento estratégico.

Describimos que el espacio y el tiempo pueden ser ocupados para sacar ventaja durante los juegos si los consideramos dentro de nuestras estrategias. Sigue trabajando duro en las actividades para mejorar tu condición física.

Organización de un torneo

SESIÓN 10

La toma de decisiones en el juego



Fotografía: J. Jesús Hernández

Al momento que te inscribes en un torneo, ya sea en la escuela, en tu comunidad o a través de algún grupo deportivo de tu zona, es recomendable que siempre tengas presente las reglas del juego dentro de la cancha, con tus compañeros de equipo y hasta con los del equipo contrario, esto te llevará a tener una conducta apropiada.

La cancha de juego es el escenario perfecto para que tú y tus compañeros, puedan tomar sus propias decisiones y pongan a prueba sus conocimientos, capacidades y estrategias de acuerdo con el movimiento del juego. Al mismo tiempo emplearás y respetarás las reglas de la actividad para conseguir un ambiente de respeto, disciplina y convivencia entre todos tus compañeros.

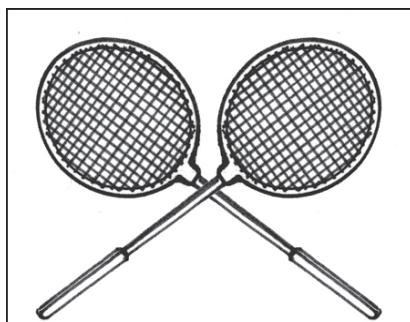
A continuación se mencionan algunas reglas que te servirán como base dentro de la cancha de juego, cabe recordar que éstas son independientes a las ya establecidas por el propio juego: voluntad, colectivismo, valentía, honestidad, iniciativa, disciplina, respeto.

El *shuttleball* presenta características tácticas que permiten conocer y comprender los propios desempeños y solucionar problemas cognitivo-motrices. Es conveniente organizar el torneo con el sistema: “todos contra todos” o *Round Robin*. Esta modalidad permite que todos los alumnos participen y de esa manera se facilite el análisis de la lógica interna y de las estrategias del juego.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren volante, pelota, red, raqueta por jugador, resorte de 6 metros, globos, colchoneta, balón de basquetbol .

En la siguiente actividad realizaremos un torneo de *shuttleball*, en este juego aprenderás a manejar todos tus movimientos corporales, respetarás el espacio determinado y utilizarás tus estrategias respetando a tus compañeros y las normas que rigen el juego.



Actividad 1 (*Inicia*)

Shuttleball	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reflexionar cada una de las reglas para llevarlas a cabo en el desarrollo del juego respetando a sus compañeros.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro formará equipos de parejas mixtas.• Es un juego que consiste en el envío y devolución de una pelota mediante una de las dos manos, por encima de una red que divide en dos una pista limitada por líneas. <p>Terreno de juego:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tiene 18 metros de largo y 9 de ancho, con una red que divide el campo en dos a 91 centímetros en el centro. A 6 metros de la red se marca la línea de saque.• Desde el centro de esta línea hasta la red se traza una línea que divide en dos mitades la zona de servicio.• El comienzo del juego se realiza mediante un saque o servicio, y continúa con los envíos y devoluciones de la pelota por parte de los participantes, que van consiguiendo puntos gracias a los errores cometidos por sus rivales, tales como dejar botar dos veces la pelota antes de golpearla, enviarla contra la red o lanzarla fuera de la pista. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Sólo el equipo que saca puede anotar un punto si gana el intercambio de juego, ya sea por su propia acción o porque el adversario comete una falta.

Actividad 1 (Concluye)

Shuttleball	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">- Cada set se juega a 15 puntos con dos de ventaja, en caso contrario se iría alargando el juego hasta conseguir dicha ventaja o que un equipo llegue al tanteo de 21.- Se iniciará el juego sirviendo al jugador o jugadora del mismo sexo que se encuentra en el área de recepción de servicio diagonalmente opuesta, y continúa rotando de lado y sirviendo en diagonal hasta que cometan falta y el servicio pase al equipo contrario.- Cada vez que se recupere el saque, lo realizará el otro jugador o jugadora que no lo hizo anteriormente.- En el desarrollo de los encuentros podemos simplificar el saque realizándolo a cualquiera de las zonas dentro de la línea de 6 metros.- Se saca tocando la pelota por debajo de la cintura después de dar un bote.- La pelota no puede ser sostenida por las palas, transportada o arrastrada por las mismas. Ha de ser golpeada de una manera clara.- Si durante el juego o en el servicio, la pelota roza la red o pasa por encima de ésta, el golpe se considera válido.

A continuación te presentamos un ejemplo de las tablas de registro para que anotes la información de tu torneo dentro de tu grupo.

Recuerda que *Round Robin* quiere decir: “todos contra todos”, así que el número total de partidos por cada participante será uno menos que el total de jugadores. Ejemplo: si son cinco participantes el total de juegos será cuatro por jugador.

Torneo de *shuttleball*

Sistema de juego: *Round Robin*

Siembra de los juegos

		Torneo individual					Hoja de registro	
Participantes	1	2	3	4	5	JG	JP	Lugar
Hugo								
Erika								
Fernando								
Sofía								
Armando								

		Torneo parejas					Hoja de registro	
Participantes	1	2	3	4	5	JG	JP	Lugar
Mine y Felipe								
Alberto y Vanesa								
Gustavo y Eva								
Daniel y Gabriela								
Luis y Cristina								

A los participantes que durante la jornada les corresponda descanso se les asignará el papel de jueces.

Después de cada sesión de trabajo se comentan las experiencias y las posibles estrategias a replantear por cada uno de los participantes:

¿Qué sucedió durante la jornada de juegos?

¿Qué se aprendió?

¿Qué dificultades se presentaron durante el desarrollo del torneo?

De acuerdo con los avances del torneo, esta secuencia de trabajo puede abarcar varias sesiones.

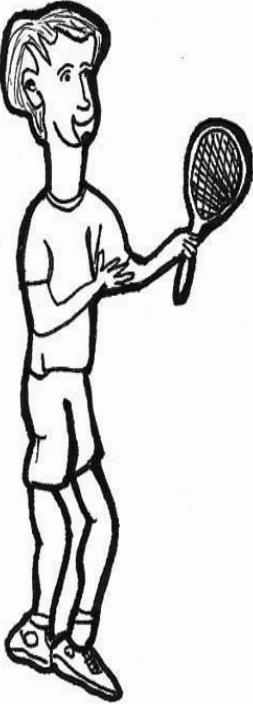
Es importante que todos los encuentros se realicen para procurar que participen todos y se pongan en acción las habilidades motrices y las estrategias adquiridas durante el desarrollo del bloque.

Preguntas para reflexionar:

En la actividad anterior al momento de participar en un juego, ¿utilizaste estrategias?, ¿las compartiste con tus amigos?

¿Ejecutaste tus estrategias respetando las reglas?

Actividad 2

Globo al aire	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayudarle a desarrollar la velocidad en su movimiento al momento de desplazarse por el área de juego. 	<ul style="list-style-type: none">• El grupo estará dividido en dos equipos mixtos con igual número de participantes.• En una cancha de vóley, colocar una división con un resorte a una altura de 1.50 metros.• Cada participante tendrá un globo inflado del número nueve.• El juego consiste en pasar los globos por encima del resorte a la cancha contraria golpeándolos con las manos, se debe evitar que caigan al piso.• Si lo último sucede, se contabiliza un punto a favor del equipo contrario.• El globo que cayó al piso queda eliminado.• Al finalizar, gana el equipo que tenga menos globos de su lado y acumule más puntos.

Preguntas para reflexionar.

En las actividades anteriores, ¿notaste si tus movimientos fueron mejorando?

¿Te adaptaste al área de juego?, ¿empleaste estrategias?

Dentro del área de juego, ¿tus movimientos fueron rápidos o se te dificultaron? ¿Qué ventajas encontraste?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: una colchoneta y balones de basquetbol.



SESIÓN 11

En el transcurso de tu vida has notado que tu cuerpo ya no es el mismo, te has visto al espejo y te das cuenta de que tus rasgos físicos han cambiado, tu estatura ya no es la misma de cuando tenías siete años, tus ojos, rostro, manos, pies, se han ido desarrollando conforme a tu crecimiento, ya estás en la etapa de la adolescencia donde tus inquietudes varían según tu estado de ánimo, tus pensamientos van encaminados a la realización de tus metas, has dejado de ser un niño, pero alguna vez te has preguntado: ¿Qué pasa con tu agilidad física? ¿Será la misma de antes? ¿Qué pasa con tus movimientos corporales?

Tus movimientos corporales se van agilizando poco a poco a través de las actividades de la vida propia y con la práctica continua del deporte, pero si a estos movimientos le agregas habilidad, experiencia estratégica, inteligencia, astucia, etcétera, podrás llegar a crear movimientos personales en la cancha de juego, los cuales te ayudarán a llegar a la meta deseada al momento de llevar a cabo una competencia con tus amigos.

Actividad 1

Los camioneros	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejora de la velocidad, fuerza, coordinación y cooperación en grupo.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro formará grupos mixtos de 6 personas.• Cada grupo contará con una colchoneta, un compañero estará sentado en ella y detrás de la línea de salida.• A la señal, cada grupo debe transportar su "carga", sin arrastrar la colchoneta, hasta un punto intermedio, que previamente deberá ser marcado y volver al punto de salida.

Actividad 2

Salvando el balón	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayudarle a desarrollar la velocidad en su movimiento al momento de desplazarse por el área de juego.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro formará equipos de parejas mixtas de jugadores.• Un jugador corre botando un balón, tratando de ser tocado por su adversario. Cuando considere oportuno o se encuentra en una situación comprometida puede depositar el balón en el suelo, correr a tocar una de las líneas del campo y volver por él.• Su contrincante también debe ir hacia esa línea, pero únicamente puede tocar al jugador cuando tenga el balón.

Preguntas para reflexionar.

En las actividades anteriores ¿Qué tan ágil fuiste al botar el balón?

¿Hubo cooperación en el equipo para utilizar la fuerza y velocidad?

¿Qué pasó con tus contrincantes?, ¿se les dificultó la segunda actividad?

Recomendación:

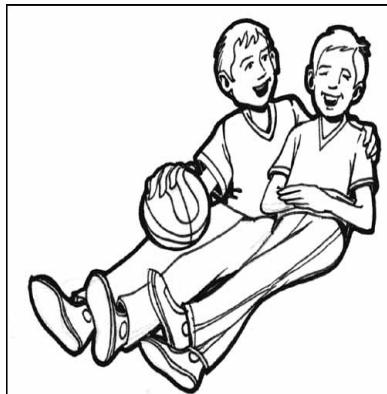
Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: gallitos para *shuttleball*.

SESIÓN 12

Antes de que empiece el juego es importante que tú y tus compañeros conozcan el espacio donde van a ejecutar sus movimientos, ya que algunas veces el área puede ser más grande o más pequeña dependiendo del tipo de juego.

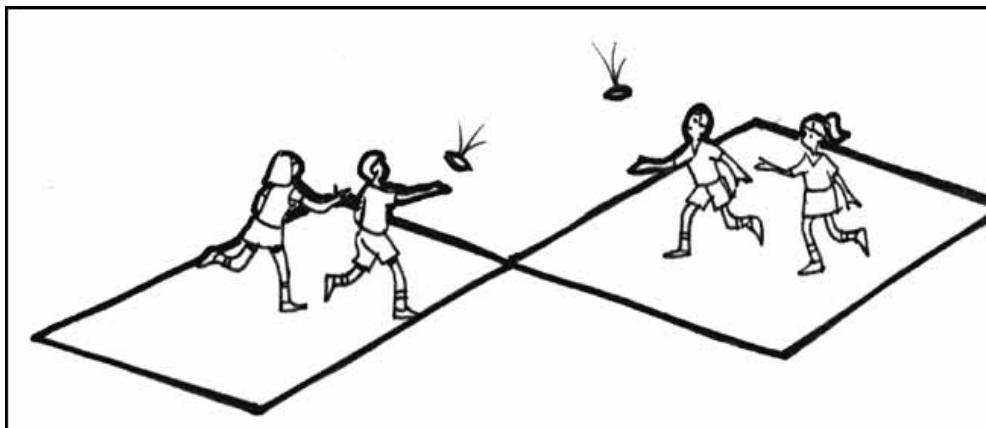
Debes de recordar que a veces es necesario ejecutar movimientos rápidos y necesarios que pueden ayudarte a maniobrar y a crear estrategias que pongan a prueba tus capacidades corporales, logrando así que adquieras mayor agilidad y destreza para resolver situaciones riesgosas que el equipo contrario logre crear en la cancha para su beneficio.

Así mismo debes de tomar en cuenta que el tiempo de la ejecución de algunos movimientos están reglamentados y te debes de apegar a esos reglamentos para que no te sancionen ni a ti ni a tus compañeros. Es obvio que los movimientos que tú realices de acuerdo con tus estrategias (movimientos personales), deberán ser controlados y ajustados de acuerdo con el tiempo que dure el juego.



Con la ayuda de tu maestro, tú y tus compañeros analizarán el siguiente cuadro en cuanto al espacio y sus diferentes formas de utilizarlo en los juegos.

En cuanto al espacio	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar o reducir el tamaño del terreno de juego.• Aumentar o reducir el tamaño, la forma y el número de metas (porterías, canastas...).• Incorporar áreas de juego restringidas (áreas desde donde no se puede tirar a puerta, áreas que no se pueden pisar, áreas en las que sólo se puede estar un tiempo determinado...)• Delimitar zonas de lanzamiento obligatorias (por ejemplo, entre las líneas de 6 y 9 metros en balonmano).• Obligar a los jugadores a cambiar de espacios durante el desarrollo del juego.• Obligar a los jugadores a mantener una distancia determinada con sus compañeros para no ir todos por el objeto o estorbar al jugador con implemento.
-----------------------------	---



Ahora analiza el cuadro de la utilización del tiempo dentro de las actividades y sus variantes.

En cuanto al tiempo	<ul style="list-style-type: none">• Limitar el tiempo para la realización de determinadas acciones, por ejemplo, el tiro en ataque.• Limitar el tiempo de posesión del balón sin jugarlo.• Limitar el tiempo de permanencia en determinadas áreas o zonas (bien sea el jugador o el balón).• Determinar pasividad si no se actúa a cierto ritmo.• Acelerar/ralentizar el ritmo de juego.• Cambiar el tiempo de actuación de los encuentros.• Aumentar/reducir el número de periodos de descanso o de juego.• Bonificar la consecución de determinados objetivos en un tiempo determinado (por ejemplo, si se saca el balón de la zona de defensa se consigue un cuarto de gol).• Penalizar el retraso en la culminación de determinado objetivo.
----------------------------	--

Actividad 1

Buscando amigos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiarización con los golpes de ataque y defensa.• Combinaciones jugadas de golpeo y movimientos variados.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro formará el grupo por parejas mixtas.• Por parejas realizarán golpes al gallito alternativamente.• Se buscará que nuestro contrincante no dé más de dos pasos al aventar el gallito.• Se realizarán 15 golpes por jugador.• Gana el jugador que haya dado más golpes.

Actividad 2

Tocar al compañero	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de las acciones de cooperación y oposición empleando estrategias y respetando las reglas ya establecidas por el juego.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro elegirá del grupo una pareja mixta.• Dos jugadores con balón tratan de capturar a los demás jugadores.• Cuando consiguen tocar con el balón a un adversario, éste deberá detenerse en la zona donde ha sido tocado quedándose inmóvil.• El jugador que ha sido capturado, deberá ser abrazado por otro jugador que esté libre del castigo para poder volver nuevamente al juego.

¿Antes del juego analizaste qué juegos tácticos puedes utilizar para ejecutar una jugada?

¿Qué tan rápido fueron tus movimientos dentro del espacio de juego, te sentiste seguro(a)?

Cada equipo que interviene en un juego o en una competencia debe de tener en cuenta que la comunicación es importante al momento de diseñar estrategias y movimientos, así como enviar mensajes clave que sólo los jugadores del mismo equipo podrán descifrar, y que los ayudará a vencer al contrario.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: balones de basquetbol.

SESIÓN 13

Para tomar buenas decisiones y lograr un buen papel en la participación de un juego, torneo, o actividad física, tú y tus compañeros deberán equilibrar sus conocimientos, movimientos, inteligencia y experiencia, poniendo a la vista de los demás sus capacidades corporales, al aplicar estas cualidades en el área de juego les servirá para defenderse del equipo contrario.

Practicar la educación física dos veces por semana mínimo o integrarte a algún grupo de tu comunidad, te ayudará a tomar conciencia de la importancia que implica el deporte en tu vida, pues ejercitarás tu musculatura. El desarrollo físico, hará que tus movimientos se hagan más ágiles y con destreza, te llevará a tener más experiencia en el campo y adquirirás un estilo propio para diseñar estrategias.

A continuación realizaremos las siguientes actividades.

Actividad 1

Persecución con dribbling	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la velocidad en su movimiento al momento de desplazarse por el área de juego.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro formará equipos de parejas mixtas de jugadores.• Un jugador corre botando un balón, tratando de ser tocado por su adversario.• Cuando considere oportuno o se encuentre en una situación comprometida puede depositar el balón en el suelo y correr a tocar una de las líneas del campo y volver por él.• Su contrincante también debe ir hacia esa línea, pero únicamente puede tocar al jugador cuando tenga el balón.

Actividad 2

Intercepta la pelota	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejora de la velocidad, fuerza, coordinación y cooperación en grupo.	<ul style="list-style-type: none">• El maestro formará dos equipos mixtos de igual número de jugadores.• Cada grupo formará un círculo y colocará con un jugador en el centro.• Los del círculo realizan pases entre sí.• El del centro trata de interceptarlos con la raqueta, si lo consigue, cambia su lugar con el que dio el pase erróneo.• En caso de que los grupos sean muy numerosos, se prohíbe pasar a los jugadores vecinos o se puede jugar con varias pelotas y con dos o tres defensas. <p>Material</p> <p>Raqueta por alumno y dos pelotas por equipo.</p>

En el desarrollo de las sesiones anteriores, ¿adquiriste experiencia para diseñar nuevos movimientos?

¿Tú y tu equipo inventaron una forma de comunicación clave en contra de tus adversarios?

¿Te has puesto a pensar qué puedes hacer con tu velocidad y tu capacidad corporal?

CONCLUSIONES

Practicar cualquier deporte te ayudará a ejercitarte tu musculatura, tus movimientos corporales se harán más ágiles y con destreza, te llevará a tener más experiencia en el campo y adquirirás un estilo propio para diseñar estrategias, al mismo tiempo te irás adaptando a las normas de cada juego, ejecutándolas en el tiempo y lugar apropiados, con todo ello adquirirás inteligencia para tomar decisiones que convengan para lograr sus metas. Recuerda que la improvisación es básica en todas las actividades y juegos, el realizar un análisis durante el desarrollo de la actividad te dará un amplio panorama de cómo jugar para llegar a la victoria.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: cartulinas o papel bond, colores y plastilina.

Actividad complementaria

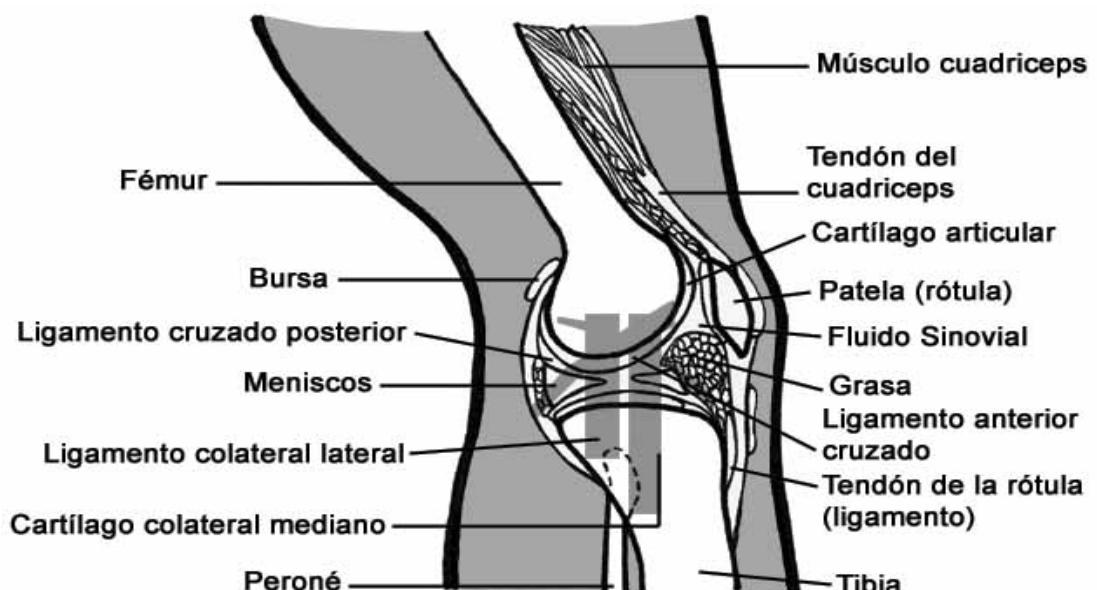
Cuidado del cuerpo

Sesión 14

En la integración de la corporeidad y la edificación de la competencia motriz las funciones de la estructura orgánica y funcional del cuerpo juegan un papel importante.

Por ello es importante conocer nuestro cuerpo, particularmente, las distintas articulaciones. En este sentido las actividades pretenden que los alumnos centren su atención en la articulación de la rodilla y el trabajo que desempeña, así como en los cuidados que deben tenerse para evitar posibles lesiones.

La rodilla es una articulación muy vulnerable que soporta una gran cantidad de presión en las actividades cotidianas, como levantar objetos y arrodillarse, y en otras actividades de gran impacto como correr y hacer ejercicios aeróbicos.



Las siguientes partes componen la rodilla:

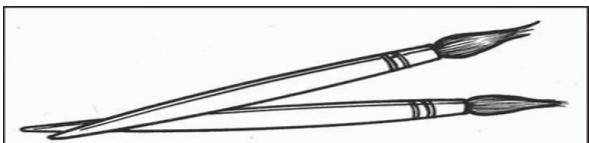
- **Tibia.** - Hueso de la espinilla o hueso más grande de la parte inferior de la pierna.
- **Fémur.** - Hueso del muslo o hueso de la parte superior de la pierna.
- **Rótula.** - Hueso plano situado delante de la articulación de la rodilla.

Los extremos de los huesos están cubiertos por una capa de cartílago que amortigua los golpes y protege la rodilla. Básicamente, la rodilla es la confluencia de dos huesos largos de la pierna unidos por músculos, ligamentos y tendones.

Existen dos grupos de músculos en la rodilla: el cuadriceps (ubicado en la parte frontal del muslo), que permite enderezar la pierna, y el músculo de la parte posterior del muslo, que permite doblar la pierna en la rodilla.

Los tendones son cordones resistentes de tejido que conectan los músculos con los huesos. Los ligamentos son bandas de tejido elástico que conectan los huesos entre sí. Ciertos ligamentos de la rodilla proporcionan estabilidad y protección a las articulaciones, mientras que otros limitan el movimiento de la tibia (hueso de la espinilla) hacia delante y hacia atrás.

Actividad 1

Dibujando	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Reforzar los conocimientos adquiridos.• Fomentar el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide al grupo en cinco equipos.• Cada equipo realizará un dibujo de la rodilla utilizando distintas posiciones, ejemplo: cuando caminamos, corremos saltamos, etcétera. 

Actividad 2

Modelando	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reforzar los conocimientos adquiridos.• Fomentar el trabajo en equipo.	<p>Utilizando los equipos de la actividad anterior:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizaremos una figura de plastilina de la rodilla tomando en cuenta el esquema que viste anteriormente.• Recuerda utilizar diferentes colores de plastilina para que tu figura quede mejor.

Ahora que has concluido tus actividades en equipo reflexiona sobre el trabajo que realiza esta articulación y anota las conclusiones sobre la rodilla y su uso en la actividad física y en la vida cotidiana.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: pelotas.

SESIÓN 15

Algunas veces has sentido dolor en tu rodilla mientras realizas alguna actividad; este dolor generalmente resulta del uso excesivo de la misma, falta de estado para practicar la actividad, no hacer calentamiento ni volver a la calma (enfriamiento) o realizar estiramiento inadecuado. Las causas

simples de dolor de rodilla a menudo se resuelven espontáneamente con cuidados personales.

Por otra parte, tener sobrepeso y el proceso de envejecimiento con el uso y desgaste pueden poner a la persona en riesgo de problemas de rodilla.

Entre los problemas más comunes de la rodilla se incluyen los siguientes:

- **Esguince o distensión de los ligamentos o músculos de la rodilla.**

Por lo general, esto sucede cuando la rodilla sufre un golpe fuerte o torcedura repentina. Con frecuencia, los síntomas incluyen dolor, hinchazón y dificultad para caminar.

- **Cartílago desgarrado.**

Una lesión de la rodilla puede desgarrar los meniscos (almohadillas de tejido conectivo que actúan como amortiguadores contra golpes y también contribuyen a la estabilidad). Los desgarros de cartílago suelen ocurrir con los esguinces. El tratamiento puede consistir en el uso de un aparato ortopédico al realizar ciertas actividades para impedir daños adicionales a la rodilla. Quizás se deba recurrir a la cirugía para reparar el desgarre.

- **Tendinitis.**

Inflamación de los tendones que puede aparecer como resultado de su uso excesivo durante ciertas actividades, como correr, saltar o andar en bicicleta. La tendinitis del tendón rotular se denomina rodilla de saltador. Esta condición se observa con frecuencia en actividades deportivas como el baloncesto, en el que la fuerza con que se choca contra el suelo después del salto lo distiende.

- **Artritis.**

La osteoartritis es el tipo de artritis más común que afecta a la rodilla, es un proceso degenerativo en el cual el cartílago se desgasta gradualmente, y por lo general afecta a personas de mediana o avanzada edad. Puede ser el producto de una fuerza excesiva sobre la articulación, por ejemplo, en lesiones repetidas o personas con sobrepeso.

La artritis reumatoide también puede afectar a las rodillas haciendo que la articulación se inflame destruyendo el cartílago de la rodilla. Comparada con la osteoartritis, la artritis reumatoide suele afectar a personas más jóvenes.

Muchas causas de dolor de rodilla, especialmente aquellas relacionadas con su uso excesivo o actividad excesiva, responden bien a los cuidados personales.

Cuando tenemos algunas molestias con nuestra rodilla podemos utilizar las siguientes recomendaciones para evitar lesionarla y para que la rodilla se recupere:

- Descansar y evitar actividades que empeoren el dolor, especialmente actividades que impliquen soporte de peso.
- Aplicar hielo, cada hora durante 15 minutos, aplicar al menos 4 veces por día.
- Mantener la rodilla elevada en lo posible para reducir la hinchazón.
- Comprimir ligeramente la rodilla llevando vendajes ACE o mangas elásticas, las cuales se pueden comprar en la mayoría de farmacias. Esto puede reducir la hinchazón y brindar apoyo.
- Dormir con una almohada por debajo o entre las rodillas.

Es importante acudir al médico cuando:

- La persona no puede soportar peso en la rodilla.
- Se presenta fiebre, enrojecimiento o calor alrededor de la ésta o inflamación significativa.

- Se presenta un dolor intenso incluso cuando no está soportando peso.
- Se dobla, produce un chasquido o se bloquea.
- Aparece deforme o desfigurada.
- El dolor es persistente después de tres días de tratamiento en el hogar.
- Se presenta dolor, inflamación, entumecimiento, hormigueo o coloración azulosa en la pantorrilla debajo de la rodilla adolorida.

Ahora pon en práctica las siguientes actividades, recuerda que un calentamiento adecuado reducirá la posibilidad de que tengamos problemas con nuestra rodilla durante y después de la actividad.

Actividad 1

Estirándonos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular las capacidades físicas básicas. • Preparar el cuerpo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide al grupo en cuatro equipos. • Cada integrante realizará dos ejercicios para el calentamiento, uno por uno irán sugiriendo actividades para preparar nuestro cuerpo.



Fotografía: J. Jesús Hernández

Actividad 2

Relevos	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular las capacidades físicas básicas	<p>Formamos cuatro equipos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cada equipo toma posición por detrás de la línea de partida, colocados uno detrás del otro, de pie. El primer jugador coloca una pelota pequeña entre sus piernas, apretándola con las rodillas.• A la señal del profesor, el primer jugador se desplaza saltando o andando, sin que se le caiga la pelota, colocado a unos metros delante de cada equipo.• Pasa alrededor del equipo y vuelve para pasarle la pelota al segundo jugador, quien repite el recorrido.• Gana el primer equipo que complete el recorrido.

Actividad 3

Volibol con las rodillas	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular las capacidades físicas básicas.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizando una red a una altura de un metro y un balón de futbol, jugaremos por parejas volibol pero sólo se permitirá pegarle con las rodillas. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- La pelota puede botar tres veces dentro del área rival.- Se pueden hacer dominadas para controlar la pelota.

Autoevaluación

SESIÓN 16

Hemos llegado al final de este bloque, para realizar la evaluación sugerimos que realices un ensayo en el cual cuentes, qué aprendiste a lo largo del bloque, cómo trabajaste con tus compañeros durante las actividades, qué juegos te dieron más dificultad, qué calificación le pondrías a tu desempeño y qué sugerencias propondrías para mejorar las actividades.

Tu maestro será el encargado de definir la extensión y las características que debe de cumplir este trabajo.

CONCLUSIONES:

Durante las clases anteriores, hemos estado trabajando en distintas actividades en las cuales hemos estimulado nuestro cuerpo e incrementando nuestra riqueza motriz.

Pusimos en práctica el desarrollo de estrategias dentro de los juegos de cancha propia. Recuerda que siempre que participes en este tipo de juegos es necesario analizar el espacio, el tiempo. Las decisiones que consideres necesarias durante el desarrollo de las actividades determinarán un buen o mal desempeño.

Materiales de apoyo

<http://www.desafiamate.es/siteRules.do;jsessionid=80315F8320A5BADD9D9B0421D0E0D91E#35>
<http://www.efdeportes.com/efd93/espacios.htm>
<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/juegos.htm#JUEGOS%20DE%20TODO%20TIPO>
<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/juegos.htm#JUEGOS%20DE%20TODO%20TIPO>
http://www.educa.madrid.org/web/cp.pedrobrimonis.humanes/planes_y_proyectos/coeducacion/encuentros/sesiones/sesion_7_marzo.pdf
<http://feadef.iespana.es/valladolid/047.%20a.%20mendez.pdf>
http://normalista.ilce.edu.mx/normalista/mat_actual/act_fis/cap2.htm
<http://www.efdeportes.com/efd19a/shuttle2.htm>
<http://www.efdeportes.com/efd11a/jtact1.htm>
<http://healthcare.utah.edu/healthinfo/spanish/orthopaedics/kneepain.htm>

Glosario

Bonificar: Hacer buena o útil alguna cosa, mejorarla.

Contrincante: Competidor, rival.

Desplazarse: Trasladarse de un lugar a otro.

Destreza: Agilidad, soltura, habilidad, arte.

Dribling: Avanzar con el balón burlando a los adversarios.

Equilibrar: Hacer que una cosa no exceda ni supere a otra.

Maniobrar: Operación que, con habilidad y malicia, se lleva a cabo para conseguir un determinado fin.

Móvil: Cuerpo en movimiento.

Obvio: Manifiesto, evidente.

Penalizar: Imponer una sanción o castigo.

Torneo: Competición deportiva.

Volante: Que va o se lleva de un sitio a otro.

Bibliografía

- Anderson, Bob. *Ejercicios de estiramiento, flexibilidad y elasticidad*. México. Trillas. 1991.
- Mateu Serra, Mercé et al. *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Paidotribo. España. 1999.
- Pérez Techachal, Emilio, González, Maritza. *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo*. México. Supernova. 2003.
- Pozo Sánchez, Hugo del. *Recreación escolar*. México. Avante. 1979.
- Ramírez Apáez, Marissa. et al. *Sugerencias didácticas para el desarrollo de competencias en secundaria*. México. Trillas. 2005
- SEP. *Educación Física I. Educación básica. secundaria. Programa de estudio 2006*. México. SEP. 2006.
- Seybold, Annemarie. *Principios didácticos de la educación física*. Argentina. Kapelusz.
- Torres Solís, José Antonio. *Enseñanza y aprendizaje en la educación escolar*. México. Trillas. 2003.
- Zapata, Óscar A, Aquino, Francisco. *Psicopedagogía de la educación motriz en la Adolescencia*. México. Trillas. 1990.

EDUCACIÓN FÍSICA II

Bloque 4

Descubrir estrategias

Bloque 4

Descubrir estrategias

Propósito

El propósito de este bloque es que los alumnos interpreten las reglas y las posibilidades de actuación colectiva, lo que les permitirá saber desempeñarse dentro de las distintas áreas de juego y mantener una buena comunicación con sus compañeros. También se pretende que el alumno organice sus acciones en una secuencia, basándose en la duración de la actividad, con lo cual logrará construir estrategias lógicas de pensamiento.

Contenidos

1. La cooperación-oposición

Secuencia 1 Inventamos nuestros juegos..... Sesiones 1-5

2. Deportes alternativos de invasión

Secuencia 2 La cooperación-oposición en los deportes alternativos Sesiones 6-9

Secuencia 3 El consenso y el respeto en las actividades motrices Sesiones 10-12

3. Actividad complementaria

¡Lo podrás hacer!..... Sesiones 13-15

Autoevaluación..... Sesión16

El presente bloque está constituido por tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria. La primera secuencia, “Inventamos nuestros juegos”, busca poner en acción distintas y variadas posibilidades de actualizar el saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse, donde la participación activa de los jugadores en la adaptación y modificación de las reglas es un elemento clave. Con ello se favorece el análisis perceptivo de diferentes problemas motrices en situaciones

lúdicas de invasión. Esto posibilita desarrollar el pensamiento táctico y estratégico en los alumnos, motivo por el cual el profesor tiene un papel fundamental en la reflexión y el análisis de soluciones y modificaciones a la problemática identificada. Es conveniente cuidar que los alumnos con necesidades educativas especiales tengan acceso a las actividades propuestas; poner énfasis en una interacción respetuosa hacia los demás y favorecer el desarrollo de sentimientos y actitudes de autoestima. La segunda secuencia, “La cooperación-oposición en los deportes alternativos”, enfatiza las dinámicas elementales de cooperación y oposición en situaciones de juegos y deportes alternativos. El *lacrosse* permite crear las condiciones favorables desde el punto de vista motivacional, pues los alumnos tienen que elaborar su propio material de juego. Conviene sensibilizarlos para que conozcan el reglamento, los implementos, el espacio y modos diferentes de jugar a los habituales. Dentro de esta misma secuencia, *Aprendamos a jugar la pelota p'urhepecha* propone, además de poner en práctica desempeños motrices en cancha de invasión, incorporar expresiones lúdico-deportivas propias de la cultura nacional. En la tercera secuencia de trabajo, “El consenso y el respeto en las actividades motrices”, se encuentran propuestas que impulsan el diálogo, el respeto y la tolerancia como bases fundamentales de un posible código de ética que permita la participación de todos los alumnos. Para el aprendizaje del *Lacrosse* conviene iniciar con formas jugadas para incursionar, conocer y practicar los distintos desempeños motrices que esta actividad exige. Se propone practicar los juegos *Pelotas voladoras* y *El pañuelo*, para de ahí comenzar el *Lacrosse* con versiones modificadas, es decir, con menos jugadores, porterías más grandes, variaciones en el reglamento, por parejas, y aumentando el tamaño de la pelota. Es recomendable utilizar la actividad *¿Cómo integramos los equipos?* para variar las posibilidades de agrupación, además de considerar a aquellos alumnos que por sus características personales requieren de una estrategia educativa específica y adecuada a sus necesidades. La actividad complementaria, *¡Lo podrás hacer!*, encauza el interés y la motivación de los alumnos hacia acciones de tipo individual. Se presentan los saltos de longitud y altura como potentes recursos para continuar el reconocimiento de las posibilidades físicas personales.

La cooperación-oposición

SESIÓN 1

Inventamos nuestros juegos



¿Qué es la interpretación de reglas dentro de un juego?

La interpretación nos ayuda a entender un enunciado dentro de las reglas del juego, el cual puede tener uno o más puntos de vista diferentes, que en general tienen cierta similitud. Es convertir una regla oficial de algún deporte o juego a la actividad que requerimos, es decir, que ambas

reglas –la original y la interpretada– poseen un significado equivalente. Por ejemplo, cuando en un juego existe una falta, ésta merece una sanción, que es dada por el árbitro quien decidirá el tipo de disciplina que, de acuerdo con su percepción, merece la falta cometida, siempre basándose en el reglamento y su experiencia para decidir que corresponde a la falta cometida por un jugador.

En todas las actividades es posible encontrar a alguien (podemos denominarlo el intérprete) que intenta identificar un sentido o significado sobre cierto tipo de lenguaje.

La interpretación existe en todos los casos; por ejemplo, en un texto o regla que puede ser interpretada (la obra de teatro, la partitura musical, la pintura y el juego o deporte) una persona que intenta traducir el sentido de algo. De acuerdo con la anterior, los elementos de interpretación equivaldrían a formas para transformar algo sin alteración de su sentido, un regla puede decir lo siguiente "Quien golpee a un jugador accidental o intencionalmente será castigado", significaría, de acuerdo con lo anterior, construir un enunciado similar (Quien cometa acciones de rudeza

hacia otro jugador, tal como golpearlo con la mano el pie u otro objeto será castigado) a partir del primero.

En el juego, una vez que sabemos interpretar las reglas podemos establecer estrategias de competencia debido a que sabemos sus límites y alcances, lo que nos permitirá comprender el juego limpio y el juego en conjunto; manteniendo así una comunicación efectiva con nuestros compañeros, el árbitro y los adversarios.

En relación con lo anterior te proponemos las siguientes actividades:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión, se requieren: pelotas de hule y cuerdas.

Actividad 1

Fuga	Descripción
Objetivo: • Desarrollo de la fuerza general.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de seis participantes.• Se trata de un juego cuyo objetivo es meter gol en la portería contraria (valla) y evitar los goles en la propia meta.• Los jugadores deben permanecer sentados a cuatro puntos y pueden apoyar la cadera.• Cerca de cada portería se delimita una zona donde no se puede entrar para realizar un lanzamiento.• No se puede tocar el balón con el pie.• Se recomienda el uso de pases.

Actividad 2

Transportadores	Descripción
Objetivo: • Fortalecimiento del tronco, brazos, hombros y espalda.	<ul style="list-style-type: none">• Se integrarán parejas, cada una toma un extremo de la cuerda que se une en el centro con las cuerdas de las demás parejas.• Se tensan las cuerdas y se eleva con ellas a uno del grupo, que será transportado por el espacio, acostado boca arriba.

Actividad 3

Carrera alrededor	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de la coordinación grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizados en grupos de tres. • Cada grupo sentado en círculo, tomados de las manos. • A la señal, corren sin soltarse hasta un punto, dan la vuelta y se sientan en el lugar de salida. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carrera de trenes. - Los jugadores de cada equipo corren en fila tomados de los hombros.

Actividad 4 (*inicia*)

Relevos en aumento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la velocidad y de la resistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de dos a cuatro participantes. • Los jugadores de cada equipo se colocan en fila. • Se trata de una carrera de relevos en la que el jugador que debería dar la pelota al siguiente, en lugar de terminar su carrera, toma de la mano a su compañero y corre con él. • Por tanto, sale uno y hace el recorrido. • Al llegar toma al segundo de la mano, corren dos y vuelven, toman al tercero, van y vuelven, etcétera. • Por último corren todos juntos hasta llegar a la meta. • Vence el primer equipo que llegue completo en cadena. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relevos divididos.

Actividad 4 (concluye)

Relevos en aumento	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">- La mitad del equipo se encuentra en una línea y la otra mitad enfrente, a unos veinte metros de distancia.- A corre por B, se toman de la mano y van por C; se toman de la mano y van por D.- Todos juntos deben de correr hacia el punto de donde salió el jugador A.- Hasta que un equipo consigue realizarlo más rápido.

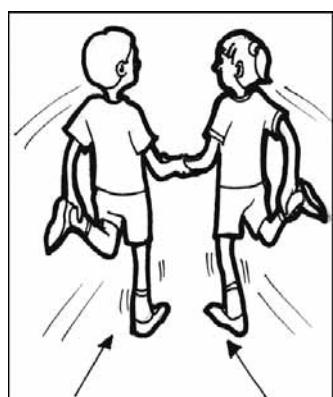
Reflexionemos con las siguientes preguntas

¿Aprendiste alguna estrategia para hacer las actividades? _____ ¿Cuál? _____

¿Cómo hiciste para utilizar los espacios libres?

¿Cómo ayudaste para que tus compañeros no se cayeran en el “transportador”?

SESIÓN 2



De acuerdo con la sesión anterior, una de las ventajas de saber interpretar las reglas es el favorecer el trabajo en equipo, por lo tanto debemos conocer más acerca de lo que es un equipo y cómo se trabaja en él, debido a que no resulta fácil trabajar al mismo tiempo con personas que seguramente tienen objetivos y conceptos diferentes a nosotros, por lo tanto, ahí se encuentra el reto para la integración de equipos de trabajo.

Para la creación de equipos de trabajo debe existir un ambiente de confianza, liderazgo, buena comunicación, un claro entendimiento del objetivo que se persigue y la participación de cada integrante tratando de aprovechar al máximo sus habilidades y conocimientos. Lo anterior nos inclina a tratar de entender mejor las características y dinámicas que tienen los equipos, lo cual revisaremos en esta sesión. La comprensión de la idea que pretendemos plantear nos ayudará a dirigir de forma adecuada a los compañeros y a construir equipos de trabajo para un mejor desempeño.

Como ya mencionamos, dentro de un equipo debemos utilizar el talento de cada integrante y enfocarlo para alcanzar el objetivo que se ha establecido. Para ello, no se requieren grandes estrellas, sino que todos trabajen como una sola persona para que tengan la oportunidad de aplicar sus conocimientos y competencias, participen en la toma de decisiones y aporten ideas propias que conjunten los esfuerzos grupales y estimulen una comunicación abierta y positiva para mejorar con ello su desempeño.

Para que un equipo cambie su comportamiento debe cambiar sus actitudes, pero ante todo requiere:

1. Comprensión de la necesidad de cambiar.
2. Convencimiento de que es importante cambiar.
3. Interés por dar y recibir ayuda para hacer el cambio.
4. Saber que el cambio trae recompensas.
5. Comprensión de lo que será el equipo con el cambio.
6. Confianza en que tienen las capacidades necesarias para cambiar.
7. Convicción de que la vida será significativamente mejor con el cambio.
8. Saber que todos tienen actividades diferentes dentro del equipo.
9. Utilizar reglas claras durante el trabajo.
10. Mantener el respeto hacia todos.
11. Compartir los triunfos.
12. Conocer las diferentes opiniones de los integrantes.
13. Proponer ideas para el éxito del trabajo.
14. Ser claro en el momento de expresar ideas.

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Pesca submarina	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Velocidad de desplazamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide al grupo en dos equipos.• Un equipo es el de submarinistas y el otro es el de tiburones.• Cada uno se encuentra en una mitad del campo, los submarinistas en la playa y los tiburones en el mar.• Se puede enviar a pescar (al campo contrario) hasta tres submarinistas a la vez, que intentarán capturar a algún tiburón mientras tengan aire en los pulmones, es decir, mientras mantengan el sonido “aaaaaaaa...” sin parar.• Los tiburones pescados (tocados) pasarán a la playa, siempre y cuando el submarinista vuelva a la playa antes de perder el oxígeno.• Si, por el contrario, no llega a tiempo, se ahoga y pasa a ser un tiburón más.• El objetivo es que todos los jugadores acaben en uno u otro campo. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">- Los tiburones que van siendo pescados pueden seguir al submarinista e intentar inmovilizarlo hasta que pierda todo el aire.

Actividad 2 (*inicia*)

Sujetar la pulga	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de velocidad y fuerza.	<ul style="list-style-type: none">• Por parejas. Un miembro de cada pareja se coloca en una línea de fondo de la cancha.• A la señal, todos los jugadores de la mencionada línea corren hacia su pareja, que debe cargarlos con los brazos.

Actividad 2 (concluye)

Sujetar la pulga	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • El último en subirse en los brazos de su pareja tiene penalización. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una vez que la pulga se sube en los brazos, el compañero debe llevarlo corriendo hasta un punto determinado y ahí dejarlo.

Actividad 3

Escape	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia, velocidad de reacción y de desplazamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Por tercias. • Cada grupo corre lentamente en línea. • El de en medio intentará escaparse cuando considere oportuno para llegar a la línea antes de que los compañeros puedan tocarlo. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas en carrera se van estudiando en distancias largas. - Cualquiera puede realizar un cambio de ritmo para llegar a la meta antes que el otro.

Actividad 4

Parejas numeradas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de resistencia, de velocidad al desplazarse y de reacción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman parejas y se numeran. • Ambos corren libremente por el espacio. • El profesor grita un número u otro y el alumno correspondiente tiene diez segundos para perseguir y capturar a su compañero. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tras ese tiempo se sigue trotando a ritmo lento esperando nuevas indicaciones.

¿Durante las actividades anteriores propusiste alguna adaptación a las reglas? _____

¿Cuál? _____

Explica la diferencia entre trabajar individualmente y en equipo: _____

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades la siguiente sesión, se requieren: pelotas de hule, colchonetas y bastones.

SESIÓN 3



Ahora sabemos la importancia del trabajo en equipo y las condiciones necesarias para construir y mantener un equipo. Veamos en los siguientes tres puntos cómo es posible que cada uno de los integrantes rinda mejor en cada acción que el equipo ejecute.

1. Es necesario que conozca la actividad que se va a desarrollar.
2. Conocer las reglas.
3. Saber usar el conocimiento.

Conocimiento. Se entiende como el proceso de comprensión, apropiación, procesamiento y aplicación de la información. En este caso se puede hablar de la relación que el movimiento tiene y la actividad física con lo psicológico y social en sus implicaciones posteriores.

Conocer implica actuar comprendiendo las causas, previendo las consecuencias (planeación). El saber hacer es el paso previo a la acción: las reglas y su conocimiento son la base de la actividad: cumplen y canalizan el orden de las acciones.

La información proporcionada por las reglas y las declaraciones acerca de en qué consiste el juego y cómo son las realizaciones motrices dentro de su dinámica, se ordena y codifica en el pensamiento con la finalidad de ser comprendida por los jugadores, quienes pueden así conocer las posibilidades de acción, los límites de la actividad, la lógica de los desempeños, el objetivo del juego, y la forma en que se manipula el implemento.

Saber hacer es la demostración de congruencia entre lo que se dice que se sabe y lo que se hace.

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1 (*inicia*)

Los quemados	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicios de lanzamientos de precisión.• Planear y adaptar acciones al modificar reglas.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman dos equipos, distribuidos los jugadores en un espacio limitado.• El primer equipo –mediante pases continuos– trata de acercarse a los integrantes del grupo adversario para tocarlos con la pelota y “quemarlos”.• Los jugadores quemados salen del juego dos minutos y después vuelven a ingresar. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No está permitido correr con la pelota en la mano.- No se puede lanzar el balón contra el jugador perseguido.- El jugador quemado tiene que salir inmediatamente y permanecer en recuperación el tiempo señalado antes de volver a ingresar.

Actividad 1 (concluye)

Los quemados	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> - Por cada jugador quemado se otorga un punto para el equipo perseguidor. - Ningún alumno debe ser excluido de la actividad. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminuir el espacio o restringir zonas, modificar la acción del juego. - Los jugadores quemados no salen, se quedan. - Congelados en el lugar de la cancha en que fueron tocados. - Los jugadores congelados pueden ser habilitados a jugar de nuevo, sólo si pasa un compañero por debajo de sus piernas.

Actividad 2

Relevos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar la carrera y el salto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de tres o cuatro jugadores. • Se trata de una carrera de relevos en la que se corre hacia una colchoneta sobre la que se salta y al caer se desplaza el mayor espacio posible con el impulso tomado (se desliza la colchoneta). • Cuando la colchoneta se detiene se vuelve a la fila para dar el relevo siguiente. • Gana el equipo que consiga desplazar la colchoneta hasta un punto prefijado.

Actividad 3

Carrera de obstáculos	Descripción
Objetivo: • Practicar la carrera de velocidad y salto.	<ul style="list-style-type: none">• Equipos de cuatro a seis participantes.• Todos los miembros del equipo van corriendo en fila con un bastón, separados entre sí dos metros, aproximadamente.• El primero se detiene, se agacha y coloca el bastón a la altura de la cadera delante de él para que los demás salten por encima. Despues se incorpora y ocupa la última posición del equipo.• Algunos metros más adelante se arrodilla el siguiente y hace lo mismo para que sus compañeros salten el obstáculo. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Correr calles de obstáculos.- Se marcan en el suelo varias líneas donde tendrá que pararse cada uno de los participantes de cada equipo para formar el obstáculo que saltarán sus compañeros.- Se trata de una carrera de obstáculos en la que participa todo el equipo en la fila.- Al llegar a la primera línea, el primero se detiene y forma el obstáculo por donde pasan los demás; al llegar a la segunda, se coloca el siguiente y así todos los integrantes del equipo.

Durante la actividad 1, "Los quemados", ¿tus movimientos eran conscientes al lanzar o defenderte del balón? _____ Explícalos _____

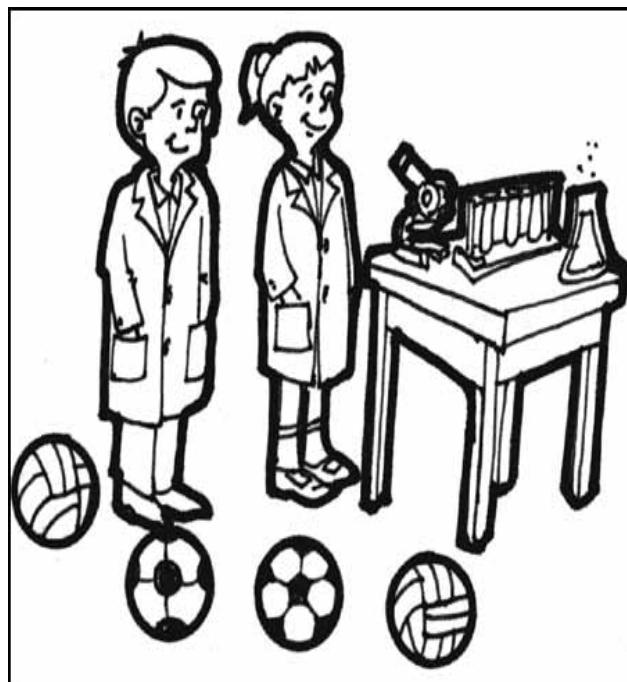
Describe qué hiciste para poder quemar a algún compañero del equipo contrario.

¿Cómo fueron tus movimientos durante el salto a la colchoneta?

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: pelotas y aros.

SESIÓN 4



Siguiendo con la clase anterior, de la percepción de cómo es el saber hacer, pasamos a la acción: el momento de jugar, el momento de enfrentar ese saber hacer con los propios desempeños y la disponibilidad corporal. En ese momento, debemos diferenciar entre aquella idea perceptivo-motriz, y el conocimiento acerca de los procedimientos que implica, y la acción concreta.

Se pone en juego la explicación del conocimiento, tanto de las realizaciones motrices como de las reglas, y el movimiento en conjunto se somete a ellas, mediante el ajuste y dominio de todo el cuerpo, las emociones, las ideas, los sentimientos y, sobre todo, mediante la aplicación cabal de la lógica y continuidad de la actividad. A esto se le llama saber actuar.

Realiza las siguientes actividades:

Actividad 1

El tesoro	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Analizar problemas motrices durante la actividad.• Fomentar el trabajo en equipo al proponer estrategias de la competencia.	<ul style="list-style-type: none">• Se integran dos equipos.• Se trazan dos círculos: uno de mayor circunferencia y otro de menor dentro del círculo grande y se colocan diez o más pelotas en el pequeño.• El profesor designa al equipo que sacará las pelotas y al equipo que lo impedirá.• El equipo defensor no puede entrar en el círculo pequeño ni salirse del grande.• Cuando los defensores tocan a un atacante con balón, éste lo deja y se coloca con las piernas separadas; si un compañero pasa por debajo de ellas puede salvarse.• No está permitido correr con la pelota en la mano ni lanzar el balón contra el jugador perseguido.• El jugador quemado tiene que salir inmediatamente y permanecer en recuperación el tiempo señalado antes de volver a ingresar.• Por cada jugador quemado se otorga un punto para el equipo perseguidor.• Ningún alumno debe ser excluido de la actividad. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No se permite dar más de tres pasos con la pelota.- Sólo se puede pasar hacia atrás.- Los defensores pueden interceptar los pases.

Actividad 2

Coches de choques	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de coordinación motriz gruesa.	<ul style="list-style-type: none">• Cada jugador debe hacer rodar el aro con la palma de la mano sin chocar con los demás.

Actividad 3

Reacción	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de velocidad y de sincronización.	<ul style="list-style-type: none">• Se colocan por parejas.• Las parejas se colocan detrás de una línea con un aro.• Uno de ellos lo rueda hacia adelante y el compañero espera unos instantes para salir tras él y llegar a tomarlo antes que pase cierta línea.• ¿Quién es capaz de retrasar más la salida y atrapar el aro? <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">- Antes de salir corriendo hay que realizar una actividad determinada: lagartijas, abdominales, saltos, equilibrio en un pie, etcétera.

Actividad 4

A un pie	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de potencia en piernas.	<ul style="list-style-type: none">• Por parejas. Cada integrante de la pareja se agarra a la cintura del compañero con el brazo interior y a su propio pie con la mano exterior.• Se trata de una carrera saltando al pie cojo hasta un punto determinado y volver con la otra pierna de salto. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">- Tomando un tobillo del compañero.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: paliacates pelotas de hule y bolsas.

SESIÓN 5



El conjunto de conocimientos referidos a las reglas, sus posibles modificaciones, el aumento de complejidad de los juegos, la clasificación y comprensión de las participaciones individuales y del grupo, el propósito y la aceptación de actitudes, tales como la tolerancia y la serenidad ante el triunfo y la derrota, forman un alto porcentaje del saber desempeñarse, es decir, son el núcleo y realización del nivel más alto de la motricidad ante el placer de jugar.

En efecto, la suma del saber hacer y del saber actuar forma la red del desempeño motriz inteligente. Ocupan en ella el conocimiento, la comprensión y la actitud atenta para saber cómo se ejecutan los propios desempeños.

Ahora bien, durante el proceso de comprensión de las realizaciones individuales y de conjunto dentro de los juegos, el contexto de la actividad y el nivel de incertidumbre demandan de los participantes la toma de decisiones y respuestas flexibles que permitan la adaptación por medio de la improvisación.

Aparece entonces la solución a los cometidos motrices planteados por las reglas, las respuestas a los desafíos planteados por la secuencia, el orden y la fluidez de las acciones, las fintas, los cambios de dirección, la aceleración y el frenado, la cobertura de espacios de los adversarios, etcétera.

En síntesis, la actualización del conocimiento del saber desempeñarse se da a partir de decidir qué gesto hacer, cuándo y cómo realizarlo.

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Balón-bolsa	Descripción
Objetivo: • Propiciar la modificación de reglas.	<ul style="list-style-type: none">Con una pelota (o balón suave) y dos bolsas de plástico, en un terreno delimitado, se enfrentan dos equipos.En cada línea de fondo se coloca un jugador con una bolsa y su equipo busca introducir la pelota en ella.El juego comienza cuando un equipo la pone en juego desde el fondo de su cancha; acción que se realiza siempre que se recupere por una falta.El jugador que la posee no puede desplazarse con ella, sólo mediante pases se avanza hacia el objetivo.Cuando se crea conveniente, se busca pasar la pelota al compañero del fondo, quien intenta atraparla con la bolsa sin tocarla con alguna parte del cuerpo. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No se permite desplazarse con la pelota en posesión.- Se debe evitar cualquier contacto entre jugadores.- El jugador que consiga anotar, se cambia a jugar la portería en el siguiente ataque.- Ningún alumno debe quedarse sin jugar. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- No más de cinco pases en la media cancha propia.- Delimitar un tiempo para realizar el ataque.

Actividad 2

Tracción con la pierna	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la potencia en piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, ambos participantes se colocan frente a frente, a la pata coja, enganchando sus piernas derechas. • El juego consiste en arrastrar al contrario hasta una línea determinada. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Batalla de cojos. - Los participantes se dan la mano izquierda y se toman con la mano derecha el tobillo derecho. Mediante forcejeo, cada uno intenta provocar que el contrario suelte su mano derecha y apoye las dos piernas en el suelo. - Otra variante puede ser que la mano derecha toma la rodilla izquierda del compañero y la mano izquierda el hombro derecho del contrario.

Actividad 3

Fila de cojos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar la fuerza en piernas al realizar trabajo colaborativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de cuatro a ocho integrantes. • Cada equipo se coloca en fila india. • Se trata de tomar una pierna del compañero de enfrente y desplazarse todos a la vez en salto hasta una línea. • Si la cadena se suelta, hay que detenerse y volver a agarrar. • Se pueden hacer carreras de relevos si los grupos son numerosos, cambiando de pierna a mitad del recorrido.

Actividad 4

El pañuelo del burro	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de la resistencia y la potencia en piernas.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de diez o quince.• Todos los miembros de un equipo se colocan en círculo en posición de burro para ser saltados. Uno va saltando al resto con el pañuelo en su poder.• Cuando considere oportuno, puede dejarlo en la espalda de un compañero y rápidamente deberá dar una vuelta completa saltando hasta llegar de nuevo a esa posición.• El otro lo perseguirá saltando. Si consigue tocarlo continúa el mismo, si no le toca hay cambio de funciones.

CONCLUSIONES

Para modificar juegos es necesario conocerlos y entenderlos, identificar su objetivo. Esto a la vez permite la creación o invención de nuevas actividades. La práctica de los juegos nos lleva a desarrollar nuestras capacidades físicas.

La identificación con los juegos como primer paso es la manera en que nos basamos para su creación. Posteriormente viene el análisis, el cual nos conducirá a encontrar propuestas para la modificación y variantes de los mismos.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: balones de volibol y aros.

La cooperación-oposición de los deportes alternativos

SESIONES 6-7



Con la intención de llevar a cabo una buena práctica en esta secuencia acerca del *lacrosse*, utilizaremos dos sesiones continuas tanto para el conocimiento de este juego como para su desarrollo.

Se pretende que los alumnos practiquen juegos y actividades motrices de invasión, en los que participen con todos sus compañeros

en diferentes roles de interacción y con un bajo nivel de incertidumbre, con el propósito de que perciban problemas motrices e identifiquen las posibles soluciones. Se enfatiza en las dinámicas elementales de cooperación y oposición en situaciones de juego y deportes alternativos.

El *lacrosse* permite crear las condiciones favorables desde el punto de vista motivacional, pues los alumnos tienen que elaborar su propio material de juego. La sensibilidad para conocer el reglamento, los implementos, el espacio y modos diferentes de jugar a los habituales es necesaria para el buen desempeño en este juego.

Antes de iniciar con el *lacrosse* recordemos algunos puntos sobre la ofensiva y la defensiva, los cuales nos servirán para realizar una mejor práctica de este juego. Para realizar una buena estrategia de equipo tenemos que observar las características de nuestros compañeros tanto a la ofensiva como a la defensiva para poder colocarlos dentro del área de juego, veamos a continuación algunas características de la ofensiva y defensiva.

OFENSIVA-DEFENSIVA

- Rendimiento de mi compañero en la defensiva y la ofensiva.
- El jugador se mueve hacia las áreas en donde puede ser más ofensivo o defensivo.
- El jugador pone en juego su creatividad en función de la ofensiva o la defensiva.
- El jugador observa a los contrarios para lograr desequilibrarlos a la ofensiva.
- El jugador observa a los contrarios para detener el ataque.
- El jugador motiva a sus compañeros con base en una actitud de interés permanente por lograr el triunfo.
- El jugador motiva a sus compañeros con una actitud positiva para remontar el marcador en caso de ser adverso.

¿Qué características físicas has observado en tus compañeros a la ofensiva? _____

¿Qué características físicas has observado en tus compañeros a la defensiva? _____

¿Qué elementos tomas en cuenta para colocar a tus compañeros en las diferentes posiciones dentro de la cancha? _____

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Futbol-botecito	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Propiciar la iniciación al <i>lacrosse</i>.• Reconocer de manera honesta las conquistas y realizaciones personales.	<ul style="list-style-type: none">• Formar equipos de 6 integrantes cada uno.• Delimitar el área de trabajo y marcar con un gis dos círculos en cada extremo con un diámetro de un metro.• Seis integrantes tratarán de meter el bote en el círculo contrario. Gana el equipo que meta más veces el bote en el círculo contrario.

Actividad 2

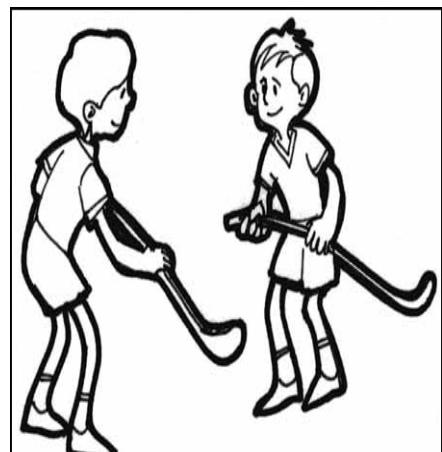
Balonmano modificado	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar la iniciativa para la modificación de juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> • En acuerdo con el grupo se establecen dos tiempos, al término del primero se cambia de cancha. • Por equipo, se construirá una portería con latas y éstas se deben colocar de manera que se forme una pirámide. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se puede correr con la pelota. - No se puede invadir el área de tiro. - No debe haber contacto físico. - Se cambia portero cada vez que tira la pirámide. - Todos los alumnos deben participar. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con dos pelotas al mismo tiempo. - Se puede colocar en lugar de pirámide una portería y se cuentan las anotaciones. - En la portería se pueden colocar colgados otros objetos y cuando se anote un gol se considera un punto pero cuando se le pegue a los objetos con gol se consideran tres puntos.



Actividad 3

Fut-beis	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Propiciar la iniciativa para la modificación de juegos.	<ul style="list-style-type: none">• El juego se desarrolla en una cancha de basquetbol o volibol.• Se colocan cuatro bases en un cuadro de 9 x 9 metros, lo demás es área de juego.• Se juega con una pelota de hule. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">• Las reglas son las mismas que en el beisbol solamente que en lugar de batear la pelota se patea.• El <i>out</i> se puede marcar en la base o pegándole al corredor antes de llegar a ella. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Se puede correr a la base individualmente o por parejas• Se puede marcar un <i>out</i> haciendo canasta antes de que el corredor corra las cuatro bases.

Iniciación al *lacrosse*



Generalidades

El *lacrosse* es un juego canadiense. Su origen se encuentra en las costumbres de los indios iroqueses que lo tenían como un pasatiempo, una diversión que los preparaba para las guerras. El juego sufrió algunas modificaciones en la idea de hacerlo menos peligroso. A finales del siglo XIX se creó en Canadá la Asociación Nacional de Lacrosse, que lo declaró juego nacional.

Se trata de un juego colectivo de pelota y bastón con cesta: dos equipos se disputan la pelota para recogerla, pasarl, llevarla e intentar meterla en la portería

adversaria. Gana el equipo que consiga más goles dentro del tiempo que dura el juego.

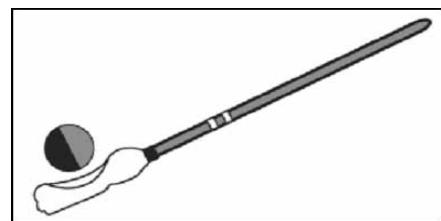
El *lacrosse* tiene las siguientes características:

- *Implica desempeños motrices complejos.* La ubicación espacio temporal para manejar el implemento (bastón-cesta) se modifica. No es lo mismo lanzar la pelota con las manos o enviar un pase con los pies, tampoco es lo mismo correr con las manos libres que desplazarse por el área de juego sujetando el bastón-cesta con las dos manos.
La exploración global del espacio utilizado y la necesidad de realizar las diferentes acciones en el menor tiempo posible le da a la actividad variabilidad en el ritmo de actuación, que en este caso se hace para el logro del objetivo. Se adquiere progresivamente dominio en las acciones motrices y en el manejo del bastón-cesta tanto al ataque como en la defensa.
- *Desarrolla el pensamiento estratégico.* Propicia tanto de forma individual como de conjunto la solución a los problemas que se presentan, así como tomar decisiones y reconocer las consecuencias de las mismas. Además permite un mayor sentido crítico y capacidad de descubrimiento.
Se asumen diferentes roles. Este juego requiere de muchas tareas específicas y concretas:
 - Jugar con la pelota a la ofensiva.
 - Jugar sin la pelota a la defensiva.
 - Poner en juego la pelota.
 - Protección al compañero en posesión de la pelota.
 - Realizar pases.
 - Tiro o fintas.
- *Actividad física abierta.* Participación de los alumnos sin que se presente demasiada tensión ni agresividad. El resultado no es tan importante, ya que pondrá con más fuerza el control de la pelota y la adaptabilidad para su enseñanza y práctica.
- *Aporta situaciones motrices novedosas y actividades educativas enriquecedoras.*

❖ *El material:*

Bastones de madera de un metro
(se puede utilizar un palo de escoba).

Envases de plástico de jabón o de agua (1.5 litros) con asa.

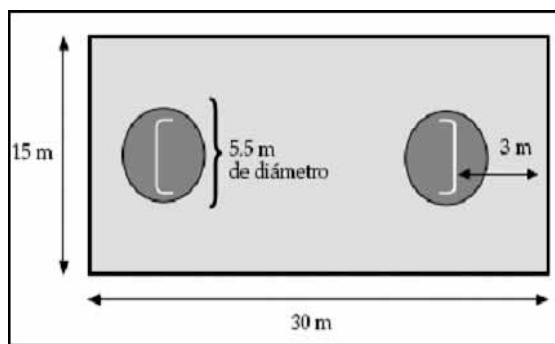


- Pelota de goma blanda
- Dos porterías de balonmano o futbol de salón
- Cinta adhesiva
- Tijeras y/o cúter

Elaboración del bastón-cesta:

Con el cúter (o tijeras) se realiza un corte en diagonal a las botellas, del fondo hacia la mitad de la altura.

Para hacer los bastones de *lacrosse* se coloca el palo de escoba en el orificio de la botella y se ajusta con cinta adhesiva.



❖ *El terreno de juego:*

Rectángulo de 110 x 90 metros, que adaptado al ámbito escolar es de 30 x 15 metros, o bien se sujet a las características de las instalaciones de cada escuela.

El área de portería es un círculo de 5.5 metros de diámetro.

La portería mide 1.6 metros de ancho y 1.5, de alto y se coloca dentro de la circunferencia y a 3 metros de la línea final.

❖ *Reglas y dinámica del juego:*

El propósito consiste en anotar un gol (en la portería del equipo contrario) al lanzar y deslizar la pelota con el bastón-cesta.

Cada jugador porta un bastón-cesta de *lacrosse*, que debe sujetar siempre con las dos manos.

Es posible hacer una excepción cuando se busca interceptar un pase o recoger la pelota del suelo.

Cada equipo está integrado por seis jugadores: cinco en campo y un portero, además de cuatro reservas.

Los cambios de jugador se pueden realizar en cualquier momento del juego, siempre y cuando la pelota esté parada.

No se puede tocar la pelota con la mano, a excepción del portero cuando está dentro de su área.

El jugador con posesión de la pelota la juega no más de cinco segundos.

El portero también dispone de cinco segundos para poner la pelota en juego después de una parada o un gol.

Cuando la pelota sale del campo, el equipo adversario la pone en juego antes de los cinco segundos.

Si la pelota está libre en el suelo, se toma posesión de ella cubriendola con el cesto del bastón. Los jugadores del equipo adversario deben colocarse a más de dos metros de la pelota para que se pueda poner en juego cuando lo señale el árbitro.

El portero puede jugar como atacante y marcar goles pero:

- Si abandona su área con la pelota no puede volver con ésta dentro de la misma; deberá primero desprenderse de ella.

- Si está dentro de su área no puede recibir un pase de su propio equipo.

- No puede hacer un pase con las manos, pero sí puede parar los tiros de los adversarios con ellas.

- El equipo atacante dispone de 30 segundos para marcar gol.

- Ningún jugador puede entrar al área de portería, pero sí puede recoger la pelota con el bastón desde fuera de ella.

- No se permite ningún tipo de contacto físico.

- No se permite defensa en zona; debe ser uno contra uno.

- Los jugadores del equipo defensor no pueden sujetar nunca el bastón con una sola mano.

Cuando se comete una falta, la pelota se pone en juego en el lugar donde se ha cometido.

Cuando la falta es contra un atacante dentro de la zona de ataque, se sanciona con tiro de castigo o penalti, y si es en zona de defensa, con un minuto de

expulsión del jugador que la ha cometido, pasando la posesión de la pelota al equipo adversario.

Todos los alumnos deben participar, nadie debe ser excluido.

Faltas y sanciones:

-Cuando los jugadores tocan la pelota con la mano, no respetan la norma de cinco o treinta segundos y caminan con la pelota, la sanción es la pérdida de posesión de la misma, que pasa al equipo adversario.

-Por tocar la pelota con la mano dentro del área de portería o por tener contacto físico con un adversario en zona defensiva se sancionará con un tiro de castigo o penalti.

-Si un jugador tiene contacto físico con un adversario en zona ofensiva, hace defensa en zona, o toma el bastón con una sola mano cuando defiende, se le castiga con expulsión de un minuto.

❖ *Organización general*

Observar y analizar las acciones e intenciones de los compañeros y de los adversarios; dado que ya conocen la utilidad del ludograma, registrar sus acciones y diseñar estrategias de equipo para un juego posterior.

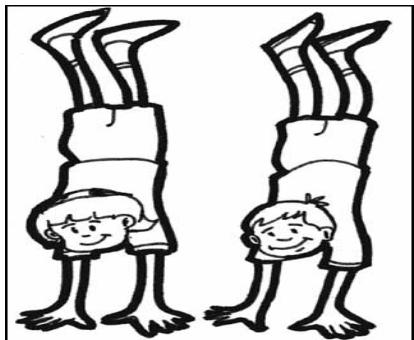
Esta actividad implica saber cómo se realizan las tareas; no sólo relacionarlas sino saber cuál es el procedimiento para llevarlas a cabo. Además, permite que los alumnos sean capaces de ejecutar las tareas además de identificar y descubrir cómo se realizan.

A partir del registro en los ludogramas, conviene concentrar la atención en saber cómo se realizan las acciones y tareas, relacionarlas entre sí y saber cuáles son los procedimientos para lograr los cometidos. Se sugiere que al finalizar se comente con los alumnos cuáles fueron los aprendizajes logrados con la práctica de este deporte alternativo.

Comenta con tus compañeros los aprendizajes logrados en estas sesiones.

Anótalos _____

SESIÓN 8-9



Con la intención de llevar a cabo una buena práctica en esta secuencia acerca de la pelota p'urhepecha, utilizaremos dos sesiones continuas tanto para el conocimiento de este juego como para su desarrollo.

Aprendamos a jugar a la pelota p'urhepecha (*uarhukua*).

Generalidades

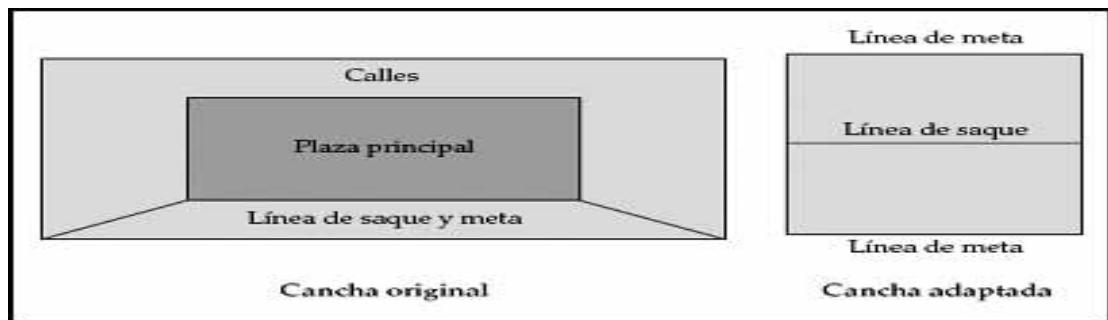
Los p'urhepechas constituyen uno de los grupos étnicos del altiplano central de México. Actualmente habitan la parte noroccidental del estado de Michoacán, en el área llamada meseta tarasca, y están asentados en tres zonas geográficas: la sierra, el área del lago de Pátzcuaro y la zona conocida como la cañada.

Se sabe que en la época prehispánica practicaban dos tipos de juegos con pelota: en uno, la pelota se impulsaba con las manos y en el otro se usaba un mazo o palo para golpearla. Actualmente esta práctica con antecedentes milenarios continúa vigente entre las comunidades p'urhepechas.

Las fuentes orales fundamentan gran parte de su historia y desarrollo. En el pasado, las reglas se acordaban antes de empezar a jugar, la pelota se colocaba entre las dos comunidades contrincantes, no había límite de participantes ni de tiempo, la meta era llevar la pelota a su comunidad; utilizaban, como en la actualidad, una rama de árbol para impulsar la pelota, de donde se desprende su nombre natural: *uarhukua*, que en lengua p'urhepecha significa bastón.

Pasado el tiempo se modifica la forma, pero no la esencia del juego, la cual se refiere a la conservación de los valores de honorabilidad y juego limpio. Ahora los

equipos intentan llevar la pelota alrededor del pueblo o de la plaza principal, según sea lo acordado. El equipo que logre volver al punto de partida, gana.



Cuando no se cuenta con este tipo de espacio, se puede modificar a una cancha rectangular. El móvil central de este deporte propio de México es cuidar la integridad del contrincante a través de un buen manejo del bastón. Las faltas se marcan por la misma persona que las comete.

La presente propuesta, *Aprendamos a jugar a la pelota p'urhepecha*, se enmarca dentro de la clasificación de los juegos modificados; es decir, aquellos que son producto de la adaptación de los deportes y de su manejo pedagógico para lograr que los alumnos comprendan las reglas y las apliquen realizando un proceso de intercomunicación y juego limpio.

Esta actividad tiene características tácticas que enfatizan la cooperación y permiten comprender las diversas variantes que pueden surgir a lo largo de un encuentro: Es un juego de gran velocidad, destreza, habilidad e intensidad, características que dan a los alumnos la oportunidad de poner a prueba su disponibilidad corporal y estimulan sus capacidades físicas al mismo tiempo que los motivan a solucionar problemas motrices dentro del partido.

En la modalidad de calle se ubica dentro de los deportes de cancha de invasión, da la oportunidad al alumno de desarrollar sus habilidades defensivas y ofensivas con sólo tener la posesión de la pelota.

No existe especialización. Todos defienden y pueden anotar. Tampoco existe la posición de portero. Los alumnos tienen la oportunidad de conocer parte de la diversidad étnica de nuestro país al jugar pelota p'urhepecha y designar las acciones del juego.

Se basa en el principio de la honorabilidad, respeto al compañero y del juego limpio, valores que desde la época prehispánica hasta la actualidad son tomados en cuenta para su práctica y en la forma de vida de las comunidades. Protección propia y de los contrincantes.

Las reglas definen varias sanciones que tienen por objeto proteger la integridad de los alumnos al jugarlo. Existe la posibilidad de practicarlo en su forma original (alrededor de cuatro pasillos) o con la cancha de juego adaptada de forma rectangular.

❖ El terreno de juego

La cancha adaptada tiene forma rectangular, puede variar de dimensiones en función del espacio disponible y de las características de los alumnos. Las dimensiones oficiales son de 200 metros de largo por 8-10 metros de ancho, preferentemente al aire libre. Se traza una línea al centro (saque) y una línea en cada extremo (meta).

Cuando se juega en la modalidad tradicional (alrededor de una plaza), la línea de partida o saque es al mismo tiempo la línea de meta y las calles son el terreno de juego.

Para ambas modalidades la superficie del terreno podrá ser de tierra, pasto o cemento, procurando una superficie llana. Lo accidentado del terreno hace más difícil el control de la pelota.

❖ El material

Bastón (*uarhukua*)

El bastón está elaborado con la forma natural sin elementos ajenos (como vendas, cintas, pita o piola, clavos, estoperoles), se utiliza madera de tejocote, encino, cerezo o cualquier otra que sea resistente y ligera. Su longitud y peso varían. El largo deberá ser, como mínimo, del piso a la cintura del jugador y, como máximo, hasta la axila.

La *uarhukua* (bastón) permite el apoyo en uno de sus extremos de entre 45 y 120 grados y hasta 25 centímetros de largo. El grosor no debe impedir sujetar el bastón de manera natural y segura.

❖ La pelota (*zapandukua*)

Se confecciona con una pelota de hule espuma de cinco centímetros, envuelta en tiras de tela de algodón u otro material similar, ceñidas finalmente a manera de remate con cable o lazo de henequén.

El diámetro de la pelota es de 12 a 14 centímetros y su peso aproximado de 250 gramos para categoría infantil, y de 350 a 500 gramos para categorías juvenil y abierta. Todo equipo debe llevar dos pelotas: una para el juego y otra de repuesto.

El uniforme

Consta de una camisa y un pantalón de manta blanca con una faja. Cada equipo lleva dos fajas de entre 15 y 20 centímetros de ancho; la faja da dos vueltas a la cintura y cuelga a un lado, como máximo a la altura de la rodilla.

El calzado será zapatos tenis o huaraches.

❖ Los protectores

Se recomienda el uso de espinilleras, muñequeras y cualquier tipo de protección, siempre y cuando no cubran el uniforme.

❖ Reglas y dinámica del juego

El juego

El móvil es trabajar cooperativamente para hacer llegar la pelota a la meta contraria con ayuda de los bastones para lograr un tanto. La línea de saque divide al terreno en dos. Antes de iniciar, los capitanes ubican a su equipo en el terreno, dependiendo de su estrategia. Para comenzar, los capitanes se colocan de frente en la línea de saque; dan tres toques simultáneos con la parte baja de sus bastones sobre la línea central y ligeramente por encima de la pelota, con esto, la bola está en juego: ¡el encuentro ha iniciado!

El golpe a la pelota debe ser siempre por la derecha. Con ello se controla su dinámica y se evitan accidentes. La pelota se puede tocar, parar y conducir por la izquierda o derecha, sin cambio de mano, pero únicamente se le puede golpear por el lado derecho.

❖ Los jugadores

La pelota p'urhepecha se practica entre dos equipos con cinco jugadores cada uno.

Se consideran tres jugadores de reserva. Los cambios son ilimitados y se deben informar al juez. Éste indica el momento para que se realicen sin interrumpir la jugada.

Las posiciones son variables; la formación y estrategia las define el capitán del equipo.

❖ Duración

20 minutos de juego: dos tiempos de 10 cada uno. Si hay empate, se juega tiempo extra (10'). Gana el que anote o tenga mayor avance en el terreno de juego al cumplirse el tiempo.

❖ Anotación (*Jatsíraku*)

Cuando un equipo rebasa con la pelota la línea marcada como meta, se considera tanto (*jatsíraku*).

Se cometen faltas cuando:

Se levanta el bastón más arriba de la cintura o al recibir la pelota, antes y después del golpe. Sin embargo, el bastón se puede levantar cuando la pelota está en el aire y el jugador se encuentra solo.

Se patea o pisa la pelota.

Se detiene intencionalmente la pelota con el cuerpo.

Se cubre la pelota con el cuerpo (obstrucción).

Se hace caer intencionalmente a otro jugador.

Se empuja a otro jugador.

Se emplea un lenguaje inapropiado y ofensivo.

Si un jugador lanza intencionalmente su *uarhukua*.

Se llega por la espalda del jugador que trae la bola.

Si un jugador detiene el bastón *uarhukua* del contrario.

Se despeja con la izquierda.

Se saca la pelota intencionalmente.

Se golpea el bastón del contrario o se le engancha.

Un equipo queda con cuatro jugadores sin posibilidad de reemplazo. De ser así, automáticamente pierde el partido.

El juez puede expulsar a un jugador en los siguientes casos:

Cuando acumula tres faltas.

Cuando golpea intencionalmente a otro jugador.

Cuando un jugador golpea a otro por levantar la *uarhukua* más allá de la cintura.

Cuando se insiste en reclamar una decisión del juez; en el entendido de que él es la máxima autoridad, honorable e imparcial.

El juez considera que si un jugador es expulsado puede ser reemplazado, ya que un juego con ventajas no es honorable; también enfatiza a los equipos que deben disputar y ganar con honor.

El juez exhorta a los jugadores a mantener respeto por el juego y lo que representa; ya que para este juego indígena cada jugador es su propio juez.

❖ El cobro de las faltas

Se coloca la pelota en el lugar donde se cometió la falta.

El jugador que la cobra puede levantar la *uarhukua* por arriba de la cintura, el equipo que haya cometido la falta puede defenderse, colocando un bastón a una distancia aproximada de 30 centímetros de distancia (del juez a la bola).

Cuando la pelota salga o sea inaccesible, se reanuda el juego en el centro del campo, a la altura en que ésta salió, con tres toques de bastón.

Organización general

La práctica de este deporte autóctono promueve, además del dominio y desempeño motriz, el reconocimiento y la valoración de las tradiciones de México.

La intención pedagógica de este bloque es que los alumnos comprendan la lógica del juego y sus posibilidades de desarrollo; por tanto, es conveniente familiarizarse con su práctica: su móvil, el manejo apropiado del bastón, y las formas de conducir y golpear la pelota, además de observar el juego limpio.

Se sugiere seguir las siguientes orientaciones:

Comentar a los alumnos acerca de la iniciación en deportes alternativos y cuál es su finalidad.

Recordar que el interés pedagógico de la Educación Física en la secundaria es formar a los alumnos para que comprendan el juego y no tanto en los fundamentos técnicos.

Practicar formas jugadas es un excelente medio para iniciar a los alumnos en la práctica de este deporte alternativo, por ello se sugiere intercalarlas entre las propuestas que los alumnos hacen para aprender este juego.

Comprender los procedimientos cooperativos del juego en la acción misma; es decir, tanto de las formas jugadas como de la práctica haciendo pequeñas pausas para analizarlos.

Elaborar la pelota es un elemento importante en el desarrollo de esta actividad, ya que ofrece al alumno un contacto con las culturas originarias de México, el conocimiento de los juegos tradicionales y de los valores que los guían.

Haz comentarios sobre la elaboración de la pelota como un elemento importante en el desarrollo de esta actividad, que te permite un contacto con la cultura propia.

¿Además del desempeño motriz qué importancia tiene el reconocimiento y valoración de las tradiciones de México? _____

¿Cuál es la finalidad de practicar deportes alternativos? _____

Anota cuáles son las cualidades físicas de tus compañeros tanto a la ofensiva como a la defensiva: _____

CONCLUSIONES

La diferencia entre los deportes pertenecientes a nuestros país respecto a los extranjeros radica en la adaptación que podamos hacer de ellos para obtener un mejor desarrollo motriz, es decir, encontrar la manera de sacarles provecho extrayendo lo mejor de ellos para ampliar nuestras capacidades.

Ninguna actividad nos será provechosa si la actitud sólo es de copiar lo que vemos sin hacer conciencia de lo que necesitamos. De esta forma los deportes alternativos se convierten en una gran opción para que todos podamos intervenir en la actividad física.

Recomendación

***Profesor*, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: bastones, paliacates, pelotas de hule.**

Secuencia de trabajo 3

El consenso y el respeto en las actividades motrices

SESIÓN 10



En sesiones anteriores hemos trabajado con actividades para la cooperación-oposición de los deportes alternativos, en esta sesión trataremos el mismo tema trabajando los juegos modificados en cancha de invasión con la intención de continuar con el trabajo cooperativo y así analizar a todos los participantes, con la finalidad de elaborar estrategias efectivas tanto a la ofensiva como a la defensiva.

Recordemos lo que vimos en el bloque anterior. Para desarrollar nuestro pensamiento estratégico es necesario comprender los procesos que se dan en la defensa y en la ofensiva durante un juego.

¿Qué entiendes por jugar con la pelota a la ofensiva?

¿Qué entiendes por jugar sin pelota a la defensiva?

¿Qué entiendes por poner en juego la pelota?

¿Qué entiendes por jugar sin pelota? _____

Realiza las siguientes actividades

Actividad 1

Inventemos un juego	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Provocar la participación de todos en el debate y análisis.• Propiciar que el aporte de ideas los invite a solucionar problemas a través del diálogo y el consenso.	<ul style="list-style-type: none">• Organizados en equipos, la tarea consiste en diseñar un juego.• Establecer las reglas y, en la medida que surjan dudas o problemas, tomar los acuerdos necesarios para su solución.• Es conveniente que al plantear el juego se consideren las características particulares de cada alumno, sobre todo de aquellos que requieren alguna atención específica para poder participar.• Las propuestas se presentan por cada equipo.• El profesor define el orden de participación, paralelamente a su presentación, se comentan problemas, dudas o dificultades que se pueden manifestar durante el juego. <p>Pautas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuál es el problema que tenemos aquí?- ¿Qué provoca que se esté dando?- ¿Cuáles serían las posibles causas?- ¿Qué opciones se podrían tener para solucionarlo?- Con cada una de las opciones ¿qué podemos obtener?- ¿Qué se perdería al elegir una opción y no la otra?- ¿Cuál es la mejor alternativa?

Actividad 2

<i>Hockey prisionero</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Adquirir soltura en el pase recepción de la pelota con el bastón.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman dos equipos mixtos, uno en cada lado de la cancha de volibol.• El juego consiste en golpear la pelota con el bastón, lanzándola a la otra cancha. intentando golpear con la pelota los pies o las piernas a algún oponente, que está en la otra cancha.• A quien se le pegue pasa al cementerio. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">• Se puede parar o interceptar la pelota con el bastón.• El cementerio es una zona específica que se designa al lado de la cancha para que los alumnos que son golpeados permanezcan en la misma.

Actividad 3 (*inicia*)

<i>Hockey-pañuelo bola</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Iniciarse en el control y manejo de la bola con el bastón ante un oponente.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide el grupo en dos equipos mixtos numerados y colocados en el fondo de la cancha de basquetbol.• En el centro se colocará una pelota dentro de un aro. A tres metros de ésta, se ubicará un bastón en el suelo por cada equipo.• Un jugador libre dirá un número. Los jugadores con ese número deberán correr para tomar su bastón y conducir la pelota hasta su campo (controlada a no más de un metro de distancia del bastón).• Gana un punto el equipo que consiga llevar la pelota a su campo.

Actividad 3 (concluye)

<i>Hockey-pañuelo bola</i>	<i>Descripción</i>
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- El jugador que no robe en primer lugar la pelota podrá arrebatarla en todo momento a su oponente e intentar llevársela a su campo.- Ganará el equipo con más puntos. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Todas las adaptaciones que se quieran hacer del juego del pañuelo.- Cambio de números.

Comenta con tus compañeros cuál es la finalidad de desarrollar deportes alternos:

Haz un breve análisis de las acciones de juego en las que participaste durante las actividades anteriores:

Comenta y anota sobre la importancia de la cooperación de todos tus compañeros en las acciones del juego.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: balones de basquetbol, volibol y pelotas de hule.

SESIÓN 11



En esta sesión se pretende trabajar con los alumnos acerca de la observación y el análisis de las acciones e intenciones de los compañeros y adversarios y, dado que se conoce la utilidad del ludograma, registrar las acciones y diseñar estrategias de equipo para un juego posterior. Esta tarea implica saber cómo se realizan las tareas, no sólo relacionarlas sino saber cuál es el procedimiento para llevarlas a cabo.

Permitir que los alumnos sean capaces no solamente de ejecutar sino de identificar y descubrir cómo se realizan.

Explica qué entiendes por protección a un compañero con posesión de la pelota:

¿Qué son las fintas? _____

¿Qué son los pases? _____

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1 (*inicia*)

¿Cómo integramos los equipos?	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la participación, la aceptación y el respeto de todos los alumnos en el desarrollo de las actividades y fuera de ellas.	<ul style="list-style-type: none">• En grupo, señalar diferentes criterios para integrar equipos, analizando las ventajas y desventajas de cada uno.• Algunas propuestas pueden ser: al azar, los capitanes de los equipos escogen, numerar a los participantes, etcétera.

Actividad 1 (concluye)

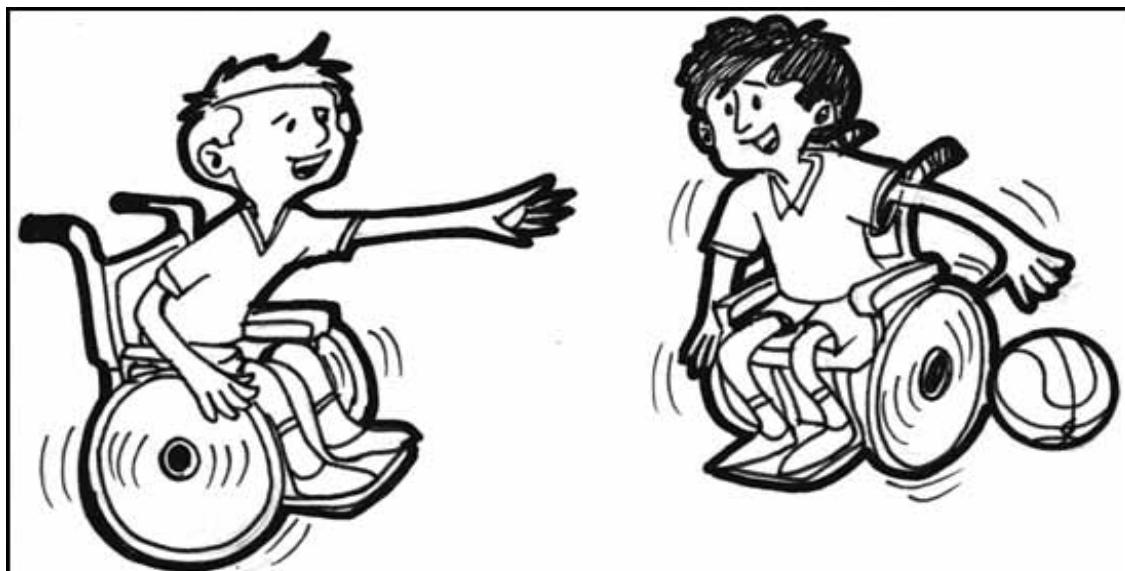
¿Cómo integramos los equipos?	Descripción
	<p>Pautas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué conflictos suelen surgir cuando se conforman los equipos? - ¿Cómo se sienten ante el resultado y desarrollo de cada forma de organización? - ¿El resultado obtenido es el esperado? - ¿Qué tipo de aspectos se consideraron para la conformación de equipos? - ¿Qué características tienen los equipos integrados? - Reflexionar sobre cómo, en algunos juegos, la organización de los equipos se puede dejar a la suerte, mientras que en otros se deben establecer criterios para que, en función de la lógica interna de la actividad, los equipos queden igualados. <p>Además, la reflexión nos debe servir para reconocer que todos y todas en algunos aspectos somos iguales, pero en otros somos diferentes, sin que por ello deba haber motivo de exclusión o discriminación.</p>

Actividad 2 (inicia)

El balón mutante	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de acuerdo al número de canchas que se puedan utilizar. • Se jugarán minipartidos introduciendo balones de juego de otros deportes (tenis, basquetbol, volibol, futbol, <i>rugby</i> y balonmano).

Actividad 2 (concluye)

El balón mutante	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • El juego se desarrolla con todas las características y reglamentación del balonmano (se pueden revisar en el bloque dos). • Se puede ocupar como porterías las canastas de basquetbol o en su lugar unos aros colgados del tablero. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partido normal con todas las reglas del balonmano asumiendo los problemas que se presentan en el juego a la hora de botar, pasar o lanzar el balón. - También podemos utilizar los balones de balonmano de las distintas categorías (chico, mediano y grande). - Variante <p>Modificación de las dimensiones del campo, número de jugadores o variación de las metas (vallas, estafetas, conos).</p>



Actividad 3

Las torres	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las diferentes capacidades físicas. • Observar el desarrollo del juego para establecer una estrategia efectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de acuerdo al número de canchas que se puedan utilizar. • Consiste en pasar el balón a un compañero que se encuentra dentro de un espacio por el que está prohibido circular y del que no se puede salir. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los círculos pueden pintarse con gis para aumentar o disminuir su diámetro o utilizar los círculos de las zonas del campo de baloncesto si las hay. - El espacio que queda entre el área de meta y la línea de fondo también puede ser utilizado. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar el pase en bote a la torre que está dentro del círculo. - Dibujar un segundo círculo, de mayor diámetro, para que los pases se tengan que efectuar dentro del mismo.

Reflexionemos lo siguiente:

¿Qué actitudes viste en tus compañeros para formar tu estrategia? _____

¿La estrategia que llevaste a cabo fue buena? ¿Por qué? _____

Para formar otra estrategia, ¿qué otras capacidades puedes observar? _____

SESIÓN 12



La intención en esta sesión es comprender la lógica del juego y sus posibilidades de desarrollo, por tanto es conveniente familiarizarse con su práctica, cuál es el propósito, el manejo apropiado de diferentes implementos además de las formas de conducir el balón o pelota y golpearla observando un juego limpio.

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

La red	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de las diferentes capacidades físicas.• Observar el desarrollo del juego para establecer una estrategia efectiva.	<ul style="list-style-type: none">• Organizado el grupo en dos equipos mixtos con igual número de integrantes.• Se colocan de la siguiente manera: un equipo se sitúa en la línea que forma el círculo, separados sus integrantes entre sí, formando la red; el otro, los peces, se pasea por el interior de la red.• Los que forman la red cuentan en voz alta hasta una cifra seleccionada para lanzarse a atrapar a los peces e intentan inmovilizarlos.• Cada equipo hace tres redadas y se cuenta el número de peces atrapados.

Actividad 2 (*inicia*)

Llevar el balón de línea a línea	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos mixtos de acuerdo con el número de integrantes.• Se colocan dos pequeñas porterías con conos a lo ancho del campo y sobre la línea lateral.

Actividad 2 (concluye)

Llevar el balón de línea a línea	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar la defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego en el que hay que depositar el balón entre los conos para conseguir el gol. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - El balón no se puede lanzar, hay que depositarlo en el suelo. - La defensa es individual y se prohíbe todo contacto con los atacantes. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sólo se permite un bote. No se permite ningún bote más. - Para marcar todos los miembros del equipo tienen que sobrepasar el centro del campo.

Actividad 3

Pelotas voladoras	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer la comprensión del juego de <i>lacrosse</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se organizan dos equipos, cada uno colocado en una mitad del campo. • Todos los jugadores tienen un bastón-cesta de <i>lacrosse</i> y una pelota. • A la señal, tratan de pasar la pelota a ras del suelo hacia el campo contrario, intentando a la vez que las pelotas de los adversarios no entren ni queden en el suyo. • Al cabo de un minuto, se da otra señal, a partir de ésta no se puede tocar ninguna pelota. • Gana el equipo que tenga menos pelotas dentro de su campo.

Actividad 4

Número de bastón	Descripción
Objetivo: • Fortalecer la comprensión del juego de la pelota p'urhepecha.	<ul style="list-style-type: none">• Se organizan dos equipos y cada uno de ellos se coloca a un extremo del campo.• Cada jugador porta un bastón y se identifica con un número.• El profesor se coloca en la línea central con una pelota, y nombra un número en el momento que deja caer la pelota por la línea.• El jugador de cada grupo que tenga dicho número sale corriendo a recogerla y la lleva rodando hasta donde está su equipo.• Al conseguirlo obtiene un punto.

Actividad 5 (inicia)

Suma de pases	Descripción
Objetivo: • Valorar el nivel técnico-táctico del grupo en deportes colectivos mediante un juego de cooperación-oposición.	<ul style="list-style-type: none">• Organizados en equipos, jugarán suma de pases por diez minutos.• El juego consiste en completar diez pases entre los miembros de un equipo sin que el contrario intercepte la pelota; si éste logra interceptarla, cambian los roles, de modo que el equipo que defendía ahora intentará lograr el número de pases señalados.• Antes de iniciar, se designan parejas observador-observado.• El primero registra en una guía el desempeño de su compañero y al finalizar el juego o durante alguna pausa, le da orientaciones.• Para realizar el juego se requiere: una pelota y casacas para diferenciar a cada uno de los equipos.

Actividad 5 (concluye)

Suma de pases	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• El siguiente cuadro (figura 1) es una guía de rasgos por observar que permitirá registrarlos durante el desarrollo de las actividades y así valorar el nivel técnico-táctico del grupo. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Se considera como un pase bueno aquel que llega a las manos del compañero receptor.- Se considera una recepción exitosa cuando la pelota llega a las manos del receptor después de un buen pase y porque aquél se ha desmarcado bien para recibirla.- Durante el marcaje, observar si se pierde con frecuencia al jugador asignado.- Una intercepción exitosa sucede cuando el jugador sabe colocarse en la línea de pase y recupera la pelota. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">• Marcar al jugador con la pelota. Evitar de manera exitosa un posible pase.• Marcar al jugador sin pelota. Situarse de forma tal que no permita al jugador recibir la pelota; a la vez, tratar de interceptarla.

¿Qué son los deportes alternativos? _____

¿Cuál es la finalidad de los deportes alternativos? _____

¿Cuál es la finalidad de la Educación Física en la secundaria? _____

¿Es más importante comprender los procesos de desarrollo del juego que la técnica del mismo juego?, ¿por qué? _____

Figura 1

Actividad complementaria

¡Lo podrás hacer!

SESIÓN 13

En esta actividad complementaria tus compañeros y tú aprenderán acerca del salto de longitud, en el transcurso de esta dinámica practicarás y experimentarás una actividad alternativa dentro del deporte pues son actividades diferentes a las que ya has practicado antes.

Esta prueba, junto a la de triple salto, constituyen los únicos saltos de tipo horizontal. Los competidores (hombres y mujeres) corren por una pista de aceleración y saltan desde un listón fijado al suelo hasta un banco de arena.

Área de competición

En la siguiente imagen puedes ver la ubicación dentro del estadio y los elementos que constituyen el área de competición.

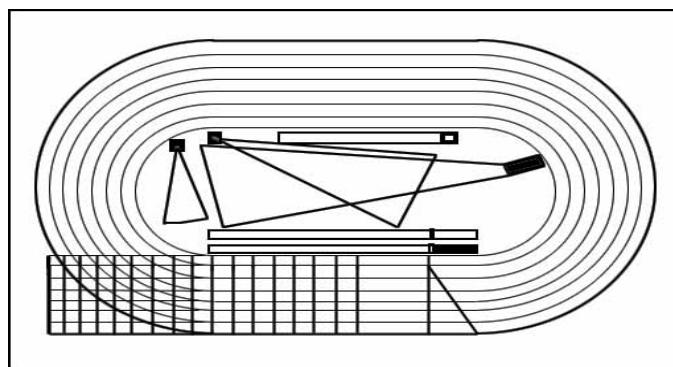


Figura 1

La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. A continuación de ésta se colocará una tabla cubierta de plastilina o similar que permita la visibilidad de la prueba en el caso de ser rebasada y/o pisada.

El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 metros de ancho y 10 de longitud (empezando a un metro, como mínimo, desde la línea de despegue). Los competidores calzan zapatillas con suela de clavos.

A continuación les mencionaremos algunas de las fases que se siguen al realizar el salto de longitud:

Fase de carrera

Junto con la batida constituye la base del salto. Debe ser previamente talonada (impulso con el talón), ha de realizarse en progresión y con gran elevación del muslo. El penúltimo apoyo es mas largo que los demás y el último es el más corto.

Fase de batida

La batida transforma la carrera en salto. Comienza con el apoyo del pie de batida sobre la tabla y termina con la pérdida de ese contacto. El pie de batida llega a la tabla de planta. La extensión de la pierna de batida será completa y coincide con la elevación de la pierna libre flexionada. En esta fase también existe un movimiento enérgico de brazos.

Fase de suspensión o vuelo

Existen tres técnicas en los movimientos que ejecuta el atleta durante esta fase, dichos movimientos van encaminados a adoptar una posición final más equilibrada y ventajosa.

- a) Técnica natural. Para saltos de poca longitud y principiantes. Es muy simple: durante la suspensión la pierna de batida se une a la libre y en esa posición de "sentado" se efectúa la translación.
- b) Técnica de extensión. En esta técnica, terminando el despegue, la pierna libre se relaja y va atrás, para colocarse a la misma altura que la de batida. Los brazos por arriba o lateralmente van también atrás, propiciando la flexión dorsal del tronco. Posteriormente se produce una acción global en sentido inverso "golpe de riñones" para prepararse para la caída.

Las siguientes actividades nos ayudarán para la introducción del atletismo.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la próxima sesión, se requiere de los siguientes materiales: gises, cartulina, silbato, cuerda, listón, paliacates, postes, colchonetas, cinta métrica o metro y plumón.

Actividad 1

Carrera contra el tiempo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayudar al alumno a conocer las diferentes alternativas que existen en las actividades deportivas de atletismo.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor dividirá el grupo en dos equipos mixtos de igual número de participantes.• Se acondicionará un área apropiada para la realización de esta actividad.• El profesor estipulará las reglas que se deberán respetar dentro de la carrera.• Se marcarán 30 metros de distancia a lo largo del área estipulada, de extremo a extremo. Se pondrá una pancarta que marque la salida y otra marcará la llegada (meta).• Los jugadores de cada equipo se formarán en fila india, uno de cada equipo se pondrá en el área de salida, preparado para salir.• A la indicación del profesor los participantes correrán hasta llegar a la meta. Gana el equipo que logre el menor tiempo posible.

Actividad 2 (inicia)

Correr y bailar	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover comunicación e interacción en el grupo.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor formará parejas mixtas.

Actividad 2 (concluye)

Salto de altura	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Se acondicionará un área apropiada para la realización de esta actividad, de preferencia la cancha de basquetbol.• El profesor estipulará las reglas que se deberán respetar en el desarrollo de esta actividad.• El profesor formará equipos de cuatro parejas que recorrerán la distancia señalada.• Estos equipos deberán recorrer la distancia y regresar al punto de salida bailando al ritmo de la música que el profesor designe.• La pareja ganadora será la que haya bailado todas las melodías al ritmo de las indicaciones del profesor.

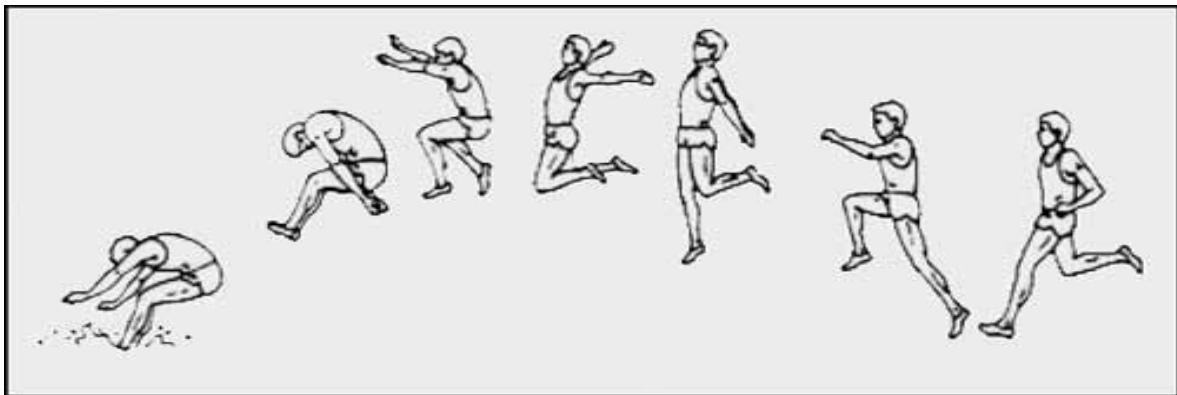
Preguntas para analizar:

¿Cuántas actividades de atletismo conoces?

En la carrera contra el tiempo, ¿qué comentarios hicieron tus compañeros acerca de la distancia y la velocidad?

SESIÓN 14

En esta sesión realizaremos muchas actividades enfocadas en los saltos, iniciando con el salto de longitud, ¿Sabes qué es el salto de longitud? Pues bien, el salto de longitud es una prueba del actual atletismo consistente en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta, consta de cuatro partes: carrera, impulso, vuelo y caída.



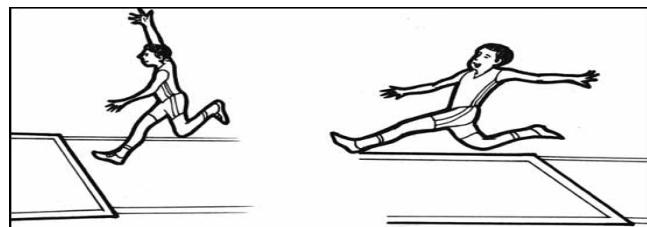
A continuación describiremos los procedimientos para el salto de longitud.

No hay una distancia concreta de carrera antes del salto. El salto se considera fallido si el competidor:

- Toca el indicador (la huella queda marcada en la superficie blanda).
- Salta desde fuera de la plancha de despegue.
- Realiza una voltereta.
- Toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena.
- Camina de espaldas por el área de aterrizaje.

-La medida se toma desde el borde más cercano de la marca en la arena, respecto a la línea de despegue, dejada por cualquier parte del cuerpo de la persona que realizó el salto.

- Cada saltador ejecuta tres saltos de clasificación.
- Se declara vencedora a la persona que consigue mayor longitud de salto. Si se produce empate, el segundo mejor intento determina la victoria.
- Cuando haya más de ocho concursantes, cada uno tendrá derecho a tres intentos y los ocho mejores realizarán otros tres intentos de mejora.



El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de un minuto y de dos en las fases finales de competición.

A continuación realizaremos las siguientes actividades relacionadas con el salto de longitud, en estas actividades el profesor adaptará las reglas de acuerdo con el espacio y al desarrollo de estas dinámicas.

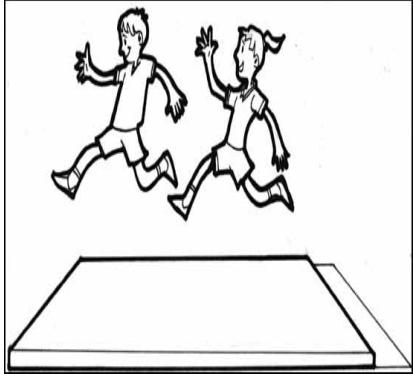
Actividad 1

Corriendo y saltando	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar un ejercicio de calentamiento para facilitar la movilidad de las articulaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor formará al grupo en filas de tres en tres, tomando en cuenta una distancia apropiada entre cada fila. • Esta actividad se desarrollará en el área de basquetbol o futbol. • Al primer silbatazo los alumnos empezarán a trotar. • Al segundo silbatazo que dé el profesor todo el grupo empezará a correr alrededor del área señalada. • Al tercer silbatazo los alumnos empezarán a saltar. • Al cuarto silbatazo los alumnos correrán a pasos alargados.

Actividad 2

Competencia de saltos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Practicar saltos de longitud.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor dividirá al grupo en dos equipos de igual número de participantes.• Se acondicionará un área apropiada para la realización de esta actividad.• El profesor estipulará las reglas que se deberán respetar en el desarrollo de esta actividad.• Para esta actividad se necesitan gises de colores.• En el área de juego los alumnos marcarán con gises de colores un cuadro con la medida de 6 metros de ancho por 2 de largo.• Los dos equipos se formarán en fila india a una distancia de 15 metros de la zona marcada.• A la orden del profesor los dos primeros concursantes recorrerán la distancia, señalada, tomando impulso para saltar sobre la zona marcada. Sucesivamente todos los participantes harán lo mismo.• El profesor llevará un registro de saltos de todos los participantes.• El o los participantes que hayan logrado que su salto rebase la zona marcada serán premiados con algún material designado por el profesor.

Actividad 3

Salto de longitud sobre colchonetas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar en el alumno la práctica del atletismo en sus diferentes formas. 	<ul style="list-style-type: none">• El profesor formará parejas mixtas.• Es recomendable realizar la actividad en una cancha de futbol o basquetbol.• El profesor explicará las reglas del salto de longitud.• Con gises se traza la distancia del recorrido, al término de ésta, se colocará una tabla de forma vertical la cual indicará que será el punto límite para tomar impulso, en seguida se colocarán varias colchonetas alineadas.• A la orden del profesor los primeros dos competidores recorrerán la distancia señalada, llegando al punto donde tomarán impulso y saltarán sobre las colchonetas.• Se marcará en la colchoneta y se medirá la huella que haya llegado mas lejos tomando en cuenta el punto límite de impulsión.• Ganará el participante que haya logrado saltar con mayor longitud.

Preguntas para reflexionar:

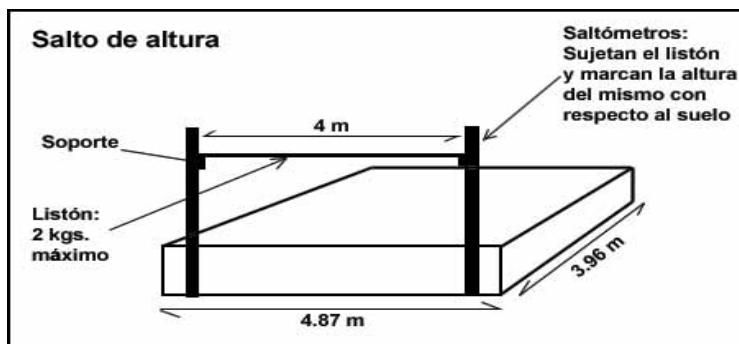
¿Qué te pareció la actividad de calentamiento?

¿Qué estrategia utilizaste para realizar el salto de longitud?

SESIÓN 15

En la sesión anterior hablamos del salto de longitud, ahora veremos qué es el salto de altura.

El salto de altura es una prueba que tiene por objetivo sobreponer una barra horizontal denominada listón, colocada a una altura determinada sobre dos soportes verticales separados a cuatro metros.



El saltador inicia su competición en la altura que estime oportuna y dispone de tres intentos para superarla. Una vez logrado, el listón se sitúa tres o cinco centímetros más arriba y el atleta dispone de otros tres nuevos intentos para superarlo y así sucesivamente hasta que incurra en tres intentos fallidos de forma consecutiva, lo que implica su eliminación de la prueba.

Todos los saltadores tienen una gran capacidad de impulso. Tanto en altura como en una vara, longitud y triple salto, hay una elevación sobre el suelo. Dentro de la elevación también hay algo de dilatación. Para llevar a cabo esto es imprescindible tener una buena capacidad de impulso, lo que coloquialmente se conoce como “bote”. Sin bote no se puede saltar.



A continuación se presentan algunas de las fases en el salto de altura.

- Como norma general, la carrera tendrá una longitud de 16 a 20 metros que se cubrirán realizando de 8 a 12 pasos a una velocidad que oscilará entre los 7 y 8.5 metros por segundo.
- Se respetan en esta parte todos los requisitos de la carrera: apoyos de metatarso, extensión total de la pierna de impulso, elevación de la rodilla de la pierna libre, etcétera.
- Podemos apreciar dos partes bien definidas: carrera en recta y en curva en la carrera en recta o en curva de amplio radio, se suelen dar de 5 a 7 pasos; a continuación se inicia la curva de menor radio dándose en esta parte de 3 a 5 pasos.
- Como consecuencia de la carrera en curva, el atleta se ve sometido a la acción de la fuerza centrífuga y, para contrarrestar dicha acción, deberá inclinar su cuerpo hacia el interior de la curva.

MOVIMIENTOS PROPIOS DE LA CARRERA

Fase de batida

La pierna de batida, que ha llegado extendida sin rigidez, se flexiona para extenderse potente y totalmente a continuación. Inmediatamente antes de que se pierda contacto con la pista, el saltador realiza un giro del pie de batida llevando el talón hacia la colchoneta de caída. Con dicho giro se facilita la colocación posterior del atleta durante el vuelo. La pierna libre es llevada flexionada por la rodilla en dirección adelante-arriba, en un gesto rápido hasta que alcanza la altura de la carrera. El tronco es dirigido hacia arriba, encontrándose sobre la vertical del pie de batida en el momento en que la pierna se extiende totalmente.

Los brazos, que se encontraban atrás en el último paso, van ahora flexionados por el codo y, en acción coordinada con hombros y pierna libre, hacia arriba.

Fase de vuelo y aterrizaje

El atleta, en su trayectoria aérea ascendente, adopta una actitud relajada, mientras gira para dar la espalda al listón va produciendo e incrementando una flexión dorsal y lumbar que van a permitir adoptar la posición de "puente"

consistente en una elevación de caderas y descenso de hombros. Continuando con la elevación de caderas, el saltador evita no derribar la barra con los glúteos. Una vez que las caderas han pasado, inmediatamente extiende sus piernas para que no toquen el listón. Los brazos se relajan durante el vuelo y quedan a los costados del tronco, equilibrando y preparando la caída, que será sobre la espalda, cuidando que las rodillas no golpeen la cara.

A continuación tú y tus compañeros realizarán actividades que los llevarán a conocer y practicar el salto de altura, el profesor adaptará las reglas de acuerdo con el espacio.

Actividad 1 (*inicia*)

Salto de altura	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayudar a desarrollar las cualidades físicas y motrices de los alumnos al practicar diferentes actividades en su participación individual. 	<ul style="list-style-type: none">• En esta actividad todo el grupo participará individualmente.• El profesor indicará al grupo cómo llevar a cabo las reglas de esta actividad.• Se acondicionará un área para la realización de esta actividad.• Se utilizarán dos postes, una cuerda gruesa de aproximadamente 5 metros de largo, una regla y un plumón grueso para marcar.• Cada extremo de la cuerda se debe amarrar a la altura marcada por el profesor quedando así separados.• A la cuenta del profesor el primer participante saltará la cuerda, y así sucesivamente todo el grupo, el participante que no lo logre quedará descalificado.• Al término de la primer vuelta, se subirá la cuerda cinco centímetros de cada lado.

Actividad 1 (concluye)

Salto de altura	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Los participantes volverán a saltar, sucesivamente se repetirá la misma acción con la que se empezó este juego.• El maestro registrará cada salto de cada participante.• El participante ganador será aquel que haya logrado brincar más alto la cuerda.

Actividad 2 (inicia)

Salto de relevo	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Despertar el interés en la participación en grupo.	<ul style="list-style-type: none">• En esta actividad el profesor dividirá el grupo en dos equipos mixtos.• El profesor indicará al grupo cómo llevar a cabo las reglas de esta actividad.• Se acondicionará un área para la realización de esta actividad.• Se utilizarán 2 postes, una cuerda gruesa o listón grueso de aproximadamente 8 metros de largo, una caja, gises y un paliacate por participante.• Cada extremo de la cuerda o listón se debe amarrar a un poste a la altura indicada por el profesor.• Con gises se deberá marcar el área que recorrerán los participantes, la cual será cinco metros antes de llegar a la cuerda y cinco metros después de brincar la cuerda.

Actividad 2 (concluye)

Salto de altura	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Al sonido del silbatazo los dos primeros participantes recorrerán la distancia marcada para tomar vuelo y lograr el salto sobre la cuerda, llevando el paliacate en la mano, el cual será depositado en una caja, la cual estará al finalizar el segundo recorrido.• Los participantes regresarán de la misma forma dándole la mano a los siguientes participantes que están esperando su llegada.• Ganará el equipo que haya concluido primero.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué diferencia encontraste entre el salto de longitud y el salto de altura?

¿Cuál de los dos saltos se te dificultó más y por qué?

Después de la primer marca establecida, ¿de cuántos centímetros más fue el salto que lograste realizar?

SESIÓN 16

En esta actividad complementaria hemos realizado movimientos que nos llevaron a conocer una parte muy importante del deporte del atletismo.

Tus compañeros y tú investigarán cerca todo lo relacionado con el salto de longitud y salto de altura apoyándose en periódicos, revistas, televisión o en algún otro medio que conozcas; y en clase con la ayuda del profesor contestarán las siguientes preguntas, con base en lo que hemos analizado y practicado, te recomendamos formar equipos y de esta manera compartir opiniones:

¿Qué es un salto de altura?

¿Qué es un salto de longitud?

¿Qué diferencia existe entre los dos saltos?

A continuación realizaremos dos actividades, la primera nos ayudará a prepararnos para calentar nuestros músculos y articulaciones antes de practicar cualquiera de los saltos antes vistos; la segunda nos ayudará a relajarnos ya que nos ayudará a quitarnos el estrés y el cansancio después de una actividad agotadora.

Actividad 1 (*inicia*)

Ejercicio de entrenamiento	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicios para el calentamiento de músculos, articulaciones, para desarrollar su elasticidad.	<ul style="list-style-type: none">• Se formarán tres filas de igual número de alumnos.• Se utilizará el área de basquetbol para realizar esta actividad.• Al primer silbatazo que dé el profesor todos los alumnos correrán en círculo alrededor de la cancha de basquetbol.

Actividad 1 (concluye)

Salto de altura	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Al segundo silbatazo, los alumnos se pararán inmediatamente y en el mismo lugar empezarán a saltar.• Al tercer silbatazo, dejarán de brincar para caminar con los talones.• Al cuarto silbatazo, los alumnos se pararán y estirarán los brazos, las piernas, y balancearán su cuerpo a los lados. Finalmente realizan una respiración relajada.

Actividad 2 (inicia)

Ejercicio de relajación	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Ayudar a que los alumnos relajen los músculos de su cuerpo y a crear un ambiente de tranquilidad y compañerismo.	<ul style="list-style-type: none">• En esta actividad el profesor dirigirá al grupo para practicar la relajación.• Los alumnos deberán acostarse en el piso con los ojos cerrados.• Los alumnos se concentrarán en hacer una respiración relajada, silenciosa.• Realizarán primero movimientos con la cabeza girándola de lado a lado por un minuto.• Levantarán las ambas manos lentamente tratando de estirarlas al mismo tiempo, moviendo cada uno de los dedos. Después subirán primero una pierna luego la otra, alternándolas sucesivamente por un minuto.

Actividad 2 (concluye)

Salto de altura	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos levantarán sus manos tratando de estirarlas al igual que los pies, girando el cuerpo de un lado a otro.• Esta actividad de relajación concluye con la práctica de la respiración controlada.

CONCLUSIÓN

Es importante que practiques diferentes ejercicios de relajación por lo menos tres veces por semana, esto te ayudará a manejar el estrés que te provoca la vida cotidiana y a equilibrar tu estado de ánimo, pues muchas veces los quehaceres diarios nos ponen de mal humor o nos cansan demasiado.



Materiales de apoyo

<http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>

<http://html.rincondelvago.com/acondicionamiento-y-actitudes-fisicas.html>

<http://www.monografias.com/trabajos/handball/handball.shtml>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/ata Altura.htm

Glosario

Atletismo. Amplio conjunto de pruebas deportivas divididas en carreras, saltos y lanzamientos.

Óptimo. Calidad optima, término que designa la posición más adecuada para conseguir determinado objetivo.

Salto de altura. Es una prueba del actual atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal denominada listón colocada a una altura determinada sobre dos soportes verticales separados unos cuatro metros.

Salto de longitud. Es una prueba del actual atletismo consistente en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera.

Bibliografía

- Mateu Serra, Mercé, et al., *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Paidotribo. España. 1999.
- Méndez Giménez, Antonio, Méndez Giménez Carlos. *Los juegos en el currículum de la educación física* (más de 1000 juegos para el desarrollo motor). Paidotribo. España. 2000.
- Pérez Techachal, Emilio, Maritza González. *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo*. Supernova. México. 2003.
- Pozo Sánchez, Hugo del. *Recreación escolar*. Avante. México. 1990.
- SEP. *Educación Física I. Educación básica. Secundaria. Programa de estudio 2006*. SEP. México. 2006.
- Tribastone, Francesco. *Compendio de gimnasia correctiva*, Editorial Paidriotibo. 1991.

EDUCACIÓN FÍSICA II

Bloque 5

Elijo un reto

Elijo un reto

Propósito

En este bloque se pretende que los alumnos conozcan y practiquen juegos populares y actividades alternativas, con la finalidad de que aprendan a diseñar planes de trabajo personales.

Asimismo, se busca estimular situaciones motrices (como los circuitos de acción motriz) que favorezcan y potencien la velocidad. La intención es fortalecer las capacidades físico-perceptivo-motrices de los alumnos y ajustarlas a sus esquemas de movimiento generales.

Es de particular importancia orientar a los alumnos para que modifiquen las actividades y planeen cómo emplear el tiempo de cada sesión, de tal manera que consoliden las competencias que les permiten construir su autonomía, por tanto, ponen en práctica la autogestión de sus desempeños motores.



1. Incremento mi velocidad y fuerza.

Secuencia 1. Conozco y practico actividades que desarrollan mi velocidad.....Sesión 1-4

2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz.

Secuencia 2. ¡A diseñar circuitos de acción motriz!.....Sesión 5-9

3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad.

Secuencia 3. Juegos perceptivo-motores.....Sesión 10-12

4. Actividad complementaria

Planeo actividades para participar con mis amigos.....Sesión 13-15

AutoevaluaciónSesión 16

El presente bloque está organizado en cuatro secuencias de trabajo que permiten alcanzar los propósitos descritos. En la primera, “Conozco y practico actividades que desarrollan mi velocidad”, se pretende que los alumnos conozcan el significado de los conceptos velocidad y fuerza.

Con la segunda secuencia de trabajo, “¡A diseñar circuitos de acción motriz!”, se pretende que los estudiantes diseñen y manejen un circuito de acción motriz donde pongan en acción sus piernas a través de saltos.

La tercera secuencia, “Juegos perceptivo-motores”, tiene como tarea principal la práctica de juegos y actividades sensoriales que permitan a los alumnos mejorar su sensopercepción paralelamente al aumento de los vínculos amistosos dentro del grupo.

La cuarta secuencia de trabajo, “Planeo actividades para participar con mis amigos”, tiene como intención que los alumnos propongan actividades lúdicas y deportivas específicas para practicarlas en el lugar donde viven. Se trata de que los estudiantes diseñen y manejen los circuitos de acción motriz y modifiquen los juegos desde el comienzo de este quinto bloque.

Otro propósito consiste en que los muchachos realicen un resumen de lo que más les ha gustado durante el desarrollo de las secuencias de trabajo anteriores, y elaboren un cuadernillo o bitácora donde registren cuáles pueden llevar a cabo.

Previamente, deberán aplicar las propuestas en la sesión de Educación Física con el apoyo de sus compañeros y del maestro responsable.

En cada una de las secuencias de trabajo siguientes, se busca que los alumnos con necesidades educativas especiales participen en forma activa con todos sus compañeros en las actividades propuestas.



Incremento mi velocidad y fuerza

SESIÓN 1

Conozco y practico actividades que desarrollan mi velocidad

La presente secuencia de trabajo tiene como propósito participar y disfrutar de la movilización del cuerpo en juegos donde las capacidades físico-motrices se vean comprometidas, particularmente, el desarrollo de la velocidad. En tal sentido, se propone vivenciar juegos populares que estimulen, además de la capacidad física considerada, el trabajo en equipo, el aprecio hacia los demás y la puesta en marcha de las iniciativas que se planteen.

Para desarrollar el trabajo es necesario que tengas claros los conceptos de velocidad y de fuerza, ya que estas capacidades se caracterizan por el trabajo físico que influye sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello el desarrollo físico.

Recordemos el concepto de velocidad:

Es la capacidad física condicional que permite al ser humano realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible, componentes distintos de su manifestación se mencionan a continuación.

- **Velocidad de reacción**

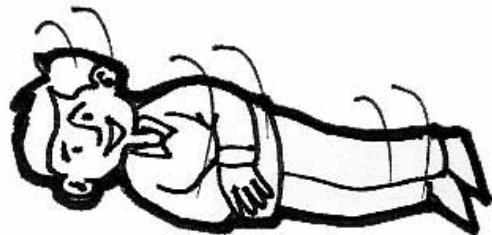
Es la capacidad de responder con una acción motora ante un determinado estímulo, respetando los tiempos de ejecución. Ejemplos:

- La salida en una carrera.
- El juego de manitas calientes.

- **Velocidad acíclica**

Es la capacidad para realizar un movimiento o ejercicio de cadena abierta, es decir, un ejercicio que cuenta con una fase inicial, una fase principal y una fase final, en la unidad de tiempo. Ejemplos:

- Lanzar una pelota o cualquier otro objeto.
- Patear un balón.
- Tirar a la canasta.
- Rodar.



- **Máxima velocidad cíclica o locomotora**

Capacidad para realizar ejercicios de cadena cerrada, es decir, ejercicios que cuentan con una fase inicial, una fase principal, una fase final. Ejemplos que permitan identificar la presencia de esta capacidad:

- Carrera de 10 a 30 metros.
- Natación de 12 a 25 metros.
- Ciclismo de 80 a 120 metros.

- **Frecuencia de movimiento**

Es la ejecución de movimiento de los segmentos corporales con la mayor rapidez posible, eliminando el peso corporal. Ejemplos:

- Sentado realizar braceo de carrera.
- Sentado golpear con la planta de los pies el suelo.
- Suspendido imitar la carrera.
- Movimientos rápidos de las extremidades como aplausos, golpeteos, etcétera.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere:
una pelota.

Actividad 1

Calentamiento	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Preparar nuestro cuerpo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">Iniciamos con trote ligero durante 5 minutos.Estiramientos de los diferentes segmentos del cuerpo (brazos, piernas, tronco, etcétera).

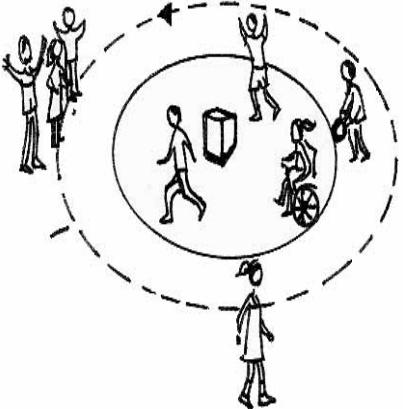
Actividad 2

El numero	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Estimular la velocidad.	<ul style="list-style-type: none">Se forman grupos mixtos de seis alumnos enumerados del uno al seis y colocados en línea (adecuar según el número de alumnos).El profesor dará una indicación diciendo uno de los números: ¡salen todos los uno!, el que sea ese número de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a una meta designada y regresa.

Actividad 3 (*inicia*)

Carrera contra los pases	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Fortalecer la velocidad a través de la realización de carreras.	<ul style="list-style-type: none">Se divide al grupo en dos equipos.El juego consiste en hacer el mayor número de carreras alrededor de un círculo, no mayor de 30 metros de circunferencia, antes de que la pelota sea recogida por los adversarios y la coloquen en un lugar preestablecido.El equipo A forma una fila y el equipo B se coloca por todo el espacio de juego.Un jugador del equipo A patea, lanza o batea la pelota y trata de completar el mayor número de carreras alrededor del círculo.

Actividad 3 (concluye)

Carrera contra los pases	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> Los jugadores del equipo B recuperan la pelota y la colocan en un espacio designado de antemano (caja, barril, canasta). Hecho lo anterior, el jugador del equipo A se detiene. Se contabiliza un <i>out</i> cuando el corredor ha sido atrapado en el recorrido del círculo. Para cambiar de roles es necesario que se acumulen tres <i>outs</i>. Cada vuelta dada por los jugadores se contabiliza como una carrera. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> Toda pelota atrapada en el aire se contabiliza como un <i>out</i>. Después de la segunda entrada los dos equipos planean colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Si son muchos alumnos se juega en diferentes zonas con equipos no mayores de 10 integrantes. En lugar de correr alrededor del círculo se puede hacer un recorrido donde se practiquen saltos o acciones de eludir, como el zig-zag. Se puede utilizar una pelota de esponja, para que al lanzarla se logre una mayor distancia y todos los alumnos de un equipo participen en el recorrido completando cada uno una vuelta.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la próxima sesión se requiere de pelotas y llantas.

SESIÓN 2

En la sesión anterior recordamos las distintas manifestaciones de velocidad, ahora veremos el concepto de fuerza y su aplicación en la actividad deportiva.

Fuerza

Es la capacidad física del sujeto para levantar, soportar o vencer un peso o masa mediante la acción muscular.

Durante la aplicación se distinguen varios tipos de fuerza.

- **Fuerza rápida**

Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar la masa o peso con una alta velocidad de contracción y relajación muscular (fuerza de asentamiento con la menor duración de tensión muscular). Ejemplos:

- Lanzamiento con diversos objetos ligeros.
- Saltos en el mismo lugar y con sobrepeso.
- Juegos deportivos (basquetbol, futbol, entre otros).

Este tipo de fuerza se estimula desde los cinco años de edad sin forzar la capacidad del alumno que de hecho ya practica desde antes al vencer la fuerza que opone su propio peso corporal.

- **Fuerza de resistencia**

Es la capacidad que permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio por soportar esfuerzos prolongados. Ejemplos:

- Carreras de 300 hasta 1000 metros. A máximo esfuerzo.
- Tiros consecutivos a la canasta.
- Ejercicios sin exigir frecuencia o velocidad en un tiempo de 15 a 25 minutos.

- Lagartijas no más de 30 repeticiones.

Este tipo de fuerza se practica de manera natural al realizar esfuerzos para controlar el propio peso corporal.

- **Fuerza explosiva**

Es la capacidad de realizar un incremento súbito de fuerza en el menor tiempo posible. Ejemplos:

- Lanzamientos de disco, bala o jabalina de menor peso al que se utiliza en competencias.
- Saltos sobre la carrera, de longitud, de altura y otros saltos (hacia atrás alternando movimientos, etcétera).

Por las exigencias al sistema músculo-esquelético no se recomienda el trabajo de esta fuerza antes de los 12 años de edad, debido a que puede afectar al crecimiento óptimo de los niños.

Pon en práctica las siguientes actividades.

Actividad 1

No toques al del centro	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular la fuerza. • Preparar nuestro cuerpo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman grupos mixtos de ocho participantes, se tomarán de las manos formando un círculo y uno de los alumnos se situará en el centro. • Cuando el del centro da una señal acordada con anterioridad los que forman el círculo tiran hacia atrás hasta que uno toque al del centro o se suelte. • El que pierda pasará al centro en donde permanecerá.

Actividad 2

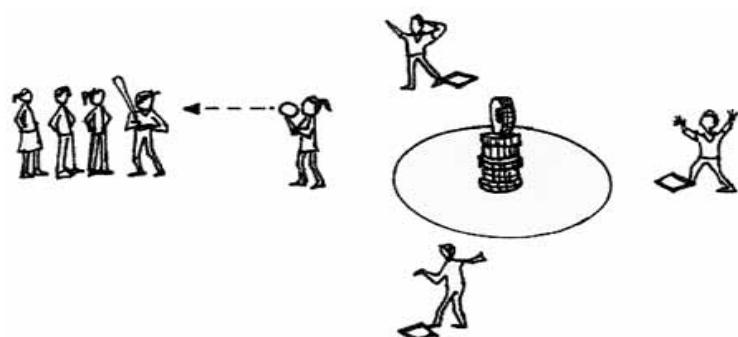
Llantas choconas	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular la fuerza.	<ul style="list-style-type: none">• En un círculo como el que se utiliza para realizar el salto en basquetbol se colocan los miembros de una pareja con una llanta alrededor de la cadera. Se deberá intentar sacar al compañero del espacio señalado mediante golpeos con las llantas.• Evitar lesionar a los compañeros.

Actividad 3 (inicia)

Beisbol modificado	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular la fuerza y la velocidad.	<ul style="list-style-type: none">• Jugaremos beisbol pero con las siguientes adaptaciones.• Se utiliza una pelota de vinil del número 5.• Se completa un <i>out</i> cuando los jugadores adversarios recuperan la pelota y logran hacerla pasar por el círculo interno de una llanta ubicada verticalmente sobre otras 3 colocadas horizontalmente, una sobre otra.• Éstos, se encuentran en el centro de un círculo de 7 metros de diámetro. El enceste de la pelota dentro de la llanta debe hacerse desde fuera de este perímetro.• El juego comienza cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B. Éste la golpea con el <i>bat</i> y corre a la primera base. El equipo A trata de atrapar la pelota para conseguir el primer <i>out</i> pasándola a través del centro de la llanta.• Gana el equipo que logre mayor número de carreras.

Actividad 3 (continúa)

Beisbol modificado	Descripción
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Después de la segunda entrada los dos equipos planean la manera de enfrentar el desafío. - Al término del juego los dos equipos se reúnen para revisar sus respectivas estrategias. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dado que el objetivo del juego es que los alumnos logren el mayor número de repeticiones de carrera y con esto fortalezcan su velocidad. Se puede jugar reduciendo la distancia entre las bases, al terminar la carrera hecha por el bateador, éste toca la palma de la mano de un integrante de su equipo, quien hace un relevo e inicia otra carrera. - En lugar de los neumáticos se puede utilizar el tablero de basquetbol; en este caso bastará con que la pelota toque el aro. - Se puede utilizar un soporte (un barril vacío de 20 litros) de los usados para el agua purificada) para colocar el balón y posteriormente batearlo. En este caso ya no se tiene la necesidad del rol de lanzador.



¿Qué estrategia planeó tu equipo durante las actividades?

¿Cómo consideras que fue tu desempeño motriz?

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren: pelotas de vinil.

SESIÓN 3

Durante las sesiones anteriores trabajamos estimulando la velocidad y la fuerza, pero recuerda que existen otras dos capacidades físicas básicas, ¿cuáles son? Anótalas:

Pues si otra capacidad física es la resistencia veamos su definición: es la capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por periodos prolongados de tiempo. La resistencia garantiza la ejecución de un ejercicio de media o alta intensidad por un tiempo prolongado.

- Resistencia de media duración

Comprendida de los 2 a los 11 minutos, durante la ejecución de ejercicios en este periodo de tiempo se alcanza una fase estable, es decir, el organismo está en la posibilidad de suministrar la energía requerida por el esfuerzo. Este proceso está estrechamente relacionado con el consumo máximo de oxígeno y se va incorporando paulatinamente a los procesos aeróbicos mejorando el funcionamiento de órganos y sistemas. Por la estimulación que provoca en el desarrollo de los procesos aeróbicos del organismo, y en el metabolismo

energético, este tipo de resistencia es el más recomendable para trabajar durante la educación básica.

Ejemplos:

- Juegos organizados
- Juegos predeportivos
- Juegos deportivos
- Carrera continua
- Circuitos de ejercicios



Durante esta secuencia nuestro principal objetivo es la velocidad, sin embargo, para mantenerte en forma es necesario estimular las diferentes capacidades físicas.

Actividad 1

Fusilados	Descripción
Objetivo. <ul style="list-style-type: none">• Estimular la velocidad.	<ul style="list-style-type: none">• Todo el grupo se coloca de espaldas a la pared.• Frente a ellos se colocará otro alumno con una pelota de vinil que tratará de lanzar la pelota a sus compañeros mientras éstos tratan de esquivar dicha pelota, desplazándose hacia los lados.• Después, el que lanza se cambiará por otro compañero.• Pueden lanzar varios compañeros al mismo tiempo para aumentar la dificultad.

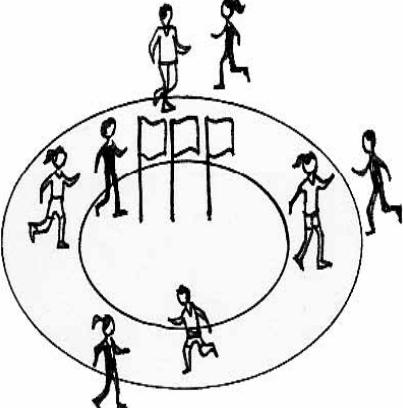
Actividad 2 (*inicia*)

Persecución en pequeños colectivos	Descripción
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Estimular la velocidad.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide al grupo en dos equipos.

Actividad 2 (concluye)

Persecución en pequeños colectivos	Descripción
<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada equipo tiene dos perseguidores con una pelota cada uno. • Éstos intentan tocar a los ocho restantes valiéndose de la pelota (que no puede lanzarse sobre ellos). • Un jugador es quemado cuando se le toca y entonces forma parte de los perseguidores. <p>Los dos últimos en ser atrapados reinician el juego.</p> <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se puede tocar a ningún jugador mediante otros medios; por ejemplo, deteniéndolo. - En cada periodo, los perseguidores y perseguidos hacen un tiempo para definir una estrategia que les permita alcanzar mejor su cometido. - Al término, el grupo analiza qué tipo de estrategia fue la más conveniente para tocar a los perseguidos. - A su vez, éstos explican qué estrategias emplearon para no ser atrapados fácilmente. <p>Comentar los patrones de movimiento que dieron éxito a los jugadores de ambos bandos.</p> <p>Variantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar una zona de recuperación que permita a los jugadores ventilarse. - Reducir el número de participantes. Lo que provoca un aumento en las distancias recorridas. - Reducir el espacio de juego, lo que induce a carreras más cortas.

Actividad 3

El asalto a la ciudadela	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular la velocidad. • Fomentar el trabajo de equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • En el área de juego se traza un círculo de 16 metros de diámetro, dentro de éste, otro de 12 metros en el cual se colocan 3 banderines. • La mitad del grupo juega como defensor y ocupa el círculo exterior. • Los atacantes ubicados afuera de los 2 círculos tienen que pasar por el área de juego de los defensores (el pasillo que forman los dos círculos, <i>la ciudadela</i>) para apoderarse de los banderines. • Si llegan a ser capturados quedan dentro de la ciudadela hasta finalizar el juego. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de comenzar el juego se fija el tiempo de duración. - Todo atacante que consiga atravesar la ciudadela tiene derecho a tomar un banderín. - Si antes de finalizar el tiempo marcado los atacantes consiguen capturar las 3 banderas, resultan vencedores. Si no lo logran, por tener a sus jugadores prisioneros o por quedar un número reducido para intentarlo, ganan los defensores. • Los atacantes pueden canjear una bandera por 4 jugadores de su equipo que sean prisioneros.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren pelotas o balones.

SESIÓN 4

Hasta ahora hemos visto las capacidades físicas de velocidad, fuerza y resistencia, finalmente veamos el concepto de flexibilidad y llevemos a cabo algunos ejercicios.

Flexibilidad

Es la movilidad articular que permite mantener un nivel óptimo de movimiento en las articulaciones sin la intención de realizar un trabajo específico, como:

ejercicios de flexión, extensión, circunducción (conducir en círculo), rotación de los diferentes segmentos corporales, caminar, correr o cualquier otro movimiento natural.

La forma de trabajo para la flexibilidad puede ser activa o pasiva; la activa se realiza de manera individual, por ejemplo extensiones musculares, la pasiva implica realizar la flexión con ayuda de algún compañero o utilizando algún equipo (apoyado en una barra o pared).

Para iniciar nuestras actividades realicemos una actividad de flexibilidad.

Actividad 1

Flexionándonos	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular la flexibilidad y preparar nuestro cuerpo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">• Cada alumno sugerirá ejercicios de flexión, extensión, circunducción y rotación dirigidos a una articulación específica.

Actividad 2

Pelota canadiense	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular la velocidad. • Fomentar el trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se organizan 2 equipos mixtos con igual número de integrantes; uno se coloca detrás de la línea de salida. • El otro, disperso por toda el área de juego. • Un jugador lanza la pelota a uno de la zona de salida que la patea lo más lejos posible para correr hasta un banderín colocado a 15 metros de distancia. Lo rodea y regresa a la zona de salida. • El equipo disperso por toda el área hace llegar la pelota, lo más rápido posible, al compañero que está más cerca del corredor para tocarlo, si lo consiguen logran un tanto. (figura 3)



Figura 3

Actividad 3

Estrategias y conclusiones	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la reflexión.• Estimular el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide al grupo en 4 equipos mixtos.• Cada equipo analizará las actividades realizadas durante las secuencia con la finalidad de identificar cuáles son las mejores opciones para triunfar y que acciones se deben evitar.• Anota tus conclusiones en las líneas de abajo.• Expongan sus conclusiones con el equipo y coméntalas con todo el grupo.

CONCLUSIONES

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere de costales, resortes, colchonetas, costalitos de semillas y diez llantas.

Diseño y realizo circuitos de acción motriz

SESIÓN 5

¡A diseñar circuitos de acción motriz!

La presente secuencia de trabajo tiene como propósito que los alumnos diseñen circuitos de acción motriz para desarrollar la fuerza, particularmente en las extremidades inferiores, además de incorporar diferentes patrones de movimiento para mejorar su condición física.

Los circuitos de acción motriz se organizan en cualquier espacio, en ellos se establecen estaciones o bases. Su característica principal es la práctica variable de los desempeños motrices con diferentes materiales que pueden ser utilizados de manera diversa.

Otra de sus características, también muy importante, la representa el hecho de que todos los alumnos organizados en equipos mixtos se distribuyen en las bases. Para pasar de una base a la siguiente deben cumplir con la actividad planteada en aquélla.

Los circuitos de acción motriz permiten diseñar tareas que contribuyen al desarrollo de una o más habilidades a partir de uno o más patrones de movimiento, por ejemplo: lanzar, saltar, correr o esquivar y pueden realizarse individual o colectivamente.

Utilizar los circuitos de acción motriz representa una especial oportunidad para que los alumnos participen con sus iniciativas en el diseño y la planeación de sus actividades físicas.

Realiza un calentamiento y pon tu cuerpo a trabajar con este circuito.

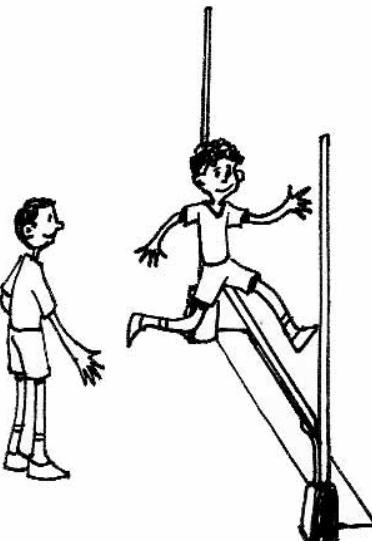
Actividad 1 (*inicia*)

Estación 1	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular las capacidades físicas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formar equipos mixtos repartidos en las diferentes estaciones de manera equitativa. • El tiempo se adecuará para que todos los equipos cubran las estaciones. • Material: un costal para cada equipo. • Desarrollo: el primer integrante de cada equipo avanza saltando dentro del costal hasta la marca señalada y regresa hasta el compañero que lo espera para realizar el mismo recorrido, el cual no excederá de cuatro metros. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recorrer la distancia señalada. - Saltar con el costal cubriendo sus extremidades inferiores. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recorrerlo contra reloj. - De espalda. - Variando la manera de desplazarse. <p>Figura 4</p>

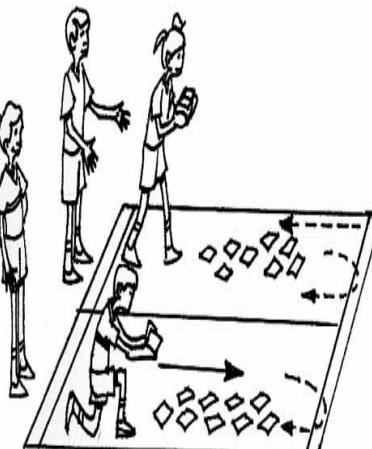


Figura 4

Actividad 1 (continúa)

Estación 2	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> Material: dos postes, cuatro metros de resorte y colchonetas. Cada uno de los participantes realiza dos saltos de altura, de tal manera que el segundo mejore al primero. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> Cada uno de los participantes tiene la responsabilidad de cuidar tanto su integridad física como la de los compañeros. Se deben tomar precauciones para que no se presente ningún accidente. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar distintos tipos de salto.

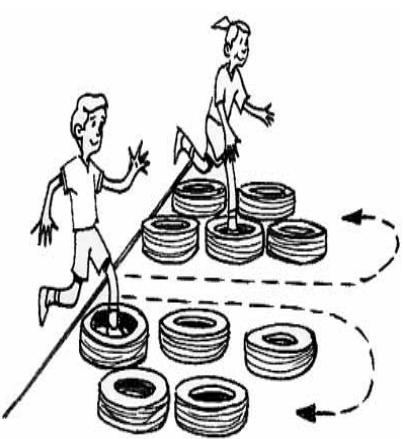
Actividad 1 (continúa)

Estación 3	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> Material: 10 costales de semillas de 500 gramos cada uno. El primer integrante de cada equipo corre y recoge cada uno de los costales de semillas colocados en su camino y los deposita en el área de resguardo que se encontrará a 5 metros de distancia. Regresará al lugar de inicio para que su compañero realice la actividad. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> Se deben tomar todos los costales y depositarlos en la zona de resguardo y volver a colocar cada uno en la zona.

Actividad 1 (continúa)

Estación 4	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> Material: colchonetas o fosa de arena. En esta estación tienen la oportunidad de realizar 2 saltos de longitud, de igual manera que en la estación 2, tendrán que mejorar el primero. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> Considerar un espacio para que cada alumno pueda tomar impulso en su salto. Mientras uno realiza el salto los demás tienen la tarea de medirlo.

Actividad 1 (concluye)

Estación 5	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> Material: 10 llantas. Cada uno salta por las llantas de tal manera que vaya colocando un pie en cada una de ellas, alternadamente, hasta llegar a la marca señalada y de regreso. Al terminar el recorrido, da salida al siguiente compañero, así sucesivamente. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> No pueden dejar de pasar por alguna de las llantas; si esto sucede regresan a pasar por ella. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Cambiar los tipos de desplazamientos. Transportar otro implemento mientras se realiza el recorrido.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere de conos, vallas o llantas, cinta adhesiva y un lugar con escaleras.

SESIÓN 6

En esta sesión realizaremos actividades a través de circuitos de acción motriz. Éste es un término que ya hemos usado, ¿recuerdas qué son los circuitos de acción motriz? Defínelo: _____

Cuando organizamos un circuito debemos de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ***El número de personas que participan***

Es necesario conocer el número aproximado de personas para organizar el trabajo, ya que de ser pocas personas no necesitaríamos muchas estaciones y, al contrario, si los participantes son demasiados el circuito se deberá planear de manera de que todos los participantes estén activos continuamente.

- ***El espacio disponible***

El lugar donde se realiza el circuito debe ser adecuado a las actividades, por ello es necesario considerar espacio y el tipo de terreno. Por ejemplo, en un terreno que tenga pasto podríamos desplazarnos girando o arrastrándonos, por el contrario si el terreno fuera pavimento la actividad sería complicada.

- ***El material con el que contamos***

Se pueden aprovechar todo tipo de materiales para realizar las actividades de tal manera que una clase puede ser muy divertida y dinámica o por el contrario aburrida, esto dependerá de la creatividad y la imaginación de quien organiza el circuito.

- ***Lo que se pretende estimular (objetivos)***

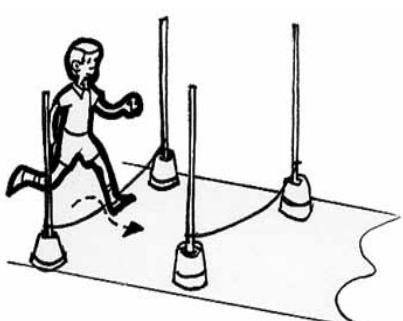
Al preparar nuestra actividad (circuitos de acción motriz) es importante tener claro lo que se quiere estimular, para así integrar al circuito actividades que apoyen nuestros objetivos.

Si pretendemos estimular el equilibrio, nuestras actividades estarán orientadas hacia la práctica de ese elemento, por medio de actividades como caminar por la viga de equilibrio, mantener el equilibrio en distintas posiciones, desplazarse sobre algunos implementos, como unos zancos, patines, etcétera. Ahora ejercítate con este circuito, pero recuerda realizar un calentamiento antes de iniciar las actividades.

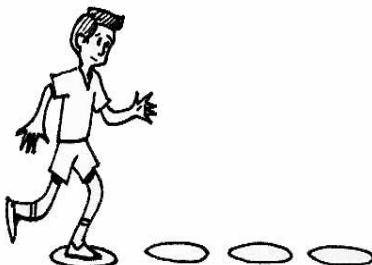
Actividad 1 (inicia)

Estación 1	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular la fuerza en piernas. • Fomentar el trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material: 12 conos. • Recorrer una distancia de 20 metros en forma de zig-zag lo más rápido posible. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasar por todos los conos sin excepción, en caso contrario, regresar y pasar por el que faltó. - Si se tira algún cono, se debe de levantar y continuar en el recorrido. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambiar los tipos de desplazamiento. - Transportar algún implemento (pelotas, bastones, etcétera).

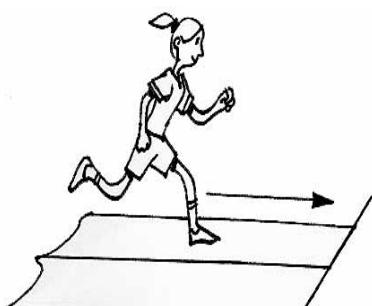
Actividad 1 (continúa)

Estación 2	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • Material: llantas, vallas o algún otro obstáculo. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar los obstáculos sin evadir ninguno. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar con un pie. - Alternando los saltos. - Saltando de espaldas. - Transportar material en el recorrido.

Actividad 1 (continúa)

Estación 3	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Material: cuatro marcas u objetos trazados, como muestra el dibujo de al lado.• Realizar 3 saltos continuos, pisando los señalamientos. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Saltar en cada señal sin dejar pasar alguna. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Saltar con un pie.- Alternando los saltos.- Saltando de espaldas.- Cambiar la distribución de las marcas.- Transportar algún material mientras se realiza el recorrido.

Actividad 1 (continúa)

Estación 4	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Material: cinta adhesiva de 5 centímetros de ancho.• Correr por la marca sin salirse de ella. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- En caso de pisar fuera de la cinta, regresar e iniciar el recorrido. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Reducir el espacio de desplazamiento.- Poner obstáculos sobre el área.- Cambiar el tipo de desplazamientos.

Actividad 1 (concluye)

Estación 5	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Material: escaleras.• Subir y bajar las escaleras en el menor tiempo posible para finalizar en la meta. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Llegar hasta la cima.- No se permite subir los escalones de dos en dos.- Al bajar no se permite realizar un salto en los últimos escalones.- Pasar por todos los escalones. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambiar la forma en que se suben los escalones.- Cronometrar el tiempo en que se logra subir.

Respondamos las siguientes preguntas:

¿Qué parte de tu cuerpo trabajó de manera más intensa durante las actividades?

¿Qué estación se te complicó más? ¿Por qué?

¿Qué modificaciones realizarías para mejorar las estaciones?

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere balones de distintos tamaños y pelotas de esponja.

SESIÓN 7

Durante las sesiones anteriores hemos estado ejercitando principalmente nuestra fuerza en piernas, ahora realizaremos un circuito en el cual el principal objetivo será estimular la fuerza en brazos.

Actividad 1 (inicia)

Estación 1	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular la fuerza en brazos.	<ul style="list-style-type: none">• En una distancia de 5 metros por parejas realizaremos el recorrido.• Tomaremos a nuestro compañero de las piernas y éste tendrá que avanzar sólo con las manos (carretilla).• Al terminar el recorrido de ida y vuelta cambiarán de posiciones para que el otro realice la actividad.

Actividad 1 (continúa)

Estación 2	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Utilizando las líneas de una cancha de basquetbol o volibol.• Trotaremos de ida y vuelta.• Cada línea (inicio, media cancha, tiro libre o línea de remate) realizaremos 10 flexiones de brazos (lagartijas) <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No hacer menos del número indicado.- Realizar el ejercicio correctamente. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambiar el número de repeticiones.- Desplazarse de distintas maneras.

Actividad 1 (continúa)

Estación 3	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Material balones de basquetbol o volibol.• Acostados en el piso tratarán de aventar el balón con los brazos lo más alto posible procurando cachar el balón 20 veces. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No hacer menos del número indicado.- Realizar el ejercicio correctamente. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambiar el número de repeticiones.- Utilizar distintos materiales tanto en peso como en forma.- Hacer el ejercicio alternando el uso de los brazos.

Actividad 1 (continúa)

Estación 4	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Se requiere algún travesaño (portería de futbol, barra, árbol, etcétera).• Colgados realizaremos 4 series de 3 repeticiones, levantándonos hasta que nuestra cabeza esté a la altura del travesaño. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No hacer menos del número indicado.- Realizar el ejercicio correctamente. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambiar el número de repeticiones.

Actividad 1 (concluye)

Estación 5	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Material: pelotas de esponja.• Realizaremos malabares, primero utilizaremos sólo 2 pelotas, con dos manos y luego con una tratando de que las pelotas no caigan al piso durante un minuto.• Aumentamos a 3 pelotas con 2 manos. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No tirar las pelotas. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambiar el material.- Aumentar el número de pelotas.

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al realizar este circuito?

¿Qué le agregarías?

¿Qué actividad te costó más trabajo realizar y por qué?

Actividad 2

Realiza un circuito	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar la organización de un circuito.• Fomentar el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Para las próximas 2 sesiones el grupo se dividirá en 2 equipos, cada uno será responsable de organizar un circuito.• Cada equipo tendrá listo su material y designará la forma de trabajo.• Recuerda tomar en cuenta las recomendaciones mencionadas para realizar el trabajo durante los circuitos.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, el equipo responsable designará el material necesario.

SESIÓN 8

Recordemos que en esta sesión un equipo será el encargado de dirigir la clase y organizar el circuito no olvides que antes de realizar cualquier actividad física es necesario realizar un calentamiento para evitar la posibilidad de alguna lesión. A continuación encontrarás unos recuadros que te servirán para registrar y describir las actividades que van a realizar en cada sesión.

Veamos qué prepararon nuestros compañeros para que nos ejercitemos.

Estación 1	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Estación 2	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Estación 3	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Estación 4	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Estación 5	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Analicemos la organización de las actividades:

¿Qué te pareció el circuito que organizaron tus compañeros?

¿Qué modificaciones realizarías para mejorarlo?

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, el equipo responsable designará el material necesario.

SESIÓN 9

En esta sesión continuaremos con la organización de circuitos, veamos ahora el trabajo que realizó el otro equipo, escucha con atención lo que se hace en cada estación para que posteriormente puedas anotar la descripción, las reglas y las posibles variantes que tiene la actividad en los cuadros que te anexamos.

Estación 1	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Estación 2	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Estación 3	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

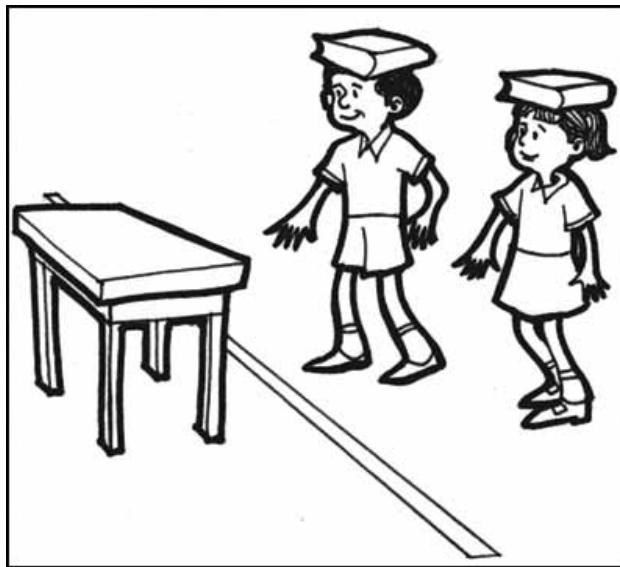
Estación 4	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Estación 5	Descripción
Nombre de la actividad	
Material	

Respondamos lo siguiente:

¿Cómo estuvieron las actividades que se organizaron?

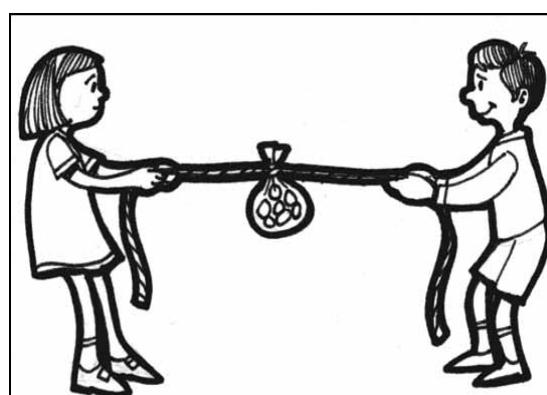
¿Qué variantes realizarías para las actividades?



CONCLUSIONES

Durante esta secuencia, la organización de circuitos motrices y el fortalecimiento de nuestro cuerpo fueron nuestro objetivo. Se explicaron los puntos fundamentales para que realices un circuito motriz y pusimos en práctica tu creatividad y organización en equipo para la elaboración de circuitos.

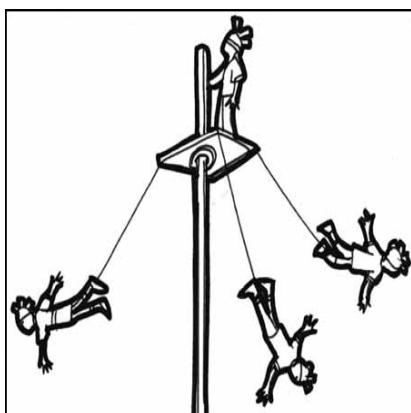
En esta secuencia nuestro objetivo fue desarrollar nuestras capacidades para organizar actividades de circuitos motrices y con ello fortalecer nuestro cuerpo. Este tipo de actividades dan elementos para que organices tus propias rutinas de actividad física durante la escuela o fuera de ella, así que aprovecha estos elementos para ejercitarte y mantenerte en forma.



Conozco y practico juegos populares de mi comunidad

SESIÓN 10

Juegos perceptivo-motores



El propósito de la presente secuencia es participar en juegos que favorezcan la percepción motriz. Para su desarrollo, es conveniente impulsar el sentimiento de confianza y seguridad, ya que así se facilita la ejecución de este tipo de tareas, además se potencia las relaciones amistosas dentro y fuera del grupo.

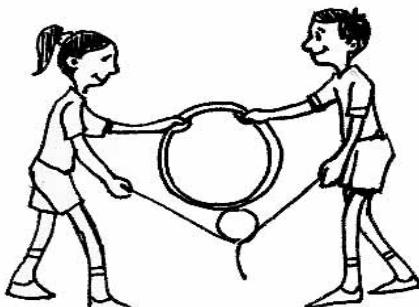
Antes de realizar nuestras actividades es conveniente tomar en cuenta lo siguiente:

- Que los alumnos escojan en una primera etapa a los compañeros con quienes mejor se relacionan cotidianamente.
- En una segunda oportunidad, realizar las acciones con quienes usualmente no se relacionan.
- El propósito es diversificar y ampliar los vínculos amistosos dentro del grupo.
- En esta tarea se pone en juego la confianza y seguridad que sienten con sus compañeros de grupo.
- Esta actividad es una oportunidad para fortalecer valores, como el respeto a sí mismo, a los compañeros y sobre todo la tolerancia ante situaciones que los ponen en desventajas con otros.
- Es una acción cooperativa que, mediante un ejercicio perceptivo-motriz, pretende mejorar las relaciones amistosas entre ellos.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren cuerdas, pelotas, aros, conos y paliacates.

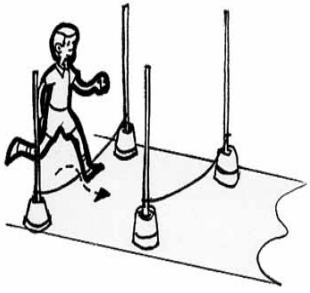
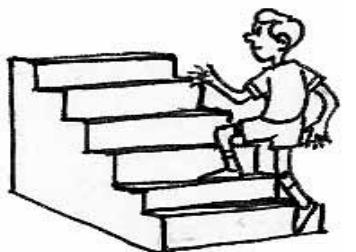
Actividad 1

Atíname al aro	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Preparar nuestro cuerpo para actividades posteriores.• Estimular la coordinación motriz. 	<ul style="list-style-type: none">• Situados frente a frente, unidos por una mano con la cuerda y por la otra con el aro. Con la cuerda levantarán el balón para pasarlo por el aro, a poca distancia del suelo. <p>Reglas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Gana la pareja que pase más balones por el aro.- No se puede acercar el aro al balón.

Actividad 2 (inicia)

El Lazarillo a voces	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la percepción motora.• Fomentar el compañerismo.	<ul style="list-style-type: none">• La actividad consiste en que un grupo de jugadores, dirigidos por sus compañeros, recorren un circuito que tiene algunos obstáculos, hasta llegar a un punto fijado de antemano.• Se organiza al grupo por parejas.

Actividad 2 (concluye)

El lazarillo a voces	Descripción
   	<ul style="list-style-type: none"> • A uno de los jugadores le vendan los ojos y su compañero lo guía mediante instrucciones verbales. • El propósito es dar los detalles del recorrido lo más claramente posible para que su compañero esquive los obstáculos fijados de antemano (escalones, pasillos, conos de señalamiento distribuidos en el patio), hasta llegar a una zona marcada. • Al llegar a la zona marcada, se cambian los roles. <p>Reglas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Después del primer recorrido, se solicita a los grupos reunirse y analizar las condiciones del recorrido y tomar algunas medidas que mejoren las instrucciones y permitan ser más claros en los detalles: contar los pasos, situar mejor a su compañero, usar los referentes de la ubicación espacio temporal y trabajar la lateralidad, entre otros. <p>Variantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar un recorrido que tenga obstáculos naturales: senderos, terrenos en declive, escalones, etcétera.

Actividad 3

Asamblea	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el análisis y la reflexión.	<ul style="list-style-type: none">• Comenta con todo el grupo sobre las actividades.• ¿Qué se te dificultó?• ¿Cómo te sentiste al trabajar con los ojos vendados?• ¿Cómo previniste a tu compañero para evitar accidentes?• ¿Qué sugerencias tienes para mejorar la actividad?• Anota tus conclusiones.

CONCLUSIONES

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren colchonetas y paliacates

SESIÓN 11

La percepción que tenemos del espacio donde nos encontramos determina en gran medida la forma que realizamos nuestros movimientos, cuanto mayor es nuestra memoria motriz y nuestra percepción más acertada, nos permite realizar

actividades tanto cotidianas como deportivas de una manera precisa, por lo cual es importante estimular ambas durante la actividad física.

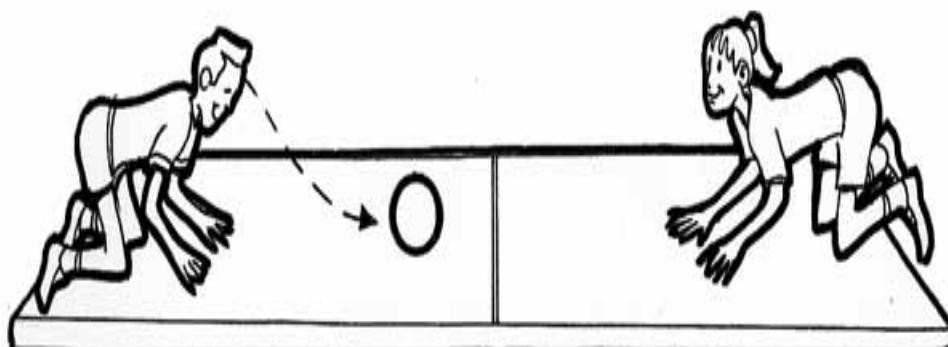
Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Imitando al compañero	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Preparar nuestro cuerpo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">Por parejas imitaremos al compañero, éste realizará movimientos básicos como caminar, agacharse, brincar, girar, correr, arrastrarse, etcétera.A la señal se invertirán los papeles.

Actividad 2

Volley con la cabeza	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Estimular la percepción motora.	<ul style="list-style-type: none">Se colocan unas colchonetas en sentido longitudinal.Nos situamos uno de cada lado de la colchoneta y con la cabeza tienen que lanzar la pelota al compañero.Gana el primero que acumule 21 puntos. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- La pelota no debe abandonar la colchoneta.- No usar otra parte del cuerpo que no sea la cabeza.



Actividad 3

Buscando a ciegas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la percepción utilizando el sentido del tacto. 	<ul style="list-style-type: none">• Se coloca material distribuido por toda el área de trabajo designada y un objeto (tesoro) situado entre éste. Antes de iniciar el recorrido el profesor muestra durante unos minutos el mapa del tesoro al alumno que ingresará al área de trabajo con los ojos vendados.• Éste deberá encontrar el tesoro orientándose con el tacto.• Se debe de acordar un tiempo máximo para encontrar el tesoro, se sugieren 3 minutos. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Ganará el alumno que tarde menos tiempo en encontrar el tesoro.- Si tarda más del tiempo acordado, pierde.

Para la próxima sesión investiga de qué manera percibimos nuestro entorno y qué elementos usa nuestro cuerpo para percatarse de lo que le rodea.

Entrega un reporte por escrito de la información que obtuviste a tu profesor.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren cuerdas, paliacates, dibujar burros en la pared o cartulina y balones.

SESIÓN 12

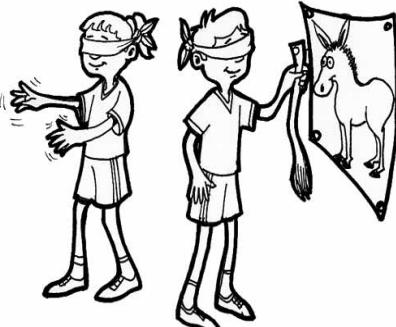
Ahora ya sabes que nuestros sentidos son fundamentales para percibir nuestro mundo, a través de ellos conocemos el mundo que nos rodea.

Realiza las siguientes actividades, las cuales buscan que integres más elementos motrices a tu memoria.

Actividad 1

Saltando la cuerda	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Preparar nuestro cuerpo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">• Cada alumno con una cuerda.• Trotará alrededor del patio saltando la cuerda 3 minutos sin detenerse.• Descansarán un minuto.• Posteriormente realizarán 50 saltos en su lugar y descansarán un minuto para repetir otros 50 saltos.

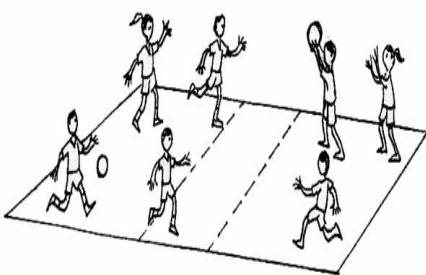
Actividad 2 (*inicia*)

Poner la cola al burro	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la percepción motora. 	<ul style="list-style-type: none">• El juego consiste en que algunos jugadores con los ojos vendados, dirigidos por sus compañeros mediante presiones táctiles y sin utilizar instrucciones verbales, le coloquen la cola a un burro.• El burro estará dibujado en la pared o en cartulinas.• El grupo se divide en 3 equipos.• Un integrante se coloca la venda en los ojos para intentar pegar la cola al burro, si falla le tocará al siguiente compañero.• El propósito es resolver el problema al crear formas comunicativas que sean eficaces y permitan lograr el cometido.• Las instrucciones elementales son acordadas de antemano, por ejemplo: para dirigirse a la derecha, será suficiente con presionar el hombro del mismo lado; si tiene que elevar la mano para colocar la cola al burro, se presiona el codo o cualquier otro tipo de señal convenida.

Actividad 2 (concluye)

Poner la cola al burro	Descripción
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar, los equipos se reúnen y analizan si se pueden mejorar las formas comunicativas al valerse de la presión táctil y se realiza de nuevo la actividad. - El equipo que utilice formas de comunicación verbal será eliminado. - Gana el equipo en el cual un mayor número de integrantes hayan cumplido el objetivo.

Actividad 3

Pelota a seguir	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular la percepción motora. • Fomentar el trabajo en equipo. 	<p>• En un área de 20 por 15 metros dividida en 2 campos contrarios, más un área central de 5 metros.</p> <p>• Se forman 2 equipos y se colocan cada uno en su campo.</p> <p>• El juego consiste en patear la pelota al campo contrario, pasando obligatoriamente la zona central de 5 metros.</p> <p>• Los defensores pueden atrapar la pelota y evitar que toque el piso.</p> <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se gana un punto cada vez que un balón toca el suelo adversario. - Se pierde un punto cada vez que se envía un balón fuera de los límites del área de juego. - El juego finaliza al llegar a 21 puntos. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar 2 o más pelotas.

CONCLUSIONES

Durante esta secuencia de trabajo, realizamos elementos para enriquecer la forma en que percibimos nuestro cuerpo y cómo nos relacionamos con el exterior para desplazarnos, así como para interactuar con distintos materiales.

Además, se implementaron actividades de trabajo en equipo, ya que al no poder utilizar todos nuestros referentes necesitábamos el apoyo de los compañeros.

Investigamos qué son los sentidos y cómo nos ayudan a percibir lo que nos rodea.

Estamos a punto de terminar un bloque más. ¡Arriba el ánimo y continuemos con nuestras últimas actividades!



Actividad complementaria

Planeo actividades para participar con mis amigos

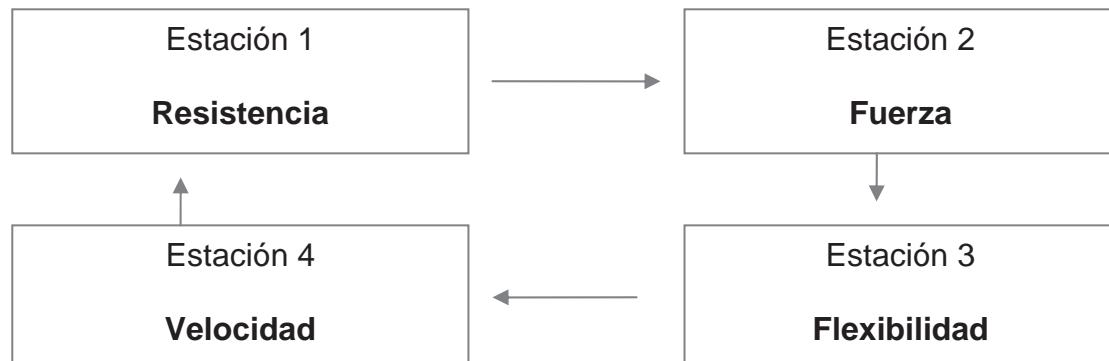
SESIÓN 13

En esta actividad complementaria realizarán tú y tus compañeros diferentes actividades físicas, que les ayudarán a elevar la capacidad de movimiento físico así como su percepción individual, al igual les ayudará a emplear las cualidades de cada uno de ustedes: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

A continuación realizaremos las siguientes actividades (denominadas circuito de juegos).

Como ya habrán recordado tú y tus compañeros el desarrollo de esta actividad consiste en recorrer de forma continua y sin interrupción un circuito de acción motriz basado en juegos motores. Se diseñarán cuatro estaciones y se trabaja una cualidad física por estación en el siguiente orden: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ



Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión, se requiere de los siguientes materiales: 6 libros, mesa, cuerda gruesa de 12 metros de largo, dulces u objetos, costales.

Actividad 1

El sombrero inteligente	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar las diferentes formas de emplear su resistencia en la práctica de algún deporte.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor forma equipos mixtos de igual número de participantes.• El profesor dividirá el área para que los dos equipos puedan participar al mismo tiempo.• Tres participantes de cada equipo, a la cuenta de tres.• Se colocará un libro sobre la cabeza y caminará sin tocar el libro hasta el área donde lo depositará sobre una mesa.• Sucesivamente lo harán los integrantes restantes de cada equipo.• Ganará el equipo que haya logrado depositar el libro sin que se le haya caído.

Actividad 2 (inicia)

¡Dulces o sorpresas!	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Combinar fuerza y resistencia, así como la percepción motriz en el juego.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor forma equipos mixtos de igual número de participantes.• Se necesita una cuerda gruesa de 12 metros de largo, dulces de colores u objetos que puedan sostenerse en la cuerda.• Los dulces u objetos se amarrarán en la cuerda de acuerdo con lo señalado por el profesor.

Actividad 2 (concluye)

¡Dulces o sorpresas!	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Se dividirá el área de juego con un gis poniendo a un equipo en cada área.• Cada equipo se formará en fila india y se aferrará a la cuerda con fuerza.• Los dos equipos tirarán de la cuerda para alcanzar cada dulce u objeto que está en medio de la cuerda, tratando de quedarse con él.• El equipo que logre juntar varios dulces u objetos será el equipo ganador.

Actividad 3 (inicia)

Parejas de circo	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Combinación de la flexibilidad en el movimiento de cualquier parte de sus articulaciones.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor forma dos equipos mixtos de igual número de participantes.• Cada equipo se formará en parejas mixtas.• Para esta actividad se necesita una cuerda gruesa de 12 metros, se dividirá el área de juego a lo largo utilizando dos postes para atar los extremos de la cuerda utilizándola como división.• Cada equipo se colocará en la división que se ha marcado con la cuerda y se formará en fila india por parejas.• La primer pareja de cada equipo se tomará de la mano estirándolas a los lados y con la otra mano sostendrán el pie hacia atrás.

Actividad 3 (concluye)

Parejas de circo	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Avanzarán brincando con un pie velozmente sin bajar el pie sostenido hasta llegar al otro extremo de la cuerda.• Al llegar, cambiarán de posición dando volteretas hasta llegar nuevamente al lugar de partida y así sucesivamente cada pareja de cada equipo participará.• Ganará el equipo que haya realizado la actividad como la indicó el profesor y en el menor tiempo posible.

Actividad 4 (inicia)

El relevo del conejo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Analizar las diferentes formas de emplear la velocidad y resistencia en la práctica de algún deporte.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor forma dos equipos mixtos de igual número de participantes.• Para esta actividad se necesita una cuerda gruesa de 12 metros y dos costales por equipo.• Se dividirá el área de juego a lo largo utilizando dos postes para atar los extremos de la cuerda utilizándola como división.• Cada equipo se dividirá en igual número de participantes y se colocarán en cada extremo de la cuerda.• Cada equipo se formará en fila india y el participante que esté hasta adelante introducirá los pies dentro del costal.

Actividad 4 (concluye)

El relevo del conejo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Desarrollo de la agilidad motriz, fuerza y resistencia.	<ul style="list-style-type: none">Tomándolo de las manos de modo que no se salga del nudo.A la cuenta de tres brincará hasta llegar al otro extremo de la cuerda para entregar el costal a su compañero, a su vez éste se colocará rápidamente el costal y brincará con velocidad para entregárselo a su compañero en el otro extremo de la cuerda. Y así sucesivamente hasta que participe el último compañero de las dos filas.Gana el equipo que haya logrado hacer menos tiempo en el relevo de los costales.

Preguntas para reflexionar.

En las actividades anteriores, ¿qué equipo ganó el mayor número de actividades? ¿Por qué?

¿Cómo te sentiste al participar individualmente en la actividad de los costales?

¿Qué partes de tus cualidades aplicaste más, fuerza, resistencia, flexibilidad o velocidad?

SESIÓN 14

En la sesión anterior tú y tus compañeros realizaron diferentes actividades, que les ayudaron a equilibrar sus capacidades físico-perceptivas motrices ajustándolas a tu esquema de movimiento (fuerza, agilidad, rapidez y flexibilidad), así como su coordinación y cooperación en equipo.

En tu comunidad, ¿has desarrollado alguna actividad física, deportiva en la cual hayas empleado alguna de las cualidades antes mencionadas junto con tus familiares, vecinos, amigos, etcétera? ¿Has jugado una actividad que aprendiste en la escuela con tus amigos de tu comunidad? ¿Alguna vez has diseñado, o inventado, una actividad física o un juego con tus vecinos, familiares o amigos de tu comunidad?

Es necesario que por lo menos practiques tres veces a la semana las actividades que te ayuden a poner en movimiento tu aparato motriz, ya que será de suma importancia impulsar el movimiento de nuestras articulaciones diariamente y así ayudar a fortalecer tu resistencia cardiorrespiratoria.

A continuación elaborarás la siguiente tabla tomando en cuenta las actividades físicas que practicas en tus horas de esparcimiento.

Semana	Nombre de la actividad física o juego	Cualidades físicas desarrolladas	Horas empleadas en la actividad
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Preguntas para reflexionar.

De acuerdo con el cuadro anterior, ¿qué actividad física practicaste más durante la semana?

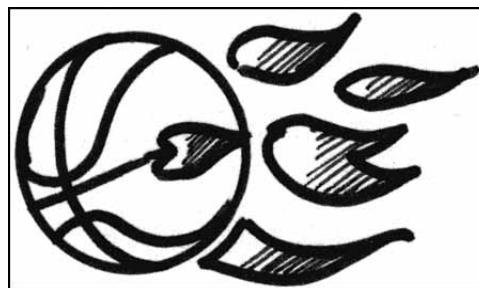
¿En qué actividad desarrollaste todas tus cualidades físicas? ¿Por qué?

¿Con quién practicas estas actividades en tu comunidad?

SESIÓN 15

En esta actividad aprenderemos a modificar algunas actividades, diseñando nuestros propios juegos y alternativas en acciones motrices y desarrollando ciertas capacidades físicas para lograr una buena condición.

A continuación diseñarás un juego, tomando en cuenta que ya está establecido y que ya antes lo practicaste, llevando a cabo las modificaciones necesarias para desarrollar aún más tus movimientos y cualidades, como flexibilidad, resistencia, rapidez y fuerza.



Actividad 5 (juego establecido)

Carrera de obstáculos	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Práctica la carrera de obstáculos sin elementos complicados.	<ul style="list-style-type: none">• El profesor dividirá el grupo en parejas mixtas.• Acondicionará el área para realizar la carrera de obstáculos, distribuyendo en forma uniforme llantas, cuerda y cajas a lo largo del recorrido.• Se señalará un punto de salida y otro que será la meta.• El profesor dará las instrucciones a los participantes de cómo brincar los obstáculos para lograr llegar a la meta señalada.• Al tono del silbato los participantes correrán con gran rapidez brincando todos los obstáculos que se encuentren en su camino• Ganará el participante que haya logrado brincar todos los obstáculos en el menor tiempo.

Actividad 5 (diseño de juego)

	Descripción

Respondamos las siguientes preguntas:

¿Cuánto tiempo empleaste en el diseño del juego? ¿Qué nombre le pusiste a tu juego?

¿Cuáles fueron los cambios más relevantes?

¿Qué se destacó más: la resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, movimiento, etcétera?

SESIÓN 16

Profesor, conviene que los estudiantes elaboren un cuadernillo con diversas variantes que comprometan capacidades físico-motrices que los muchachos consideren importantes para el fortalecimiento de su condición física.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Es conveniente recuperar buena parte de las actividades que gustaron a los adolescentes durante el transcurso de todas las secuencias de trabajo y que están registradas en sus cuadernos.• Vale la pena invertir un poco de tiempo para que los alumnos diseñen su bitácora, con una clasificación sencilla, que incorpore los juegos de cancha propia como el <i>shuttleball</i>, y los juegos de invasión, por ejemplo el <i>lacrosse</i>. | <ul style="list-style-type: none">• En otro apartado pueden integrarse los juegos y circuitos motrices que mejoran su condición física y, por último, los que vigorizan sus funciones perceptivas.• Planear las actividades es responsabilidad de cada uno de los integrantes de los equipos; además hay que procurar satisfacer las necesidades de todos y garantizar la participación plena y de relevancia social de los involucrados. |
|--|--|

Materiales de apoyo

<http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>

<http://html.rincondelvago.com/acondicionamiento-y-actitudes-fisicas.html>

http://www.grupoice.com/esp/cencon/pdf/desarrollo/mente_sana_cuerpo_sano.pdf

<http://www.efdeportes.com/efd63/balonm.htm>

www.gestiopolis.com/

Glosario

Eludir. Evitar con astucia una dificultad o una obligación: eludir el problema, eludir impuestos, esquivar el encuentro con alguien o con algo, eludió su mirada.

Extremidad. Cabeza, pies, manos y cola de los animales. Pies y manos del hombre. Brazos y piernas o patas, en oposición al tronco.

Metabolismo. Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquéllas para obtener éstas.

Óptimo. Sumamente bueno, que no puede ser mejor

Paulatinamente. Poco a poco, despacio, lentamente.

Súbito. Imprevisto, repentino.

Suministrar. Proveer a alguien de algo que necesita.

Suspender. Levantar, colgar o detener algo en alto o en el aire.

Bibliografía

Mateu Serra, Mercé, et al. *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. España, Paidotribo, 1999

Méndez Giménez, Antonio, Carlos Méndez Giménez, *Los juegos en el currículum de la educación física* (más de 1000 juegos para el desarrollo motor). España, Paidotribo, 2000

Pérez Techachal, Emilio, Maritza González. *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo*. México, Supernova, 2003

Pozo Sánchez, Hugo del, *Recreación escolar*. México, Avante, 1990

SEP, *Educación Física I, Educación básica. Secundaria, Programa de estudio 2006*. México.

EDUCACIÓN FÍSICA II. APUNTES

se imprimió por encargo de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de _____
con domicilio en _____
_____, el mes de _____ de 2008.
El tiraje fue de _____ ejemplares.

