

EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

5^{to}
**PRIMARIA
REGULAR**



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Luis Ramón Hernández Cruz
Director General de Educación Primaria

Jainner Antonio Sánchez Cordero
Asesor Pedagógico Nacional

AUTOR Y COMPILADOR
Pedro Emilio Quintero González.
Asesor Pedagógico Nacional

Jennifer Lee Salmerón
Wilfredo Rojas Munguia
REVISIÓN TÉCNICA

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Martha Karolyna García.
Tatiana Tamara Rodríguez Castro

DISEÑO DE PORTADA/CONTRAPORTADA
Tatiana Tamara Rodríguez Castro

Primera Edición 2018

©Todos los derechos son reservados al Ministerio de Educación de la República de Nicaragua.

Este Manual es propiedad del Ministerio de Educación (MINED). Se prohíbe su venta y reproducción total o parcial.

Índice

Unidad Introdutoria

Presentación	8
Origen e historia de la Educación Física	10
Concepto de la Educación Física	12
Conceptualización y Enfoque de la Disciplina	14
Características Generales del niño y la niña de Educación Primaria	17
Propósitos de la Educación Física, Recreación y Deporte	18
Importancia de la educación física recreación y deporte para la formación integral del estudiante	19
La utilidad práctica de los ejercicios, actividades atléticas y deportes	21
Beneficios que proporcionan los ejercicios físicos y el deporte a los estudiante	25
El papel de la educación física y el deporte como promotores de valores	26
El Papel del Docente en La Enseñanza de La Educación Física	28
Orientaciones metodológicas y pedagógicas para la enseñanza de la educación física, recreación y deporte.	29
Capacidades o Cualidades Físicas Básicas que contribuyen al desarrollo en la Educación Física	33
Habilidades Motrices Básicas	39
Estructura didáctica de la clase de Educación Física	43
¿Qué entendemos por calentamiento?	45
¿Qué entendemos por Recuperación o Relajación?	48
Importancia de los Juegos Educativos en los niños y niñas de Quinto Grado de Educación Primaria	52
Planificación de la Clase de Educación Física	60
Evaluemos en Educación Física	66

Primera Unidad

1

Teoría Básica de la Educación Física y Práctica de las Pruebas de Eficiencia Física.

Función o Encargo Social de la Disciplina	79
Importancia de la Educación Física y los juegos en la vida de las personas	80
La Educación Física y la relación con los Ejes Transversales	83
Pruebas de eficiencia física	89
Metodología de las Pruebas de Eficiencia Física	91
Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física	97

Segunda Unidad

2

Ejercicios de Organización y Desarrollo Físico General y su Técnica

Ejercicios de orden	101
Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y ejecución de su Técnica	110
Ejercicios para el desarrollo de la Flexibilidad y su técnica	118
Ejercicios para el desarrollo de la Agilidad y su técnica	123
Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza y su técnica	130
Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad y su Técnica	139
Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia y su técnica	149
Ejercicios para el desarrollo de los Saltos y su técnica	158
Ejercicios para el desarrollo de los Lanzamientos y su técnica	163

Cuarta Unidad

3

Ajedrez

Recordando Lo aprendido en el Ajedrez	175
Beneficios de la practica del ajedrez.	180
Historia del Ajedrez	181
Tablero viviente o Ajedrez Humano	182
El Jaque (La amenaza al Rey)	183

Jaque Doble	185
El Jaque Mate (El final del juego)	186
Partidas rápidas de Ajedrez	189
Juegos de Aplicación	191
Tablejo de Ajedrez y piezas para recortar y armar	192

4 Tercera Unidad

Juegos Tradicionales.

El juego y los juegos tradicionales	210
Juegos Variados	223
Participemos jugando los siguientes juegos pre-deportivos	226



PRESENTACIÓN

Estimados Docentes:

La Educación Física y Práctica Deportiva considerada como una asignatura privilegiada para la formación integral de los estudiantes, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil, como área fundamental del currículo y su importancia, viene creciendo para la comunidad educativa en general.

La Estrategia Nacional de Continuidad Educativa de nuestro Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, consecuente con la necesidad de facilitar a los docentes de aulas y a los docentes que imparten la Educación Física, el documento “Manual Metodológico de Educación Física de Quinto Grado”, como apoyo al proceso educativo de enseñanza aprendizaje, adecuado para que los estudiantes y docentes refuercen y consoliden saberes y valores, está escrito en forma clara con lenguaje sencillo, posibilitándole un aprendizaje contextualizado, con los conceptos propios de su entorno comunitario y escolar; asociando el aprendizaje con la vida, promoviendo acciones en un contexto real siendo un recurso valioso para conducir a sus estudiantes a la adquisición de aprendizajes significativos sobre la asignatura.

El Manual tiene la finalidad de que las y los estudiantes interactúen con las actividades variadas y significativas para que construyan sus conocimientos y tengan un buen desarrollo gradual y armónico de los músculos, huesos, glándulas y órganos del cuerpo humano.

El diseño metodológico se ha trabajado en concordancia con el Currículo Básico Nacional, propiciando la formación integral y armónica del estudiante, rescatando y promoviendo la identidad nacional, desarrollando contenidos que promuevan valores cristianos como la solidaridad, respeto, igualdad, paz y restitución de derechos en la familia Nicaragüense.

Es de vital importancia que la o el docente estudie detenidamente este manual antes de proceder a su desarrollo, dándole especial atención paralelamente a la Malla Curricular, donde se plasman las competencias, los indicadores de logros correspondientes, contenidos básicos, que deben alcanzar los estudiantes en este grado.

A la vez le brinda al docente estrategias metodológicas y técnicas para el desarrollo de temas que presentan mayor dificultad, así como los contenidos que por primera vez aparecen en el plan de estudios de la asignatura. Contiene el tratamiento específico para cada contenido, la información necesaria para organizar, planificar, evaluar y dirigir el proceso de aprendizaje.



La Educación Física como asignatura integrante de los programas educativos, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los estudiantes.

Debe tener presente que la práctica de esta asignatura proporciona muchas posibilidades para la formación física y moral del estudiante que están inmersos en los contenidos, los temas relevantes para la vida, lo que permite poner en práctica su creatividad e imaginación y canalizar en forma positiva su energía, su impetuosidad y su necesidad de movimiento, mediante actividades dinámicas que le permitan practicar la sociabilidad, la responsabilidad, adquirir autocontrol, autoestima y participar de la alegría y sana diversión

Por eso la Educación Física es una forma de intervención educativa que estimula las experiencias motrices, cognitivas, afectivas, expresivas, intercultural y lúdicas de los estudiantes, la cual, busca integrar al estudiante en la vida cotidiana a sus tradiciones y formas de conducirse en su entorno.

Las y los docentes juegan un papel importante en este proceso educativo, pues de ellos depende el fortalecimiento de nuestro Modelo, que se basa en valores cristianos, prácticas solidarias e ideales socialistas.

Esperamos que sea un recurso valioso para el quehacer pedagógico para los involucrados en este proceso enseñanza-aprendizaje.

Ministerio del Poder Ciudadano para la Educación



ORIGEN E HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



La educación física apareció en el mundo con los hombres y ha estado presente en decadencia o apogeo en las diferentes culturas.

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir y se hacía la gimnasia para aumentar la agilidad, fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia y energía. Los griegos consideraban al cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo.



Para comprender mejor el concepto de Educación Física, es necesario conocer la influencia que han ejercido sobre ella las distintas civilizaciones a lo largo de la historia.

En la época primitiva, para sobrevivir el ser humano dependía de su inteligencia, del desarrollo máximo de todos sus sentidos, de su fuerza, su velocidad, agilidad y resistencia, así como de su habilidad para saltar lanzar objetos como piedras, picas, lanzas, flechas entre otros, tanto en las acciones de caza como en las de guerra. Sobrevivieron los que lograron un mejor desarrollo de esas cualidades.

El método de Educación Física fue ideado en la china con el nombre de Cong-Fou.(Arte del hombre). La cultura griega sobresalió por su desarrollo físico; basados en ejercicios militares, su objetivo era formar guerreros, se constituyeron cinco pruebas básicas: carreras, saltos, indispensables en el guerrero que siempre peleaban a pie, lanzamientos de disco y jabalina con la finalidad de volverlo experto en el manejo de las armas arrojadas y lucha cuerpo a cuerpo.

En la INDIA se practican ejercicios físicos desde los tiempos más remotos, el disco y la clava o masa figuraban elementos divinos.

Los EGIPCIOS puede decirse de este pueblo la preparación de soldados era larga, seria y conducía a una disciplina severa, practicaron mucho el atletismo. Pero no tardó el griego con su profundo sentido de belleza plástica. en darse cuenta de que el cuerpo al hacerse fuerte y diestro por medio del ejercicio, se hace también hermoso. No tardó en percibir la belleza del movimiento y de la actitud durante el ejercicio. También comprendió el



pueblo griego que el ejercicio bien conducido aumentaba el valor biológico y el valor humano del individuo y con eso aumentaban también esos mismos valores en la nación misma. La Educación Física fue destacada entonces como factor de perfeccionamiento humano y alcanzó así en el pensamiento de los hombres su mayor belleza y prestigio.

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En la antigüedad los griegos le dieron mucha importancia a la Educación Física y a los deportes. Ellos crearon los Juegos Olímpicos cientos de años antes del nacimiento de Cristo.

En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción.

En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral.

Los romanos limitaron la Educación Física a una especie de gimnasia higiénica y de salud en los baños y gimnasios.

En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista.

El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno.

Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

En la Edad Media, en Europa, la Educación Física atravesó una crisis que duró varios siglos. Los cristianos asociaban ésta con el circo romano en donde los seguidores de Cristo fueron sacrificados, muchas veces como parte de la diversión. De esta época sólo vale la pena mencionar el entrenamiento que recibían los jóvenes para convertirse en caballeros (esgrima, tiro equitación, lucha y otras habilidades)

La Gimnasia Moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas.

A fines del Siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica.

En la América precolombina los Olmecas, aztecas, Mayas entre otras, jugaban diversos juegos con pelotas. Aún existen numerosos restos de canchas deportivas en ciudades como Chichén-Itzá, Tenochtitlán y en la Península de Yucatán.

Durante el Renacimiento, con el Humanismo, la Educación Física cobra más vida, pero la actividad física es orientada esencialmente hacia lo higiénico.



LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU EVOLUCIÓN EN LOS ÚLTIMOS TIEMPOS



En el nuevo milenio la Educación Física es incluida como elemento esencial para la educación integral en los programas educativos de todo el mundo y contempla los juegos, los ejercicios y los deportes como medios principales para el desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices y técnico deportivas, los hábitos, los valores y los rasgos más relevantes del carácter del individuo.

Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación.

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Educación Física: Es un proceso pedagógico que desarrolla capacidades físicas, habilidades motoras, forma hábitos higiénicos y posturales, valores morales, sociales y transmite conocimientos.

"La Educación Física es ante todo y sobre todo educación... es una dimensión particular del fenómeno educativo, un proceso de relación físico - educativo, la educación física, pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea". Entendido que "la educación física como educación del hombre centrada en el cuerpo y su movimiento, y, a través de ellos, de los demás aspectos de la personalidad; educación basada en la unidad psicosomática y cuyo fin es conseguir un mejor conocimiento de si mismo y una adaptación más perfecta al entorno físico y social".

Es un área del currículum que sirve para lograr la educación integral de la persona, usando el cuerpo, el movimiento y mejorar la calidad de vida.

La Educación Física se considera como una disciplina obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación para la Educación Básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño y la niña desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

A través de la Educación Física, el estudiante expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y



deportivas. En estas clases el estudiante puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

OTRAS DEFINICIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA

El **objetivo de la educación física** es desarrollar la competencia física y el conocimiento de movimiento y seguridad de los estudiantes, así como su capacidad para utilizarlos en una amplia gama de actividades relacionadas con el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

También desarrolla la confianza de los estudiantes y habilidades genéricas, especialmente las de colaboración, comunicación, creatividad, pensamiento crítico y apreciación estética. Estos, junto con el fomento de valores y actitudes positivas en educación física, proporcionan una buena base para el aprendizaje de los estudiantes a lo largo de toda la vida.

La educación física es un curso que se centra en el desarrollo de la aptitud física en la niñez y la juventud. Igual que la música, o las matemáticas, este es un curso obligatorio en la escuela primaria y secundaria. La mayoría de las veces, también se requiere en la universidad.

Un gran objetivo de la educación física es promover las habilidades interpersonales eficaces, ya que son esenciales para la participación en relaciones significativas y satisfactorias en la familia, la escuela, la recreación, el trabajo y los contextos comunitarios.

Las habilidades interpersonales como la comunicación asertiva, la negociación, la resolución de conflictos, la cooperación y el liderazgo permiten a los estudiantes actuar responsablemente y contribuir efectivamente a grupos y equipos.

Para entender la educación física, debemos entender las aptitudes que busca promover, que son sus principales objetivos a mejorar en una persona:

- **Cardiovascular fitness.** Esta es la capacidad de su corazón y pulmones para entregar el oxígeno que su cuerpo necesita para sus tareas diarias.
- **Fuerza.** Esta es la cantidad de potencia física que un músculo o grupo de músculos puede usar contra un peso o resistencia.
- **Resistencia.** Es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para repetir movimientos o mantener una posición durante un cierto período de tiempo.
- **Flexibilidad.** Se refiere a la gama de movimiento del cuerpo. Pilates, yoga y gimnasia ayudan a promover este componente de fitness en particular.
- **Composición corporal.** Se refiere a la proporción del componente de grasa del cuerpo frente a su masa magra.



CONCEPTUALIZACIÓN Y ENFOQUE DE LA DISCIPLINA

La Educación Física se incluyen en los programas educativos de todos los países como un elemento básico para una educación integral del estudiante, procura el desarrollo psicomotor y mejora la calidad de vida a través del ejercicio físico, los juegos y la práctica deportiva, también lo prepara para las exigencias de la sociedad y el trabajo, desarrollando su carácter, su creatividad y su personalidad.

Al hablar de educación física, recreación y deporte se remite al hecho de pensar que en esta área es una disciplina científico - pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades física, afectivas y cognitivas del sujeto.

La educación física es una disciplina ya que no se ocupa de un determinado o del estudio de un objeto, sino que toma elementos de diversas ciencias hasta conformar un marco de aplicación. En relación al desarrollo integral del individuo, la educación física trasciende la antigua idea del ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma, por lo contrario se trabajan todos los aspectos del ser humano como unidad, dando herramientas que ayudan a mejorar el estado físico de los niños y jóvenes para fortalecer su movimiento y mejorar y conservar su salud física y mental; por lo cual se debería crear una costumbre desde que somos pequeños para realizar la práctica diaria de algún deporte.

Con la educación física en la escuela se puede ayudar a tener niños, niñas y jóvenes que trabajen en equipo, que fomenten y practiquen el compañerismo y el respeto por los demás; también permite que se explore y conozca el cuerpo mejorando la autoestima.

La transformación educativa se basa en los paradigmas o principios educativos siguientes:

- Educar para la vida
- Aprender a aprender
- Formación del carácter

ENFOQUES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Las actividades físicas son manifestaciones que acompañan al hombre desde la aparición sobre la tierra. Ha evolucionado mucho hasta la actualidad. La concepción desde sus inicios, no estuvo orientada al campo educativo o deportivo, por el contrario, estuvo direccionada hacia la supervivencia (caza, recolección, pesca y para salvar su propia vida, la supervivencia del hombre en el mundo primitivo).

Desde las remotas sociedades primitivas pasando por culturas orientales (China, India y Egipto), llegando a los pueblos griegos de gran importancia para el desarrollo de la actividad física y el deporte. Posteriormente se estudia la época de la decadencia por los pueblos romanos y la Edad Media llegando al Renacimiento.

Los tiempos han cambiado, el hombre ha evolucionado, de ser un primitivo ha pasado a ser un hombre moderno, las sociedades se han transformado, piensan diferente, tiene otras concepciones del mundo, los sistemas educativos y deportivos tienen otros objetivos,



el comercio ha manifestado muchos cambios, en beneficios del hombre y otros han sido su propio talón de Aquiles el consumismo.

Hoy en día , los intereses de las sociedades han cambiado, se necesitan personas más cognitivas, capaces de emitir juicio crítico, reflexionar sobre las diversas situaciones de la vida y que tengan la capacidad de humanizar al mundo. Hombres que tengan la capacidad de luchar contra la violencia, reflexivos en sus quehaceres diarios, que sepan gerenciar sus propias emociones y regular su comportamiento en su entorno social y familiar. capaces de promover los buenos hábitos alimenticios, que se inclinen por la práctica de la actividad física, que desarrollan hábitos higiénicos y deportivos y su buen actuar en calidad de vida para sí mismo y su entorno más cercano.

Conoceremos los diversos Enfoques que sustentan la Educación Física:

a- Educación física orientada hacia la salud:

La Educación Física como cualquier otra profesión en sus inicios tuvo que defender y justificar una serie de necesidades que consideraba capaz de cubrir. La salud fue por medio de su gran bandera la gimnasia, una de las necesidades que esgrimió nuestra profesión y que influyó de forma notable fue la inclusión dentro de los sistemas educativos. El papel que desempeñaba el ejercicio físico por entonces, era netamente terapéutico

b- Educación física orientada al mejoramiento de la Condición Física:

Estimula el fortalecimiento del ser humano en su estructura funcional, neuromuscular, osteo-muscular y cardio-respiratoria que en conjunto potencian procesos y movimientos como vehículo de formación, adaptación, desempeño físico y conocimiento. Se orienta como medio de preparación para una vida larga y eficiente.

c- Educación Física orientada al Desarrollo Deportivo:

Desde un enfoque deportivo que ha priorizado la medición y la cuantificación de las capacidades físicas de los estudiantes por ejemplo: la estandarización de sus capacidades de salto (alto y largo), de correr, de hacer abdominales y de resistencia aeróbica. En este enfoque prevalecen la medición y el registro de las capacidades físicas y el desempeño físico vinculados a la eficiencia del movimiento.

d- Educación Física orientada al desarrollo Psicopedagógico:

Concibe al hombre como ser único e indivisible, un ser que piensa, actúa, expresa y construye su ser a partir de la estimulación de todas sus dimensiones(físico, orgánico, cognitivas, sociales y emocionales).

Lo que busca la Educación Física desde este enfoque es un ser que aprenda a convivir en sociedad, que respete las reglas y el medio ambiente, que cuide su salud, que no haga uso de la violencia como respuesta a la solución de problemas, que sea cognitivo-reflexivo, crítico-comunicativo de los acontecimientos que suceden en su entorno y que gestione adecuadamente sus emociones.



Su Enfoque

La Educación física se concibe como una disciplina predominantemente práctica, que permite al estudiante el aprendizaje de conocimientos científicos y el desarrollo consciente de sus facultades cognitivas, biológicas, psicológicas, sociales y de habilidades técnicas específicas de diversos ejercicios y deportes, así como de valores que permiten la formación de actitudes positivas y de buenos hábitos de salud física y mental.

Las competencias de esta disciplina contemplan; teoría básica, ejercicios de desarrollo físico general, juegos, deportes y el aprendizaje del Ajedrez en las escuelas de Educación Primaria.

Su Metodología

El actual modelo educativo se basa en el modelo constructivista, que se basa fundamentalmente en los siguientes principios:

1. Conocimiento del nivel inicial del estudiante.
2. Aprendizajes significativos.
3. Memoria comprensiva.
4. Enseñanza constructiva.
5. Modificación de esquemas de comportamiento.

Partiendo de estos principios, nuestra atención educativa debe tener presente el criterio de que el estudiante debe aprender a aprender, mediante una enseñanza activa y emancipadora, teniendo que dar al estudiante niveles de responsabilidad y toma de decisiones acordes con sus capacidades y posibilidades.

Mediante la observación de su propio desarrollo y evolución el estudiante ve la evolución del planteamiento llegando a descubrir su autonomía.



El proceso de enseñanza irá dirigido a su aplicación en la vida cotidiana, fuera del entorno del centro. Además, debe conducir a la autonomía del estudiante para que planifique y desarrolle su propia actividad física.

Los criterios fundamentales sobre los que se debe cimentar la metodología de nuestra área apuntan hacia que esta sea:



FLEXIBLE: El estudiante es el eje central de todo proceso; por ello “él” es el personaje principal de toda actuación educativa.

ACTIVA: El estudiante debe ser cada vez más autónomo y responsable de los aprendizajes.

PARTICIPATIVA: Se debe potenciar la cooperación y colaboración entre iguales.

INTEGRADORA: El objetivo del programa es desarrollar las capacidades de cada uno de los estudiantes, no en poner criterios rígidos para todos, sino que cada uno pueda sentirse capaz con sus propias respuestas motrices y con sus capacidades huyendo de la diferenciación por sexo o capacidad motora.

INDUCTIVA: Intentando que el alumno en todo momento pueda comprender lo que está haciendo y cual es el objetivo del mismo.

LÚDICA: No debemos perder de vista un valor intrínseco de nuestra materia muy especialmente unido al bloque de juegos y deportes.

CREATIVA: Proponiendo la búsqueda de soluciones a los distintos problemas técnicos y tácticos que vayan apareciendo a lo largo del aprendizaje, favoreciendo el desarrollo de la inteligencia.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO Y LA NIÑA DE EDUCACIÓN PRIMARIA.



En los estudiantes de Quinto Grado las capacidades están orientadas hacia: la exteriorización de sus necesidades, intereses y motivaciones; el desarrollo armónico de su cuerpo y la valoración del mismo como medio de expresión y comunicación; el mantenimiento y mejoramiento de su salud; la adquisición de hábitos saludables tanto físicos como deportivos; el desarrollo de actitudes y comportamientos más favorables y, la exploración y adaptación al medio natural. Estas capacidades les permitirán comprender el entorno y avanzar hacia la construcción de un contexto personal, familiar y social más adecuado.

Desde esta perspectiva, son apreciables las bondades que ofrece la disciplina de Educación Física en el tercer ciclo, pues favorece al desarrollo motor del estudiante, permite el conocimiento de sus posibilidades orgánicas y de su estructura corporal y contribuye a la interacción con el medio; asimismo, le ayuda al afianzamiento de la autonomía, la seguridad y la autoconfianza a partir del reconocimiento de sus potencialidades físicas.

A partir de estas consideraciones, la disciplina pretende, en el quinto grado, el desarrollo de las habilidades y destrezas psicomotoras por medio de la realización de ejercicios de fuerza, ritmo y reacción.

Reconocen y respetan a las personas de autoridad en la familia, la escuela y la comunidad.



Disfrutan de la compañía de sus familiares y de las demás personas significativas de su entorno, a través de juegos, conversaciones o en la realización de tareas comunes.

Van construyendo su espiritualidad en diálogo con su ser interior, de acuerdo a la identidad religiosa de su familia, a la vez que respetan la diversidad de creencias. Muestran sensibilidad ante las situaciones de las personas de su entorno y se solidarizan con ellas.

PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



A continuación se presentan los siguientes propósitos:

- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Escolares.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.



IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE



La importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Es la base para que el o la estudiante despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento; con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso. a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

Es importante la trascendencia de la Educación Física en la escuela primaria porque no se manifiesta solamente en los contenidos de esta disciplina, sino también en su contribución a la vida colectiva de la escuela y del estudiantado. Al participar activamente en las actividades físicas, recreativas y deportivas, el estudiante adquiere destrezas, hábitos y actitudes de convivencia social que perduran aún después de concluir sus años escolares. Estos se convertirán, a futuro, en normas para aprovechar su tiempo libre y para actuar como ciudadano responsable.

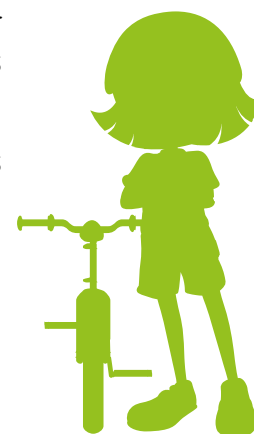
La inclusión de la Educación Física como un espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. Advirtiendo su importancia, sus competencias y, al mismo tiempo, preparando el terreno para que la huella que deje el estudiante sea perdurable y socialmente significativo. Es decir, se quiere que los estudiantes y las familias le den importancia a la disciplina.

La educación además de favorecer el conocimiento y la teoría, también favorece el crecimiento integro de los estudiantes, para ello debe brindar mayor importancia a la educación en valores que dignifique a los estudiantes como personas.

Recreación Física: Es la realización de actividades lúdicas que, ejecutadas en el tiempo libre, tomando como marco de acción una instalación, un campo deportivo o los recursos que ofrece la propia naturaleza, para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

La Educación Física durante la Educación Primaria pretende que el estudiante:

- Desarrolle sus capacidades para expresarse y comunicarse al generar competencias cognitivas y motrices.
- Proponga, comprenda y aplica reglas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar.
- Capaz de adaptarse y manejar los cambios que impulsa la actividad motriz.
- Desarrolla el sentido cooperativo.
- Aprende a cuidar su salud





La Educación Física integra a los estudiantes con Necesidades Educativas.

El concepto de Integración con Necesidades Educativas, representa para la Modalidad de la Educación Especial: "la igualdad de oportunidades, la equidad para el acceso a los recursos y servicios que todo ser humano requiere para su bienestar y calidad educativa.

La integración de estudiantes con necesidades educativas en la Escuela Primaria, puede ayudar a todos en la construcción de un auto-concepto positivo, al proponer múltiples grupos de referencia, además se requieren para comprender las diferencias sociales.

La Educación física es importante porque en la edad escolar es el único momento que la sociedad está segura que el mensaje sobre la importancia de la actividad física y las repercusiones que tendrá en su salud el resto de su vida, llega.

Porque previene de enfermedades, de sentirnos mal, de tener que recurrir al doctor, medicinas u hospitales. La actividad física ahorra en sanidad.

Aunque yo no haya metido gol, logrado una canasta, no haya tenido el momento estelar de la coreografía, no lo haya hecho igual que el mejor de mi equipo, seguro que he contribuido a que mi grupo, mi equipo, haya logrado hacer algo interesante.

Porque ayuda a formar al ciudadano del siglo XXI en el trabajo en equipo.

Porque permite desarrollar temas transversales, abordando conjuntamente muchas de las áreas del currículo, ahora que tan de moda está el trabajo sobre las competencias.

La Educación Física es importante porque educa en valores. Enseña que es imprescindible aceptar a los demás, reconoce el esfuerzo de todos y cada uno dentro de un grupo y da valor y reconoce la importancia de todos a la hora de disfrutar y pasárselo bien.

Es importante porque divertirse con los otros es más importante que ganar, el árbitro es un amigo que colabora y facilita mediante normas y reglas que podamos convivir y respetar. Porque solamente se es realmente humano en sociedad.

Porque nos ayuda a aceptar un reglamento. Las leyes son cosa de todos. No podemos realizar ningún juego ni deporte sino nos respetamos.

Nos ayuda a adquirir hábitos y normas. Aprendemos disciplinas y nos hace autónomos.

Porque es un derecho del ciudadano del siglo XXI saber nadar, trepar y lanzar.

Porque los grandes eventos deportivos se han convertido en parte fundamental de nuestro tiempo, son fenómenos de masas que mueven capitales ingentes, y debemos tener un mínimo conocimiento sobre ellos.

Porque forma individuos con criterios propio y libres integra de manera contextualizada y coherente los contenidos propios de la materia con valores como la justicia, solidaridad, tolerancia, respeto, salud, responsabilidad, superación, libertad e igualdad.



LA UTILIDAD PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS, ACTIVIDADES ATLÉTICAS Y DEPORTES



Mediante los **ejercicios** y **deportes**, se brindan opciones de recreación saludable a los y las estudiantes e igual que con las actividades atléticas, se consigue ejercitar todas las capacidades físicas fundamentales, especialmente al jugar con la pelota o balones, se desarrolla la flexibilidad, la rapidez y la agilidad. (Voleibol)

Si se juega con pelota de calcetín o de cuero (béisbol) se desarrolla de manera especial la coordinación espacio-temporal, la coordinación viso manual rápida, la rapidez mental y la agilidad.

El Baloncesto y el Fútbol son ideales para el desarrollo de la resistencia, la velocidad, la fuerza, la agilidad y la flexibilidad.

El Atletismo, permite desarrollar el carácter y la personalidad de los estudiantes, formándolos con buenos hábitos de salud, actitudes y valores.

El Ajedrez por su parte, ejercita facultades intelectuales como la observación, el análisis, la memoria, la toma de decisiones y el razonamiento lógico.



El aprendizaje del ajedrez presenta beneficios en todas las edades debido a que reúne características tales que favorece el ejercicio y desarrollo de las aptitudes mentales: concentración de la atención, memoria (asociativa, cognitiva, selectiva, visual), abstracción, razonamiento y coordinación son sólo algunas de ellas.

Se trata de un juego-ciencia que fomenta los aspectos intelectuales y recreativos de aquellos que lo practican, al tiempo que brinda un marco adecuado para la socialización e incorporación de pautas y respeto de normas.

Aceptación de reglas

En el ajedrez se requiere el seguimiento de una serie de reglas cuyo incumplimiento no es aceptable y es penalizado, el niño tampoco puede echarle a nadie la culpa de sus errores, son sus propias capacidades y acciones las que determinan su desempeño.

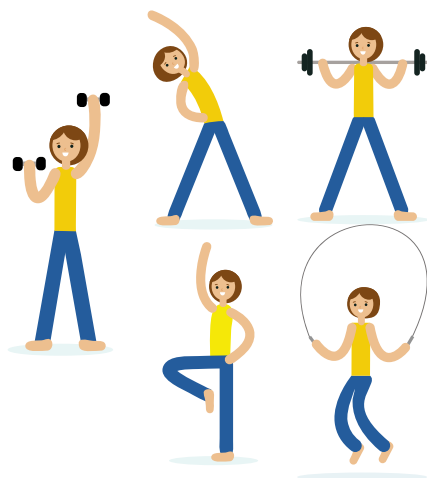
Para orientar al estudiante, se necesita de conocimiento y competencias prácticas de un gran repertorio de actividades como juegos, formas jugadas, danzas, gimnasia, deportes, entre otras; y de procedimientos metodológicos que propicien, a través de las actividades, las condiciones para las vivencias, experiencia, apropiación, aplicación y producción de destrezas corporales.

La práctica disciplinada de los ejercicios, actividades atléticas y deportes permite desarrollar el carácter y la personalidad de los futuros atletas formándolos con buenos hábitos de salud, actitudes y valores.

Es importante cómo realizar las distintas actividades para que puedan aprovechar su tiempo libre, mejorar los diferentes aspectos de salud física y mental en correspondencia con su medio y que contribuya a mejorar la calidad de vida personal y familiar.

Es por eso que al realizar los distintos ejercicios, actividades atléticas y deportivas se desarrollan a través de ejercicios físicos.

Ejemplo:



Son actividades y movimientos que realiza el individuo para mejorar, cambiar o mantener su condición física. Las cualidades o capacidades principales que el individuo atiende para afectar positivamente su organismo son: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Por eso algunos autores las denominan Capacidades Condicionales.



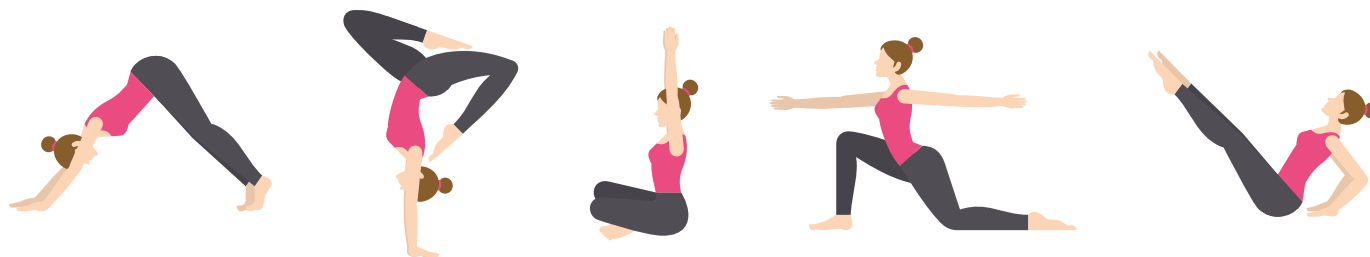
Mediante los ejercicios de Fuerza:

Ejemplo: Ejercicios de fuerza para niños.

El cuerpo adquiere más vigor, consistencia y elegancia. El cuerpo sólido y firme de un atleta le otorga mayor confianza en sí mismo, mejorando notablemente su apariencia física exterior.

Para sostenerse erguido y realizar los movimientos elementales que realiza todo ser humano en condiciones normales, su cuerpo posee una armazón, es sustentada por los músculos y tendones. Cuando éstos pierden su potencia el cuerpo se desploma y tiene dificultades para incorporarse al realizar los movimientos más sencillos.. Mantener la tonicidad muscular es una de las funciones de los ejercicios de fuerza.

Requerimos la fuerza hasta para abrir un grifo, retorcer un trapo, exprimir una naranja o abrir una botella. Se utiliza la fuerza en forma constante para realizar tareas cotidianas. Las personas fuertes tienen por lo general mayor capacidades producción en el trabajo, sobre todo cuando éste implica muchas acciones prácticas También tienen mayor capacidad para defenderse.



Mediante los ejercicios de Resistencia:

Se acondiciona el organismo para soportar esfuerzos físicos prolongados. Este tipo de ejercicio perfecciona el sistema respiratorio y circulatorio otorgándole mayor y mejor capacidad de funcionamiento.



Mediante los ejercicios de Flexibilidad y Estiramiento:

El organismo humano adquiere mayores posibilidades de movimiento. La capacidad de extender al máximo nuestros músculos y articulaciones se pierde fácilmente al pasar los años llega un momento en que las personas sólo pueden realizar un número limitado de movimientos.



No todas las personas tienen la misma flexibilidad, ya que esta va a depender principalmente de dos factores: por un lado, de la elasticidad de nuestros músculos, es decir, su capacidad para estirarse y contraerse, y por otro lado va a depender también de la movilidad articular, es decir, el grado máximo de movimiento que es capaz de realizar la articulación en cuestión.

Los estiramientos son una parte más del calentamiento porque preparan el organismo para el esfuerzo que supone el ejercicio y una vez finalizado el entrenamiento lo predisponen a un mejor descanso y a una mejor asimilación.

Todo el mundo puede aprender a estirar los músculos, sin condicionamientos de edad o de flexibilidad. No se necesita tener una excelente forma física ni unas cualidades atléticas.

Mediante los ejercicios de Velocidad:

El organismo aplica la fuerza, la resistencia y flexibilidad que ha desarrollado, mejorando la rapidez de reacción y desplazamiento.

El entrenamiento de velocidad es una parte importante de la estrategia general para mejorar su desempeño al correr. Es sano empezar gradualmente a adaptar nuestro cuerpo a la velocidad e ir aumentando la intensidad y el número de repeticiones.

Nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, para efectuar todas las tareas que se asignan. Un nuevo ingrediente para los corredores es el agregar a su ejercicio rutinas de ejercicios de velocidad estos mejoraran los tiempos de carrera de manera significativa.

Mediante deportes:



Se brindan opciones de recreación saludable a los estudiantes e igual que con las actividades atléticas, se consigue ejercitar todas las capacidades físicas fundamentales, especialmente con el baloncesto y el fútbol son ideales para el desarrollo de la resistencia, la velocidad, la fuerza, la agilidad y la flexibilidad.

El voleibol desarrolla de manera particular la flexibilidad, la rapidez y la agilidad.

La práctica disciplinada de los ejercicios, actividades atléticas y deportes, permite desarrollar el carácter y la personalidad de los atleta.



BENEFICIOS QUE PROPORCIONAN LOS EJERCICIOS FÍSICOS Y EL DEPORTE A LOS ESTUDIANTES



El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio-afectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son:

A nivel físico:

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Regula el estreñimiento provocado.
- Aumenta la capacidad vital.

A nivel psíquico:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel socio-afectivo:

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Les enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Les enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.



Existen otros beneficios que proporciona la Educación Física al estudiante:

- Ayuda que el estudiante descubra el mundo y sus capacidades.
- Promueve el valor y práctica del movimiento humano.
- Ayuda a la creación y regularización de buenos hábitos.
- Les enseña a seguir reglas.
- Fomenta la responsabilidad.
- Se vuelven más colaboradores.
- Ayuda a frenar algunas actitudes y comportamientos agresivos.
- Colabora en el desarrollo de un adecuado crecimiento.
- Prepara al estudiante para el trabajo y el descanso.
- El movimiento es la base para conocer el mundo y conocerse así mismo.
- Hay una razón, un porqué de la educación física.
- Conocimiento sobre actividades físicas y ejercicios.
- Promoción de actitudes positivas que conducen el aprendizaje y participación para toda la vida.
- El estudiante en la escuela desarrolla coordinación, lateralidad, balance, ritmo, imagen de cuerpo y orientación de espacio.
- “La educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual”.

Beneficios de la práctica del deporte”

Quienes practican deporte con regularidad mejoran su estado de salud y su calidad de vida, porque la realización regular y sistemática de una actividad física adecuada para las circunstancias particulares de cada persona, es sumamente beneficiosa para la prevención de enfermedades y para el desarrollo y rehabilitación de la salud, además es un medio excelente para mejorar el equilibrio personal y reducir el estrés.

La práctica te ayuda para mejorar en un deporte o actividad física que realices en tu vida diaria.



EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE COMO PROMOTORES DE VALORES



La educación física como práctica pedagógica, se encuentra estrechamente relacionada con el juego y la recreación; a la vez que ocupa un lugar privilegiado en la vida del niño y la niña, ya que le permite conformar y consolidar su proyecto de vida.

Es de un amplio conocimiento que una educación física de alta calidad es un medio integrador y eficaz para transmitir a los niños y jóvenes las habilidades, modelos de pensamiento, conocimientos y valores por ejemplo, cooperación, autonomía, tolerancia, integración y participación son valores que tienen mayor presencia y se consolidan en Educación Física.



Sin embargo, hay que tomar en cuenta que la transferencia de los valores educativos de la educación física a la personalidad no pasa de modo instantáneo, hay que programarlos y están estrechamente relacionados con las estrategias pedagógicas utilizadas.

Por eso, la educación física y el deporte son importantes porque permiten construir y consolidar valores como la cooperación y la solidaridad, mejoran la confianza y el respeto hacia sí mismos y hacia los demás, mejoran el desarrollo social, preparan a las personas para que compitan en el mundo laboral, para que aprendan a trabajar en equipo y a coexistir en armonía, respeto y tolerancia con sus semejantes.



Por otra parte, no sólo la educación física es promotora de valores, también una práctica educativo-deportiva correctamente encauzada no sólo tiene la función de preparar al niño y la niña para una posible futura carrera deportiva, sino que aporta elementos fundamentales para el desarrollo y estabilización intelectual y psíquica, conformando una base destinada a permanecer y ser aplicada toda la vida.

Se sabe que uno de los valores personales más representativos que promueve el deporte es el nacionalismo.

También, por medio del deporte se pueden aprender valores que, posteriormente, se pueden desarrollar en todos los ámbitos de la vida, como por ejemplo, la cooperación, la comunicación, el respeto por las reglas y las leyes, la resolución de problemas, liderazgo, honestidad, respeto por los demás (acciones y opiniones), aprender a ganar y a perder, a ser competitivo, mejorar la autoestima, disciplina y confianza en sí mismo.

La educación física es una disciplina que aporta procesos a la formación del ser humano, esta brinda la oportunidad para que los estudiantes enfrenten sus miedos. Uno de los factores que intermedian en el desarrollo de valores en el deporte desde la escuela, es el contexto social donde se encuentra la sociedad, la familia y los medios de comunicación; otro gran factor es el contexto escolar donde se ven involucrados el currículo, el docente y el ambiente del aula de clase pues son los responsables de promover actitudes y valores.



EL PAPEL DEL DOCENTE EN LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El rol del docente de Educación Física ha de ir evolucionando y adaptándose a los cambios que se producen en la sociedad, a los intereses y necesidades de nuestros estudiantes, a las nuevas tendencias por donde discurre la enseñanza, a los contenidos del área de Educación Física.

El docente debe ser una persona activa, dinamizador de todas las actividades que se realicen en el centro educativo, no sólo de las relacionadas con la actividad física y la salud. Ha de investigar sobre los aspectos que rodean a la función educadora, estar al día de las nuevas corrientes y tendencias de la educación en general y de la Educación Física en particular.

Por otra parte algunos contenidos, como ejemplo los relacionados con la expresión corporal, exigen de una persona desinhibida, de un animador capaz de captar la atención de sus estudiantes, que conecte con sus intereses y necesidades, que plantee sesiones variadas y amenas. En definitiva, que logre que los niñ@s estén ansiosos porque hoy “toca” Educación física. Sin duda, nuestra área es la única del currículo que puede conseguir este efecto.

También debemos ser innovadores, no sólo en cuanto a la utilización métodos y recursos propios del área, debemos de conocer y usar las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación. En línea con lo que marcan las competencias básicas, el niñ@ de hoy y futuro adulto, debe adquirir competencia digital, nuestra área como las demás del currículo deben orientarse a la consecución de este fin.

No podemos convertirnos en un simple transmisor de conocimientos o saberes, nuestra área es eminentemente procedimental, a través de la actividad del estudiante y de las situaciones didácticas que planifiquemos, el estudiante debe explorar, descubrir, experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitudes, valores y normas.

En cuánto a enseñar a pensar:

Orientar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje motor para ayudarles a descubrir y potenciar sus posibilidades (cognitivas, físicas y afectivas), aceptando sus propias limitaciones.

Además de lo anterior el docente debe:

- Ser la persona que inspire y motive la clase de Educación Física.
- Ser el responsable de crear un ambiente en el cual los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades y potencialidades.
- Debe conocer y respetar el ritmo, el tiempo personal de cada estudiante.
- Ser el encargado de lograr un clima de confianza para propiciar el diálogo y la comunicación.
- Ser el portador y el receptor de la información, los sentimientos, los gustos, los deseos y las vivencias.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y PEDAGÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.



“Educación Física y Práctica Deportiva: la primera y más importante educación para la vida”

Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Práctica y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las Competencias de Unidades que posibilitan los procesos formativos en esta disciplina obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

Las orientaciones metodológicas se refieren al uso que se haga de los métodos, estrategias y estilos de enseñanza, que a su vez, son las herramientas de las que dispone el docente para construir el proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación.

Los Métodos deben estar en función de los indicadores de logros y las características de las actividades. Existen dos tipos de métodos que se van a usar (metodología mixta) en función de los intereses del docente. Métodos basados en la recepción: (tradicional) el estudiante reproduce de la forma más fiel el modelo propuesto (seguridad y posiciones básicas para el acrosport). Métodos basados en descubrimiento: el estudiante desarrolla, crea, participa y elabora respuestas motrices (invención, montaje y desmontaje de figuras)

Las Estrategias estarán relacionadas con la actividad. Pueden ser según Singer: estrategias globales (invención de figuras) y estrategias analíticas (posiciones correctas y conceptos de seguridad). Pila Teleña plantea estrategias mixtas (global, analítica, global).

Los Estilos a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar; así utilizaremos estilos más directivos (mando directo, asignación de tareas,...) en actividades que exijan una mayor intervención del profesor (aspectos como posiciones básicas, conceptos de seguridad...). De la misma manera abogaremos por estilos menos directivos (resolución de problemas, descubrimiento guiado,...) buscando una mayor autonomía en el alumnado (desarrollo de los trabajos y puesta en escena de ellos).

Los métodos de enseñanza se corresponderán con las competencias que se pretendan en cada unidad ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, normalmente se combinarán, siendo los indicadores de logros propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

A la disciplina Educación Física, Recreación y Deporte le corresponden la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana.

Desde esta perspectiva, el desarrollo de competencias supone realizar prácticas físicas, deportivas, gimnásticas, expresivas o atléticas, como medios para alcanzar los fines educativos.



El desarrollo de competencias en Educación Física conduce aprendizajes significativos para motivar a las y los estudiantes a aprender a aprender (el saber qué), aprender para la vida (el saber cómo) y aprender a ser (el saber para qué), los cuales se manifiestan en el desempeño. La fortaleza de la enseñanza por competencias en Educación Física le permite a la o el docente evidenciar un aprendizaje integrado en el que convergen conceptos, prácticas, contextos y sentido.

Para el desarrollo de los Indicadores de Logros en Educación Física debe expresar a través de su demostración las vivencias, en la formación de estudiantes autónomos, capaces de tomar decisiones, participar de manera propositiva y transferir los aprendizajes de la clase a la vida cotidiana. Esto implica realizar cambios de comportamientos relativamente estables y duraderos, por medio de experiencias que permitan desplegar la conducta futura de forma competente.

Con la Educación Física, el estudiante aprende a conocerse y conocer a los demás; a saber sus capacidades y limitaciones, y a favorecer el espíritu de superación, Aprende a saber que cada uno tiene su realidad corporal y a respetar esa realidad. Aprende a quererse tal y como es, algo tan importante para favorecer la autoestima. Y aprende también a respetar y querer a los demás y a valorar su esfuerzo.

La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad.

Por ello son propósitos fundamentales de la enseñanza de la Educación Física el respeto por los ritmos vitales, la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado del medio ambiente y de los espacios públicos.

El papel del docente debe ser de facilitador del aprendizaje, el estudiante debe aprender haciendo, por lo cual no deben darse largas explicaciones. Debe procederse lo más pronto posible a la demostración de la actividad, procurando que todas y todos la vean y capten muy bien.

Una vez que los estudiantes manejen la actividad se debe procurar que ellos desarrollen su creatividad e imaginación inventando nuevos movimientos, sacando variantes de lo realizado, agregando nuevos elementos, inventándoles las reglas, tiempo y distancias más adecuadas a cada ejercicio o juego.

Variar en lo posible las actividades y ejercicios para evitar la monotonía y el aburrimiento. Por ejemplo: si el calentamiento general del cuerpo lo hacemos siempre con vueltas alrededor de la cancha o del terreno de juego, es natural que el estudiante se aburra.

Lo que se quiere principalmente es activar el organismo hasta lograr tonificarlo con efectividad y dinamismo.

La aplicación de ritmo musical a los movimientos es una de las moviidades de la Educación Física actual. Una sesión de ejercicios sincronizados a un ritmo o melodía (a manera de



ejercicios aeróbicos) resulta mucho más alegre, estimulante y eficaz que una simple serie de ejercicios a rítmicos. Lo puede hacer esporádicamente, no siempre.

El o la docente no debe suspender en cualquier momento la actividad física, que se está ejecutando, si se presenta una actitud negativa, debe darle el debido tratamiento hasta corregir el hecho y destacar la importancia de cultivar el valor destacado.

Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos.

La responsabilidad del ser humano con el medio ambiente tiene su sustento en la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que permiten prevenir los daños ecológicos y actuar eficazmente en situaciones de emergencia o desastre

Metodológicamente debe considerarse los siguientes principios y aspectos importantes para el buen desarrollo de esta disciplina

El estudiante debe ser el principal protagonista del proceso en aprendizaje.

- Los logros de aprendizaje que nos planteamos deben estar orientados hacia el estudiante.
- Las actividades que desarrollemos con los estudiantes tienen que favorecer la socialización, la participación y la cooperación.
- Los contenidos de Educación Física deben tener un tratamiento acorde a las características, necesidades e intereses del niño y la niña.
- Tener en cuenta aquellos estudiantes con problemas de salud o necesidades educativas especiales.
- Se deben brindar explicaciones coherentes y precisas.
- Los estudiantes deben aprender haciendo.
- Se debe propiciar vivencias y experiencias de aprendizaje significativas, que trasciendan positivamente en su crecimiento y desarrollo.
- Los docentes y estudiantes deben adquirir conocimientos sobre anatomía y fisiología humana, reglas de arbitrajes normas y principios de los ejercicios, juegos y deportes, así como los riesgos que se presentan al practicarlos de forma inadecuada.

Tratamiento de cada contenido

Cada contenido debe ser tratado aplicando estrategias metodológicas específicas definidas para optimizar los resultados a fin de lograr su eficiencia. El contenido básico que aparece en el manual plasmado en la hoja de programación de contenidos, tomando como referencia las primeras horas de clase se realizarán las Pruebas de Eficiencia Física (iniciales) y en la 1ra, 2da y 3er semana del mes de noviembre las PEF (finales).



Al iniciar el curso escolar, en las primeras clases usted debe:

- Explicar la forma de trabajar la disciplina (clases prácticas, evaluación, horarios entre otros).
- Aclarar que ésta disciplina es tan importante como los demás.
- Explicar que para hacer cómodamente las actividades, ejercicios y juegos, es conveniente usar la vestimenta adecuada: por ejemplo, shorts (pantalones cortos), zapatos tenis, camiseta, sino tiene facilidad de tener el uniforme completo.
- Informar los casos de enfermedad que no les permite recibir la clase, es necesario la presencia del padre de familia o encargado para que explique el caso y el docente debe anotar y poseer la (constancia médica), guardándola en el expediente del estudiante. El o la estudiante con necesidad educativa asociados o no a discapacidad.
- Revisar el aseo personal de cada estudiante (uñas, dientes, cabello, vestimenta entre otros).
- Dialogar con los estudiantes acerca de la función e importancia de la Educación Física explicándoles con ejemplos sencillos tomando en cuenta los cambios que ocurren en su organismo cuando practica ésta, haciendo énfasis en el punto de vista médico-fisiológico.
- Promover la formación del Rincón de Educación Física (explicación breve de su función).
- La evaluación diagnóstica inicial se realiza a través de la aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física.
- El o la docente no debe olvidar que la clase de Educación Física es eminentemente práctica y que se auxilia de un estudiante monitor, solo cuando sea necesario demostrar algún ejercicio o actividad de la clase habiéndole explicado u orientado la actividad antes de ser realizada.

Saberes que incluyen cada tipo de contenido en el desarrollo de la Educación Física.

Saber Conceptual: Constituye el Saber, el o la estudiante aprende contenidos conceptuales siendo capaz de identificar, reconocer, describir y comparar objetos, sucesos o ideas y las relaciona entre ellos.

Saber Procedimental: Constituye herramientas para el aprendizaje y su dominio para aprender a aprender, con las habilidades y destrezas que queremos que él o la estudiante desarrolle con su ayuda, este aprende a través de actividades experiencia y repetición.

Saber Actitudinal: Constituye el saber ser, y las y los estudiantes adquieren en su formación otro tipo de contenidos como los valores, pautas de comportamiento, actitudes y normas que tienen por finalidad, el desarrollo de la persona para la vida en sociedad y en convivencia.



Aprendizaje mediante la ejecución metódica de la técnica de los ejercicios de:

- 1- **Organización y control:** (Formaciones, numeraciones, lateralidad, numeraciones, giros, marchas, medias vueltas, despliegues y repliegues).
- 2- **Equilibrio:** (Volteretas, paradas de mano o verticales (pinos), mantener la vertical apoyándose sólo en un pie (arabescas), caminata sobre bigas, rayas o muros, acrobacias variadas, rodadas).
- 3- **Flexibilidad:** (Desplantes, estiramientos, torsiones, flexiones, extensiones, entre otros).
- 4- **Fuerza:** (Tracción, empujes, planchas, abdominales, saltos de rana, transporte de objetos o de compañeros, carretillas, desplazamiento en cuadrupedia, salto en semi-cuclillas).
- 5- **Agilidad:** Desplazamientos de pie y sentado, cambios brusco de actividad, balanceo, caminata, trote, salto y carrera con cambio repentino de dirección, juegos específicos como, (tacos en dos círculos).
- 6- **Resistencia:** (Caminata progresiva, trote con caminata, de resistencia y continuo de cuatro y cinco minutos, 400 metros y 600 metros).
- 7- **Velocidad:** (Carrera con velocidad progresiva y arrancadas en tramos de 25 a 50 metros y de 50 a 100 metros)

CAPACIDADES O CALIDADES FÍSICAS BÁSICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA



Las cualidades físicas básicas son los principales componentes de la condición física primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo.

Para practicar cualquier tipo de actividad física, ya sea deportiva o no, necesitamos de un soporte físico que nos permitan realizar con mayor eficiencia dicha actividad. De nada serviría tener muy buena puntería con un balón de balonmano, si no tenemos la fuerza necesaria para lanzar desde la distancia que permite el reglamento. Este soporte físico viene dado por lo que llamamos condición física, que es el resultado de la suma de todas las cualidades físicas.

Estas permiten de forma elemental realizar cualquier tipo de actividad física: desplazarse rápidamente, soportar esfuerzos durante un cierto tiempo, movilizar objetos, adoptar diferentes posturas con nuestro cuerpo, etc.

Las cualidades físicas son cuatro:

Fuerza, Es la capacidad de nuestros músculos de oponerse o vencer una resistencia determinada.

Ejemplo: Levantar grandes pesos, empujar o transportar a un compañero, etc.



Velocidad, Es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Ejemplo: realizar un sprint en un partido de fútbol, etc.

Resistencia, Es la cualidad que tiene el organismo para realizar una actividad durante un tiempo prolongado.

Ejemplo: realizar un largo recorrido en bicicleta, una carrera de 2000 metros, etc.

Flexibilidad, Es la cualidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud, con facilidad y soltura. Está relacionada con la movilidad articular y la capacidad de estiramiento de nuestros músculos.

Ejemplo: practicar gimnasia rítmica, pasar una valla en una prueba de vallas, etc.

1. Fuerza:

Es la capacidad de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo, la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia.

Tipos de fuerza:

Fuerza Explosiva: Es la capacidad de ejecutar un movimiento rápido de una sola vez (lanzamientos, partidas, saltos, entre otros).

Fuerza Dinámica: Es la capacidad de ejecutar una serie de repeticiones (carreras rápidas, flexiones, extensiones, otros).

Fuerza Estática: Es la capacidad de ejercer fuerza muscular sin movimiento (mantener una posición).

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del varón mucho más rápido que el de la mujer.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.



2. Velocidad:

Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Es el tiempo que se necesita para recorrer un espacio determinado, también es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. El entrenamiento de varios aspectos es imprescindible para llevar a cabo el entrenamiento de la velocidad. Los aspectos son: la fuerza, la resistencia, la técnica, la relajación, la recuperación y la edad.

Tipos de velocidad:

Velocidad de arranque: Consiste en el mínimo tiempo para poner en acción un movimiento y alcanzar la máxima velocidad posible. Es el punto de salida a una velocidad máxima o sea que empiezan lo más rápido posible.

Velocidad de reacción: Es la capacidad de responder lo más rápidamente posible a un estímulo. La necesita un corredor de velocidad para salir muy rápido una vez suena el disparo de inicio de la prueba. También es muy necesaria para que un portero de balonmano, o de fútbol sea capaz de lanzarse en centésimas de segundo hacia el lugar exacto.



Velocidad de traslación: Consiste en el mínimo de tiempo posible para realizar un recorrido. Ejemplo: Correr en línea recta 20 metros. Carrera en curva. Carrera desde diferentes posiciones 20 metros. Carrera en zigzag.

Velocidad de detención: Consiste en el menor tiempo posible para detener un movimiento.

Velocidad de desplazamiento: Es la que permite desplazarse de un lugar a otro, es decir, recorrer una distancia, en el menor tiempo posible. El ejemplo más claro es el de un corredor de velocidad, que debe llegar lo antes posible a la meta. También la necesita un extremo de fútbol, para superar a un jugador contrario y muchos otros deportistas.

Desplazamiento de un lugar a otro sin cruzar las piernas, desplazarse de forma lateral en juegos de marcación y defensa.



De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos a cíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada "torpeza adolescente", algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

3. Resistencia:

Es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible o prolongado. Algunos ejemplos son aquellos deportistas que afrontan esfuerzos de larga duración como el ciclista, el corredor de maratón, el montañero. También podemos afirmar que la resistencia es también la cualidad física que nos permite realizar un trabajo físico determinado manteniendo el grado de eficacia y calidad.

Los principales componentes para el buen funcionamiento son el sistema circulatorio, el grado de entrenamiento, los pulmones y el corazón. Este último al entrenarlo es la base fundamental, ya que un corazón entrenado bombeará mayor cantidad de sangre en una pulsación que uno no entrenado.

Existen dos tipos de resistencia

1. **Resistencia General:** Aptitud del corazón y del sistema circulatorio para abastecer de sangre al sistema muscular, más la capacidad de los pulmones y del sistema respiratorio para abastecer de oxígeno a la sangre y liberar de ella los productos de desechos. La resistencia general se clasifica de dos formas.
2. **Resistencia Aeróbica:** Es la capacidad que tiene el cuerpo de soportar un esfuerzo de poca intensidad, pero que dura mucho tiempo. Se obtiene a través del metabolismo aeróbico, que realizan las células musculares mediante combustiones, es decir, reacciones químicas en presencia de oxígeno. Por estas reacciones las proteínas, las grasas, y el glucógeno almacenado en los músculos se oxidan. Este proceso tiene lugar al realizar esfuerzos de más de tres minutos con una frecuencia cardíaca entre 150 y 170 pulsaciones por minuto.

Cuando se realizan ejercicios moderados, por ejemplo; trotes suaves o caminata.



Resistencia anaeróbica: Es la capacidad que tiene el cuerpo para soportar una carga de intensidad alta el mayor tiempo posible, con una frecuencia cardíaca superior a 170 pulsaciones por minuto.

Cuando no existe suficiente oxígeno en los pulmones producto de esfuerzos máximos por ejemplo: Carrera de 100 metros planos o levantamiento de pesas.

Beneficios para la salud:

1. Desarrolla el volumen sistólico y diastólico del corazón.
2. Aumenta el número de capilares y alvéolos.
3. Aumenta el número de arterias coronarias.
4. Elimina y distribuye la grasa proporcionalmente.
5. Mejora el riego sanguíneo de retorno.
6. Desarrolla la voluntad y la capacidad de esfuerzo.

Deportes y juegos donde la resistencia aeróbica interviene de forma fundamental:

- La natación
- El esquí de fondo
- El ciclismo
- Los deportes de equipo
- Atletismo (carreras)
- Triatlón
- Remo

2. Resistencia Muscular:

Es la aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces.

Es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso establecido por un periodo de tiempo prolongado.

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que las mujeres experimentan un gran aumento, mientras que las mujeres en muchos casos se estancan. Por tanto, los varones poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia láctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.



4. Flexibilidad:

Es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de muchas variables como la distensibilidad de la cápsula articular, la calidad muscular, la capacidad de estiramiento de tendones y ligamentos y de factores externos como la temperatura, edad, sexo e incluso el estado emocional.

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.

Esto tiene una gran relación con la elasticidad, ya que es la capacidad que tienen los músculos para estirarse

Los tres factores que depende la flexibilidad son:

- 1- La elasticidad de los tendones.
- 2- La elasticidad de los músculos
- 3- La elasticidad de los ligamentos.

Los que tienen mayor flexibilidad son las mujeres y los niños. Aunque algo que se debe de saber, es que la flexibilidad con el entrenamiento, se puede llegar a mantener en gran medida hasta edades bastante avanzadas. Tomando en cuenta todo esto, lo principal a saber es que la flexibilidad es una cualidad que puede desarrollarse durante toda la vida, y con ello puede ayudarnos y facilitarnos mejor en las labores diarias.

Existen 2 tipos de Flexibilidad:

- **Estática:** Es aquella amplitud de movimiento en que se mantiene una posición fija; ejemplo: Posición Cristo en las anillas, posición invertida, spagat, puente entre otros.
- **Dinámica:** Se refiere a la amplitud de los movimientos con desplazamientos; ejemplos: Acción de los saltadores, picheo, lanzamiento.

Algunos medios para su desarrollo son:

- Ejercicios individuales estáticos o dinámicos utilizando el propio peso corporal.
- Ejercicios individuales con aparatos (bancos, ligas, espalderas, resortes).
- Trabajo en parejas con o sin implementos.
- Trabajos con sobrecargas.





Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de modificación, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS



El concepto de habilidad es cumplir o aprender una tarea propuesta con eficiencia y con el mínimo gasto de energía y/o tiempo.

¿Por qué son importantes las habilidades motrices básicas? Porque son la base para el aprendizaje de habilidades motrices específicas o deportivas.

Las habilidades motrices básicas, se definen como:

Aquella familia de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos (por tanto no propias de una determinada cultura y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto.

También se define como: "Todas aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, estas se caracterizan porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimientos o gestoformas que caracterizan las actividades regladas y generalizadas"

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Correr: Considerada una de las actividades más completas y saludables. El correr o la carrera, permite al ser humano movilizarse de manera rápida y eficiente.





Marchar: Andar es una forma natural de locomoción vertical, es la más empleada y es lo que conocemos como andar o caminar, no existe fase aérea, es decir siempre hay un pie apoyado en el suelo.

Giros: Este se define como cualquier rotación total o parcial, a través de los ejes imaginarios que atraviesan el cuerpo humano. Es una de las habilidades básicas dentro de la Educación Física en Primaria. Los principales ejes de giro son : Eje longitudinal o vertical.

Salto: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen las siguientes fases:

- Fase Preparatoria.
- Fase de Impulso o Batida.
- Fase de Vuelo o Aérea.
- Fase de Caída (amortiguación).

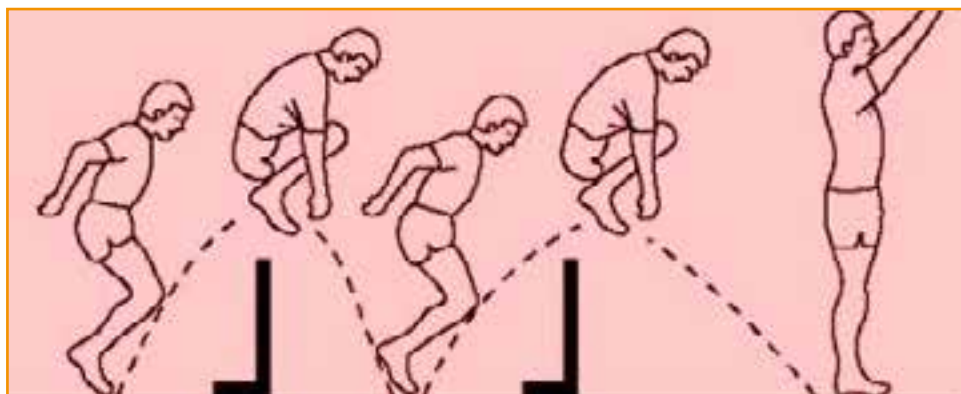
Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación, tratándose por consiguiente de una habilidad que se perfecciona con el crecimiento y el desarrollo de dichos factores. El salto puede ser Vertical | u Horizontal.

Saltar: Es una habilidad motriz poco valorada, pero sin embargo resulta muy útil y provechosa para realizar diferentes tareas de la vida cotidiana: coger objetos fuera de nuestro alcance, evitar obstáculos, entre otros.

El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas del cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su trayectoria.

Las fases del salto son:

- El impulso
- El vuelo
- La caída o amortiguamiento y contacto con el suelo.





Podemos clasificar los saltos en:

Salto Horizontal

Los saltos horizontales (longitud y triple salto) tienen como objetivo alcanzar la mayor distancia posible una vez realizada la acción de batida o de impulsión. Fases: Carrera, batida, vuelo y caída.

Salto Vertical:

Los saltos verticales (altura y pértiga) tiene como objetivo alcanzar la mayor altura posible para sobre pasar un listón después de realizar la acción de batida. Fases: Carrera, batida, vuelo, paso del listón y caída.

Salto combinado.

Está conformado por distintos saltos juntos, en nuestro caso utilizaremos los saltos horizontales verticales y laterales con uno o dos miembros.

Salto de obstáculos.

Consiste en realizar un salto con el objetivo de superar un obstáculo u objeto.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente.

Las características particulares que hacen que sea una habilidad motriz básica son las siguientes:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal.

Equilibrio: está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro



de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

Dependiendo del grado de desarrollo del niño, el equilibrio presenta diferentes grados de progreso:

- Hacia el 1er año el niño es capaz de mantenerse en pie.
- Hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo.
- A los 3 años puede permanecer sobre un pie entre tres y cuatro segundos y marchar sobre una línea recta marcada en el suelo.
- Hacia los 5 años el equilibrio estático y dinámico alcanzan una gran madurez.
- Pero no será hasta los 7 años cuando se completará la maduración completa del sistema de equilibrio andando en línea recta con los ojos cerrados.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio:

- **El equilibrio estático:** proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.
- **El equilibrio dinámico:** es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.

- **Lanzamientos:** Es la habilidad de lanzar, de arrojar, soltar, tirar, echar, empujar un objeto.

Son habilidades básicas que evolucionan a partir de patrones motrices manipulados. Para lanzar es obligatorio tener agarrado un objeto. Así, definimos los lanzamientos como la secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos"

El lanzamiento interesante es unidireccional, por encima del hombro con una mano. La mayoría de los autores coinciden en que la habilidad básica de lanzar tiene las siguientes fases:

- Aprensión del móvil.
- Armado o preparación.
- Impulso segmentario.
- Desprendimiento o suelta del móvil.

Lanzar: Es la habilidad o acción de lanzar, de arrojar, soltar, tirar, echar, empujar un objeto.

Recepción. Es la habilidad de coger, agarrar, atrapar, recibir un objeto, ser capaces de conocer nuestro esquema corporal.,



Recepciones: Son habilidades básicas que derivan de los patrones manipulativos de tomar y agarrar (coger) y posteriormente atajar. En los planteamientos didácticos, se considera siempre junto a los lanzamientos (actividades complementarias). A la recepción, la caracteriza la necesidad de poseer un móvil. La definimos como detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos”.

Los autores coinciden en que en la recepción se producen las siguientes fases:

- Anticipación.
- Contacto o control.
- Amortiguación.
- Adaptación y preparación.

Clasificación

La clasificación de las recepciones se ajusta a la de los lanzamientos, ya que se trabajan conjuntamente. Los criterios son:

- Al sujeto: estáticos o dinámicos.
- A los segmentos corporales: con los dos o con uno.
- A la altura: alta, media y baja.
- A los planos corporales: frontal, lateral...

ESTRUCTURA DIDÁCTICA DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA



Para cumplir con su propósito la clase de Educación Física responde a una estructura en la cual se van realizando de forma articulada las diferentes actividades que se planifican, esta estructura responde fundamentalmente a la influencia fisiológica que los ejercicios físicos, el deporte y los juegos ejercen sobre los estudiantes.

El adecuar y graduar los contenidos de forma apropiada, esa influencia fisiológica con la intervención pedagógica de las y los docentes, es en parte lo que le da el carácter de educación a esta disciplina.

El ejercicio físico, implica el aumento de la frecuencia cardíaca, por esta razón es recomendable a la hora de planificar, considerar las actividades que realizan los estudiantes antes de la clase de Educación Física, si la clases en las primeras horas de la mañana, la frecuencia cardíaca al iniciar generalmente está en el rango de los 60 hasta llegar a las 90 pulsaciones por minutos, esto no es igual en los días calurosos y muy especialmente después de receso, en el último caso el o la docente al planificar el calentamiento debe priorizar ejercicios de mediana intensidad.

La clase de Educación Física está estructurada en tres partes: Inicial (Iniciación) Principal (desarrollo) y Final (culminación), las cuales están estrechamente relacionadas y determinadas por el indicador de logro y el contenido a desarrollar. Hay que evitar



esquematismo en el desarrollo de la clase, cada clase tiene un transcurso diferente y debe organizarse siguiendo puntos de vistas específicos desde lo metodológico y lo didáctico, para evitar el aburrimiento y la falta de interés de los estudiantes.

Parte inicial (Iniciació): Se prepara el organismo para la carga física que recibirá posteriormente. Aquí se pueden emplear juegos dinámicos, los cuales estimulen todas las partes del cuerpo, estos juegos pueden sustituir al ejercicio del calentamiento.

Se imparte la teoría básica con ejemplos sencillos para que los estudiantes comprendan la utilidad en la vida diaria del ejercicio o técnica pre-deportiva que se desarrollará en la clase, lo cual es parte del proceso de motivación y se desarrolla en pocos minutos.

En la parte de iniciación se realizan los ejercicios de calentamiento, los que permiten elevar la frecuencia cardíaca de forma gradual, (esto nos evita accidentes) hasta llevarla a 90 pulsaciones por minuto aproximadamente al finalizar la primera parte. El docente debe preparar psicológica y fisiológicamente a los estudiantes durante esta primera parte.

Se subdivide en una fase pasiva y otra activa. El tiempo dedicado puede durar entre 5 a 10 minutos. Es recomendable utilizar las formas jugadas y utilizar música.

En ella se exige puntualidad y disciplina, se controla la asistencia, aspectos en lo que el docente debe ser un vivo ejemplo; además la presentación de la clase y el saludo contribuyen en la tarea de concentrar la atención.

Una tarea importante está relacionada con la preparación conocida como "calentamiento" que va dirigida a elevar la temperatura corporal mediante la ejercitación. Los ejercicios en esta parte deben estar bien dosificados y cumplir con los principios para la actividad.

Los ejercicios de calentamiento, permiten elevar la frecuencia cardíaca de forma gradual, (esto nos evita accidentes) hasta llevar a 90 pulsaciones por minuto aproximadamente al finalizar la primera parte inicial.

El calentamiento se refiere al conjunto de actividades que sirven de preparación al organismo para la aplicación posterior de cargas más exigentes. Se debe crear una atmósfera de trabajo agradable y adaptarse al clima.

Los propósitos durante el calentamiento son de orden fisiológico (incremento de la temperatura corporal), nervioso (facilita la coordinación neuromuscular entre músculos agonistas y antagonistas). El calentamiento es aeróbico, gradual y de baja intensidad; también puede tener fases anaeróbicas elásticas (esfuerzo intenso de corta duración).

En la parte inicial debe ser esencial lo motivacional y lúdico; una atención globalizada a todos los aspectos del comportamiento. Se prestará atención a aspectos motrices, cognitivos, afectivos y sociales; las formaciones deben ser libres, dispersos, en equipos, etc. Se deben asignar tareas con un estilo de búsqueda personal.

b) Parte principal o desarrollo: Comprende la realización de la mayoría de los ejercicios propuestos en la Unidad Pedagógica. Esta parte es básica, esencial, donde se cumplen los indicadores de logros propuestos.

Para cumplir con las competencias, indicadores de logro y contenidos de la disciplina de Educación Física, se debe tener una estructura didáctica, en la cual se van realizando



de forma articulada las diferentes actividades de la Malla de Contenido, la que debe responder fundamentalmente a la influencia fisiológica que los ejercicios físicos, el deporte y los juegos ejercen sobre los estudiantes.

Para asegurar el enfoque adecuado de la estructura y organización de la clase, el docente debe poseer los conocimientos necesarios acerca de los componentes básicos de ella y sus mecanismos de unión. La estructura abarca aspectos de carácter psicológico-pedagógico, fisiológico y didáctico metodológico que se traducen en tareas concretas para cada parte de la clase.

Se deben utilizar medios elaborados por los propios estudiantes y docentes, ya que los mismos se convierten en un elemento motivacional y de aprendizajes múltiples y transferibles.

En la parte de principal o desarrollo, se realizan los ejercicios de desarrollo físico general: equilibrio, flexibilidad, agilidad, fuerza, velocidad, resistencia, saltos y lanzamientos; técnicos dentro de los contenidos e indicadores según corresponda.

Se le debe otorgar mucha importancia a la Disciplina; Creciendo en Valores lo que permitirá a la formación de buenos hábitos enfocados a la necesidad de fortalecer la convivencia de grupo.

c) La parte final / de culminación o vuelta a la calma. Se refiere al período de recuperación fisiológica y de reflexión acerca de las vivencias. Aquí corresponde al docente proponer dinámicas que retroalimenten el proceso enseñanza aprendizaje, podemos emplear juegos que relajen el cuerpo y lo lleven a su estado inicial.

Se otorga mucha importancia a la formación de los buenos hábitos a través de Creciendo en Valores, enfocados a la necesidad del fortalecimiento de la convivencia de grupo. Para reforzar todo el trabajo de la disciplina deben realizarse encuentros deportivos intramurales e intercolegiales, encaminados a consolidar y evaluar los logros alcanzados.

En ella se realiza el análisis de los resultados alcanzados, propiciando mediante el diálogo que los estudiantes reconozcan sus dificultades individuales y las del colectivo, y a la vez reconozcan el resultado alcanzado y el esfuerzo realizado por ellos. De este análisis debe derivarse la asignación de tareas como trabajo independiente, así como recomendaciones para mejorar los resultados. Deben crearse las condiciones que permitan motivar a los estudiantes para la próxima actividad, por lo cual el docente debe brindarle orientación relacionada con la misma.

En la parte final se logra la vuelta a la calma, la reflexión, socialización, el intercambio grupal y las valoraciones colectivas así como la evaluación de la clase.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CALENTAMIENTO?



Es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico o deportivo y que prepara a nuestro cuerpo para responder adecuadamente al esfuerzo de mayor intensidad, que vayamos a realizar después.

¿Para qué Sirve?

- Activa los sistemas de nuestro cuerpo y los dispone para un máximo rendimiento.



- Prepara la musculatura, el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular.
- Acciona e intensifica las funciones del aparato circulatorio:
 - Provoca un aumento de las pulsaciones
 - Llega más sangre y oxígeno a los músculos.
- Se aumenta la función del aparato respiratorio:
 - Se respira más rápido por tanto aportamos más oxígeno.

Tipos de Calentamiento:

En la práctica de la educación Física, se distinguen diversos tipos de calentamiento, según la actividad posterior que se vaya a realizar.

- De entrenamiento: Es una parte de la sesión, que se aprovecha para realizar tareas concretas (aumenta los niveles de flexibilidad, mejorar una técnica concreta, otros), aparte de servir como preparación para las tareas posteriores de la parte central de la sesión.
- De competición: Prepara física y psicológicamente para el evento.
- De sesión en Educación Física: Parte introductoria y preparatoria de iniciación, donde se trabajarán los indicadores de logros.

General: Es aquel calentamiento orientado y válido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo.

Específico: Dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con la actividad de la parte de desarrollo.

Desde el punto de vista educativo, el calentamiento variará, dentro de cada período, según el tipo de actividad a desarrollar.

Funciones del calentamiento

- Preparar al organismo para efectuar una actividad más intensa.
- Facilitar la estimulación del sistema neuromuscular y la activación de las funciones (cardiorrespiratorias).
- Reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares.
- Aprender a organizar la propia actividad física, evitando someter al organismo a un cambio brusco, gracias a los efectos beneficiosos del calentamiento.
- Aprender a determinar la importancia del calentamiento según la situación personal y actuar en consecuencia.

Forma de ejecución.

- Normalmente se elige un número determinado de ejercicios no superior a 20.
- El número de repeticiones a realizar tampoco suele sobrepasar los 10.
- En términos generales de 5 a 10 repeticiones para un calentamiento será suficiente.



- Primero se realiza el calentamiento general, con actividades de carácter general de mediana intensidad, para luego pasar al calentamiento específico, donde realizaremos ejercicios y movimientos directamente relacionados con las habilidades o capacidades físicas propias de la actividad a realizar.
- Calentar progresivamente en ritmo e intensidad.
- No forzar más de lo que pueda dar de sí el músculo en normalidad.
- Se debe respirar con normalidad durante los ejercicios.
- Se debe descansar entre ejercicio y ejercicio con marcha o trotes ligeros.
- Se alternarán constantemente los ejercicios de elasticidad, movilidad articular y coordinación general.
- Al final de toda actividad es interesante considerar la fase de “des-calentamiento” o sea vuelta a la calma.

Duración del calentamiento: La duración del calentamiento oscila entre los 10 a 15 minutos.

En función al tipo de trabajo hay que decir que los trabajos explosivos o de velocidad, necesitan un mayor tiempo de calentamiento porque tienen un mayor índice de intensidad.

Pautas para efectuar el calentamiento

- El calentamiento debe ser progresivo, debe de ir de menor a mayor intensidad.
- Dentro del calentamiento hay que incluir ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular, ya que prepara las articulaciones y tendones para la actividad principal.
- La orientación de los ejercicios debe ir de general a específico, paralelamente a la intensidad.
- La intensidad creciente, que al igual que la dificultad deben ir de menos a más.
- Fácil, utilizando los ejercicios que conozcas y domines.
- Ordenado, empezando a partir de los tobillos y sigues ascendiendo hasta el cuello sin saltarse ninguna articulación..
- No debe ser siempre igual los mismos ejercicios, que aprenda nuevos ejercicios para cada sesión.
- Su duración oscila entre 8 o 10 minutos.

Variables a tener en cuenta a la hora de elaborar un calentamiento.

Pausas: Es conveniente que el calentamiento sea de forma activa, de otra manera no se cumpliría el principio de progresión.

Lugar: Se verá más favorecido si es espacioso, con aire puro, piso suave o elástico y se cuenta con el material o accesorios para cada actividad.

Orden: De abajo hacia arriba, esto alude a motivos no fisiológicos. Sino más bien, a motivos metodológicos dado que así, es más fácil pasar por alto alguna articulación.

El tiempo: Es el que transcurre entre la terminación del calentamiento y el comienzo de la actividad principal, no debe sobrepasar los 5 minutos. Descansos superiores disminuirán el efecto fisiológico del calentamiento.



Cómo debemos realizar el calentamiento?

Movilidad Articular: Ejercicios de giro, flexión, extensión (10 a 12 repeticiones)

Estiramiento: Se trabaja con grupos musculares manteniendo la posición de 10 a 15 segundos.

Carrera continua: Trote suave, desplazamientos y movimientos de coordinación. **Para realizar correctamente los estiramientos debes saber lo siguiente.**

- Deben ejecutarse de manera relajada, suavemente y manteniendo la atención en los grupos musculares que se estiran.
- Al empezar mantener la posición de 10 a 15 segundos, con una tensión moderada sin provocar dolor. A continuación aumentar el estiramiento de manera progresiva manteniendo la posición con otros 10 o 15 segundos, finalmente vuelve a la posición inicial.
- La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. Durante el estiramiento expulsa el aire y después respira lentamente.
- Hay que sentirse cómodo durante el estiramiento.
- También puedes utilizar los estiramientos al final de una actividad física o deportiva para relajar los grupos musculares y evitar fatiga.



¿Qué entendemos por Recuperación o Relajación?

Al conjunto de técnicas para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima. No se trata simplemente del mero reposo sino de una disminución de la tensión excesiva que nos va a facilitar actuar de forma serena y con energía utilizando el tono muscular apropiado a cada actividad. De tal forma practicando ejercicios de relajación podremos afrontar las exigencias de la vida diaria sin agotar nuestra energía mejorando el control sobre las situaciones diarias a las que nos enfrentamos estén relacionadas con la práctica deportiva o no. La mente despejada y el cuerpo en disposición óptima para actuar con eficacia.



Los ejercicios de relajamiento son importantes porque permiten que el organismo vuelva en la debida forma a su estado de iniciación de cualquier actividad.

Permite también que los estudiantes se tranquilicen y estén en buena disposición para continuar su labor de aprendizaje.

A continuación puede realizar los siguientes ejercicios de relajamientos para comprobar:

- Camina despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos y aspirando suavemente durante 2 (dos) minutos.
- Caminar despacio durante un minuto.
- Respirar y expirar profundamente varias veces.
- Relaja, los brazos y los pies, despacio.
- Camina y haga movimientos lentos.
- Imita a un gato estirándose primero y luego arqueando la espalda.

Aspectos básicos de la relajación

Desde una perspectiva didáctica, la relajación permite al estudiante adquirir un mejor dominio de su respiración, consiguiendo un reposo muscular que, a su vez, guía a la reincorporación del ritmo habitual en las clases desarrolladas de un entorno escolar.

La relajación en el estudiante ha de ir acompañada siempre de la vuelta a la calma, por lo que son conceptos que no solo en muchos casos se confunden, sino que se complementan y deben ir unidos. Además de permitir una mayor calidad de reposo al compensar la fatiga, regularizar el tono muscular y disminuir las reacciones emotivas, permiten bajar el umbral de tono general del estudiante, contribuya así a su normal desarrollo en la realidad educativa en la que quedan inmersos.

La vuelta a la calma como principio de relajación.

La finalización de todo ejercicio físico se corresponde con el inicio de otra actividad, de ahí que la importancia de la vuelta a la calma sea ejemplar.

"La relajación aporta a los atletas un mejor conocimiento de su cuerpo en distintas condiciones, una disminución del miedo competitivo y emotividad, así como una mejora en la calidad del reposo".

Cuando hacemos referencia a los estados de relajación, hablamos de la ausencia de tensión, evidenciando una conexión entre los músculos y nuestro propio pensamiento. De hecho, el ser humano se estructura como un cómputo entre cuerpo, mente y emociones, quedando estas tres realidades estrechamente vinculadas, la relajación tiene tres propósitos definidos:

- 1) Como medida de prevención para proteger los órganos de un desgaste innecesario.
- 2) Como tratamiento para aliviar el estrés.



3) Como técnica para hacer frente a las dificultades y calmar la mente.

¿Qué es Relajamiento? Disminución de la tensión en algo o alguien.

"Técnicas de relajamiento muscular: el encuentro de los dos protagonistas aporta un relajamiento de la tensión narrativa que permite, a primera vista, hacernos pensar en un final feliz"

Estado de tranquilidad, reposo o descanso físico o mental, ejemplo:
"los baños medicinales favorecen el relajamiento"

¿Qué es la relajación de los músculos?

Este verbo, por su parte, se refiere a mitigar, suavizar o aflojar algo. Muscular, por otro lado, es aquello asociado a los músculos (los tejidos que se componen de fibras de tipo contráctil). Se conoce como relajación muscular a lo que ocurre cuando la contracción de un músculo finaliza.

Qué es la respiración en Educación Física?

Para poder comprender en mayor medida la dimensión que la respiración ostenta en el proceso de relajación de toda clase de educación física, ha de ser entendida como un proceso de intercambio gaseoso que se produce en los pulmones y tejidos del organismo. Ese proceso que se encarga de regular el oxígeno y el dióxido de carbono en sangre en relación con el trabajo del propio organismo es, en muchas ocasiones, el principal protagonista a la hora de alcanzar un estado de relajación adecuado a las circunstancias que se valoren en una situación determinada.

Al respirar, el aire entra al cuerpo y éste obtiene oxígeno.

En la respiración se efectúan dos movimientos:

1. Cuando entra el aire para llegar a los pulmones, llamado inspiración o inhalación.
2. Al salir el aire cargado de dióxido de carbono, llamado espiración o exhalación.



¿Cómo hacer una terapia de relajación?

- Estírate en un lugar cómodo y relajado. ...
- Concéntrate en la respiración. ...



- Concéntrate en tu pie derecho.
- Cuenta hasta 5 y relaja los músculos del pie.
- Concéntrate en la sensación de relajación del pie.
- Haz lo mismo con tu pie izquierdo.

¿Cómo relajar los músculos?

- Sentarse en una silla donde se sienta cómodo/a (sobre todo lo mejor es que sea reclinable).
- Descansar las manos sobre el abdomen.
- Cierra los ojos.
- Respirar lento y profundamente, lo más rítmicamente posible. En este sentido, debes tener presente que la inspiración debe ser lo más tranquila y relajada posible.
- Cuando inspires trata de hacerlo durante al menos 5 o 6 segundos.
- Desde que completes la inspiración espira lentamente a través de la nariz, contando los mismos segundos al igual que hiciste con la inspiración.
- Trate de llevar con atención a los músculos de su cuerpo, empezando por los pies.

Algunos de los beneficios de la relajación son:

- Descanso más profundo y disminución del agotamiento.
- Disminuye la frecuencia cardíaca.
- Reduce el riesgo de problemas cardiovasculares.
- Mayor resistencia a enfermedades y dolencias.
- Aumento del nivel de energía.
- Optimismo.
- Estabilidad emocional.
- Disminución del estrés.

Indicaciones para el Relajamiento

Los ejercicios de relajamientos son importantes porque permiten que el organismo vuelva en la debida forma a su estado de reposo.

Permite también que los estudiantes se tranquilicen y estén en buena disposición para continuar su labor de aprendizaje. Pueden realizar los siguientes ejercicios de relajamiento:

- Camina despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos y aspirando suavemente durante dos minutos.
- Caminar despacio durante un minuto.
- Respirar y expirar profundamente varias veces.



- Sacudir la cabeza, los brazos y los pies, despacio.
- Frotarnos las manos despacio, luego limpiar nuestros zapatos restregándolos en el piso con mucha lentitud..
- Caminar y hacer movimientos en cámara lenta.
- Imitar a un gato estirándose primero y luego arqueando el lomo.
- Realizar los movimientos que se hacen por la mañana al despertarse (bostezar, estirar la espalda y los brazos hacia atrás, arqueando el tronco.)

IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS EDUCATIVOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.



En algunas ocasiones puede utilizarse el período final de la clase para efectuar en forma bien relajada ejercicios de flexibilidad. El juego es una actividad presente en todos los seres humanos. Habitualmente se asocia con la infancia, pero lo cierto es que se manifiesta a lo largo de toda la vida del hombre, incluso en la ancianidad.

La importancia del juego en la educación es grande, pone en actividad todos los órganos del cuerpo, fortifica y ejercita las funciones síquicas. El juego es un factor poderoso para la preparación de la vida social del niño; jugando se aprende la solidaridad, se forma y consolida el carácter y se estimula el poder creador.

Desde el punto de vista psicológico el juego es una manifestación de lo que es el niño, de su mundo interior y una expresión de su mundo interior y una expresión de su evolución mental. Permite por tanto, estudiar las tendencias del niño, su carácter, sus inclinaciones y sus deficiencias.

La aplicación provechosa de los juegos posibilita el desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual del hombre. Su importancia educativa es trascendente y vital. Sin embargo, en muchas de nuestras escuelas se prepondera el valor del aprendizaje pasivo, domesticador y alienante; no se da la importancia del caso a la educación integral y permanente. Tantas escuelas y hogares, pese a la modernidad que vivimos o se nos exige vivir, todavía siguen sobrecargados en vergonzosos tradicionalismos pondera.

La escuela tradicionalista encarece a los niños y a las niñas a la enseñanza de los docentes, a la rigidez escolar, a la obediencia ciega, a la criticidad, pasividad, ausencia de iniciativa, lo único que le importa cultivar es el memorismo de conocimientos. El juego está vedado o en el mejor de los casos admitido solamente al horario de recreo.

Frente a esta realidad la Escuela es una verdadera transformación en el pensamiento y accionar pedagógico. Tiene su origen en el Renacimiento y Humanismo, como oposición a la educación medieval, dogmática autoritaria, tradicional. Tiene la virtud de respetar la libertad y autonomía infantil, su actividad, vitalidad, individualidad y colectiva. El niño es el eje de la acción educativa. El juego, en efecto, es el medio más importante para educar.

La intervención didáctica del juego debe ir encaminada a:

- Permitir el crecimiento y desarrollo global de niños y niñas, mientras viven situaciones de placer y diversión.



- Constituir una vía de aprendizaje del comportamiento cooperativo, propiciando situaciones de responsabilidad personal, solidaridad y respeto hacia los demás.
- Propiciar situaciones que supongan un reto, pero un reto superable.
- Evitar que en los juegos siempre destaquen, por su habilidad las mismas personas, diversificando los juegos y dando importancia al resultado final.
- Proporcionar experiencias que amplíen y profundicen lo que ya conocen y la que ya pueden hacer.
- Estimulación y aliento para hacer y para aprender más.
- Propiciar oportunidades para jugar en parejas, en equipos, con adultos o individualmente.
- Compañeros de juego, espacios o áreas lúdicas, materiales de juego, tiempo para jugar y un juego que sea valorado por quienes están en su entorno.

Algunos pensadores clásicos como Platón y Aristóteles ya daban una gran importancia al aprender jugando, y animaban a los padres para que dieran a sus hijos juguetes que ayudaran a “formar sus En la segunda mitad del siglo XIX, aparecen las primeras teorías psicológicas sobre el juego. Spencer (1855) lo consideraba como el resultado de un exceso de energía acumulada. Mediante el juego se gastan las energías sobrantes. Lázarus (1883), por el contrario, sostenía que los individuos tienden a realizar actividades difíciles y trabajosas que producen fatiga, de las que descansan mediante otras actividades como el juego, que producen relajación.

Por su parte Groos (1898, 1901) define el juego como un modo de ejercitar o practicar los instintos antes de que éstos estén completamente desarrollados. El juego consistiría en un ejercicio preparatorio para el desarrollo de funciones que son necesarias para la época adulta. El fin del juego es el juego mismo, realizar la actividad que produce placer.

Una vez empezado ya el siglo XX, nos encontramos, con Hall (1904) asocia el juego con la evolución de la cultura humana: mediante el juego el niño y la niña vuelve a experimentar la historia de la humanidad. Freud, por su parte, relaciona el juego con la necesidad de la satisfacción de impulsos instintivos de carácter erótico o agresivo, y con la necesidad de expresión y comunicación de sus experiencias vitales y las emociones que acompañan estas experiencias. El juego ayuda al hombre a liberarse de los conflictos y a resolverlos mediante la ficción.

En tiempos más recientes el juego ha sido estudiado e interpretado de acuerdo a los nuevos planteamientos teóricos que han ido surgiendo en Psicología. Piaget (1932, 1946, 1962, 1966) ha destacado tanto en sus escritos teóricos como en sus observaciones clínicas la importancia del juego en los procesos de desarrollo.

Relaciona el desarrollo de los estudios cognitivos con el desarrollo de la actividad lúdica: las diversas formas de juego que surgen a lo largo del desarrollo infantil son consecuencia directa de las transformaciones que sufren paralelamente las estructuras cognitivas del niño y la niña.

Las características fundamentales del juego son:



Placentero: Debe producir satisfacción a quien lo practica y no suponer en ningún caso, motivo de frustración o fracaso.

Natural y motivador: El juego es una actividad motivadora, por tanto, la practica de forma natural.

Liberador: Hay que entender el juego como una actividad libre, voluntaria, donde nadie está obligado a jugar.

Mundo aparte: La práctica del juego evade de la realidad, introduciendo al niño y/o adulto en un mundo paralelo y de ficción, que le ayuda a lograr satisfacciones que en la vida normal no alcanzan.

Creador: La práctica del juego favorece el desarrollo de la creatividad y espontaneidad.

Expresivo: Es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales mantenemos reprimidos.

Socializador: La práctica de muchos juegos favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo. Por otro lado, es importante señalar algunas Teorías que intentan dar explicación a las actividades lúdicas, como pueden ser:

- **Teoría del Descanso:** El juego es visto como una actividad para descansar y recuperar energías de la vida cotidiana.
- **Teoría del Exceso de Energía:** Descargar la energía no agotada del día a día.
- **Teoría Intelectual:** La actividad lúdica es reflejo de las estructuras intelectuales propias de cada momento del desarrollo del individuo.
- **Teoría Social:** El individuo se desarrolla en función de los juegos que va practicando.

El juego en el sistema educativo actual

Hablar del juego como actividad de enseñanza, es hablar del juego desde la perspectiva de los docentes.

En cambio, hablar del juego como actividad de aprendizaje, es hablar del juego desde la perspectiva de los estudiantes, es decir, se refiere más a sentimientos, sensaciones y experiencias vividas dentro de la escuela.

En nuestra materia, por medio del juego podemos globalizar e interrelacionar los contenidos de Educación Física, consiguiendo así un buen desarrollo de todas las facetas y ámbitos de la personalidad del individuo (capacidad cognitiva, motriz, afectiva y social). el juego como elemento educativo contribuye sobre los estudiantes/a en los siguientes aspectos:

- Aceptación del Yo.
- Conocimiento y dominio del mundo que le rodea.
- Conocimiento de los demás.
- Desarrollo armónico e integral.
- Favorecer la motivación y la socialización.
- Aceptación de las reglas y potenciación de la responsabilidad.



El juego como contenido

El juego educativo debe servir de complemento necesario al juego autónomo que puede practicar el estudiante fuera de la escuela. Dentro del ámbito escolar, el juego alcanza su máxima expresión al emplearlo con toda su magnitud y en todas sus posibles manifestaciones.

Para que los estudiantes progresen en su propio proceso de Enseñanza -Aprendizaje, el juego educativo debe reunir los siguientes requisitos:

- Permitir el desarrollo global de los estudiantes.
- Constituir una vía de aprendizaje de comportamientos cooperativos.
- Permitir la participación constante de todo el estudiantado, asumiendo cada uno su propio rol.
- Procurar el equilibrio entre la actividad locomotriz y el descanso.
- Suponer en todo momento un reto alcanzable.

El Juego se estructura de la siguiente manera:



El juego aparece como una actividad espontánea, natural y sin aprendizaje previo, que desarrolla el conocimiento de los estudiantes.

El niño a través del juego se recreará en su práctica, aplicará las diferentes estrategias que convengan en cada situación (de cooperación, de oposición,...) y también, valorará sus propias. Se comenzará a trabajar el conocimiento de juegos populares y tradicionales de su localidad y se inicia con la práctica de los juegos en el entorno cercano, respetando en todo momento el medio que les rodea.

Se trabajarán los juegos populares y tradicionales de su comunidad o comarca, así como juegos de campo, de orientación, de aventura. En cuanto al pre-deporte, se trabajará la aceptación del nivel propio y de los demás compañeros, la comprensión del juego y sus reglas, así como, aspectos relacionados con el compañerismo, rivalidad, es decir, "saber ganar y saber perder".

El juego como procedimiento metodológico.

El juego puede utilizarse como método de aprendizaje de aspectos motrices, conceptuales



y de actitudes positivas. A través de éste, los contenidos de Conocimiento y Desarrollo Corporal y Salud Corporal, serán tratados de la siguiente forma:

El docente utilizará los juegos perceptivos, motores y psicomotores para desarrollar en el estudiante, los elementos psicomotores básicos y las diferentes habilidades básicas y genéricas. El juego será propuesto como una actividad exploratoria del espacio y del conocimiento del cuerpo, es decir, el paso hacia el mundo del pensamiento y la autonomía. Además, en edades tempranas, a través del juego simbólico puede ayudar al estudiante a descubrir actitudes y comportamientos afectivos y sociales. También, debe utilizar, frecuentemente, el juego libre para desarrollar de un modo espontáneo las situaciones de cooperación. Más adelante, el docente podrá utilizar el juego como medio didáctico, ya que los niños y niñas aceptan con mucho agrado estas propuestas y se obtienen resultados óptimos.

El juego en el núcleo de salud corporal

El juego es el vehículo principal que usa el niño y la niña para moverse, para realizar actividad física:

- El juego es sinónimo de salud física y salud mental.
- La correcta realización de los juegos nos lleva a conseguir una buena calidad de vida y evitar lesiones.
- A través del juego se pueden trabajar hábitos de higiene.

Adaptaciones metodológicas basadas en las características de los juegos en el área de Educación Física

El juego en la Clase de Educación Física.

Una Clase de Educación Física, puede estar compuesta por un solo juego o por una extensa gama de ellos, utilizados de manera ordenada y con un claro sentido de la progresión. Considerando la estructura normal de una sesión de Educación Física, debemos plantear la utilización del juego de forma diferente en cada una de las partes en que se dividen:

- **Libre o Espontánea:** El niño y niña, escoge y plantea sus juegos, mientras el docente observa lo siguiente:
- **Ventajas:** podemos conocer mejor al niño y a la niña observando los juegos que mejor se ajustan a ellos.
- **Inconvenientes:** Escasa o nula intervención del docente, por tanto no conducen a nuestros Indicador.
- **Dirigida:** El docente dirige y el niño ejecuta. Pero es inconveniente cuando disminuyen la expresividad, creatividad y libertad del niño y la niña.

El juego como método de trabajo

Desde la perspectiva docente, la utilización del juego en la sesión de Educación Física. Persigue un Indicador fundamental: "ser un elemento motivador para conseguir los Indicadores propios de la disciplina". Es decir, debemos utilizarlo como medio para conseguir unos fines establecidos, sistematizando su práctica como recurso en todos los



contenidos, para llevarlo a la práctica en la Clase de Educación Física.

Para desarrollar los juegos debemos de tomar en cuenta lo siguiente:

- **Indicadores Planteados:** ajustados a la edad y características del estudiante.
- **El número de Estudiantes:** condicionará el tipo de juegos que podamos utilizar.
- **El terreno de juego:** en un principio, cualquier espacio parece indicado para desarrollar los diferentes juegos, siempre que cumpla las condiciones básicas de seguridad.
- **El material didáctico:** según los recursos materiales de los que dispongamos, podremos realizar diferentes Juegos
- **Tipo de organización:** gracias a una buena organización del grupo en la clase se conseguirá un mayor control en la actividad.
- **Momento de la clase donde se utilice el juego:** variarán en función de si son utilizados en el calentamiento, parte principal o vuelta a la recuperación
- **Control del esfuerzo:** alternar juegos de alta intensidad con otros de relajación.
- **Control de la motivación:** utilizar siempre los juegos más motivantes después de otros que lo sean menos. El papel del profesor como animador será fundamental.

Consideraciones didácticas

El proceso de Enseñanza-Aprendizaje se dinamiza alrededor de tres elementos fundamentales: estudiante, docente y acción motriz (en este caso Juego Motriz). De esta manera, hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **Consideraciones didácticas sobre el estudiantado:** procurar una enseñanza Individualizada, por lo que habrá que conocer sus motivaciones, intereses, así como el nivel de evolución ludomotriz en el que se encuentra, todo ello, con la intención de proponer los juegos más idóneos.
- **Consideraciones didácticas sobre el rol del docente:** Debe estar sujeto siempre a las características del estudiante. Dentro de la sesión de trabajo, las funciones que desempeña el docente son:

FASES	FUNCIONES
Preparación	– Seleccionar los juegos que se van a desarrollar. – Preparar el material y el terreno de juego que se va a utilizar.
Presentación	Colocar a toda la clase en una situación adecuada para dar las explicaciones pertinentes (en semicírculo, el docente en una posición destacada y fuera del grupo). Realizar alguna demostración, si es necesaria, y aclarar las dudas. – Formar los equipos y asignar los diferentes roles. – Distribuir el material



Desarrollo	– Animar, motivar, arbitrar y controlar la clase.
Valoración	– Calificar y evaluar. – Solicitar la opinión personal sobre la sesión en general.

Consideraciones didácticas sobre el juego motriz: hay que tener en cuenta varios aspectos:

- Los juegos deben estar adaptados a las características psico-evolutivas del estudiante, deben ser motivantes y de fácil comprensión y ejecución.
- Hay que evitar las exclusiones de los estudiantes durante el desarrollo del juego.
- Hay que destacar que el Juego, no es solo una actividad placentera con la que se pierde el tiempo al margen del trabajo, sino que es un excelente aliado del aprendizaje y mientras juegan, no solo se divierten, ya que es importante, sino que aprenden a vivir.
- En definitiva, el Juego es la vida de los niños y las niñas.

El docente debe incluir en su planificación el juego, tomando en cuenta las siguientes recomendaciones en diferentes etapas del proceso enseñanza aprendizaje:

- El propósito del juego a desarrollar y su importancia en la vida diaria.
- Debe tomar en cuenta las medidas de seguridad para evitar accidente.
- Debe tener dominio del juego antes de enseñarlo y poder explicárselo correctamente a sus estudiantes.

Antes del juego:

- Preparar con anticipación los materiales.
- Conocer y preparar las condiciones del terreno.
- Explicar con claridad y forma breve el juego.
- Establecer reglas y normas del juego.
- Haga una demostración del juego con un grupo de estudiantes para que el resto observen.
- Garantice la participación activa durante el juego tomando en cuenta el género (igualdad).

Durante el juego:

- Use silbato u otro objeto.
- Debe observar como participan los estudiantes y ser neutral.
- Mantenga la exigencia del cumplimiento fiel de las reglas del juego.
- Mantener el interés y el entusiasmo del juego, sonría y esté alegre siempre.
- Recuerde mantener el buen trato a todo el grupo.



Al finalizar el juego:

- Al finalizar el juego, se debe elogiar ante todos a los estudiantes el comportamiento y las actuaciones destacadas, así como el esfuerzo de los más débiles.
- No debe permitir burlas entre los niños.

Clasificación de los juegos

1. Juegos Sensoriales

Estos juegos son relativos a la facultad de sentir provocar la sensibilidad.

Los niños sienten placer, con el simple hecho de expresar sensaciones, les divierte probar las sustancias más diversas, "Para ver a qué saben", hacer ruidos con silbatos, con las cucharas sobre la mesa, etc. examinan colores extra. Los niños juegan a palpar los objetos.

2. Juegos Motores

Los juegos motores son innumerables, unos desarrollan la coordinación de movimientos como los juegos de destreza, juegos de mano; boxeo, remo, juego de pelota: básquetbol, fútbol, tenis; otros juegos por su fuerza y prontitud como las carreras, saltos etc.

3. Juegos Intelectuales

Son los que hacen intervenir la comparación de fijar la atención de dos o más cosas para descubrir sus relaciones, como el dominio, el razonamiento (ajedrez) la reflexión (adivinanza) la imaginación creadora (invención de historias).

La imaginación desempeña un papel inmenso en la vida del niño, mezclándose a todas sus comparaciones así como una vida mental del hombre que le proveerá; cualquier pedazo de madera puede representar a sus ojos en caballo, un barco, una locomotora, un hombre, en fin, anima las cosas."

4. Juegos Sociales

Son los juegos cuya finalidad es la agrupación, cooperación, sentido de responsabilidad grupal, espíritu institucional.

El juego es una de las fuerzas socializadoras más grandes", porque cuando los niños juegan despiertan la sensibilidad social y aprenden a comportarse en los grupos.

5. Juegos Infantiles

Estos juegos comprenden desde el nacimiento hasta los seis años y con manifestaciones de placer, no exigen esfuerzo muscular, sus juegos son individuales. Esta es la edad de oro del juguete, es decir, del estímulo para el juego individual.

6. Juegos Recreativos

Estos juegos también llamados de salón, son aquellos que además de proporcionar placer exigen esfuerzo muscular para llegar a dominarlos; se les puede dividir en dos grupos:

- Corporales.
- Mentales.



7. Juegos Escolares

Estos juegos son los que comprenden en el período de siete a doce años aproximadamente; el juego cambia fundamentalmente de aspecto, es asociable. Estos juegos responden vivamente al instinto indeterminado.

Esta es la edad del juego dramático, ejemplos: El gato y el ratón, el zorro y las gallinas, ladrones y celadores.

8. Juegos Atlético

Son aquellos en que el placer proporcionado es inferior en cantidad al trabajo desarrollado en su práctica. Son por lo general juegos de competencia que exigen gran habilidad y constancia.

9. Juegos Deportivos

Es un juego especializado, conveniente para el estudiante y sujeto a reglas y a libertad de acción en su práctica.

Deporte: Es toda actividad lúdica con carácter de juego, que adopta forma de competencia, con reglas establecidas, consigo mismo o con los demás, o que constituye una confrontación con los elementos naturales, buscando el máximo rendimiento.

Planificación de la Clase de Educación Física

Planificación: Es una función reflexiva del docente al organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los indicadores de logros para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz.

Planificar es importante para desarrollar una labor docente de calidad, son pocos los que lo ponen en duda, pero quizás, el proceso de planificar sea demasiado tedioso, para la poca repercusión que tiene sobre el día a día del estudiante.

Planeación:

La Clase de Educación Física es un elemento importante dentro del proceso educativo donde se conjugan conocimientos técnicos, pedagógicos, biomédicos y psicológicos, así como las habilidades didácticas y organizativas del docente, para interactuar con los diversos elementos del proceso de enseñanza aprendizaje: el estudiante, los contenidos, las competencias, los indicadores de logros, las actividades sugeridas, las metodologías, los recursos, el tiempo de clase, entre otros.

El desarrollo de las sesiones de clase de educación física no debe reducirse a una mera relación de ejercicio sino que ha de ajustarse a un esquema predeterminado, en concordancia con la Unidad Programática y de ninguna manera se puede limitarse a improvisar nuestra actuación dentro de ella.



Planeamiento Didáctico:

Es el que elabora cada docente y se refiere al diseño de unidades, programación mensual o bimestral y planes de clases de una determinada área o disciplina en determinado tiempo y espacio. Es un proceso que permite seleccionar, organizar las variadas situaciones y experiencias de aprendizaje y evaluación que realizarán los estudiantes de forma individual o en equipo con la mediación o conducción del docente para obtener resultados óptimos en el desarrollo de las competencias e indicadores de logros propuestos.

Plan de clase de educación física.

Elaborar planes de clase es realizar una actividad compleja en la que se debe tener en cuenta múltiples factores: estilos de enseñanza, características del o los grupos, tiempo de clase, organización de ambiente de aprendizaje, situaciones sociales del entorno, entre otros.

Con el propósito de integrar metodológicamente un conjunto de pautas para hacer más ágil y clara esta tarea, se propone que los planes giren en torno a los siguientes ítems: encabezado, inducción temática, calentamiento, parte central, vuelta a la calma, recursos, evaluación y observaciones. Se busca una reflexión acerca de la concepción y organización de las sesiones de clase, de manera que se obtengan logros cualitativos en las estrategias de enseñanza y la didáctica de la educación física.

Requiere de una planificación previa para garantizar una enseñanza de calidad.

Hay que considerar al momento de preparar la clase, el tiempo destinado a la disciplina de educación física con el currículo, equivalente a 2 sesiones de 45 minutos cada una por semana que es ideal aunque no suficiente, además del tiempo que requiere el traslado de los estudiantes del salón al área de trabajo, hace que el tiempo se vea reducido por lo que se hace necesario darle la máxima utilización para garantizar máxima eficiencia, la cual se traduce en una clase productiva, con buen desempeño para el estudiante de mayor tiempo de compromiso motor (indicador de productividad de la clase de educación física). Es necesario señalar que cada clase es única, no hay modelo de clase estándar, y que las planificaciones de otros docentes solo constituyen guías a ser enriquecidas debido a que las características de los y las estudiantes, recursos, propósitos, entre otros aspectos son cambiantes.

Importancia del plan de clase

Para cumplir con el propósito la clase de Educación Física esta responde a su estructura en la cual se van realizando de forma articulada las diferentes actividades que se planifican, pero esta estructura responde



Momentos de una clase

Ejemplos

Momentos	Estrategías o Actividades Metodológicas
Iniciación	Motivación Orientación Calentamiento
Desarrollo	Explicación del ejercicio y / o juego. Demostración del ejercicio y/o juego. Ensayos y correcciones Ejecución competitiva.
Culminación	Ejercicios de Relajamiento
Evaluación	Evaluación de la actividad 2 minutos.
Observación	Detallar cuando se presenta alguna dificultad.

Descripción de las estrategias o actividades del plan de clase

Motivación: Se le explica al estudiante de la importancia del juego o ejercicio, la utilidad práctica tanto en temas específicos como la Educación Física en general, utilizando un lenguaje apropiado y adecuado a su edad y con ejemplos que le resulten interesantes.

Calentamiento: Es un conjunto de ejercicios que se realizan previo a una actividad física, con el fin de preparar el cuerpo y de evitar lesiones. Es imprescindible iniciar la clase. Consiste en la realización de movimientos suaves y progresivos que se hacen para acondicionar el cuerpo al movimiento fuerte. Al realizar actividades bruscas o de fuerza sin previo calentamiento los músculos y tendones tienden a sufrir lesiones.

Explicación del juego: Se hace de forma breve, procurando que todos los participantes atiendan las orientaciones.

Demostración del juego o ejercicio: Se hace con toda la calidad, procurando que todos los participantes atiendan las orientaciones.

Ensayo y correcciones: Inmediatamente que el docente demostró el juego o el ejercicio los estudiantes lo ejecutan de manera de prueba, oportunidad que se aprovecha para corregir los errores. Si se pueden hacer varios ensayos hasta lograr que realicen bien el proceso.

Ejecución competitiva: Al realizar los ejercicios, los estudiantes deben efectuar suficientes repeticiones a fin de que puedan apropiarse y obtener mayor tonicidad muscular. Después que los estudiantes puedan ejecutar correctamente el ejercicio o juego, se procede a efectuarlo de forma competitiva, si el ejercicio o juego se hace de forma competitiva, resulta más interesante para el participante.

Relajamiento: Es necesario realizarlo para que el organismo regrese a su estado normal, además si los estudiantes penetran al salón de clases agitados y con los ánimos exaltados,



se puede producir indisciplina, se sube la temperatura del cuerpo y todos comienzan a sudar y subir voz, lo que afecta el desarrollo regular de la labor docente.

Evaluación de la actividad con los estudiantes.

Es importante que los estudiantes se autoevalúen porque eso les permite ser críticos y autocríticos. Esta actividad ayuda a quitar la timidez y desarrollar la expresión oral y fortalece la responsabilidad, autoestima y autocontrol.

Observación: Se reflejan las dificultades que se presentan en el período de clase.

El docente debe manejar la distribución de los tiempos de la clase no de forma rígida, sino de manera flexible para darle de 3 a 5 minutos a la organización y a la teoría básica específica y de 7 minutos para el calentamiento que es el primer momento didáctico (Inicio).

Para el segundo momento que es el (Desarrollo) se hace en 30 minutos, dándoles 10 minutos para el desarrollo de los Ejercicios de Desarrollo Físico General y 20 minutos para el desarrollo de los juegos que se dispongan según la malla curricular programática.

Para el último momento que es la (Culminación o parte final) se brindan 5 minutos para el desarrollo del relajamiento y la evaluación de la clase.

Es conveniente que el docente posea su cuaderno del área en el que contenga lo siguiente:

- El listado de estudiantes eximidos.
- El resultado de las PEF.
- Evaluación Formativa y sumativa.
- Ejes temáticos del área
- Actividades para el calentamiento
- Descripción de los juegos que se van a realizar en el año.
- Actividades de Relajamiento
- Programación Bimestral y Planes de clases.

¿Que debe hacer el o la docente?:

Debe contagiar de alegrías, ánimo, dinamismo, teniendo como premisa que cada clase debe constituir una motivación para el próximo encuentro.

Dar mayor atención a los estudiantes que presentan dificultades en la coordinación (falta de habilidad y timidez).

Se debe explicar poco y demostrar bien, corregir y ejercitar mucho. Una buena demostración ahorra mucho tiempo.

Tratar constantemente la implementación de variantes y reglas de juego, así como las



órdenes dadas a través del silbato, la mano levantada y la orden de atención

El docente debe ubicarse en una posición que le permita el control de todos los participantes. Alternar los ejercicios, ejemplo: si flexiona tres veces a la izquierda debe flexionar el mismo número de veces hacia la derecha.

Empezar de la suave a lo más fuerte o de la fácil a lo difícil. Los grupos grandes debe dividirlos en equipos pequeños a fin de proporcionar más actividad y una mayor efectividad en la clase, así mismo a los estudiantes según sus propias características, limitantes o potencialidades con ayuda de monitores.

Al momento de la actividad los estudiantes o jugadores no deben andar anillos, chapas, collares o cualquier objeto que pueda lesionar a los demás. Dar seguimiento y apoyo a los planes de desarrollo deportivo de los estudiantes.

Constante comunicación con los padres de familia y la dirección del centro, a fin de apoyar las acciones que promuevan los grupos de estudiantes para la adquisición de materiales deportivos.

Recomendaciones:

Desde los primeros días de clases, preparar con estudiantes y padres de familia, materiales a utilizar en las distintas actividades de la Educación Física. Preferiblemente deben ser objetos del medio cuyo costo sea mínimo.

Los materiales de mayor utilización son: (pelotas, cuerdas y bastones), las pelotas pueden elaborarse con calcetines en desuso, los bastones se obtienen al cortar un palo de escoba de un metro de largo.

Se pueden recopilar materiales como:

- Cajas
- Aros
- Bolas de hule pequeñas
- Cal o ceniza.
- Reglas y latas de leche para armar zancos.
- Tapas de gaseosas.
- Semillas
- Bases de madera, hule, cabuya.
- Guantes de lona o de cuero.
- Banderolas.
- Cubos.
- Sacos.
- Pedazos de mangueras, otros

Formato del planeamiento, debe recoger las estrategias metodológicas o actividades para el desarrollo de cada período o momento y es el siguiente:



Plan de Clase Diario

Educación Primaria Regular

I. Datos Generales:

Nombre del Centro: _____

Nombre del docente: _____

Asignatura: _____

Grado: _____

Clase N°: _____

Frecuencia: _____

Fecha: _____

II. Nombre y N° de la Unidad: _____

III. Contenido básico: _____

IV. Indicadores de Logros: _____

V. Competencia de Eje Transversal: _____

VI. Desarrollo de los tres momentos:

- Inicio
- Desarrollo
- Culminación
- Evaluación
- Observación.



EVALUAMOS LA EDUCACIÓN FÍSICA



Muchas veces hemos visto docentes de educación física dictando buenas clases pero al momento de evaluar renuncian a hacerlo; por desconocimiento o "mucho trabajo", la buena actuación dirigiendo una clase no debe ser justificación. Por el contrario al no evaluar se omite el único mecanismo imprescindible para saber que aprendieron, que están aprendiendo y que aprenderán. Es mayor el problema cuando encontramos a todos los estudiantes de un salón "sobresalientes" o la evaluación al "ojómetro" sin ningún respeto a la formación del estudiante. Por lo tanto, lo siguiente tiene como objetivo conocer, discutir, analizar y reflexionar el tema de la evaluación en la educación física.

En el Diseño Curricular Nacional de Educación Básica "La evaluación de los aprendizajes (capacidades, conocimientos, valores y actitudes) son una herramienta inherente al proceso pedagógico, mediante la cual se observa, recoge, describe, analiza y explica la información significativa respecto a las posibilidades, necesidades y logros de aprendizaje de los estudiantes, con la finalidad de reflexionar, emitir juicios de valor y tomar decisiones pertinentes y oportunas para mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje". Entonces: "La evaluación es integral por lo que se apoya en la calificación; que es la apreciación del rendimiento en un aspecto importante de la actividad escolar. La medición; es el resultado de una prueba. Sin medición no hay calificación por ende tampoco evaluación".

La primera fase de la evaluación es el objetivo de la misma ¿Qué quiero evaluar?, después planificarlo ¿Cómo voy a evaluar? Luego se procede a acopiar y analizar los datos: ¿Qué técnica e instrumento utilizo para acopiar y analizar los datos? Estas deben ajustarse a las características del estudiante, los contenidos, las estrategias, los estilos de enseñanza - aprendizajes. Después, emitir un juicio de valor; ¿Cuál es mi posición frente a esto? Finalmente se toma una decisión sobre el nivel de aprendizaje de los estudiantes y la calidad de enseñanza del docente ¿avanzo, repito, promociono, cambio de estrategias?

Función	Diagnóstica	Se realiza de forma permanente se aplica al inicio del año escolar, al inicio de una Unidad o antes de iniciar el desarrollo de un indicador de logro o de un nuevo contenido.
	Formativa	Se realiza de forma sistemática y permanente durante el desarrollo de todo los procesos de enseñanza aprendizaje, se realiza una labor de verificación y retroalimentación oportuna del proceso enseñanza aprendizaje.
	Sumativa	Consiste en un recuento del proceso de aprendizaje de un determinado período, se aplica al finalizar una unidad Programática, grado, ciclo, etapa, curso o nivel educativo. Esta evaluación tomará como punto de referencia los resultados obtenidos durante todo el proceso, tomando en cuenta la Escala de Valoración de los aprendizajes establecida para Educación Primaria. Es la valoración definitiva, se busca determinar el producto final



Referente	Normal	Es la evaluación del estudiante en función al rendimiento en clase.
	Criterial	Valoración del estudiante a partir de criterios externos a través de los indicadores de logros.
Técnicas	Auto-evaluación	En la que el estudiante se valora a sí mismo, propiciando la reflexión o sea que evalúa sus propias actuaciones.
	Coevaluación	Los estudiantes se evalúan entre equipos o grupos. Comparten las valoraciones con los demás, intercambiando roles de observador (evaluador) y observado (evaluado).
	Hetero-evaluación	Es la que el docente recoge información sobre el estudiantado.

Características de la evaluación

La evaluación es flexible; porque los ritmos y situaciones de aprendizajes se respetan; es continua, porque se evalúa durante el proceso de enseñanza aprendizaje, es democrático; porque la información está al alcance del estudiante como de los que intervienen en su aprendizaje, es integral; porque se toma en cuenta todos los elementos que intervienen en su aprendizaje, es contextual; porque la interrelación que existe entre programas y contenidos está en función a una realidad determinada, es interpretativa; porque se procede a comprender procesos y resultados en la formación del estudiante es individualizada; porque se evalúa de acuerdo a la característica del estudiante.

¿Qué es la evaluación de los aprendizajes?

Concepto de la evaluación

Es el proceso por medio del cual se recolecta evidencias que permita establecer los logros de las y los estudiantes, en cuanto a sus aprendizajes para poder emitir juicios de valor y tomar decisiones".

El resultado obtenido en la evaluación de los aprendizajes, orientan la toma de decisiones sobre: como modificar determinados procesos, cambiar algunas estrategias, ampliar el tiempo dedicado a ciertos aspectos temáticos, plantear diferentes actividades, promover cambios que hagan más participativa la clase y otras, con el fin de introducir mejoras en el proceso de enseñanza-aprendizaje

La evaluación es un proceso de cambio con una intencionalidad o finalidad. En Educación Física el movimiento se ha considerado un atributo del cuerpo y debe entenderse como el resultado de la relación existente entre la motricidad y el psiquismo. Por la intervención de la psique el movimiento se convierte en gesto, en conducta, es decir en portador de intencionalidad, de significación.

Entendemos, por tanto, la Educación Física como la educación del cuerpo a través del movimiento. Las conductas motrices contribuyen al desarrollo físico, intelectual, afectivo,



social y motor de los niños y las niñas.

La actividad física ha de convertirse en una conducta motriz, en una ejercitación consciente e integral de sí mismo que se manifiesta en forma de comportamientos motrices observables de modo que nos permita evaluar el desarrollo global de la persona.

En Educación Física la evaluación posee una serie de peculiaridades que se han de tener en cuenta: El carácter lúdico que la actividad físico-deportiva posee hace que los Indicadores de logros que se presentan sean de satisfacción personal. Generar actitudes positivas y duraderas es una meta a largo plazo. Por tanto es necesario abordar estas condiciones con criterios realistas, debemos seleccionar instrumentos que por su facilidad de aplicación, fluidez en la organización y calidad de la información recogida alteren menos el ritmo de clase.

¿Por qué evaluar cualitativamente a los niños y niñas?

Para mejorar los procesos de aprendizaje de las y los estudiantes atendiendo su propio ritmo y estilo de aprendizaje, su contexto, su discapacidad en caso necesario atenderlos mediante adecuaciones curriculares, acompañándoles en el proceso de adaptación al transitar del III nivel de educación inicial (Preescolar) al primer grado; y del primero al segundo grado para obtener mejores resultados en retención y promoción escolar. Se evalúa el proceso, se enfatiza en el desempeño del niño y la niña, y no tanto en el resultado.

El proceso de Evaluación de los Aprendizajes inicia con la programación bimensual en el EPI, en este primer momento los docentes programan los Indicadores de Logro y los contenidos programáticos a desarrollar durante un mes en el aula de clase, todo esto basado en las competencias de grado de cada disciplina: Lengua y Literatura, Matemáticas, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Talleres de arte y cultura, Educación Física, Aprender, Emprender, Prosperar y creciendo en valores.

En el plan diario se transcriben el o los indicadores de logros programados, del cual se derivan los contenidos básicos y actividades de aprendizaje que son sujetas de evaluación.

Para evaluar los indicadores de logros, se pueden utilizar diferentes técnicas e instrumentos que permitan obtener evidencias del alcance del aprendizaje de las y los estudiantes en los diferentes momentos del proceso (evaluación diagnóstica y formativa).

Procesos de Evaluación

Al momento de planificar la Evaluación en el aula de clase, se debe tomar en cuenta las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué Evaluaré?

- El desempeño del estudiante.
- Las situaciones de enseñanza aprendizaje.

La finalidad para evaluar al estudiante:



- Ámbito cognitivo
- Ámbito afectivo
- Ámbito motor
- Ámbito social

Se trata de seleccionar qué Indicadores de logros, qué actitudes y valores evaluaremos durante la unidad o sesión de aprendizaje en función de las intenciones de enseñanza.

2. ¿Cómo Evaluaré?

Recabando información de manera continua a través de distintos medios e instrumentos cualitativos y cuantitativos.

La finalidad para evaluar al estudiante:

- Propósitos, contenidos, temporalización, estrategias pedagógicas, calidad de las situaciones motrices.

Se seleccionan las técnicas y procedimientos más adecuados para evaluar las capacidades, conocimientos y actitudes, considerando además los propósitos que se persigue.

3. ¿Para qué Evaluaré?

Para poder reflexionar sobre la práctica educativa, emitir juicios y tomar decisiones para la mejora y verificar el nivel de logro alcanzado.

La finalidad con que debe evaluar el docente:

- Funciones pedagógicas
- Acciones derivadas de sus funciones
- Competencias para que sus estudiantes aprendan e integren su corporeidad.

Precisar para qué nos servirá la información que recojamos; para detectar el estado inicial de los estudiantes; para regular el proceso; para determinar el nivel de desarrollo alcanzado en los indicadores de logros.

4. ¿Con qué instrumentos?

Se seleccionan los instrumentos más adecuados. Los indicadores de logros son un referente importante para optar por uno y otro instrumento.

5. ¿Cuándo Evaluaré?

Precisamos el momento en que aplicarán los instrumentos. Esto no quita que se pueda recoger información en cualquier momento, a partir de actividades programadas. Cada estudiante debe ser evaluado tomando como referencia sus propios resultados. Su propia capacidad evidenciada, primero en las pruebas diagnósticas (inicial) y luego en la evaluación formativa (proceso) y sumativa (final).

Si entendemos la evaluación dentro de un marco de ayuda o mejora del proceso de



enseñanza, debemos concretar qué aspectos nos van a ser útiles:

- **El rendimiento del estudiante:** se trata de que el niño reconozca sus capacidades y habilidades y su desarrollo con respecto a sí mismo y a los demás.
- **Diagnosticar:** el conocimiento del nivel inicial del estudiante es clave para describir su progreso o desarrollo. Debemos prever diagnósticos genéricos a principio de un curso y específicos al inicio de una unidad didáctica.
- **Valorar la eficacia del sistema de enseñanza:** lo cual implica que se han de evaluar todas las fases de la acción didáctica.
- **Pronosticar las posibilidades reales de los estudiantes:** aspecto muy importante si no se quieren planificar objetivos difíciles de lograr o bien tender a comparar el logro de un niño con los otros.
- **Corregir y motivar a los estudiantes:** cuando un niño es informado sobre sus logros y sus errores siente que el profesor está atento a la marcha de su trabajo. La corrección constructiva es el elemento de evaluación inmediata más potente que poseemos. La alabanza medida constituye un elemento muy motivador para el niño.
- **La calificación:** su objeto es el informar a los padres y a los alumnos sobre el proceso de aprendizaje. Si bien en el boletín que se entrega a los padres suelen aparecer expresiones concretas, en él se han de dar al menos la información de todos los aspectos evaluados y que dé pie para que en una labor de tutoría el profesor pueda posteriormente completar dicha información.
- **Los estudiantes deben participar en la evaluación:** de forma que se sientan partícipes de su propio proceso de enseñanza y le permita adquirir una actitud crítica y responsable. Aprovechamos este momento para desarrollar una capacidad más, porque la evaluación constituye otra situación de aprendizaje y no un elemento aislado dentro de nuestras programaciones.
- **La evaluación ha de ser continua:** consiste en una atención continuada a todas las manifestaciones de los estudiantes que nos sirva para comprobar y mejorar la acción educativa.

Funciones de la evaluación.

La evaluación de acuerdo a la función que desempeña y al momento en que se realiza, se clasifica en evaluación diagnóstica (inicial) y formativa (de proceso) y sumativa.

- a) La Evaluación Diagnóstica (Inicial): Es el punto de partida de los conocimientos previos de los estudiantes.

Se realiza de forma permanente durante el proceso de enseñanza aprendizaje, se aplica al inicio del año escolar, al inicio de una Unidad o antes de iniciar el desarrollo de un indicador de logro o de un nuevo contenido.



Preguntas básicas que pueden orientar la Evaluación Diagnóstica:

¿Cuáles son las condiciones familiares, económicas, culturales, socio-afectivas y de salud, que enfrenta el estudiante?

¿Cuáles son las experiencias relevantes previas que tienen las y los estudiantes en relación con los indicadores de logros esperados?

¿Qué tipo de conocimientos previos tienen las y los estudiantes sobre el tema que se va a desarrollar?

La evaluación diagnóstica permite identificar y registrar las condiciones educativas con las que el estudiante ingresa al tercer grado, tomando en cuenta los aprendizajes de la Unidad Pedagógica desarrollada, en Segundo Grado.

Con la información que la o el docente recopile se diagnosticará la situación individual y del grupo de estudiantes, esto ayudará a tomar decisiones sobre la mejor manera de atender de forma oportuna y permanente a las y los estudiantes y trabajar los indicadores de logro planteados en los Programas de Estudio.

b) La Evaluación Formativa (Proceso)

Se realiza de forma sistemática y permanente durante el desarrollo de todo el proceso de enseñanza aprendizaje, cuyo fin es la formación integral del estudiante, mejorando el currículo, las estrategias y actividades pedagógicas en beneficio del aprendizaje de las y los estudiantes.

A través de ella realizamos una labor de verificación y retroalimentación oportuna del proceso de enseñanza aprendizaje, como una actividad continua que nos ayude a comprender e identificar las dificultades que se presentan para corregirlas, advertir dónde y en qué nivel existen dificultades de aprendizaje permitiendo la búsqueda de nuevas estrategias educativas.

¿Qué permite la Evaluación Formativa?

- Obtener información sobre cómo está ocurriendo el progreso de las y los estudiantes.
- Conocer la profundidad y complejidad de los aprendizajes.
- Comprender el funcionamiento del desarrollo evolutivo de los estudiantes frente a las actividades que se están desarrollando y promover la capacidad para resolver una situación cognitiva.
- Conocer el funcionamiento y aplicación de las estrategias o procedimientos utilizados
- Conocer qué dificultades enfrenta el estudiante en su entorno que afecta su aprendizaje.
- Valorar los aciertos o logros que alcanzan las y los estudiantes.
- Conocer en qué medida las adecuaciones o contextualizaciones curriculares implementadas, han facilitado el aprendizaje de las y los estudiantes con necesidades



educativas especiales.

c) La Evaluación Sumativa (Final)

Consiste en un recuento del proceso de Aprendizaje de un determinado período, con el objetivo de estimar las Competencias Educativas e Indicadores de Logros en el proceso de desarrollo. Se aplica al finalizar una unidad programática, grado, ciclo, curso o nivel educativo.

La Evaluación Sumativa, debe también valorar los logros alcanzados por la o el estudiante, a través de sus experiencias de aprendizaje. Esta evaluación tomará como punto de referencia los resultados obtenidos durante todo el proceso, tomando en cuenta la Escala de Valoración de los Aprendizajes establecida para Educación Primaria.

La información obtenida sobre los logros y dificultades que se van presentando en el proceso de aprendizaje, será de utilidad para elaborar informes del avance académico, que se darán a conocer en los correspondientes cortes evaluativos en las fechas establecidas en el Calendario Escolar. Una adecuada evaluación diagnóstica y una permanente evaluación formativa van a expresarse en resultados numéricos en la evaluación sumativa.

Al finalizar cada corte evaluativo se hace el recuento de las escalas acumuladas durante ese período, en el primer ciclo (Primero y Segundo Grado) y segundo ciclo (Tercer Grado) se toma en cuenta la escala cualitativa la que más se repite, en el segundo ciclo (Cuarto Grado) y tercer ciclo se suman los puntos acumulados de 0 a 100 puntos según la alternativa de evaluación utilizada. La nota mínima para aprobar es de 60 puntos.

Las escalas cualitativas de la evaluación son las siguientes:

Aprendizaje Avanzado (AA): Los Indicadores de Logro han sido alcanzados con el rendimiento esperado, el nivel alcanzado es óptimo.

Aprendizaje Satisfactorio (AS): La mayoría de los Indicadores de Logro han sido alcanzados satisfactoriamente.

Aprendizaje Fundamental (AF): Se evidencia menor alcance de los Indicadores de Logro aunque demuestra haber alcanzado ciertos niveles de aprendizaje.

La valoración final de la disciplina en cada corte evaluativo para cada estudiante, será la escala que más se repite.

Si el o la docente, selecciona más de dos indicadores de logro para un corte evaluativo, el cuadro de la lista de cotejo se puede ampliar y adecuar en su cuaderno de registro y calificaciones o en su cuaderno adicional. Estos resultados serán insumos para que los docentes elaboren y apliquen un plan de mejora con estrategias metodológicas que faciliten el aprendizaje de los estudiantes que han alcanzado una valoración de aprendizaje fundamental (AF), de manera que se refuercen y desarrollen sus habilidades y capacidades mediante variedad de estrategias metodológicas creativas, motivadoras e innovadoras de forma inmediata sin esperar concluir un corte evaluativo o el año escolar.



En el tercer grado, los niños y niñas no reprobaban aunque obtengan la escala valorativa de Aprendizaje Fundamental (AF), por lo que la Estrategia de Aprendizaje con Enfoque de Desarrollo Infantil plantea, que todos los niños de tercer grado, promuevan con su mismo docente al cuarto grado para que le dé continuidad y fortalecimiento en sus aprendizajes hasta concluir el ciclo en el cuarto grado y haber consolidado los procesos de lectoescritura, el cálculo matemático, lo geográfico, cultural, ambiental y científico.

Metodología de la Evaluación:

Técnicas: Conjunto de procedimientos para recoger la información.	Instrumentos
– La observación: Describe hechos tal como suceden	Observación: <ul style="list-style-type: none"> – Registro anecdótico – Lista de cotejo. – Diario – Socio grama
– Entrevista: Mediante preguntas	
– Encuesta: Recoge información sobre un tema (oral o escrito).	
– Trabajos del estudiante: — Son las tareas, ejercicios.	
– Resolución de Problemas: Recoge información de cómo enfrenta el problema y lo resuelve.	Pruebas: <ul style="list-style-type: none"> – - Pruebas escritas. – - Pruebas Prácticas. – - Prueba oral
	Entrevistas Cuestionario: <ul style="list-style-type: none"> – Cuestionario escrito u oral. – Guía de entrevista.

Indicador de logro: evaluado.

Indicadores de logros	Técnicas	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta el pase con la parte interna y externa del pie 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Trabajo del estudiante 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de Observación • Lista de cotejo • Carpeta Escolar
<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los diferentes tipos de pases del fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario
<ul style="list-style-type: none"> • Muestra empeño al realizar la técnica. • Participa en clase de forma permanente. Consulta cuando tiene duda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo



Registro Anecdótico:

Son medios adecuados para acumular datos que sirven para conocer y comprender mejor la personalidad y actitud de los estudiantes; no es necesario llevar registro anecdótico de todos los estudiantes del aula de clases. Se utiliza cuando algunos estudiantes requieren mayor atención en el proceso de aprendizaje o en el comportamiento (conducta). Se convoca y se conversa con el padre de familia, y luego se anota en el instrumento conocido como Registro Anecdótico, aquellos aspectos relacionados a la conducta, actitudes y sobre todo al proceso de aprendizaje; sus logros, dificultades, estrategias que implementó y que resultados obtuvo después de la intervención pedagógica.

Aunque también se puede destacar el avance exitoso de algunos estudiantes esforzados en su proceso de aprendizaje; así como la atención y acompañamiento continuo a los estudiantes con discapacidad de manera que con el apoyo de orientadoras educativas de las Escuelas de Educación Especial, Consejería Escolar, Psicólogos, su docente y padres de familia ayuden a los estudiantes a alcanzar con éxito los aprendizajes esperados o indicadores de logro del currículo de quinto y sexto grado.

Registro anecdótico: aquí se anotan hechos significativos.

Fecha: 8 de febrero de 2018.

Estudiante: Emilio Quintero

Grado : Quinto "A"

Hechos observados:

Emilio se encontraba tímido en la clase, pero había sido incluido por sus compañeros a jugar voleibol, entonces el balón cae en su rostro, sus compañeros se ríen de lo que había pasado, por lo que Emilio decidió no jugar más y llorando se sentó en el suelo y no quería jugar más. Hasta que sus compañeros le pidieron disculpas por lo sucedido y el inmediatamente se incorporó al juego.

Prof. Adrián Arias.

¿Cómo trabajar el Registro de Resultados de Evaluación formativa o de proceso?

Lista de cotejo:

Permite al docente observar el avance de los niños y las niñas. Se construyen a partir de indicadores de logros, se derivan criterios de evaluación o aspectos a valorar que expresen la calidad de los aprendizajes, actitudes y conductas esperadas. De esta manera el docente podrá constatar el cumplimiento o el avance de cada indicador. El Cuaderno de Registro está diseñado como Lista de Cotejo para cada disciplina en cada corte evaluativo donde las y los docentes transcriben los indicadores de logro extraídos de la malla de Quinto y Sexto Grado y define criterios de evaluación, a los cuales se les asignan las escalas cualitativas correspondientes. Al finalizar el corte se hace un recuento de la escala que más se repite, este registro final del corte se reflejará en el boletín escolar. Este cuaderno es útil para monitorear el progreso de cada uno de los estudiantes y para registrar la valoración cualitativa en cada corte evaluativo. Las valoraciones cualitativas para quinto y sexto grado no tienen equivalencias cuantitativas en ningún momento se



convertirán es escalas numéricas. Todos los instrumentos aplicados se deben de valorar con las escalas orientadas.

El Cuaderno Adicional:

Es un instrumento de evaluación donde las y los docentes, llevan de forma ordenada y detallada los distintos instrumentos de evaluación que aplican en cada corte evaluativo y en cada disciplina del grado que atienden, pues este contiene las evidencias de los aprendizajes de los estudiantes. Lista de Cotejo o Control: Este es un instrumento para recoger información precisa sobre manifestaciones conductuales. **Ejemplo: Lista de cotejo utilizando indicadores de logro: categorías de evaluación: si, no, en proceso.**

El fundamento técnico del pase en el baloncesto							
Indicadores de logros	Juan	Karla	Zel a	Wilbert	José	Marcela	Miltón
Ejecuta el pase pique estático y en movimiento.	si	no	si	si	no	si	no
Realiza los diferentes driles de manera ordenada.	P	si	no	si	P	si	P
Propone nuevas formas de organización al momento del juego.							
Muestra actitud de atención frente a las opiniones de sus compañeros.							
Pueden haber más indicadores.							

Cuestionario

Observaciones en los juegos con pelotas				
Rasgo del equipo	Siempre	Habitual	A veces	Nunca
Disfrutan de los juegos				
Muestra preferencia para organizar y jugar en equipo				
Manifiestan respeto por las limitaciones de sus compañeros				
Preguntan sobre cómo lanzar mejor la pelota				
Pueden haber otros rasgos				



Prueba práctica

Instrumento de Evaluación en las Escuelas de Primaria	
1. Con un solo pie de apoyo. 2. El tronco hacia adelante, la pierna paralela a estas. 3. La mirada hacia adelante delante de la prueba. 4. Mantiene el equilibrio con una pierna hacia adelante y ambas.	
Mantiene las distintas posiciones durante 10 segundos cada una.	4 puntos
Si se mantiene	3 puntos
Si se pierde el equilibrio más de una vez	2 puntos
Si no es capaz de mantenerlo en ningún momento	1 punto

¿Cómo evaluar a sus estudiantes en el desarrollo de los ejercicios, juegos y deportes?

Ejemplo: Utilizará la siguiente: Lista de Cotejo.

No	Nombre del Alumno	Realiza de forma disciplinada los ejercicios DFG	Desarrolla el equilibrio con mayor esfuerzo	Aplica las técnicas correctamente del equilibrio	Habilidades en el desarrollo de los juegos.	Habilidades en el desarrollo de los deportes.	Total de clases que asistió	I corte Evaluativo
1	Eduardo Castillo	AA	AS	AF	AA	AS	AS	AS
2	Gloria Pérez	AA	AS	AA	AA	AA	AS	AA
3	José García	AF	AF	AS	AF	AS	AF	AF

Nota: El docente puede colocar los criterios de evaluación de acuerdo a su programación, tomando en cuenta los Indicadores de logros y/o puede llevarlo en su cuadernito a parte ya sea por clase, para que se le facilite a la hora de pasarlo a su Cuaderno de Registro de Asistencia y Calificaciones.

Algunos criterios de evaluación que Usted como docente debe tomar en cuenta al evaluar a sus estudiantes:

- Trabajo de equipo.
- Integración individual
- Cumple las reglas del juego
- Domina el juego con seguridad,
- Respeta a sus compañeros y docente.
- Acepta perder y ganar
- Demuestra sociabilidad durante el juego
- Demuestra orden y disciplina



2

1

UNIDAD

Teoría Básica de la Educación Física y Práctica de las Pruebas de Eficiencia Física.



FUNCIÓN O ENCARGO SOCIAL DE LA ASIGNATURA

Se considera Teoría Básica de la Educación Física al conjunto de conocimientos sobre la función social, pedagógica, médica, fisiológica, técnico-laboral y cultural del componente, así como sus datos históricos más relevantes y su utilidad práctica en la vida diaria.

Con la disposición del Ministerio de Educación, de garantizar una educación significativa, relevante y auténtica a partir de la Transformación Curricular de 5to Grado de Educación Primaria, se hace imprescindible impartir a las y los estudiantes elementos de teoría básica de la disciplina, especialmente lo relativo a la utilidad práctica de los ejercicios y las actividades atléticas y pre-deportivas.

Para efectos de estudio, la función o encargo social de la Educación Física, se hace énfasis a la luz de cuatro puntos de vista:

- ▶1. Pedagógico
- ▶2. Médico –Fisiológico
- ▶3. Politécnista o socio-laboral
- ▶4. Cultural.

Punto de vista Pedagógico:

La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son familiar, social y productivo. Actualmente pues, la educación física es una necesidad individual pero también social.

Es parte del proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un hombre sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve. La educación física se encarga del desarrollo del cuerpo, tanto a nivel muscular y esquelético, como también a nivel del funcionamiento de los órganos y aparatos internos. Se dice que una persona es apta físicamente, cuando sus condiciones físicas son excelentes, es decir, cuando su resistencia, potencia, fuerza, velocidad, habilidad y coordinación se mantienen en buen estado, a pesar del paso de los años. Para mantener y mejorar estas condiciones físicas, el cuerpo humano necesita del movimiento.

En resumen la educación física causa cambios a nivel emotivo, afectivo, cognitivo y físico, lo cual trae un equilibrio entre el cuerpo y el alma que nos permite ser personas sana. El día tiene 24 horas las cuales se deben administrar correctamente para lograr este equilibrio antes mencionado, a saber esta distribución debe ser: 8 horas para descansar (dormir), 8 horas para ocuparnos de la salud corporal en la que podemos incluir la recreación y la alimentación y por último 8 horas para las actividades, en las que cabe mencionar, trabajos, estudios y actividades deportivas.



Punto de vista Médico-fisiológico:

Mediante ejercicios, juegos y deportes se desarrolla de forma sistemática todo el organismo del y la estudiante. Al mismo tiempo se eliminan excedentes de grasa, se descarga la tensión nerviosa, se eliminan toxinas mediante el sudor y la orina y se tonifican todos los componentes corporales, especialmente los músculos.

El exceso de grasa, de tensión nerviosa y toxinas en el organismo provoca una gran cantidad de desórdenes y enfermedades, algunas de las cuales son mortales.

Por otra parte, la falta de actividad y el sedentarismo ocasionan al organismo humano una pérdida continua del tono muscular y corporal, un deterioro progresivo, o sea, ante la falta de actividad física el organismo no puede mantenerse en óptimas condiciones de funcionamiento y empieza a deteriorarse poco a poco, porque está diseñado para mantenerse en actividad y movimiento constante. Por esa razón se considera la Educación Física como un sistema de medicina preventiva.

Punto de vista Politécnico o Socio-laboral:

La educación Física acondiciona al o la estudiante para el manejo eficaz de los distintos instrumentos, herramientas y máquinas que va inventando el hombre. Lo prepara para asumirlas labores con mayor fuerza, rapidez, resistencia y agilidad, obteniendo más y mejores resultados, lo cual redundo en una mayor productividad y un mejoramiento de su nivel de vida.

Esta disciplina es una fuente de trabajo honesto y agradable. Se puede laborar como jugador (a), locutor (a), profesor (a), entrenador (a), cronista, entre otros.

Punto de Vista Cultural:

La recreación, los ejercicios, juegos y deportes se efectúan a nivel local, nacional e internacional, constituyen y generan un legado histórico de cultura universal. Las personas cultas poseen mucho conocimiento sobre los distintos tipos de ejercicios, juegos y deportes.

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS JUEGOS EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

► 1. Punto de vista Administrativo (legal).

Dentro del quehacer educativo lo más importante es el educando, siendo la premisa fundamental la formación integral de su personalidad. Cuando hablamos de formación integral debemos entender esto como el proceso de desarrollo de las potencialidades del ser humano, dirigidos a lograr la plenitud de sus facultades intelectuales, física y espirituales, lo cual aparece consignado en la Constitución Política y en los lineamientos del Ministerio de Educación. Sería imposible garantizar el cumplimiento de dicho



objetivo si se omite la Educación Física, ya que mediante ella atiende el desarrollo armónico y sistemático del organismo del estudiante de educación primaria y se logra fomentar los valores de autoestima, auto control, responsabilidad y sociabilidad.

FUNCIÓN ESTÉTICA Y EXPRESIVA: MANIFESTACIONES ARTÍSTICAS QUE SE PRESENTAN EN LA EXPRESIÓN CORPORAL Y EL MOVIMIENTO

Cohesión Social: La persona utiliza su cuerpo y movimiento para relacionarse con otras personas, no sólo en el juego y en el deporte, sino en todas las actividades físicas. A través de los juegos, la actividad física y los deportes se promueven la amistad, la solidaridad, fraternidad y compañerismo.

Fuente de trabajo: Constituye opciones de trabajo para el estudiante como deportista, cronista, entrenador, profesor de Educación Física, narrador deportivo, etc.

Medio de realización personal: Un estudiante puede alcanzar fama, distinción e importancia si se destaca en los deportes. Además, el hecho de participar en actividades deportivas brinda mucha satisfacción personal y autoestima.

Prepara para el trabajo productivo: Cuando se posee una buena condición física y se logra el hábito de la autodisciplina se obtiene mayor productividad y eficacia. El juego y el deporte hacen al individuo dinámico, creativo, luchador, audaz, otros. Estos son elementos importantes para la eficacia del trabajo.

Prepara para la vida: La vida como juego, tiene reglas que el estudiante aprende a respetar, esa práctica de autocontrol para la vida deportiva prepara al estudiante para asimilar positivamente y practicar las normas de la sociedad.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO FORMA DE DIVERSIÓN

1. Estimular y desarrollar la competencia motriz, el deporte, el conocimiento y la participación en juegos cooperativos y juegos motores multiculturales, la percepción artística y creativa a través del movimiento y la danza, desde las tradiciones populares y las raíces culturales que configuran la identidad propia y la diversidad.

2. Lograr un impacto positivo de recuperación de la autoestima, valoración de las tradiciones, refuerzo de la identidad colectiva y organización comunitaria, que permita apropiarse de los procesos de transformación para mejorar la calidad de vida, a través de la incorporación a las comunidades de espacios de recreación y de aprendizaje.

COMO MEDICINA PREVENTIVA

La medicina del deporte es la especialidad médica que estudia los efectos del ejercicio del deporte y, en general, de la actividad física, en el organismo humano, desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de las enfermedades y lesiones. En



forma análoga el término correcto es medicina del deporte.

La actividad física es un factor importante que contribuye a la salud física y mental. Su práctica regular, aun siendo de intensidad moderada, puede reducir la mortalidad, mejorar la calidad de vida y prevenir ciertas enfermedades. Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer. En efecto, el ejercicio disminuye la presión arterial y regula el nivel de colesterol. También ayuda a mejorar la salud mental mediante la reducción de estrés, ansiedad, trastornos depresivos y promueve el bienestar y la autoestima.

En un día laboral trabajamos muchas horas, y dentro de éstas actuamos de las más distintas maneras con nuestra musculatura, pero a medida que nuestros músculos se empiezan a cansar, pierden fuerza para ejercer el soporte de la sobrecarga de las posturas físicas que asumimos a cada momento, además de su flexibilidad. Es cuando surgen los problemas.

Como los dentistas por ejemplo: Estos profesionales suelen repetir constantemente los movimientos de los brazos haciendo una contracción isométrica en los trapecios para poder ejecutar los tratamientos en los pacientes. La sobrecarga en los trapecios puede hacerse muy intensa. Hay una gran cantidad de personas de esa área que a consecuencia de las malas posturas en su trabajo, consiguen una descompensación muscular que en muchos casos puede derivarse en una escoliosis, y hasta una rectificación de las vértebras cervicales que les producirá un tremendo malestar y sobre todo en el último caso, mareos, adormecimiento en las manos.

Por otra parte son muy pocos los que practican actividad física con un entrenamiento direccionado al fortalecimiento muscular generalizado, además de los pertinentes estiramientos.

Independiente de la actividad que uno desenvuelva, es fundamental tener calidad de vida, pero igual de importante es estar siempre un paso por delante de las situaciones. La prevención es una condición imprescindible para que se puedan evitar futuros problemas como los que anteriormente he citado

En los ejemplos anteriores se hace mención a la ayuda que la actividad física puede proporcionar a los problemas relacionados con las anomalías ocasionadas en los aspectos musculares, pero esa ayuda va mucho más lejos que esto. La actividad física y el deporte contribuyen de manera significativa al mantenimiento de la buena salud y la prevención de enfermedades en todos los aspectos.

Contenidos:

- ▶ **1. Breve reseña Histórica de la Educación Física**
- ▶ **2. Función Social de la Educación Física.**
 - 2.1 Como fuente de trabajo**
 - 2.2 Como medicina preventiva.**
 - 2.3 Enfoque cultural, técnico laboral y vocacional (fuente para el emprendimiento).**



▶ 3. Utilidad en la vida diaria de los ejercicios de desarrollo físico general y los juegos.

Observación:

Al darle el tratamiento a cada contenido y la científicidad que tiene lo teórico con lo práctico, el o la docente lo hará tomando en cuenta el grado que imparte y el nivel de las y los estudiantes y los relacionará con la vida cotidiana y su entorno. Debe apropiarse ya que en el mismo Manual aparecen los contenidos relacionados con la teoría básica.

En el nivel de Educación Primaria se desarrollan las competencias de los juegos escolares nacionales, siendo los siguientes:

- ▶ 1. Mini-Atletismo. Convencional y Especial.
- ▶ 2. Fútbol 7
- ▶ 3. Mini-baloncesto
- ▶ 4. Mini-voleibol
- ▶ 5. Gimnasia (Se puede impartir en los Centros de Estudios que tengan posibilidades)
- ▶ 6. Natación (Se impartirá en los Centros de Estudios que tienen posibilidades)
- ▶ 7. Kid Athletics (Se está implementado en escuelas estatales y en algunos departamentos del país que tienen espacio) .

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RELACIÓN CON LOS EJES TRANSVERSALES.

Los Ejes Transversales: Son 9 (nueve) y son los siguientes:

- ▶ 1. Desarrollo de la Personalidad
- ▶ 2. Identidad Nacional y Cultural
- ▶ 3. Educación de la Sexualidad y para la Prevención de las ITS, VIH y Sida.
- ▶ 4. Educación para la Salud y la Salud Alimentaria Nutricional (SAN)
- ▶ 5. Educación en Derechos Humanos
- ▶ 6. Desarrollo Ambiental sostenible
- ▶ 7. Educación para la Equidad y la Diversidad
- ▶ 8. Educación en, para y por el Trabajo
- ▶ 9. Tecnologías de la Información y Comunicación

Son temas que surgen de las necesidades e intereses de la sociedad, que por su complejidad multidisciplinaria se integran y desarrollan en las diferentes áreas y disciplinas del currículo y se constituyen en fundamentos para la práctica pedagógica al integrar los campos del ser, el saber, el hacer, desaprender y el convivir, a través de los conceptos, procedimientos, valores y actitudes que orientan la enseñanza y el aprendizaje.

Los ejes transversales, son realidades educativas que deben impregnar dinámicamente el currículo y ayudan a construir una escuela más integrada a la comunidad, apuntando a la formación de personas con autonomía moral e intelectual, capaces de comprometerse consigo mismo o misma y con las demás personas, para responder



de manera crítica a los desafíos históricos, sociales, ambientales y culturales, de la sociedad en la que se encuentran inmersos.

La Disciplina de Educación Física no debe tener un tratamiento aislado, sino que debe existir una coherencia entre todas las áreas atendiendo las características psicopedagógicas de los niños y niñas. Para que esta coherencia de interdisciplinariedad sea total no hay que olvidar que hay un conjunto de aspectos de especial relevancia para el desarrollo de la sociedad durante los últimos años, en relación con el consumo, la igualdad entre los sexos, la paz, el medio ambiente, la salud, el ocio, etc., que están recogidos en los ejes transversales. A todos estos aspectos se les ha llamado temas transversales.

La importancia de la Educación creciendo en Valores, denominados Temas Transversales exige un compromiso por parte de los docentes para trabajar, programar y desarrollar un verdadero proceso de enseñanza-aprendizaje de dichos contenidos transversales, de ahí la gran importancia de conocer las principales características de éstos.

En el modo de tratarlos sería conveniente hacerlo de una forma en la que se viera impregnada la actividad educativa en su conjunto con estos contenidos. Precisar mejor los ejes transversales y operativizándolos en las unidades para que se concreten en las aulas. Son Ejes Transversales apuntan a la formación de personas con autonomía moral e intelectual, capaces de comprometerse con su propio desarrollo y el de la sociedad, cualidades centrales para una inserción social responsable y activa, tanto en las esferas productivas como ciudadanas. Existen una cantidad de problemáticas o situaciones que interesan y requieren de un abordaje universal.

1. DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

Es un proceso de formación del ser humano en las diferentes etapas de la vida, que le permiten desarrollar habilidades y destrezas para conocerse, valorarse, comprender y manejar las emociones, sentimientos, aprender a relacionarse con las demás personas de forma armónica, ha potencializar sus características personales para la comunicación, la toma de decisiones y el desarrollo de un "proyecto de vida" concreto y realizable en el medio donde se desenvuelve.

Contribuye a formar al ser humano como ser total, original, innato, único y digno, con valores, al que hay que potenciar y facilitar el logro de su auto realización, como persona cada vez mas capaz y dueña de sí y de sus facultades, satisfecha consigo misma, para asumir con responsabilidad los retos y disponerse con mayor calidad y calidez a la comunidad y la sociedad.

La persona debe alimentar, proteger, cuidar, mejorar, crecer y aprovechar sus posibilidades de pensar, sentir y actuar como ser libre, ejerciendo su propio liderazgo que contribuya a la construcción integral de la personalidad en interacción con su medio social.

La Educación Física como disciplina, constituye un eslabón importante en la integración



de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los estudiantes.

2. IDENTIDAD NACIONAL Y CULTURAL ▶

Se refiere a todos los elementos comunes que unen a los ciudadanos que conforman un país como: su historia, el territorio, los Símbolos Patrios y Nacionales y la Cultura.

La Identidad Nacional se inspira en los valores del pasado histórico, se desarrolla y fortalece en los consensos colectivos en torno a las grandes aspiraciones nacionales, se destacan el estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural de la nación, como fundamento de la unidad nacional y su identidad, la protección y defensa de la soberanía nacional, orgullosos de sus costumbres y acervos culturales y conocedor de su territorio y su dinámica; así como de la importancia del desarrollo económico del país y con una visión integracionista y de cooperación hacia los pueblos de Latinoamérica, el Caribe y el Mundo

El enfoque integral físico-educativo supone ver en los indicadores de logros, contenidos y evaluación, no sólo el desarrollo de capacidades y habilidades, como ha sido la tendencia tradicional, sino asegurar además el aprendizaje desarrollador unido a la formación de valores y actitudes e integrarlo al nuevo conocimiento, a las vivencias y experiencias previas o antecedentes de los estudiantes, para imprimirle un significado y sentido personal al proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, el cual está marcado por una intencionalidad educativa que favorece al tratamiento de la identidad deportiva.

Los hechos son acontecimientos, situaciones reales que se producen constantemente en la vida de los seres humanos. Su clasificación se fundamenta en el principio de la vinculación de la teoría con la práctica, que se manifiesta en la clase de Educación Física. Estos se relacionan con la práctica de actividades física, deportiva y recreativa, se manifiestan a través de vivencias y experiencias individuales y colectivas

3. EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD Y PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ITS, VIH Y SIDA ▶

Conduce al fortalecimiento de la personalidad mediante la adquisición y transformación de conocimientos, actitudes y valores respecto a la sexualidad en todas sus manifestaciones, biológicas, psicológicas y sociales. La educación de la sexualidad es parte indispensable de la educación de calidad, la cual debe ser integral y necesaria para el desarrollo armónico de las personas. Es una educación para el ser, para el cambio, para el afecto, amor, la vida y el ejercicio de la sexualidad como comunicación plena entre las personas.

Al Ministerio de Educación, le corresponde la tarea de la divulgación y promoción de actividades educativas que contribuyan a formar en los estudiantes y jóvenes hábitos y convicciones que les permita adoptar un comportamiento sexual responsable y seguro para evitar el contagio de las infecciones de transmisión sexual.



Contribuye a formar en los estudiantes los conocimientos, hábitos, habilidades y valores para la puesta en práctica de estilos de vida saludables, dirigidos al desarrollo personal, familiar, escolar, comunitario y a la prevención de enfermedades y otros riesgos para la salud.

Se debe dotar al niño y a la niña de los elementos necesarios de análisis que le permitan adoptar una actitud personal y crítica ante el continuo acoso a que están sometidos en estas edades por las ofertas del mercado. Más concretamente en nuestra área debemos disminuir la carga consumista que llevan los artículos deportivos y, sobre todo, determinadas marcas y personajes públicos.

El estudiante de primaria va tomando conciencia de su cuerpo de forma progresiva, de sus posibilidades y limitaciones de movimiento, y va comprendiendo las relaciones entre la salud y la forma de utilizar el cuerpo, con sus actividades posturales, hábitos, actividad física, etc.

4. EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL

La Educación en Salud y la Seguridad Alimentaria y Nutricional, promueve la integración de toda la comunidad para fortalecer una cultura de promoción de salud, alimentación saludable, prevención de enfermedades y el consumo de sustancias psicoactivas que afectan su vida y la de otras personas, con el fin de incidir en cambios de conducta en el hogar, escuela y comunidad.

El buen estado de salud está relacionado con el bienestar físico, mental, y social de las personas siendo la actividad física un medio y un componente básico para tal fin, aunado a que este proceso formativo tiene que comenzar en el hogar con los padres o representantes y en los centros educativos al promocionar una adecuada ejercitación física en la población intra y extra institucional, dado que un estado de salud óptimo redundará en múltiples beneficios para la sociedad, recordando que el sedentarismo es un factor de riesgo cuyos efectos está en nuestras manos revertir y con tan sólo introducir algunos cambios en nuestro modo de vida, se obtendrá un mejor nivel de salud. Considerando la salud “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades”

La ejecución de acciones para la Recreación y el Deporte establece:

- ▶ **1. Concebir la recreación como el medio de transformación y crecimiento integral de los seres humanos, en armonía y plenitud con la naturaleza; reconociendo los aportes culturales, tradicionales y procesos históricos desde lo local.**
- ▶ **2. Participación responsable y protagónica del estudiante en la transformación de los esquemas de recreación, esto comprende aspectos: pedagógicos, estéticos-lúdicos, juegos tradicionales y actividades de integración que fortalezcan los valores e identidad.**
- ▶ **3. Concientizar al colectivo para el rescate de espacios públicos dentro y fuera de**



la comunidad, entendiendo la naturaleza como la madre de la cual dependemos y con la cual no podemos establecer una relación de competencia o dominio, declarando zonas de recreación para el Buen Vivir.

- ▶ **4. Buen uso del tiempo libre como fuente de recreación, de entretenimiento y distracción.**
- ▶ **5. Concebir la recreación como el medio de transformación y crecimiento integral de los seres humanos, en armonía y plenitud con la naturaleza; reconociendo los aportes culturales, tradicionales y procesos históricos desde lo local.**

5. EDUCACIÓN EN DERECHOS HUMANOS

La Constitución Política en su Artículo 65 establece que: "Los nicaragüenses tienen derecho al deporte, a la educación física, la recreación y al esparcimiento. El Estado impulsará la práctica del deporte y la educación física mediante la participación organizada y masiva del pueblo para la formación integral de los nicaragüenses. Esto se realizará con programas y proyectos especiales". Que en nuestro país se hace necesario normar el deporte, la educación física y la recreación física, como elementos aglutinantes y de interés social, que permitan coordinar esfuerzos y afinidades, así como unificar visiones y proyecciones, de cara al mejor aprovechamiento de los recursos humanos y financieros como medio para el mejoramiento de la salud la calidad de vida y el rendimiento individual y nacional.

Que el deporte, la educación física y la recreación física representan un instrumento de paz y de integración con otros países hermanos, profundizando el sentido de la solidaridad, la cooperación, el apoyo recíproco y la responsabilidad, aumentando el espíritu de competitividad sana, tenacidad y autoestima.

Es así, que la educación física debe tender a transformar a los espectadores en participantes, a los que son meros observadores pasivos de las prácticas del deporte, en actores de privilegio de las mismas; siendo que para ello, se deberán considerar tanto las motivaciones y características de las personas, así como sus posibilidades de actuación.

El deporte constituye un elemento fundamental del sistema educativo, y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud, es por tanto, un factor corrector de desequilibrios social, que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Es todo esto lo que constituye al deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa de tiempo de ocio en la sociedad, constituyendo además una evidente manifestación cultural

6. DESARROLLO AMBIENTAL SOSTENIBLE

En las últimas décadas se ha producido un incremento del deterioro del medio ambiente, esto ha provocado que la educación ambiental se convierta en una necesidad. Con



ella no se busca solamente el sensibilizar para detener el desarrollo, sino provocar que el ser humano busque mejores formas y alternativas de desarrollo que no dañen la naturaleza.

De ahí que las Actividades Físicas en el Medio Natural sean una práctica físico-deportiva sostenible siempre y cuando su desarrollo contribuya de manera positiva al mantenimiento del bienestar de sus practicantes y a la calidad de vida de las poblaciones rurales. Este tipo de actividades son una herramienta para el docente a través de la cual puede promover y dar a conocer actitudes y conductas de respeto hacia el medio natural. De este modo, la escuela se convierte en un lugar idóneo a partir del cual se puede promocionar la conciencia energética e inspirar cambios de comportamiento en el estudiantado.

Mayor conocimiento, teniendo conciencia las personas sobre las relaciones entre el deporte y el desarrollo sostenido y su comprensión de la naturaleza. Propone un tratamiento de los aprendizajes que desarrolle en los y las estudiantes, la comprensión de las relaciones con el medio en el que están inmersos. Esta cultura ambiental persigue el desarrollo humano sostenible y debe involucrar a todos los miembros de la comunidad, al identificar las principales problemáticas ambientales, teniendo en cuenta que la Educación Física como disciplina.

El uso responsable de los recursos naturales, la conservación del medio ambiente, la educación para la salud, los juegos y deportes en la naturaleza, la utilización de materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos positivos de ejercicio físico, llevan a mejorar la calidad de vida.

7. EDUCACIÓN PARA LA EQUIDAD Y LA DIVERSIDAD

Equidad, en el campo de la educación, hace referencia al tratamiento igual, en cuanto al acceso, permanencia y éxito en el sistema educativo para todos y todas, sin distinción de género, etnia, religión o condición social, económica o política.

El interés es centrarse en los docentes como constructores sociales de significados y porque son los que pueden producir los cambios necesarios en la enseñanza y lograr incluir la diversidad en el trabajo del aula, eliminando las barreras que desfavorecen los aprendizajes de los estudiantes que presentan necesidad educativa especial.

La necesidad de la Educación Física como disciplina obligatoria, radica principalmente en la posibilidad que ofrece al niño, a la niña y a los jóvenes a desarrollar sus destrezas motrices, afectivas y cognitivas, esenciales para la vida. Además, les permite expresar su espontaneidad, fomentar su creatividad, a la vez de conocerse, respetarse y valorarse no sólo a sí mismo, sino también a los demás.

8. EDUCACIÓN EN, PARA Y POR EL TRABAJO.

Descubre sus talentos de manera eficiente para desarrollarse en distintas tareas ya sea escolares y en su entorno. Un estudiante puede alcanzar fama, distinción e importancia



si se destaca en los deportes. Además el hecho de participar en actividades deportivas brinda mucha satisfacción personal y autoestima, esto le va ayudar para su vida.

La vida como juego, tiene reglas que el estudiante aprende a respetar. Esa práctica de autocontrol para la vida deportiva prepara al estudiante, para simular positivamente y practicar las normas de la sociedad. El estudiante debe entender y comprender que no existen diferencias entre el hombre y la mujer, en cuestiones de trabajo y profesionalidad y que las diferencias fisiológicas hay que entenderlas como algo natural y biológico y no como una diferencia social.

Para ello, los docentes deben corregir que no exista entre el estudiantado un lenguaje sexista, la valoración de todos los trabajos deben tener el mismo criterio con independencia de quien lo ha desarrollado, y nunca hay que ser discriminatorio en función del trabajo ni de los juegos.

9. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

La tecnología tiende a crear un nuevo entorno humano... Los entornos tecnológicos no son meramente pasivos recipientes de personas, son procesos activos que reconfiguran a las personas y otras tecnologías similares. En estos tiempos globales sin duda es valioso también mirar alrededor, vincularse creativamente con otros y con la naturaleza, operar no solo materialmente sino cultural y socialmente en la Redes. Se trata de construir experiencias y sentimientos que sean alternativas para construir espacios más participativos, solidarios e inclusivos, más humanos.

En los últimos años ha venido evolucionando su aplicación y es así que vemos como está siendo usada en búsquedas, de aplicaciones: Ejemplo: En los entrenamientos deportivos generalmente se levantan muestras con valores de algunas variables que son consideradas para el control o medir la evolución del deportista y como esta puede ser usada como una herramienta de levantamiento de datos y de información en los entrenamientos deportivos.

De esta manera se hace uso responsable y ético de los recursos tecnológicos de su entorno.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA

Propósitos generales de las Pruebas de Eficiencia Física.

- ▶ • **Valorar el estado físico del estudiante al inicio, y al término del curso escolar, especialmente en relación con la fuerza, la velocidad y la resistencia.**
- ▶ • **Fomentar en el estudiante como un hábito la práctica de la Educación Física y la actividad deportiva.**
- ▶ • **Contribuir al mejoramiento sistemático de la salud física y mental del estudiante.**

¿Qué entendemos por prueba de condición física?

Es un procedimiento realizado en condiciones estandarizadas, que compromete los



resultados propios y los de otros grupos, y que tiene en cuenta criterios científicos y de calidad como la exactitud, la validez, la fiabilidad y la objetividad para la medición de una o más características de las pruebas, en forma deportiva individual, y así observar los avances en el rendimiento.

Las Pruebas de Eficiencia Física deberán aplicarse en el orden y bajo las condiciones detalladas; tomando en cuenta que antes del inicio de las pruebas físicas, se deberá realizar un calentamiento general 10 minutos; no fatigante; sino preparatorio, para ejecutar las pruebas, para medir las capacidades motrices. Siempre se exigirá al estudiante el máximo esfuerzo dentro de sus posibilidades y respetando sus edades.

La medición permite obtener información objetiva del estado de rendimiento, mejora o estacionamiento de las facultades motrices.

En la disciplina de Educación Física, el diagnóstico inicial lo constituyen las Pruebas de Eficiencia Física iniciales, éstas son una serie de pruebas físicas que adecuadamente analizadas proporcionan información como:

- ▶ **La condición física de los estudiantes al ingresar al curso escolar.**
- ▶ **Funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, etc.)**
- ▶ **Capacidades Básicas Fundamentales.**
- ▶ **Habilidades motrices básicas.**
- ▶ **Motivación e interés hacia la práctica deportiva.**
- ▶ **Caracterizar y seleccionar a los integrantes de equipos deportivos.**

En el caso de la condición física las pruebas evalúan las capacidades físicas fundamentales y coordinativas: exceptuando a los niños y niñas de seis años que no realizan ésta prueba, solo se les mide talla y peso.

Las pruebas se aplicarán en cada sesión de clase, éstas se realizan en 6 horas de acuerdo a la tabla de distribución, el orden metodológico de su realización será el siguiente: **Peso, talla, velocidad, planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia.**

Las pruebas se realizarán en superficie plana, preferentemente sobre hierba. La resistencia se correrá en un terreno marcado en forma de cuadrilátero, o en pista.

En todo el año escolar, éstas pruebas serán aplicadas dos veces, al inicio como diagnóstico y al final de año, como evaluación.

Las pruebas se aplicarán en cada sesión de clase, éstas se realizan en 6 horas de acuerdo a la tabla de distribución, el orden metodológico de su realización será el siguiente: **Peso, talla, velocidad, planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia.**



Las pruebas se realizarán en superficie plana, preferentemente sobre hierba. La resistencia se correrá en un terreno marcado en forma de cuadrilátero, o en pista.

INDICACIONES GENERALES DE LAS PEF

Se tratará en todos los casos de realizar las pruebas en ropa deportiva o adecuada, con zapatos tenis, para poder obtener el máximo de confiabilidad en las mismas.

El Primer Grado solamente realizará las pruebas de peso y talla tomando en cuenta que son estudiantes de 6 años. A partir del 2do grado hasta 6to grado se realizarán todas las pruebas y en el orden metodológico propuesto ya que el resto de las pruebas de eficiencia física se desarrollan a partir de los siete años en ambos sexo.

PESO:

Se utilizará una balanza previamente graduada. El estudiante se colocará de pie, descalzos, pies juntos y cuerpo extendido con las manos a los lados del cuerpo, la vista al frente y relajado. Se medirá el peso en Kilogramos y gramos. No permitir al estudiante moverse, saltar o bajar la vista para observar su peso.

El estudiante debe tener la menor cantidad de vestimenta posible, para lo cual se debe prever el local adecuado.

TALLA:

El estudiante se colocará a espaldas de la pared, de pie, descalzo, talones juntos y la punta de los pies ligeramente separados; brazos relajados a ambos lados del cuerpo, la cabeza deberá estar alineada con el tronco y las extremidades.

Luego de una inspiración profunda se colocará una escuadra con ángulo recto la cual se colocará uno de sus lados paralelamente al Vértex (cráneo) haciendo coincidir otro de sus lados con la cinta métrica. Se anotará en planilla la estatura observada en Centímetro. Para medir la talla también se puede utilizar un centímetro fijo en la pared y una regla graduada.

Metodología de las Pruebas de Eficiencia Física.

VELOCIDAD o RAPIDEZ: (Velocidad general)

Se debe contar con un terreno plano, sin obstáculos, limpio, se trazará una línea de salida y otra de llegada la cual estará situada a 25 metros para ambos sexo, (hasta 9 años) y de 60 metros (desde 10 años en adelante para ambos sexos. La prueba podrá realizarse en parejas o tríos dependiendo del número de cronómetros. A la voz de “a sus marcas” el estudiante se colocará en posición de salida alta (una pierna delante y otra paralela detrás) sin rebasar la línea de salida, luego se dará la voz “preventiva” de listos; y finalmente se dará la voz de “ya” para la ejecución; esta última voz coincidirá con la bajada de una banderola y los cronómetros en caso de no tenerlo se utilizará reloj que marque los segundos.



Se realizará en segundos y décimas de segundo. Solo se realizará la prueba con un intento; y el piso y luego debe ser plano preferiblemente un campo de fútbol. Si por alguna razón imprevista, el estudiante debe repetir la prueba, recuerde permitir una pausa al menos de 5 minutos, para esta prueba se necesitarán al menos dos personas, una ubicada en la línea de salida y otra perpendicularmente en la línea de llegada; aunque podrán haber más de acuerdo a la cantidad de cronómetros con los que se cuente y si no cuenta con cronómetro puede utilizar el reloj. De 13 a 16 años correrá lo más rápido posible en distancias predeterminadas: 100, 200 y 400, metros lisos. Un atleta de carreras de velocidad se denomina velocista.

Sugerencia:

Para realizar la velocidad le sugerimos apoyarse de cuatro estudiantes monitores. Se organiza una hilera y se ubican en cada área los monitores y el docente. El estudiante monitor 1, deberá estar atendiendo que los corredores salgan desde atrás de la línea de salida. El estudiante monitor 2, será el encargado de darle la salida con el pito y una bandera, gorra otros., cuando el docente se lo oriente. El estudiante monitor 3 y 4, se encarga de apoyar en lo que sea necesario en el cronometraje. El docente coordina toda la actividad y se encarga de llevar el tiempo con el cronómetro o reloj y de anotar en la hoja de registro.

¿En que contribuye la velocidad?

Antes de hablar de cualquier mejora en la velocidad, es importante comprender los aspectos que la influyen. Como se podrá imaginar, hay muchas cosas que tienen impacto sobre la velocidad, incluyendo:

- ▶ **Flexibilidad:** (Es importante que el corredor enfatice la mejora de la flexibilidad).
- ▶ **Fatiga:** (La fatiga muscular se produce luego de realizar contracciones repetidas)
- ▶ **Longitud y frecuencia de la zancada:** (Se refiere a la distancia que recorre el centro de masa del corredor).
- ▶ **Técnica:** (Una técnica apropiada es fundamental para el rendimiento, mientras que una técnica pobre es el factor que limita el desarrollo de la velocidad en la mayoría de los atletas).

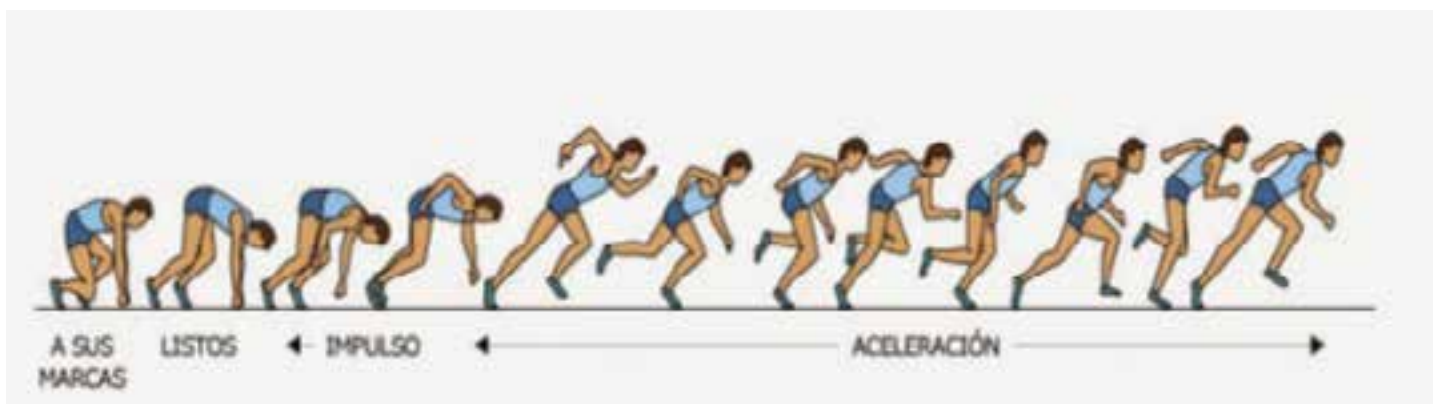
TÉCNICA PARA REALIZAR CARRERA RÁPIDA ▶

Existe una técnica correcta de carrera que es aplicable para todas las personas, lo que debemos conseguir es adaptarla a las características físicas de cada corredor. Correr es un movimiento cíclico que provoca un gasto de energía, dado que se realiza por la contracción de las fibras musculares, lo que produce nuestro desplazamiento. Si realizamos de forma coordinada y eficaz este gesto, reduciremos el gasto energético, y por tanto mejorará nuestro rendimiento. ¿Cuánto podríamos mejorar en nuestras marcas, si consiguiésemos aumentar nuestra longitud de zancada un solo centímetro con el mismo gasto energético? Aumentar nuestra longitud de zancada un solo centímetro con el mismo gasto energético?



FASES DE LA CARRERA ▶

El gesto de la carrera se realiza con los siguientes momentos: Contacto o recepción, impulsión, vuelo, amplitud, soltura y gesto de correr. ¿Cuál sería la forma correcta de realizar estos momentos?



Contacto o Recepción con el Suelo.

El pie se apoya en el suelo ligeramente delante del cuerpo, ya que el apoyo excesivamente adelantado, frenaría el avance de la carrera. El apoyo del pie debe ser activo, favoreciendo el trabajo de la tracción para que se produzca el avance del cuerpo, previo a la fase de Impulsión. La fuerza con la que impactamos en el suelo, se ve amortiguada por las características elásticas de los músculos y tendones tanto del pie, como del resto de la pierna, y estas mismas características, nos servirán para realizar la Impulsión, por tanto el trabajo de fortalecimiento de todos los músculos implicados, irá en beneficio de la zancada. La Rodilla estará ligeramente flexionada en el momento del impacto con el fin de mitigarlo, pero no excesivamente, ya que provocaríamos un aumento del tiempo de contacto en el suelo y por consiguiente, una disminución de la velocidad.

Cuanto menor sea la velocidad de la carrera, mayor será el tiempo de contacto, por lo cual, si pretendemos ir deprisa, debemos mitigarlo. La pierna libre en esta fase pasa agrupada con el pie recogido debajo del glúteo y nunca de forma pendular, con el fin de favorecer la elevación y el avance de la cadera.

Fase de Impulsión.

Cuando nuestro centro de gravedad supera la vertical del apoyo, comenzamos la fase que dura hasta que el pie, por el metatarso, pierde contacto con el suelo. La velocidad con la que el centro de gravedad recorre la distancia desde el momento del impacto hasta el despegue, marcará todo el tiempo de contacto con el suelo. Es importante que reduzcamos este tiempo de contacto, que lógicamente, se ve favorecido por un buen fortalecimiento muscular. A mayor fuerza de impulsión,



mayor velocidad conseguiremos en la carrera. Son los músculos “gemelos”, “sóleos”, “plantares” y “flexores de los dedos”, los que tienen la máxima responsabilidad en el impulso. La pierna libre colabora en el desplazamiento, lanzándose hacia delante y hacia arriba, movimiento en el cual adquiere gran importancia el “glúteo”.

Fase de Vuelo.

La punta del pie pierde contacto con el suelo. Si tenemos en cuenta que durante esta fase se produce una pérdida de velocidad, debemos conseguir que ésta sea la óptima, es decir, no excesivamente larga, forzando la llegada del pie al suelo, intentando además que el centro de gravedad no se eleve demasiado (no ir saltando).

El Gesto de Correr

En todas estas fases de la carrera, la posición del “tronco” debe ser vertical. Los “brazos” se colocan en posición de ángulo recto y con su movimiento de adelante atrás, equilibran el movimiento del tren inferior. El movimiento de éstos debe ser de balanceo no exagerado, ya que crearíamos movimientos laterales con torsiones innecesarias y por tanto un tronco. Ésta sería la descripción de la técnica correcta de carrera, pero se tendrá que adaptar a las características físicas del corredor, debiendo tener en cuenta la longitud de piernas, la elasticidad muscular y la distancia que vayamos a recorrer. El gesto de correr será la manera de aplicar en la práctica la energía que somos capaces de generar y que nos sirve para desplazarnos. No hay nada mejor que fijarse en la forma de correr de la mayoría de los atletas. Debemos saber que la técnica se puede trabajar y por supuesto mejorar, pero ¿cómo? En primer lugar, realizando ejercicios para mejorar la fuerza de nuestros músculos y posteriormente realizando ejercicios específicos de aplicación a la carrera que nos ayuden a asimilar el gesto correcto.

Hemos visto que hay una técnica correcta de carrera que nos llevará a aprovechar al máximo la zancada y así optimizar nuestro rendimiento. En ocasiones cuando comento a mis corredores la necesidad de correr bien, con una buena zancada y la conveniencia de realizar los ejercicios de técnica, estos me plantean, que para qué tener una buena zancada para correr un maratón, si ésta debe de ser económica para no malgastar energías.

Reflexionando, una parte de razón tienen, ya que desde luego sería poco sensato correr un maratón con la zancada de un corredor de 400 mts. Como dijimos anteriormente, la fuerza de impulsión aumentará en la medida que disminuya la distancia de carrera.

Trabajar la Técnica:

Está claro que correr bien no es fácil y que unos por naturaleza están más dotados que otros. También es más complicado aprender y mejorar la técnica de carrera. Esta mejora de la fuerza la conseguiremos con trabajo de gimnasio, con cargas o sin ellas y con otros ejercicios más específicos de la carrera, como son los multisaltos, tanto horizontales como verticales.



PLANCHAS: (Fuerza de brazos)

En una superficie plana, lisa y limpia. Para ambos sexos. El participante se coloca como aparece la gráfica, en el suelo acostado de frente (boca abajo) brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista siempre al suelo, para el masculino con apoyo en la punta de los pies y para el femenino con apoyo en las rodillas.

Se cuidará que en cada extensión de brazos el cuerpo se mantenga en forma recta; se controlarán todas las repeticiones hasta que se altere la correcta ejecución técnica del movimiento hecha en un intento o las que resista el o la estudiante.

ABDOMINALES: (Fuerza Abdominal)

Los ejercicios se realizarán en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas unida y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantendrán entrelazados, a la altura del abdomen. También lo puede hacer de otra manera la posición de las manos (brazos). Realice flexiones abdominales, con los brazos cruzados al pecho.

El compañero (a) que hace de pareja, se apoyará frente a las piernas del participante y se las sujetará por los tobillos de esa manera mantendrá siempre los talones sobre la superficie.

De acostado pasará a la posición de sentado, tocando o aproximando con el codo a la rodilla contraria y de forma alterna. Se contará la cantidad de repeticiones bien hechas, permitiéndose un solo intento.

- Le sugerimos organizar al grupo en parejas y mientras uno lleva el control del número de repeticiones el otro realiza el ejercicio y luego se cambian las funciones.
- Al final los estudiantes informan al docente el número de repeticiones hechas por cada estudiante.



SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO: (Fuerza de piernas)

En una superficie plana de tres metros de largo como mínimo y uno de ancho, (no resbaladiza) marcada en centímetros. El sujeto se parará de tal forma que la punta de los pies quede detrás de la línea de despegue. En el momento en que se encuentre preparado, saltará hacia delante buscando la máxima distancia; para eso realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de los mismos hacia delante, despegará con ambas piernas al mismo tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los tres intentos.

Esta prueba es para ambos sexos. La pared tendrá una cinta métrica adherida, cuyo punto "0" se colocará desde 1,50 mts respecto al suelo hasta los 12 años de edad; y a 1,70 mts desde 13 años en adelante.

RESISTENCIA: Valora la condición física general del organismo.

En una superficie plana, preferentemente de tierra, verificar las distancias con una cinta métrica. Hasta 12 años ambos sexos correrán 400 metros; a partir de los 13 años para ambos sexo se correrán de 600 o a 800 metros. El objetivo es cubrir la distancia; de no poder correr, se podrá alternar caminando, para medir el tiempo. Para su realización se procederá del mismo modo que la rapidez.

Solo se realizará un intento y se debe hacer el registro en minutos y décimas de segundos.

En la disciplina de Educación Física, el diagnóstico inicial lo constituyen las pruebas de eficiencia física iniciales, éstas son una serie de pruebas físicas que adecuadamente analizadas proporcionan información como:

- La condición física de los estudiantes al ingresar al curso escolar.
- Funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, etc.)
- Capacidades o cualidades Físicas Fundamentales
- Habilidades motrices básicas.
- Motivación e interés hacia la práctica deportiva.
- Caracterizar y seleccionar a los integrantes de equipos deportivos.
- Conocer sus propias posibilidades y limitaciones.

En el caso de la condición física las pruebas evalúan las capacidades físicas fundamentales y coordinativas: exceptuando a los niños y niñas de seis años que no realizan ésta prueba, solo se les mide talla y peso.



Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física

PRUEBA	DISTANCIA	EDAD	SEXO	UNIDAD DE MEDIDA
Velocidad	30 metros	7 a 9 años	M y F	Segundos
	60 metros	10 a más	M y F	Segundos
	100 metros	15 a 17 años	M y F	Segundos
Resistencia	300 metros	7 a 9 años	M y F	Minutos y Segundos
	400 metros	10 a 12 años	M y F	Minutos y Segundos
	600 metros	13 a más	M y F	Minutos y Segundos
Salto largo sin carrera de impulso				Metros y Centímetros
Abdominales				N° de repeticiones
Planchas				N° de repeticiones

Una correcta utilización de la información que brindan las pruebas de eficiencia físicas nos permite realizar análisis comparativos no solamente entre los estudiantes, sino también, del grupo, entre un curso escolar y otro; opinar sobre el estado de salud físico de la comunidad, realizar proyecciones de logros deportivos y fundamentalmente estas pruebas son el termómetro con el cual se va evaluando la eficacia e impacto del desarrollo de los programas.

Los resultados de las pruebas hechas al final del año se comparan con las del inicio para constatar de manera objetiva el desarrollo alcanzado por cada estudiante al realizar las actividades de Educación Física durante el curso, estas pruebas finales se realizan, utilizando la misma metodología y en condiciones lo más exactas posibles a las del inicio del año.

Para hacer partícipe directo a los estudiantes proponemos orientar a los estudiantes la elaboración del siguiente cuadro, donde en un orden determinado irán consignando las marcas, tiempos o repeticiones que ellos vayan obteniendo en las diferentes pruebas, recordando que tanto para niños y niñas la velocidad será en distancia de 50 metros y la resistencia en 400 o 600 metros.



Ejemplo:

Nombre del centro: _____

Grado: _____ Turno: _____

Alumno(a): _____

Talla: _____ Peso: _____



Prueba	Inicial	Final	Diferencia
	T-R-D	T-R-D	
VELOCIDAD	10 seg.		
RESISTENCIA	1.50 min-seg		
SALTO LARGO	1.45 min-seg		
ABDOMINALES	20 repeticiones		
PLANCHAS	15 repeticiones		

Simbología: T - Tiempo R - Repeticiones D - Distancia



EJERCICIOS DE
ORGANIZACIÓN Y
DESARROLLO FÍSICO
GENERAL Y SU TÉCNICA



EJERCICIOS DE ORDEN ▶

CONCEPTOS:

FILA.- Es un ejercicio de formación en el cual los estudiantes se ubican en hilera en sentidos horizontal, en donde el que tiene menor estatura debe ubicarse a la izquierda y los de mayor estatura de forma progresiva hacia la derecha. Es el conjunto de dos o más elementos (estudiantes) formados en líneas horizontales y ubicadas uno al lado del otro. Útil para demostraciones y competencias.

DOBLE FILA.- Son dos hileras paralelas en la cual las estudiantes de menor estatura están hacia la izquierda y al frente.

HILERA (COLUMNA).- La columna es una ubicación de forma progresiva en vertical en donde la estudiantes de menor estatura están delante de las de mayor estatura o sea que se ubican uno al lado del otro.

DOBLE COLUMNA (HILERA).- Formación en hilera o columnas. Los alumnos se colocan uno detrás del otro.

DESCANSO.- Se lo realiza separando el pie izquierdo al ancho de los hombros y las manos detrás de la cintura tomadas la una con la otra.

FIRMES.- Se realiza realiza con los talones haciendo contacto el uno con el otro, la punta de los pies ligeramente separadas, los brazos en la línea lateral del cuerpo con los dedos unidos y la mirada a la abandera cuando se entona el himno nacional, en este ejercicio no debe haber distractores los cuales son muy perjudiciales para mantener esta posición.

INTERVALOS.- Son ejercicios que nos ayudan a mantener una buena distancia entre cada una de las estudiantes.

GIROS.- Nos ayudan para cambiar los diferentes sentidos de las actividades que realizamos. Un giro se realiza a la derecha o a la izquierda, siempre hay que girar con el talón de ese mismo lado y golpear con el pie contrario. Dentro de este ejercicio se encuentra la media vuelta, la cual se realiza por el lado izquierdo y se gira con el talón del pie izquierdo.

DISTANCIA.- Se realiza con los dos brazos horizontales hacia adelante de forma tal que la punta de los dedos realice contacto con los hombros de la compañera que esta adelante.

NUMERACIONES.- Son necesarias para distribuir a los estudiantes en el campo o patio, a partir de cualquier formación. Las numeraciones pueden ser de dos, tres, cuatro, cinco, otros. Las numeraciones con distintos números (1 al 5 - 1-8, etc .) se realiza de izquierda a derecha o de derecha a izquierda, estando siempre en la posición de firmes sin salirnos de la misma, el cuello de la que se está numerando gira hacia el sentido de la numeración para indicar a la compañera o compañero el numero siguiente.



Tipos de Alineaciones ▶

Para alinear en fila por la derecha:

Todos los estudiantes menos el que se encuentra a la derecha, viran la cabeza y la vista hacia el lado derecho; simultáneamente unen los codos con el que se encuentra a su lado y así mismo uno por uno.

Para alinear en fila por la izquierda:

Todos los estudiantes menos el que se encuentra a la izquierda, viran la cabeza y la vista hacia el lado izquierdo; simultáneamente unen los codos con el que se encuentra a su lado y así mismo uno por uno.

Actividades

1. Enumera los ejercicios de orden que se practican frecuentemente durante las clases de Educación Física.
2. Grafica en el cuaderno los diferentes tipos de formaciones.
3. En grupos y con la ayuda del docente de Educación Física, practicar los ejercicios de orden poco conocidos.

VOCES DE MANDO ▶

Tenemos dos voces de mando:

La voz preventiva la cual nos indica y previene el ejercicio que vamos a realizar y ;
La voz ejecutiva la cual indica realizar la actividad o el ejercicio.

Contenidos: Estos se desarrollarán durante los meses de Marzo a Octubre.

Ejercicios de Organización y Control:

- ▶ • Posiciones: firme, descanso
- ▶ • Formaciones: Fila, hilera, Circulo
- ▶ • Numeraciones: corridas (1-2,123)
- ▶ • Alineaciones: al frente y lateral.
- ▶ • Giros
- ▶ • Marchas
- ▶ • Repliegue y despliegue:

Posiciones: Firme y descanso ▶

Las formaciones son las formas y maneras de trabajar en grupo, permiten que durante la realización de las diferentes actividades como formaciones generales, izadas de bandera, desfiles y la clase de educación física, todos los y las estudiantes puedan ver, oír, marchar y practicar en forma adecuada los ejercicios y movimientos.



Entre las formaciones grupales más usadas se encuentran: la fila o línea, la hilera o columna, el círculo, el semicírculo, la marcha, el cuadro y la escuadra o escuadrón. Estas formaciones dependen de la cantidad de estudiantes, del espacio físico y del tipo de actividad a realizar. Las formaciones se hacen con el fin de reunir el grupo en forma ordenada, organizada y rápida.

Ejercicio 1

Contenido: Formaciones: Fila

Desarrollo:

- Formo a los niños(as) en fila y se enumeran en conteo 1 y 2, según la orientación darán tantos pasos al frente como lo indique su número y regresar a la posición inicial al escuchar el silbato.
- La formación en fila es uno al lado del otro.

Evaluación:

- Precisión, orden al realizar los ejercicios.
- Rapidez con que se realiza el ejercicio.

Recomendaciones:

- Numeración corrida será con ayuda del profesor(a).
- En grupos grandes de estudiantes organizo más de 1 hilera o fila.

Ejercicio:2

Contenido: Hilera

Material: Silbato.

- 1- Formo a los niños y niñas en hileras. (Uno atrás del otro).
2. Oriento que se enumeren de forma corrida, si es en hilera los ubico uno atrás del otro.

Evaluación:

- . Constatar la precisión, orden al realizar los ejercicios.
- . Rapidez con que se realiza el ejercicio.

Otros ejercicios que puede desarrollar:

- Organice a los estudiantes en fila y oriente realizar giros a la derecha o izquierda, para transformar las filas en hileras, y luego a voz de mando de izquierda o derecha



giran para quedar nuevamente en fila.

- Oriente la formación en una o varias hilera, después pídale transformar las hileras en filas y las filas en círculos.

Ejercicio:3

Contenido. Formación en Círculo:

Material: Instalación deportiva de su centro de estudio.

Desarrollo:

- Formo en Círculo a los estudiantes de pie o sentados.
- Formados en un círculo, para brindarles instrucciones generales, que permite una visión clara de todos los participantes.
- El docente se ubica entre los estudiantes como parte del círculo.

Evaluación:

- Valorar la precisión, orden al realizar los ejercicios.
- ¿Qué es lo que más les Gustó?

FORMACIÓN EN CÍRCULO: Los estudiantes en fila o columnas, forman un círculo. Se usa para la instrucción general, permite una visión clara de todos los participantes. El docente generalmente se ubica en el centro del mismo.

Ejercicio: 4

Contenido: Semicírculo

Material: Instalación deportiva de su centro de estudio.

Desarrollo.

- Formo en Semicírculo a los estudiantes.
- En fila, forman un medio círculo.
- Suele usar en grupos pequeños para trabajar.

Indicaciones.

- Gana la fila que se forme primero de manera correcta.
- Oriente a sus estudiantes que caminen de un lado a otro por el terreno de juego que tienen.
- Con los estudiantes dispersos en el área de juego, oriento que al escuchar el silbato, formen una o dos filas.

Regla: Gana la fila que primero se esté bien organizada.



Evaluación.

- Valorar con precisión, orden al realizar los ejercicios.
- ¿Qué es lo que más les Gusta?
- ¿Por qué cree que es importante formarse en círculos?

FORMACIÓN SEMICÍRCULO:

- Los estudiantes en fila o columnas, forman un medio círculo.
- Suele formar en grupos pequeños para dar indicaciones, instrucción donde se debe ver el o la docente.
- Numeraciones: corridas (1-2,1,2,3)

Contenido: Como organizar en Circuito.

Desarrollo

Formar a los niños y en una hilera por orden de estatura.

Orientar la formación en fila y ayude a los estudiantes a enumerarse de forma corrida, es decir del primero al último sucesivamente, para constatar la cantidad total de participantes y luego repetirán el número en voz alta.

Orientar la formación en fila y entregar de forma alterna una tarjeta, el estudiante que tiene la tarjeta, a una voz de mando dará un paso al frente y uno lateral derecho o izquierdo, quedando de esta forma dos filas.

A la voz de ¡alineación derecha! todos los niños(as) excepto el primero de la derecha giran la cabeza hacia ese lado extendiendo el brazo hasta tocar el hombro a su compañero(a).

A la voz de ¡Firme! Todos volverán a la posición inicial.

Para alinearse por la izquierda se procede igual que en el ejercicio anterior pero con la vista hacia la izquierda.

Evaluación.

- Valorar precisión, orden al realizar los ejercicios.
- ¿Qué es lo que más les Gusta?

Transformación de una fila en tres:

A partir de una formación en fila; Se ordena numeración de a tres y seguidamente se manda: En tres filas; MAR, los números uno darán un paso derecho al frente, uno lateral izquierdo y unirán el pie derecho al izquierdo; los números dos se quedan en su lugar y los números tres darán un paso izquierdo lateral, un paso derecho al frente, y unirán el pie izquierdo al derecho quedando formadas las tres filas.



- Transformación de una columna en tres:

A partir de la formación de una columna. Se ordena numeración de a tres y se manda: En tres columnas.....MAR, Los números uno darán un paso lateral derecho, un paso atrás con el pie izquierdo y unirán el derecho al izquierdo, los números dos se quedan en su lugar y los números tres dan un paso lateral izquierdo, uno derecho al frente y unirán el izquierdo al derecho y se forman las tres columnas.

Ejercicio:5

Alineaciones: al frente y lateral.

Es el logro y mantenimiento de la buena postura. Cabe aclarar que una correcta alineación postural se logra a partir de la toma de conciencia y percepción del propio cuerpo. Un componente a tener en cuenta al momento de abordar la alineación postural, es la Madurez Psíquica, (mielinización del cerebro y otros sistemas) la que posibilita su aprendizaje (aproximadamente entre los 7 y 8 años). (ver postura para ampliar el concepto)

Ejercicio: 6

Contenido: Giros y Medias vueltas

Materiales: Silbato

Desarrollo:

- En el terreno de Clase el o la docente forma a los niños(as) men fila, en orden de estatura y sexo, con ayuda del monitor demuestro movimientos de giros.
- Formados en fila los niños(as) a la orden de ¡izquierda! Giran hacia ese lado, sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho, luego un paso al frente se une los talones quedando en hileras.
- Para girar hacia la derecha se hace sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo, luego se unen los talones quedando en filas.
- Para girar la media vuelta dan un giro de 180° sobre el talón del pie izquierdo.
- La punta del pie (metatarso) derecho y luego se unen con el pie derecho y el pie izquierdo

Evaluación:

Durante el ejercicio, observo precisión, respeto, orden, disciplina, tolerancia y compañerismo.

Contenido: Giros

Material: Silbato

Los Giros nos ayudan para cambiar los diferentes sentidos de las actividades que realizamos.



Realiza lo siguiente:

Un giro se realiza a la derecha o a la izquierda, siempre hay que girar con el talón de ese mismo lado y golpear con el pie contrario. Dentro de este ejercicio se encuentra la media vuelta, la cual se la realiza por el lado izquierdo y se gira con el talón del pie izquierdo.

Ejercicio: 7 Contenido: Marcha

Material. Silbato.

Desarrollo.

Orientar por orden de estatura y sexo formar fila y demostrar el ejercicio de marcar el paso. Con todos los estudiantes ¡marcar el paso!, elevando las rodillas, al conteo de 1,2, y se les explica que con el pie izquierdo marcan el paso al escuchar 1, con el pie derecho al escuchar 2.

Se practican, marcha libre caminando libremente por el terreno, manteniendo coordinación de brazos y piernas.

Marchas Dirigidas

Camine libremente en el terreno de juego, a una señal o silbato cambiar de dirección, ya sea a la derecha o izquierda según la orden dada.

Orientar los ejercicios de caminar manteniendo una postura correcta con naturalidad de movimientos y coordinación.

Se orienta que camine 20 metros despacio luego otros 20 metros rápido y despacio y después 15 metros en cuclillas.

Que camine normalmente, a una señal avance sobre la punta de los pies (metatarso), a otra señal con el borde Interno, luego con el externo y por último con los talones. A una distancia de 50 metros camine aumentando progresivamente la velocidad.

Recomendación:

Usar el silbato para dar la señal de continuar, detener y avanzar en las diferentes actividades a ejecutar. Procurar que los estudiantes realicen los ejercicios con coordinación, rapidez y fluidez en los movimientos.

Evaluación:

- Valorar la disposición para realizar los ejercicios.
- Respeto por la integridad física de sus compañeros y compañeras.
- Observo, disciplina, tolerancia y compañerismo.
- Atención y cumplimiento de las voces de mando dadas por el docente.



Ejercicio: 8

Contenido: Marcha

Material. Silbato.

Desarrollo.

Se practican, marcha libre caminando libremente por el terreno, manteniendo coordinación de brazos y piernas.

Se orienta que camine 20 metros despacio luego otros 20 metros rápido y despacio y después 15 metros en cuclillas.

Que camine normalmente, a una señal avance sobre la punta de los pies (metatarso), a otra señal con el borde Interno, luego con el externo y por último con los talones.

A una distancia de 50 metros camine aumentando progresivamente la velocidad.

Evaluación:

Durante el ejercicio, observo precisión, respeto, orden, disciplina, tolerancia y compañerismo.

La rapidez y exactitud al realizar los diferentes ejercicios.

Giros que se realizan con la marcha.

Existen diferentes tipos de giros en marcha:

- Giro a la derecha.
- Giro a la izquierda.
- Medio giro a la derecha.
- Medio giro a la izquierda
- Media vuelta.

La marcha atlética es una modalidad del atletismo, en la que se ejecuta un progreso de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible.

La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical, también el atleta deberá entrar de talón cuando entre en contacto con el suelo. La marcha atlética incluida en el programa olímpico desde el año 1908 en la categoría masculina.



Contenido: Despliegue y Repliegue.

Permiten al docente distribuir con mayor facilidad a todo el grupo en el área donde se desarrolla la clase.

Los despliegues pueden realizarse desde filas, columnas o círculos en alto y en marcha, y toman como base los ejercicios de formaciones, numeraciones, alineaciones, marchas y giros sobre la marcha.

Despliegue: es la acción y efecto de desplegar.

**“El equipo visitante sorprendió con su despliegue por todo el campo de juego”
Desplegar, por lo tanto, es la acción opuesta a plegar (doblar).**

En el ámbito del deporte, el despliegue suele asociarse a la capacidad de un jugador o de un equipo de ocupar alternativamente diversas posiciones en el campo. El despliegue también puede hacer referencia a demostrar cualidades: “Nadal se lució con un despliegue de golpes ofensivos que arrinconaron a su rival”, “Messi fue el mejor jugador del campo gracias a su despliegue”.

Replegar significa visualizar sólo las normas de asociación que incluyen los conjuntos de elementos seleccionados o las normas seleccionadas

Desplegar la hilera o fila para formar grupos y desplegarse en el campo de juego en varios momentos, tomando en cuenta el respeto, el orden y la disciplina asignándoles una actividad diferente, para demostrar el despliegue.

Despliegues y repliegues en marcha.

Este despliegue se realiza a partir de la marcha en círculos. El docente escoge un punto en el terreno y se sitúa frente al punto y a cierta distancia del mismo.

Cuando el primer estudiante de la columna llega al punto escogido, el docente lo manda a girar en línea recta hacia él. Al llegar donde está situado el docente, un estudiante gira a la izquierda y otro hacia la derecha, así sucesivamente;

Continúan marchando en círculo y se encuentran los estudiantes de a dos en el punto por donde giraron primeramente; se vuelve a realizar, de parejas, la misma operación inicial hasta convertirse en cuartetos, los cuales llegaran hasta la altura del docente en alineación doble y guardando distancia prudencial entre un estudiante y otro, con lo que quedan formadas varias filas.

Se podrán formar filas de un mayor número de estudiantes si se repite el procedimiento. Las voces de mando para comenzar el despliegue son: En columnas por el centro, MAR

Despliegue de una columna en varias filas por derecha o izquierda en marcha desde la marcha en círculos, se realiza numeración de a cuatro, cinco o la derecha por el profesor según la actividad que vaya a realizar posteriormente.



Seguidamente el docente escoge un punto en el terreno y se sitúa frente al punto y a corta distancia del mismo. Cuando el primer alumno llaga al punto referido el docente manda derecha o izquierda sobre la marcha, a lo que el primer subgrupo forma por la numeración, gira y continua marchando hasta el docente, operación que realizan también los demás subgrupos y en el mismo punto, pero obedeciendo las voces de mando del último compañero de cada subgrupo siguiente, con lo que quedan formadas varias filas. Las voces de mando son: De a cuatro (cinco, seis, etc.) derecha (izquierda); MAR .

Los repliegues de estos despliegues se realizan mandando derecha en el lugar y saliendo por columnas hacia la izquierda (o viceversa) una tras otra a la formación de círculo de columnas.

1- Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y ejecución de su Técnica.

Contenido:

- Caminata en equilibrio con la punta de los pies, llevando un objeto en la cabeza.

los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico). La escuela nos enseña que el equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.

Tipos de equilibrio

Equilibrio Estático: Es la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento o sea cuando uno está parado.

El equilibrio estático proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies. Con cierta importancia en el mundo deportivo, sobre todo en algún ejercicio de la gimnasia artística, o de la escalada, se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

Equilibrio Dinámico: Capacidad de mantener la posición correcta en cada situación que exija la actividad que estamos realizando, con desplazamiento.

Al gatear, caminar, correr y saltar el niño, la niña y el ser humano en general necesita de equilibrio dinámico, al tener un buen equilibrio dinámico el niño se puede mover sin colisionar ni golpearse con los demás, tal como el equilibrio estático, el equilibrio dinámico ayuda a mantener una buena interacción con los demás. La musculatura juega un rol importante en esta rama del equilibrio.

Importancia del equilibrio.

La función de equilibrio consiste en mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo a pesar de las influencias del medio



El equilibrio forma parte de la vida cotidiana de todo ser humano, a cada segundo, a cada momento y en cada movimiento, la estructura corporal necesita de estabilidad. Por lo tanto si no se desarrolla la adquisición de equilibrio es muy difícil tener niños y niñas jugando, tener personas haciendo actividad física, puesto que, en la estabilidad del cuerpo se encuentra la importancia del movimiento.

Cada movimiento que se realiza con una parte del cuerpo le sigue otro compensatorio, inconsciente, que mantiene la estabilidad. Cuando ese movimiento se retrasa por cualquier circunstancia, se pierde el equilibrio y el cuerpo cae al suelo.

El factor más importante es la información que se recibe del oído, la cual es procesada por el cerebro para desde allí ser enviada hacia el resto del cuerpo, principalmente a los músculos.

Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que esta se caiga a uno de los extremos, o por ejemplo para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, o cuando subimos en pendiente por algún cerro o lugar alto y así no caernos de espaldas, para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, etc. Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo que sería en este caso en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

Nombre: La torre más alta

Objetivo: Desarrollar equilibrio, coordinación en los movimiento, control postular.

Materiales: Ninguno.

Organización: En hilera.

Desarrollo: Detrás de la línea de salida, se colocan las hileras para realizar una marcha en los metatarsos, brazos arribas, a una distancia de 4-5 metros, tratando de no flexionar las piernas, los niños deben de tratar extender el cuerpo al máximo, se regresa con un trote suave.

Reglas:

1. El cuerpo se debe mantener con control muscular.
2. No se deben flexionar las piernas ni apoyar los talones.





Estiramientos dinámicos en equilibrio

Contenido:

- Volteretas de frente, hacia atrás en cuclillas y de pie sin impulso.

Realice la voltereta lateral frontal hacia al frente.



1. **Colocarse mirando hacia la dirección en la que quieras avanzar.**
2. Decide si quieres ir hacia la derecha o hacia la izquierda y gira el cuerpo en la dirección elegida.
3. Si no tienes claro qué dirección es la mejor para ti, prueba con cualquiera de las dos. Si no te resulta natural, prueba con la otra la próxima vez.
4. Haz una estocada, avanzando con la pierna dominante en la dirección elegida. Para adoptar la posición de estocada, adelanta la pierna dominante frente al cuerpo, en la dirección en la que quieras realizar la voltereta lateral. Después, flexiónala ligeramente y mantén la pierna de atrás estirada. Estira los brazos y elévalos por encima de la cabeza.
 - Adelanta el pie dominante, que suele ser el que utilizas de forma instintiva para golpear un balón. Este paso te ayudará a tomar impulso.
5. **Visualiza una línea recta dirigida hacia delante.** Deberás realizar la voltereta lateral a lo largo de una línea recta que puedes imaginar para facilitar la colocación correcta de las manos y los pies.
6. **Coloca la mano dominante sobre el piso y eleva la pierna de atrás.** Flexiona el torso hacia delante y traslada el peso hacia la pierna dominante. Después, coloca la mano dominante (la del mismo lado que la pierna dominante) en el piso, plantándola sobre la línea imaginaria. La pierna de atrás se elevará en el aire en cuanto la mano toque el piso. La primera mano que apoyes en el piso deberá ser la del mismo lado que la pierna dominante. Por ejemplo, si has hecho la estocada adelantando la pierna izquierda, la primera mano que debes apoyar en el piso es la izquierda
7. **Lanza la otra pierna hacia arriba en cuanto apoyes la otra mano**
 - La otra mano debe acercarse al piso a la vez que lanzas la pierna de atrás hacia arriba.
 - En este punto, las manos deberán estar una al lado



de la otra, separadas aproximadamente a la anchura de los hombros.

- Puedes pensar en esta posición como si estuvieses haciendo el pino. .

8. Abre las piernas en el aire formando una v.

Una vez que tengas las dos manos plantadas sobre el piso, todo el peso se habrá trasladado a los brazos, por lo que tendrás que utilizar los hombros y los abdominales para ganar estabilidad a la vez que abres las piernas en el aire en forma de v.

- Recuerda que en realidad no tienes que sostener esta posición. La v solo es la forma que deben adoptar las piernas cuando estén en el aire mientras realizas la voltereta lateral de manera fluida.
- Asegúrate de mantener las piernas estiradas.



9. Aterrizas con la pierna y la mano dominantes.

Para terminar la voltereta lateral, baja primero un pie. La pierna dominante aterrizará antes que la otra y a la vez que la mano dominante.^[7]

8. Baja la otra pierna y la otra mano.

La pierna de atrás aterrizará después que la pierna dominante. La otra mano llegará al piso a la vez que la segunda pierna.



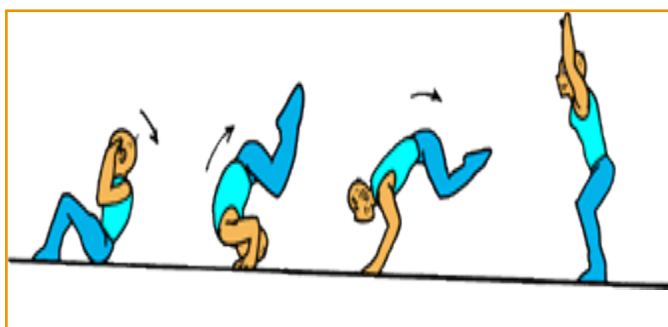
10. Aterrizas en posición de estocada. Aterrizarás de la misma forma en que has empezado, solo que mirando en la otra dirección. La pierna que antes estaba atrás ahora estará delante y ligeramente flexionada, mientras que la pierna dominante estará estirada por detrás.

Voltereta hacia atrás en cucullita

Practicar Voltereta de lado a lado

1. Separa las piernas a la anchura de los hombros.

Adopta una posición de pie con las piernas abiertas a la anchura de los hombros. Las caderas y los hombros deben quedar alineados con la dirección en la que quieras realizar la voltereta lateral.





- La dirección en la que hagas la voltereta lateral dependerá del lado con el que te sientas más cómodo. Si no lo tienes claro, prueba a hacerla a la derecha y a la izquierda.

2. Mantenga los brazos estirados a los lados y al nivel de los hombros. Estira los brazos a los lados, manteniéndolos al nivel de los hombros

3. Coloca el pie dominante mirando hacia la dirección en la que vayas a desplazarte.

Coloca los dedos del pie dominante apuntando hacia la dirección en la que vayas a hacer la voltereta lateral, girando el otro pie ligeramente hacia fuera para ganar equilibrio.

4. Planta la mano dominante sobre el piso, siguiendo el movimiento con la pierna opuesta.

Ponga la mano dominante con firmeza sobre el piso y, después, deja que la pierna opuesta se eleve en el aire continuando el movimiento de forma natural.

- Por ejemplo, si la mano izquierda fuera tu mano dominante, la pierna que debería elevarse sería la derecha.

5. Apoya la otra mano en el piso y eleva la pierna dominante.

Planta la otra mano en el piso, alineándola con la mano dominante, y deja que la pierna dominante se eleve siguiendo el movimiento de forma natural

6. Abre las piernas en el aire mientras mantienes las dos manos plantadas en el piso.

Mantenga el equilibrio sobre los brazos, utilizando los hombros y los abdominales para estabilizarte, como si estuvieras haciendo el pino. Las piernas deberán adoptar forma de v en el aire.[13]

- Las manos deben quedar alineadas entre sí.
- Coloca las caderas sobre los hombros, manteniendo el torso erguido.

7. Aterrizas sobre la mano dominante y la pierna opuesta.

Para terminar la voltereta lateral, tendrás que aterrizar sobre la mano dominante seguida de la pierna opuesta.

8. Aterrizas en la misma posición en la que hayas empezado.

Al hacer la voltereta lateral de lado a lado, aterrizarás en la misma posición en la que hayas empezado, con las piernas abiertas y los brazos elevados.



Párate recto con las manos hacia arriba y tus brazos a la altura de tus orejas. Las palmas deben estar hacia afuera, ligeramente hacia cada lado. Tus piernas deben estar juntas y debe formarse un ligero arco en tu espalda con la cabeza hacia adelante. Esta posición es básica en gimnasia. Si te sientes más cómodo en el suelo, puedes omitir esta posición y hacer una postura en el suelo.

1. Para terminar la voltereta, rueda sobre tus pies y usa ese impulso para ponerte de pie, con los brazos hacia arriba y tu cuerpo recto al mismo tiempo.

Recomendaciones

- Siempre meta su barbilla para no lesionarte el cuello.
- Encuentra una superficie suave, como una alfombra o colchón en lugar de usar superficies duras, como pisos de madera. Puedes terminar con moretones en los hombros, los cuales pueden ser muy dolorosos los siguientes días.
- Cuando te des volteretas, no uses falda.
- Usa ropa suave y flexible.
- Debes ser **rápido** al darte una voltereta. Por ende, practica en un trampolín.
- No caigas con la parte superior de la espalda porque podrías lesionarte.
- Asegúrate de no comer ni beber demasiado antes de hacer volteretas.
- Si haces demasiadas volteretas, puedes enfermarte. Probablemente, darte volteretas una y otra vez te haga sentir enfermo. No es recomendable hacerlo si eres principiante

La voltereta lateral es un elemento básico de gimnasia que te ayudará a fortalecer la parte superior del cuerpo y a prepararte para hacer otros movimientos más avanzados. Si practicas la voltereta lateral de lado a lado, empezarás y terminarás en la misma dirección.

Si haces la frontal hacia atrás, aterrizarás en dirección opuesta a la de inicio. Esta última es la variante más corriente de la voltereta lateral. Para aprender a realizar cualquiera de las versiones, tendrás que buscar un lugar seguro en el que puedas practicar plantando las manos y los pies en el piso, impulsándote hacia delante y poniéndote bocabajo.

¿Cómo hacer las distintas Volteretas?

VOLTERETA LATERAL:

Se empieza de frente, con nuestro pie bueno adelantado, teniendo el cuerpo un poco flexionando, adelantamos el brazo izquierdo o derecho y manteniendo el brazo que queda en prolongación con el cuerpo; en la flexión apoyamos la mano izquierda o derecha al mismo tiempo que vamos subiendo la pierna derecha o izquierda, empujamos con el pie izquierdo o derecho para buscar un buen apoyo de alguna mano e intentamos empujar con cualquier pierna hacia arriba; después apoyamos la mano derecha paralela a la izquierda intentando ponerlas a la altura de los hombros y empujamos la pierna derecha o izquierda mientras la otra va por el aire, mientras subimos un brazo; se acaba al revés de cómo empezamos, y el resultado final depende



de la fuerza que empleamos en cada empuje que utilizamos para apoyar los pies.

AYUDA PARA LA VOLTERETA LATERAL: Ponemos a dos personas, una a cada lado de la persona que hará la rueda lateral. Para poder impulsarla mientras que intentamos levantar las piernas y para conseguir que lo haga recto, y así le vamos ayudando menos para que ella lo consiga hacer sola.

VOLTERETA HACIA DELANTE:

Empezamos en cuclillas, apoyando las manos en el suelo, echamos el cuerpo hacia delante mientras que echamos las piernas, y, elevamos la cadera, doblamos los brazos, mientras metemos bien la cabeza entre las piernas y hacia el pecho; entonces invertimos el rodamiento hasta conseguir apoyarnos en el suelo con la espalda, sin apoyar la cabeza y con la espalda curvada, las rodillas dobladas, para rodar y llegar sentado; teniendo los talones junto a los glúteos adelantamos los hombros para que, con el rodamiento, más el último empujón, lograremos incorporarnos y acabar otra vez de cuclillas y luego, si podemos llegamos a la posición normal



AYUDA PARA VOLTERETA HACIA DELANTE : Para ayudar a una persona hacer la voltereta hacia delante ponemos un ayudante a su lado para meterle la cabeza entre las piernas y darle un empujón para que pueda incorporarse sin problemas.

VOLTERETA HACIA ATRÁS:

Empezamos de pie, flexionamos las rodillas y colocamos los brazos rectos y las piernas a la altura de los hombros, nos movemos hacia atrás, cambiamos las manos por detrás de la cabeza; antes de apoyar la espalda, doblamos las piernas, y para apoyar la espalda elevamos las rodillas, al mismo tiempo empujamos las manos para arriba y la cadera para adelante, hasta que lleguemos a apoyar los pies y levantarnos de forma normal.

AYUDA PARA HACER VOLTERETA HACIA ATRÁS:

Para ayudar a alguien que hará la voltereta hacia atrás tenemos que situarnos a un lado, para conseguir empujarlo para que se puedan poner normal y para que lo haga recto.

Contenido: Rodada con impulso



Rodar



Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie, en el cual interviene toda la estructura corporal como unidad. Es poner en actividad física todo su cuerpo, se puede hacer estirando todo el cuerpo.

Rodar:

El objetivo es rodar hasta estar boca abajo o boca arriba, entendiendo que solo se necesita usar una parte del cuerpo para lograr este movimiento. Para girar boca abajo, se cruza la pierna al lado contrario, alargando esta lo más posible sin tensionar ninguna otra parte del cuerpo.

Se puede jugar con los ángulos viendo como esto afecta el rodar. Para girar boca arriba, se lleva el hombro contrario de regreso al piso. Igualmente pensando en alargar los músculos. En este caso se estira el tronco superior. Durante este ejercicio no se hace fuerza en ninguna otra parte del cuerpo.



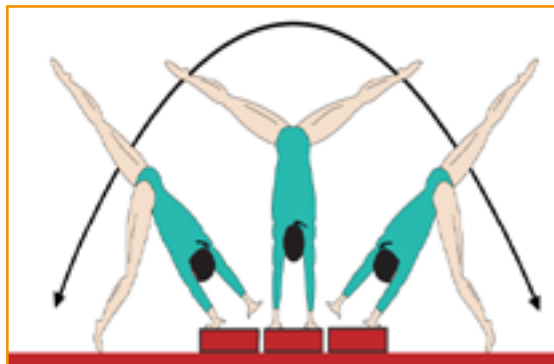
La rodada con impulso, se hace sobre colchonetas, cada estudiante podrá rodar lateralmente hacia la derecha o hacia la izquierda, iniciando desde la posición boca arriba desde un extremo al otro de la colchoneta teniendo manos y pies completamente estirados, ya que así la intención es familiarizar a los estudiantes con esta postura o ejercicio.



También puede hacerlo desde la posición boca abajo, podrá rodar lateralmente hacia la derecha o hacia la izquierda, desde un extremo a otro de la colchoneta teniendo manos y pies completamente estirados, ya que así la intención es familiarizar a los estudiantes con esta postura o ejercicio.



La Rueda o Media Luna



La rueda o media luna es uno de los primeros ejercicios que se aprenden en la gimnasia artística. La rueda empieza hacia delante y finaliza hacia atrás con un cambio en la dirección del cuerpo. El aterrizaje se debe hacer con un pie seguido por el otro. También se puede finalizar de lado. En este ejemplo se hace referencia solamente a la rueda o media luna que inicia hacia delante y termina hacia atrás, con la mirada dirigida siempre al frente.

Técnicas

- **Posición de inicio:** Desde posición de pie con los brazos arriba y los hombros pegados a las orejas, elevar una pierna para dar un paso largo y profundo.
- **Posición de las manos:** Antes de que las manos contacten el piso, girar los hombros para producir el cambio de dirección del cuerpo. Poner las manos en el piso una después de la otra. Las manos deben estar en el piso completamente planas, al ancho de los hombros y con los dedos bien separados.
- **Pateando a la posición invertida lateral:** una vez que se ha puesto la primera mano en el piso, la acción de pateo con la pierna de atrás y el empuje de la pierna de adelante se hacen simultáneamente para pasar brevemente por una posición invertida lateral con las piernas separadas
- **Aterrizaje:** Antes del aterrizaje el cuerpo produce otro giro. La segunda mano empuja dejando el suelo mientras aterriza el primer pie. Las brazos se levantan hacia arriba. El segundo pie aterriza terminando en un paso largo y profundo. Este aterrizaje se hace hacia atrás.

La rueda con asistencia de otro compañero o compañera : Se toma por la cintura antes de que las manos toquen el suelo y levantarlo por la misma cuando aterriza el primer pie.

1. Ejercicios para el desarrollo de la Flexibilidad y su técnica

Contenidos

- a. **Movimientos de amplitud articular.**
- b. **Flexiones extensiones amplias de las articulaciones de forma individual y con ayuda.**

La flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Esto se refiere al radio de acción que es capaz de producir una articulación.



La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos.

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos.

Existe una estrecha relación entre la flexibilidad y la elasticidad muscular, ésta última, junto a ligamentos y tendones determina el radio de acción de una articulación.

Los ejercicios de flexibilidad mejoran la salud, el funcionamiento de las articulaciones, la elasticidad y capacidad de relación de los músculos, contribuyendo así a prevenir, dolores de los músculos, articulaciones y ligamentos.

A mayor flexibilidad, mayor capacidad de movimientos articulares y la resultante será en consecuencia más fuerza. Debido a esto es importante realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva.

Movimientos Articulares

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más **huesos** del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial.

Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares. La imagen del lado derecho identifica los lugares donde se encuentran las diferentes articulaciones del cuerpo humano. Los movimientos articulares que realiza el cuerpo humano reciben nombres muy precisos. Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

FORMAS DE ELONGACION

Espalda: Apoyados en la planta de los pies, doblando las rodillas y bajando el tronco. Duración 20 segundos.

Piernas: (cuadriceps) Sentados, una pierna estirada y la otra flexionada vascular con el tronco hacia atrás. Duración 20 segundos con cada pierna.

Piernas: (muslos o cuadriceps) Sentados rodillas flexionadas, vascular con el tronco hacia atrás. Duración: 20 segundos.



Piernas (muslos - tobillos) En esta posición estirando el pie con la mano, lleva el pie hasta las nalgas. Duración 20 segundos con cada pierna. Piernas Rodillas: rotación de rodillas de izquierda a derecha y viceversa. Duración 20 segundos al mismo tiempo. 15 segundos con cada rodilla.

Piernas (Gemelos) en esta posición llevar la cadera hacia la pierna flexionada. Duración: 20 segundos con cada pierna.

Piernas (Gemelos) En esta posición apoyar la punta de los pies en el escalón subir y bajar. Duración 20 segundos

Oriente a sus estudiantes la realización de los siguientes ejercicios de:

Movilidad para el cuello.

1. Inclina la cabeza hacia la izquierda y sujétala con una mano, baja el hombro derecho. Cuenta hasta diez. Realiza el mismo ejercicio hacia el otro lado, repitiendo 3 veces cada lado.
2. Gira la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla se toque con el hombro correspondiente.
3. Gira la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, despacio y con movimiento suave, para impedir posibles mareos y contracturas.

Movilidad para los hombros

1. Levanta los hombros y déjalos rectos, hasta que toquen las orejas. Cuenta hasta 10 y relájelos. Repite 10 veces el ejercicio.
2. Mueve los hombros hacia adelante y atrás, haciéndolos girar con los codos pegados al cuerpo. Repite 15 veces el movimiento.
3. Con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, eleva los hombros sin mover la cabeza. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio 5 veces.

Movilidad para la rodilla

1. De pie, levanta una pierna y manténla derecha, suspendida a la altura de la rodilla por 10 segundos. Bájala despacio y realiza el mismo movimiento con la otra pierna. Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.
2. Acostado boca abajo, flexiona la rodilla intentando tocar la nalga con el talón del pie, manteniendo la posición durante 10 segundos. Repite el movimiento 5 veces con cada pierna.
3. De pie, con las piernas bien abiertas y el tronco inclinado hacia delante y los brazos extendidos en cruz, flexiona las piernas, y realiza suaves giros: 5 veces hacia un lado y 5 veces hacia el otro lado.



Movilidad para el tobillo

1. Coloca el pie en una posición que pueda marcar un ángulo de 90 grados con la pierna. El dorso de tu pie debe de quedar frente a ti. Mantén la rodilla recta por lo menos 10 segundos y regresa a la posición neutral. Repite los pasos anteriores 10 veces.

Los ejercicios de movilidad articular como los estiramientos son esenciales para asegurar la completa preparación de los tejidos corporales ante el esfuerzo físico y son además los encargados de optimizar la parte estructural del organismo.

El calentamiento es la fase inicial de cualquier sesión de actividad física y está formado por un conjunto de ejercicios que se preceden a la realización de una actividad determinada, siendo su finalidad la de preparar al organismo para afrontar la mayor demanda fisiológica que exige la fase principal de la actividad.

EJERCITACIÓN DE FLEXIÓN, EXTENSIÓN Y ESTIRAMIENTO



Ejercicio 1 Flexión del cuello.

Desarrollo.

- Oriento a mis estudiantes estar de pie con las manos en la cintura realiza flexión del cuello a la derecha y hacia la izquierda.

Evaluación:

- ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?
- ¿Qué beneficios obtuvimos con la realización de este ejercicio?



Ejercicio 2: Flexiones.

Desarrollo.

Forme círculos en 3 equipos cada uno realizan distintas acciones:





- Flexión y extensión de brazos hacia al frente y atrás. (Equipo No. 1)
- Flexión y extensión del tronco al frente y atrás. (Equipo No. 2)
- Estiramiento del hombro por arriba y hacia atrás. (Equipo No. 3)
- Luego los estudiantes rotan y cambian de actividad todos los equipos hasta que hayan realizado todas las acciones.



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD.

Consideraciones Generales:

Se utilizan términos diferentes para denominar el mismo concepto: la capacidad y la cualidad que el deportista tiene para poder efectuar movimientos de gran amplitud articular por sí mismos o por la influencia de fuerzas externas.

También se denomina de formas diferentes: movilidad, agilidad, elasticidad, movilidad articular y capacidad de extensión.



El desarrollo óptimo de la flexibilidad específica de cada deporte, produce una acción positiva al mismo tiempo previene de las lesiones.

En la clase de Educación Física

Realizar los movimientos sin brusquedad hasta notar la tensión de la musculatura implicada y mantener la posición durante unos segundos (de 20" a 30").

- Cada estudiante, tiene su límite, no es eficaz para la mejora competir ni compararse con el rendimiento de los demás, ya que se pueden producir lesiones.
- Un buen calentamiento mejora los resultados, no intentar alcanzar el máximo recorrido articular si la musculatura no está en óptimas condiciones (Calentamiento).

Los ejercicios de flexibilidad se pueden realizar:

1. Después de la fase de calentamiento, previo al desarrollo de la Clase.
2. Entre repeticiones de ejercicios, para mejorar la recuperación y evitar el enfriamiento.



- Después de la parte principal de la clase de Educación Física, en la recuperación o parte de culminación y evitar la pérdida de elasticidad de la musculatura.

Importantes resultados

La calidad de los ejercicios realizados.

- Si alguno de los ejercicios expuestos no se comprende, busca el asesoramiento de un docente. que tenga excelentes conocimientos en la Disciplina.
- Es necesario realizar este tipo de actividad al inicio y final de la Clase.

Ejercite con sus estudiantes lo siguiente:

- Ejecute 10 flexiones laterales de tronco por cada lado.
- Practique 10 rotaciones simultáneas de brazos hacia delante y luego 10 hacia atrás.

3. Ejercicios para el desarrollo de la Agilidad y su técnica.

- Camina, corre y salta con un pie en línea recta de 10 metro de largo.
- Trote con cambios bruscos de dirección.
- Desplazamientos repentinos desde la posición de pie y sentado.

Contenido

a. Camina, corre y salta con un pie en línea recta de 10 metro de largo.



Andar es una forma natural de locomoción vertical, es la más empleada y es lo que conocemos como andar o caminar, no existe fase aérea, es decir siempre hay un pie apoyado en el suelo.

- Oriente a sus estudiantes llevar a la clase de Educación Física objetos fáciles para saltar, pero que no sean peligroso.
- Luego distribúyalos en el campo de juego o el espacio que tenga.
- Explique el propósito de cómo lo van hacer.

El propósito es, atravesar el lugar saltando todos los obstáculos y desplazándose de diferentes maneras:



- Saltando los obstáculos con los pies juntos.
- Brincando con un pie.
- Avanzando en cuclillas.
- Desplazarse marchando y saltando los obstáculos con un solo pie.
- Toma de la mano a un compañero y corra sobre las puntas de los pies cuando haya un objeto saltando al mismo tiempo.
- Con un compañero, desplazarse lateralmente, colocándose espalda con espalda y al llegar a un objeto colóquese frente a frente y salten, después se acomodan de nuevo espalda con espalda.

Ejercicio: Trace un línea recta de 10 metros de largo

Forme dos equipos de igual cantidad de participantes.

Coloque a ambos equipos en la línea de salida y que realicen lo siguiente:

- Caminar sobre la línea ida y vuelta.
- Correr en puntilla ida y regreso.
- Saltar con un pie de ida y de regreso con el otro pie.
- Saltar en puntilla ida y regreso.

b. Trote con cambios brusco de dirección

Trotar es una de las actividades físicas mas completas que existen y la cual tiene la ventaja, sobre muchas otras actividades físicas, de poder ser realizada por cualquier persona, en cualquier lugar y a cualquier hora.

“El trote es una carrera continua de baja o muy baja intensidad, que se caracteriza por lograr una adaptación del organismo en corto tiempo al estímulo ofrecido por la actividad, favoreciendo su equilibrio.

La práctica del trote arroja altos resultados dado que exige casi el 70% de la musculatura fortaleciendo las articulaciones, el sistema inmunológico y al hacer un ejercicio divertido, los que lo practican notan una alta mejoría en sus estados de ánimo, entre otras muchas ventajas. El trote siempre va a ir en beneficio de la salud, en el entendido que se haga controladamente, en cantidad suficiente y que quien lo practique no presente alguna contraindicación.

A su vez, el que esta actividad esté relacionada directamente con el funcionamiento del sistema cardiovascular, permite que éste se adapte positivamente al ejercicio y, por lo tanto, mejore su rendimiento en todo orden de cosas en la vida cotidiana y, consecuentemente, se observa una mejoría en la calidad de vida y en la salud.





Uno de los beneficios más destacables que puede conseguir una persona que trote de manera regular, es que su cuerpo empezará a quemar el exceso de grasa que se ha almacenado en las diferentes zonas del cuerpo como reservas de energía, de una manera mucho más rápida. La grasa se acumula cuando, al comer en exceso, se le proporciona más energía al cuerpo de la que éste utiliza. Este exceso de energía que no se alcanza a metabolizar es la que pasa a convertirse en los famosos 'gorditos' que la mayoría de nosotros tanto odia y que son tan poco saludables para el cuerpo.

En materia psicológica hay que mencionar que uno de los beneficios de trotar es que permite que la persona despeje su mente, se concentre en la meta en el objetivo y, por lo tanto, haga a un lado los pensamientos negativos producto de la depresión, el estrés o la ansiedad.

Trotar fortalece el corazón.

Esto mejora la forma en que la sangre circula a través de nuestro cuerpo por lo que cada uno de nuestros órganos se volverán más saludables. Otro de los beneficios poco conocidos de trotar es que esta actividad ayuda a acelerar la digestión, beneficio ideal para aquellas personas que sufren de tránsito intestinal lento. Es importante recalcar que acelerar la digestión conlleva con el tiempo a acelerar el metabolismo del cuerpo, lo que significa adelgazar y permanecer de esta forma casi de manera permanente.

La carrera continua.

La carrera continua se lleva a cabo mediante una serie de acciones repetidas y mantenidas a una velocidad uniforme o constante, sin pausa (no detenerse) durante un determinado periodo de tiempo, con una intensidad moderada, reiteramos que sin interrupciones.

La carrera continua es una actividad que nos permite desarrollar la resistencia aeróbica y nos habilita para tomar conciencia de nuestras necesidades respiratorias y cardíacas, en otras palabras, al realizarla podemos percatarnos del trabajo que realiza el corazón (ritmo cardíaco) y las necesidades de incrementar el consumo de oxígeno.

La capacidad de resistencia es la base de la mayoría de las actividades que realizamos, independientemente si son deportivas o no, es así que la carrera continúa nos ayuda a fortalecer al corazón y el sistema respiratorio.

Es adecuado que al correr lo hagamos a un trote suave, con un ritmo constante sin cambios bruscos en la velocidad o en la intensidad, mismo que podemos incrementar según lleguemos a sentir que podemos hacerlo. La actividad se realiza en un terreno con pocos desniveles y blando con pasto, hierba e incluso tierra, pero reiteramos, suave.

¿Qué puede ser lo recomendable para iniciar esta actividad?

Para algunas personas es imperioso aprender a mantener un ritmo, esto se logra por medio de la caminata, de preferencia vigorosa, no como un paseo dominical, más bien como si quisiéramos llegar pronto a un lugar, pero evitando correr. Evitemos trotar de forma muy intensa que nos obligue a detenernos, más bien el trote suave nos ayudará a conocer si lo podemos hacer con más o con menos intensidad.



Una vez dominada esta parte podemos comenzar a intercalar periodos de trote con otros de caminata, por ejemplo 3 minutos del primero por uno de la segunda.

Estimado docente: Te presentamos este ejercicio de cambio de dirección para que pueda conocerlo y practicarlos con sus estudiantes al hacerlo con el balón.

Ejercicio que permite entrenar los cambios de dirección a través de la conducción del balón.

Materiales:

- 4 conos
- 4 cono1 portería
- Balones

Preparación:

Área de juego: 30x20 metros

Jugadores: 9 + portero

Duración: 15 minutos

Número de series: 2 series de 7 minutos separadas por 1 minuto de recuperación pasiva.

Organización

Crear un cuadrado de 1,5 metros usando cuatro conos, delante del cuadrado, a unos 8 metros, posicionar 2 chinos para crear una portería desde donde se empezara el juego. A unos 5 metros, a la derecha y a la izquierda del cuadrado, posicionar 2 chinos indicando la posición de los dos jugadores adversarios. Dividir a los jugadores como en la figura



Descripción

1. El jugador **A** pasa el balón a **B** que con un control orientado con la izquierda sale del cuadrado con un solo toque hacia el jugador **C**, que presiona pasivamente
2. **B** realiza un cambio de dirección y va hacia **D**
3. El jugador B realiza una finta a **D** y tira con la pierna derecha
 - Después de haber tirado, el jugador recupera el balón y se pone en fila
 - Quien ha realizado el pase se convierte en el receptor
 - Los dos defensas son fijos y se cambian cada 2 minutos



Sugerencias

- Particular atención al control de balón y a la ejecución del cambio de dirección
- Los jugadores tienen que realizar el ejercicio a un ritmo sostenido
- Estimular a los jugadores a realizar una finalización a portería con un tiro potente

Ejercicio que permite entrenar los cambios de dirección a través de la conducción del balón.

Material

- 8 chinos
- 4 conos
- 6 balones
- 5 petos

Preparación:

Área de juego: 30x30 metros.

Jugadores: 11

Duración: 12 minutos

Número de series: 4 series de 2 minutos (1 minuto de recuperación pasiva entre cada serie).

Organización

Preparar dos cuadrados concéntricos dentro de un área de juego de 20x20 metros delimitados por 4 chinos. Delimitar el cuadrado más grande con 4 conos y el más pequeño con los 4 chinos restantes. Los cuadrados deben tener los lados de 4 y de 8 metros respectivamente. Dividir los jugadores en dos equipos: 6 "atacantes" y 5 "defensores" (petos rojos). Disponer los balones en el cuadrado central. El juego empieza con los jugadores fuera del área de juego sin balón.

Descripción

- Este ejercicio sirve para mejorar la conducción de balón, y se recomienda para los más pequeños. El objetivo del equipo que "defiende" es llevar afuera todos los balones del cuadrado más pequeño, mientras que el equipo que "ataca" volverá a llevarlos adentro a través de pases precisos.
- Los "defensores" se quedarán entre los perímetros de los cuadrados concéntricos, defendiendo la zona e intentando interceptar los pases de los "atacantes". Los "defensores" tienen que conducir el balón fuera del perímetro externo del área de juego.
- El juego comienza con la señal del entrenador, los jugadores empiezan desde el exterior del cuadrado mediano (el de conos) y no se paran hasta que se acabe el tiempo.



Variantes

1. Aumentar o reducir las dimensiones del campo.
2. Introducir un componente de contraste activo durante las fases de conducción de balón.

Sugerencias

- Mantener un ritmo alto durante todo el ejercicio.
- Los jugadores tienen que divertirse y aplicarse en el desafío contra sus compañeros.
- Precisión de los pases evitando la interceptación de los “defensores”
- Conducción rápida del balón y vuelta a la posición a máxima velocidad
- Conceder la justa cantidad de tiempo de recuperación a los jugadores.

3. Desplazamientos repentinos desde la posición de pie y sentado



Los desplazamientos se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial, siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades.

El desplazamiento es un proceso que se hace con la intención de descubrir, relacionarnos, alcanzar algo... Nos permiten recorrer el espacio de un punto a otro mediante movimientos de algunas partes del cuerpo o de todo el cuerpo. A partir del movimiento se generan los tipos de desplazamiento, es decir, de forma natural ya que al fin y al cabo son tipos de movimientos. A pesar de ello, en primaria es bueno trabajarlos para la mejora y conservación de la salud, así como para agilizar el cuerpo, etc.

Las características de los desplazamientos son:

- Puesta en acción: cuando comenzamos algún movimiento.
- Cambios de dirección: desplazarse por distintas trayectorias o caminos.
- La velocidad de la ejecución: hay que hacer el desplazamiento a la velocidad adecuada.
- La duración de la ejecución: se refiere a la distancia que recorreremos.
- Las paradas cuando tenemos el desplazamiento una vez cumplido el objetivo.

Educación postural en la vida diaria.

Se refiere a la postura correcta que se debe adoptar en acciones tanto estáticas como dinámicas. Se describirán a continuación los principios higiénicos de las posiciones básicas: de pie, sentado y de transporte de objetos.



Posición bípeda (estar de pie).

La posición bípeda se refiere a la verticalidad de las personas. Se debe buscar un equilibrio estable y no estar sometido a ninguna aceleración. Para conseguir esta situación, todas las fuerzas de nuestro cuerpo deben neutralizarse y el centro de gravedad del mismo debe proyectarse sobre la base de sustentación.

Todo esto significa que debe tomarse una postura que se aproxime al modelo postural correcto, visto anteriormente, y mantener la forma natural de la columna vertebral, lo que se puede conseguir con las siguientes reglas:

- Llevar los hombros hacia atrás suavemente con el cuello recto.
- Mantener la cabeza levantada, con el cuello recto.
- Mantener los músculos del abdomen contraídos.
- Evitar la inclinación de tronco (por ejemplo, al cepillarnos los dientes).

Pero el hecho de estar de pie durante mucho tiempo puede provocar dolores en la espalda originados por la fatiga de entrenamiento de esta postura, para evitarlo se debe:

- Cambiar de posición, cuando se tenga ocasión es necesario moverse (andar o sentarse).
- Descargar el peso, para ello se puede apoyar la espalda contra la pared, posar una pierna en una pequeña elevación (escalón de poca altura), etc.

Posición sedente (estar sentado).

En la sociedad actual, esta posición adquiere especial importancia ya que las personas cada vez pasamos más tiempo sentados.

La postura correcta se obtiene equilibrando la masa corporal sobre el asiento, o sobre el suelo. Hay que conseguir que el tronco se sitúe en posición vertical, con los hombros hacia atrás y con la columna vertebral recta (sin que el cuerpo se doble hacia delante y sin arquear la espalda). Los muslos debe estar horizontales, las piernas verticales (formando con la articulación de la rodilla un ángulo de 90°) y los pies deben descansar en el suelo.

Realice los siguientes ejercicios de desplazamientos

- Organice en dos o más círculos a los estudiantes
- Oriente que se desplacen caminando alrededor del círculo en el sentido de las manecillas del reloj y a una voz de mando, palmada, silbatazo, otros, deberán sentarse en el piso, luego a la voz de mando se pondrán de pie y darán media vuelta y seguir el desplazamiento en esa dirección.
- Los estudiantes se desplazaran sobre las puntas de los pies, llevando un objeto en la



cabeza, (puede ser un cuaderno).

- Realizan dos repeticiones de 1 minuto cada uno, con segundos de descanso entre repeticiones.

4. Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza y su técnica.

- Plancha horizontal pura (3 repeticiones).
- Abdominales desde acostados (2 sesiones de 3 repeticiones)
- Salto en semi cuclillas (4 metros)
- Desplazamiento en Cuadripedia (4 metros)
- Transportar a un compañero en tramos de 3 metros.

La **fuerza**: es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía.

La fuerza, es una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Cada deporte varía en sus exigencias de fuerza.

Tipos de fuerza

Podemos dividir la fuerza en dos grandes grupos: fuerza donde no hay movimiento y fuerza con movimiento.

Fuerza con movimiento

Se trata de una fuerza dinámica, con la que se mueve una masa. Por lo general, cuando haces un ejercicio, realizas un desplazamiento o aceleración (a) de una masa (m), aplicando una fuerza (f) por lo tanto, podemos decir que la fuerza es igual a la masa por la aceleración:

Fuerza Isométrica

La fuerza isométrica produce un gran efecto de hipertrofia muscular; desarrolla mucha masa y poca fuerza. La hipertrofia es el aumento de la masa muscular. El efecto contrario es la atrofia muscular, que se da cuando disminuye la masa determinada que tienen nuestros músculos. Esto sucede a partir de que el músculo pasa 15 días sin moverse. A los 45 días, el músculo ya ha perdido aproximadamente el 50% de su masa. Para evitar la atrofia debemos trabajar la fuerza, sobre todo si hemos tenido alguna lesión y nos han inmovilizado una pierna, un brazo, un dedo

Ejercicio para contribuir al desarrollo de la fuerza

Ejercicio en pareja

Sentado en el piso espalda con espalda y con un balón se pasarán iniciando de derecha a izquierda o viceversa. (10 repeticiones, en 2 sesiones).



De pie y en posición de frente con un balón se ubican hacia adelante con una rodilla al frente y se giran en posición contraria uno a la derecha y el otro a la izquierda, pasándole la pelota al otro compañero de a cuerdo a la posición derecha e izquierda y viceversa. (2 sesiones de 5 repeticiones).

De pie tomado de las manos frente a frente se agachan en forma de cuclillas (10 repeticiones, en 2 sesiones.)

De pie se tocan las manos iniciando con la mano derecha y continúan con la mano izquierda agachándose en posición de rodilla sin tocar el piso.

Ubicados espalda con espalda y tomados de los brazos a la voz de mando del docente, inicia el primero a levantarlo y luego lo hace su compañero. Ambos al levantarse alzan las piernas lo más alto que puedan.. (5 repeticiones en 2 sesiones)

Nombre: A pasarla por el aro.

- **Objetivos:** Mejorar la fuerza de brazos.
- **Medios:** Aros o sustitutos, pelotas pequeñas o bolsitas rellenas.
- **Organización:** Se forman los estudiantes en equipos divididos en dos hileras y colocados frente, a una distancia de 12 m. aproximadamente. A 6mts de cada hilera, es decir en el centro de ambas se colocará un aro a una altura de 1,50 m. El primer estudiante de cada equipo sostendrá una pelota en sus manos.
- **Desarrollo:** A la señal del docente, el estudiante que tiene la pelota, realizará un lanzamiento tratando de pasar esta a través del aro, e inmediatamente se incorpora al final de su hilera. El primer estudiante de la hilera del frente será el encargado de recoger o atrapar la pelota lanzada, y después se colocará detrás de su línea de lanzamiento para realizar la acción. Así sucesivamente, hasta que todos los integrantes del equipo hayan lanzado. Cada pelota pasada por el aro vale un punto.
- **Regla:** Ganará el equipo que más puntos acumule.

Nombre: Tiro a la portería.

- **Objetivo:** Desarrollar la fuerza de piernas.
- **Medios:** 4 banderas y una pelota de fútbol.
- **Organización:** 2 equipos formados en hileras.
- **Desarrollo:** Al sonar el silbato los estudiantes deben golpear el balón a la línea marcada o portería la cual está delimitada por dos banderitas.
- **Reglas:**
 - Gana quien tenga más goles.
 - Se debe golpear el balón al sonar el silbato.
 - Se debe golpear desde la línea marcada.



1- Plancha horizontal pura (3 repeticiones.)

Plancha (fuerza de brazos)

En una superficie plana, lisa y limpia. Para ambos sexos. El participante se coloca como aparece la gráfica, en el suelo acostado de frente en posición de Cubito Prono (boca abajo) brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista siempre al suelo, para el masculino con apoyo en la punta de los pies y para el femenino con apoyo en las rodillas

Posición de plancha



Levanta la pierna izquierda y después bájala al suelo.

Levanta la pierna derecha después bájala al suelo.

2- Abdominales desde acostados (2 sesiones de 3 repeticiones)

Abdominales: Elevación de piernas

Ejercicio 1:

Ejercicios abdominales: Elevación de piernas

Coloque a sus estudiantes boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. A continuación estira y flexiona las piernas hacia delante y hacia atrás sin levantar en ningún momento los talones del suelo. Primero hazlo con cada pierna y luego con las dos. Repite 10 veces cada ejercicio.





Ejercicio 2



Ubique a sus estudiantes, boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Estira un poco el cuello, luego levanta unos centímetros los hombros y vuelve a la posición original. Repite 10 veces.

Ejercicio 3

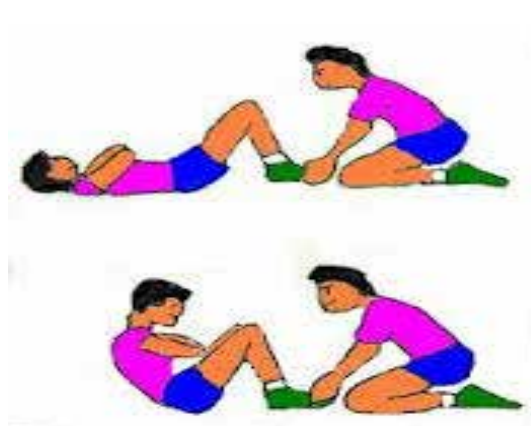


Coloque boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies en el suelo y los brazos estirados tocando los muslos con la punta de los dedos. A continuación levanta el tronco mientras intentas alcanzar las rodillas con la punta de los dedos y aguanta unos segundos. Repite 10 veces.

Ejercicio 4



Abdominal sin ayuda



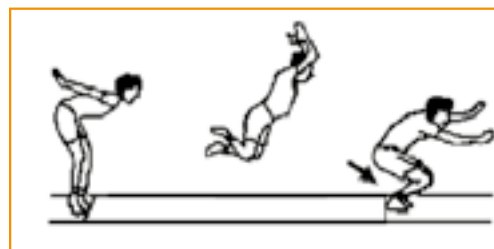
Abdominales con ayuda

Plegado abdominal: hay que colocarse en posición decúbito supino, con las rodillas flexionadas, los pies tocando el suelo y las manos entrelazadas detrás de la nuca o cruzadas



sobre el pecho. Se debe levantar la parte superior de la espada (hasta los omoplatos, unos 30°) y luego volver a la posición inicial, manteniendo la cabeza fija y sin balanceos, con la mirada al techo.

3- Salto en semi- cuclillas (4 metros)



Practiquemos lo siguiente:

- Saltar con los dos pies juntos.
- Saltar en altura.
- Saltar hacia atrás.
- Girar en el eje longitudinal hacia nuestra derecha.
- Girar en el eje longitudinal hacia nuestra izquierda.
- Sentarnos y volvernos a levantar.
- Poner la rodilla derecha en el suelo.
- Poner la rodilla izquierda en el suelo.
- Desplazarnos hacia el lado derecho.
- Desplazarnos hacia el lado izquierdo.
- Desplazarnos de espaldas.

Formados en dos hilera con la misma cantidad de participantes detrás de las líneas de salida, inicia el juego al escuchar el silbato por parte del docente y salen saltado en semi-cuclillas hasta la línea de meta, regresando nuevamente para tocarla mano izquierda de la segunda pareja. Gana la hilera que termina primero sin haberse equivocado.

4- Desplazamiento en Cuadrupedia (4 metros)



La Cuadrupedia

Implica el desplazamiento de apoyo de las extremidades superiores e inferiores. Aunque, por su nombre, podría deducirse que es aquella forma de desplazarse en la que se utilizan cuatro apoyos, el concepto de esta habilidad incluye todas las formas de desplazamiento por el plano horizontal en las que el tren superior (los brazos) interviene de forma activa. Esta habilidad, parte del patrón motriz del gateo siendo una forma perfeccionada del mismo. Y puede tener apoyos sucesivos o simultáneos, paralelos/opuestos y de fase aérea o no. En este modo de desplazamiento existe una gran variedad de formas de ejecución, en función de:



- Número de apoyos (de dos a cuatro).
- La zona corporal de apoyo: manos, pies, codos y rodillas.
- La posición del cuerpo: prono y supino.

Realizo con mis estudiantes los siguientes juegos:

- Primeramente practico con todo el grupo de participantes en pareja, individual la cuadrupedia normal y de forma individual la cuadrupedia invertida.
- Formados en dos hileras con la misma cantidad de participantes detrás de las líneas de salida, inicia el juego al escuchar el silbato por parte del docente y salen caminando en cuadrupedia individual hasta la línea de la meta, regresando nuevamente para tocar la mano izquierda de la segunda pareja. Gana la hilera que termina primero sin haberse equivocado.
- Formados en pareja salen detrás de la línea de salida sosteniendo los pies, corren hacia la línea de la meta y cambian de posición regresando con el otro compañero o compañera. Gana el equipo que haya terminado primero.

“Vamos a trabajar las Cuadrupedias”

El Canguro

Desarrollo:

- Forma 2 equipos, cada equipo tendrán 3 balones, los 3 se ubicarán el balón entre las pies, éstos serán los canguros.
- Los demás serán cazadores que tratarán mediante desplazamientos de cuadrupedia, quitar la pelota a los canguros que saltando huirán.
- Cuando el cazador saque la pelota de los pies del canguro cambiarán el rol hasta que todos hayan participado.

Variable: Si tiene más balones puede aumentar la cantidad.

La reptación es aquel desplazamiento en el que, utilizando como medio de propulsión el tren superior, el inferior o ambos a la vez, se mantiene un contacto total o parcial del tronco con la superficie de desplazamiento. Forma de desplazamiento muy costosa energéticamente hablando por el gran rozamiento que se produce. Es la primera forma de desplazamiento autónomo que tiene el estudiante, se lo incluye dentro de los patrones elementales. Existen una gran variedad de formas de ejecución, en función de:



- Participación de los diferentes segmentos en el desplazamiento: brazo, piernas, brazos y piernas.
- Participación del tronco en el desplazamiento: activa o pasiva..
- Algunas actividades a modo de ejemplo:
- Se dispondrá de un espacio en donde se pueda armar pequeños recorridos o circuitos



con obstáculos, realizados con diferentes materiales, ej.: colchonetas, conos, palos, pelotas, cajas, , , bancos, sogas, sábanas, etc. Según sea la consigna del docente los alumnos deberán desplazarse en cuadrupedia o reptando.

- Ídem en diferentes posiciones (prono o supino), cantidad de apoyos, direcciones, bordeando obstáculos dispersos, alineados; por sendas trazadas en líneas rectas, curvas, onduladas, describiendo caminos.
- Pasar en cuadrupedia o reptando entre las piernas del docente.
- Colocar una soga extendida a altura conveniente para que pasen por debajo tocando/sin tocar la soga con la cabeza, la cola, la panza, etc.
- Carrera de tortugas: Todos los participantes deben tener un almohadón o una almohada pequeña. Se ubican todos en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan el almohadón sobre la espalda (como si fuese el caparazón de una tortuga). Las tortugas comienzan a avanzar, si se les cae el almohadón de la espalda deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente.
- Carrera de cangrejos: Ídem en cuadrupedia invertida.
- Carrera de cocodrilos: Ídem reptando.
- Abracadabra: El docente como bruja hechicera, podrá convertir a los chicos en diferentes animales para que se desplacen por el lugar: Gatos (cuadrupedia), Cangrejos (desplazamiento lateral), Cocodrilos (reptando), Caballos (galope), etc.

Practico la Reptación si tengo las condiciones apropiadas.

Si acondiciono con cartones o colchonetas.

Si el terreno tiene grama para que no se produzca ningún accidente.

Si utilizo el piso del aula .teniéndolo limpio.

5- Transportar a un compañero en tramos de 3 metros.

Transportar es trasladar una persona o un objeto de un lugar a otro sirviéndoles de vehículo. Estos desplazamientos se encuentran referidos a un objeto que se desplaza, estando el sujeto unido al mismo, en ellos es muy importante el concepto y localización del centro de gravedad. Existen dos tipos de elementos: el transportador, elemento activo del desplazamiento y el transportado, que se considera el elemento pasivo, que puede estar en suspensión o en apoyo.



Siendo una habilidad motora básica de tipo manipulativo, es importante ofrecerles a los niños variedad de objetos para ser transportados.

Practico algunas actividades y juegos a modo de ejemplo:

- Transportar diferentes objetos, de diferentes tamaños y pesos (globos, papeles, pelotas, bolsas, sombreros, palos, bloques, cajas, mesas, sillas, cubiertas, caños,



colchonetas, botellas, etc.).

- A través de un vehículo (carro, carretilla, patines, triciclo, esquíes, etc.), medio de transporte (bandeja, volante, cuchara, bastón, caja, balde, esponja, vaso, botella, etc.) o del propio cuerpo (con distintas partes del cuerpo).
- Con diferentes formas de locomoción: bipedia, tripedia, cuadrupedia, caminando, corriendo, saltando, reptando, trepando, etc.
- Auto-transportarse, transportar a otro/s, transportar con otro/s.
- Transportar a un compañero partiendo de la línea de salida, hacia la meta y cambiando de personaje.
- En una dirección y con cambio de direcciones, esquivando y sorteando obstáculos.
- Utilizando distintas partes del cuerpo.
- **Transportar a un compañero:** que está sentado, en cuclillas, acostado, etc. Que favorece la acción, que se opone a la acción, sin tocar el suelo.
- **La Mudanza:** El docente marcará dos "casas" en los extremos del patio, una estará llena de objetos pequeños que no rueden y en cantidad mayor que el número de estudiantes, para que cada uno pueda transportar varios, sin que se les caigan. El docente invitará a los alumnos: "Vamos a jugar a mudar todo lo que está en la casa llena a la casa vacía".
- **Los camioneros:** en grupo con una colchoneta, 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.
- **Traslademos al herido:** Armar caminos con conos. Un integrante del grupo tiene que ser el "herido" y los otros alumnos tienen que transportarlo de diversas maneras, siguiendo el camino. Y a medida que terminan el recorrido va rotando el compañero "herido".
- **Mozos en marcha:** En equipos, tienen que llevar vasos de plástico con agua transportados en una bandeja, de una punta a la otra y colocar el agua en un balde.
- **Carrera de broches:** Del lado de cada equipo habrá una caja de broches, los cuales deben ser transportados hacia el otro extremo para colocar en la vestimenta de su compañero, una vez puesto debe volver y salir el siguiente.
- **Vaciar la casa:** Cada equipo tiene en un círculo (casa) bolsitas de arena. Cada equipo tiene que tratar de sacarle las bolsitas al otro y llevarlas a su casa. Cuando el docente da una señal, el equipo que más bolsitas tiene gana. Variantes: llevar la bolsita en la espalda, en cuadrupedia, en la cabeza, etc.

Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad y su técnica

Presentaremos una serie de principios metodológicos y de actuación que debemos tener en consideración para desarrollar la capacidad de velocidad.

- Los movimientos deberán realizarse siempre a la máxima velocidad de ejecución, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no obtendríamos beneficios, el ritmo de ejecución de los movimientos debe ser máximo, la intensidad será máxima, con niveles muy elevados, indispensable para el desarrollo de la velocidad.



- Se deben realizar pocas repeticiones. La duración del ejercicio no debe aumentar con las repeticiones, el tiempo de ejecución debe ser mantenido en el desarrollo de las series de repeticiones. Si observamos que el tiempo de las repeticiones va aumentando, estaríamos desarrollando resistencia anaeróbica láctica, asociada a la velocidad – resistencia.
- El tiempo de duración de los ejercicios debe ser muy corto, no superando los seis segundos si nos queremos asegurar que estamos desarrollando velocidad. Hay que tener en cuenta que este tiempo disminuye con la edad de los estudiantes cuando trabajamos en edades escolares o con sujetos con un bajo nivel de entrenamiento, siendo mejor en educación primaria que no se superen los cuatro segundos de duración de los ejercicios que desarrollen la velocidad.
- Debe haber un descanso prolongado entre las repeticiones, entre los ejercicios, con amplias recuperaciones que procuren que el sistema neuromuscular debe estar totalmente recuperado, y debe ser tal que nos permita realizar la siguiente repetición a máxima velocidad. Esta recuperación es mejor si es activa, con ejercicios de estiramiento y descontracción o soltura, movilidad articular o trote suave, regenerativo, evitando caer en una situación de fatiga.

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DURANTE EL SEGUNDO Y TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA (ENTRE LOS OCHO Y LOS DOCE AÑOS):

Se plantea un entrenamiento o desarrollo, no sistematizado, sobre la base de formas jugadas. La velocidad, tanto de reacción como la gestual o acíclica y de desplazamiento o cíclica, ya pueden ser desarrolladas, entrenadas, utilizando formas poco específicas, a ello ayudará el aumento de la frecuencia de movimientos.

Debe enfocarse más desde una perspectiva que una el trabajo de velocidad con el de coordinación, los procesos nerviosos, el sistema nervioso y el sistema locomotor pasivo ofrecen condiciones favorables para el desarrollo de la velocidad.

Los desplazamientos mediante tareas que mejoren la coordinación neuromuscular, será el aspecto práctico que dará mejores resultados en estas edades, frente a la problemática mejora de la fuerza, deben formar la base de nuestro trabajo.

Utilizar todos los ejercicios elementales de técnica de carrera, desplazamientos en forma diversificada y atrayente: relevos en forma de juego, skipping, aceleraciones, combinaciones andando - carrera - andando, cambios de dirección, ejercicios de velocidad de reacción, en los que se debe coger, lanzar, parar, correr, utilizando las más variadas posiciones y todo tipo de estímulos de inicio, visuales, táctiles, auditivos, etc. deben ser formas prioritarias en el planteamiento de sesiones para el desarrollo de la velocidad.

Beneficios que nos proporcionan las carreras de velocidad.

En tiempos antiguos, el hacer carreras de velocidad **era una forma de vida** y un elemento básico en los protocolos de entrenamiento. A medida que **los siglos progresaban**,



comenzábamos a favorecer la disminución de la velocidad y a incrementar la distancia. El trotar se originó a mediados del siglo 17 y se hizo **progresivamente más popular** durante los años 1960 y 1970.

El trotar ganó notoriedad cuando los boxeadores lo hicieron **un elemento básico** durante sus entrenamientos y de donde se esparció rápidamente a otros atletas y deportistas.

La tendencia de usar carreras de estado estacionario **para entrenarse para** deportes y para ponerse en forma continúa hasta el día de hoy.

Es cierto que uno puede ponerse en forma al trotar, pero estarás condicionada a correr lejos y lentamente.

El problema es que la mayoría de los deportes caen en el medio entre la fuerza y resistencia absoluta; **si solo entrenamos la resistencia**, entonces el impulso de velocidad y rapidez puede no estar allí cuando más lo necesites.

El hacer carreras de velocidad requiere **mucha más producción de fuerza de los músculos** y si ellos no son usados en este tipo de entrenamiento es muy fácil lesionarse un flexor de la cadera o un musculo isquiotibial.

Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad y su Técnica.

Ejercicios preparatorios.

Los ejercicios que a continuación se presentan deben hacerse sobre un terreno llano y plano, preferiblemente hierba, aunque puede ser de tierra. El piso debe estar lo más liso posible. La distancia puede oscilar entre los 30 y 40 metros.

- 1. Andar de Puntillas.** Hacia delante, hacia dentro y hacia fuera. A pasos muy cortos, andar de puntillas, elevando al máximo los talones. Se realizan tres variantes: la primera con la punta de los pies hacia delante, la segunda con la punta de los pies hacia fuera y la tercera con la punta de los pies hacia dentro.
- 2. Andar de talones.** Hacia delante, hacia dentro y hacia fuera. A pasos muy cortos, andar de talones, elevando al máximo las puntas de los pies. Se realizan tres variantes: la primera con la punta de los pies hacia delante, la segunda con la punta de los pies hacia fuera y la tercera con la punta de los pies hacia dentro.
- 3. Carrera Lateral.** Brazos hacia delante y hacia atrás a la vez, coordinados con cada salto. Saltos laterales, tocándose los tobillos en el punto más alto.
- 4. Zancada corta elevando una sola rodilla,** luego cambiar. Coordinando bien con el movimiento de brazos, llevando el codo hacia atrás lo máximo. Se hace cada mitad del recorrido elevando una sola pierna.



5. **Saltos cortos**, correr de puntera, sin apenas flexionar la rodilla. Impulsar sólo con el tobillo, tirando más hacia arriba que hacia delante. Lo mismo elevando una rodilla alternativamente en cada zancada. Es un juego de tobillo que se realiza como si fuese un baile.
6. **Skipping normal**. Tirando de brazos, con los codos flexionados. Correr elevando mucho las rodillas, con mucha frecuencia y sin apenas avanzar.
7. **Skipping por detrás**. Echar ligeramente el tronco hacia delante y correr tocando con los talones en los glúteos.
8. **Skipping adelante**. Idéntico al 7, pero llevando los pies hacia delante.
9. **Skipping medio**, tirando fuerte de brazos. Correr elevando las rodillas (a 60º), con mucha frecuencia de brazos y sin apenas avanzar.
10. **Correr de puntera** tirando de brazos.
11. **Correr de puntillas** sin apenas flexionar las rodillas, llevando los pies hacia delante y tirando mucho de los brazos hacia atrás.
12. **Saltos de triple**. Saltos continuos con máxima amplitud de zancada.
13. **Impulsiones**. Salto paso, con la misma pierna, a la mitad cambiar. Con una pierna se apoya y con la otra se impulsa.
14. **Saltos de rana**. Mantener los brazos en la misma posición (puedes imitar la posición de la imagen o extenderlos hacia delante y paralelos al suelo) durante todo el movimiento tiene una doble función: por una parte, trabajar el equilibrio y por otra, dejar que la totalidad del impulso lo realice la musculatura de las piernas.
15. **Saltos a pies juntos**, con máxima amplitud.

Tipos de velocidad

- **Velocidad de desplazamiento**: Consiste en recorrer una distancia corta (máximo 200 m) en el menor tiempo posible.
- **Velocidad gestual**: Consiste en realizar un gesto lo más rápido posible.
- **Velocidad de reacción**: Consiste en comenzar un movimiento lo más rápidamente posible tras un estímulo.

¿Qué es la velocidad de desplazamiento?

La velocidad en carrera o velocidad de desplazamiento, es la cualidad que nos permite recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Siempre relacionamos esta cualidad a las pruebas específicas de velocidad de atletismo (100, 200 o 400 metros lisos y sus variantes con vallas o en relevos), pero es igual de importante en otras disciplinas atléticas, como las de saltos o lanzamientos, y en deportes de equipo.

En el sentido estricto, cualquier prueba de fondo o medio fondo, también la gana el deportista más rápido, pues el ganador es el corredor que recorre esa distancia en menos tiempo.

La velocidad de desplazamiento está ligada íntimamente a la fuerza, dado a que la máxima velocidad se conseguirá al aplicar una mayor fuerza en el momento del apoyo en el suelo. Esa mayor fuerza nos permitirá una mayor velocidad en la fase de vuelo, que



supondrá un aumento también en la de desplazamiento.

Son múltiples los factores que influyen en el desarrollo de esta cualidad. Uno de los factores más determinantes es la genética, puesto que la mejora de la velocidad es limitada. A pesar de ello, un buen entrenamiento puede hacer mejorar mucho nuestra velocidad dentro de nuestros límites, por lo tanto observemos cuáles son algunos de los **ejercicios de velocidad** más efectivos para el entrenamiento de esta cualidad tan importante en nuestro rendimiento.

Ejercicios de velocidad

- 1. Sentadilla** El ejercicio más característico del **entrenamiento de fuerza** de tren inferior. Este ejercicio implica casi toda la musculatura del tren inferior, por lo que el trabajo con él sería muy indicado en el **entrenamiento de velocidad**. Dependiendo del objetivo que tengamos marcado, el entrenamiento se hará bipodal (con ambas piernas) monopodal (a una sola pierna, más adecuado cuando el deportista deba realizar cambios de dirección). Cuando introduzcamos este ejercicio en nuestro entrenamiento podremos usar las variantes de media o un cuarto de sentadilla, que se asemejan más al movimiento de carrera que la **sentadilla profunda**.
- 2. Amplitud de zancada** Este ejercicio es muy utilizado en atletismo, dado a que forma parte de los ejercicios de técnica de carrera. Como bien indica su nombre, el objetivo principal de este ejercicio es aumentar la amplitud con la que realicemos la zancada. Al realizar este ejercicio, además de mejorar la técnica, conseguiremos una mejora en la propulsión, así que este ejercicio, introducido en una buena planificación, puede suponer también una mejora de la fuerza.
- 3. Ejercicios de polimetría de tren inferior** Los **ejercicios polimétricos** son aquellos en los que la contracción del músculo se produce de manera rápida y explosiva. Este tipo de entrenamiento mejora mucho el ciclo de estiramiento-acortamiento, por lo que estos ejercicios influyen mucho en la velocidad de desplazamiento. Las posibilidades de este entrenamiento son múltiples: saltos a una pierna, a dos piernas, continuados, multisaltos, multisaltos combinados con sprint, etc. Una buena manera de introducirlo en nuestro entrenamiento es el uso de una escalera de polimetría o de **cuerda para saltos**.
- 4. Sprints** Como es lógico, no podía faltar en estos ejercicios la realización de carreras a la máxima velocidad. La inclusión de este ejercicio al final de la lista tiene el principal motivo de no centrar el entrenamiento en la repetición masiva de sprint, dado a que es un ejercicio muy intenso para la musculatura, porque en un alto porcentaje la contracción es excéntrica, lo que produce un alto estrés en las fibras musculares. Las variantes de este ejercicio son múltiples: se puede variar distancia, repeticiones, hacerlo en progresión, en cuesta descendente o ascendente, todo dependerá del objetivo que tengamos marcado.



Ejercicios para aumentar la velocidad en carrera.

1. **Salto progresivos:** Como ejercicio previo a la carrera, coloca los pies juntos y salta hacia adelante concentrándote no tanto en la longitud sino en despegar los pies del suelo lo antes posible para avanzar rápidamente. Haz una secuela de saltos aproximadamente hasta cumplir los 4 o 6 metros.

Por medio de los multi-saltos actuamos sobre la musculatura responsabilizada de realizar la extensión de la rodilla y de la flexión plantar, elaborar los siguientes saltos aumentaran la velocidad de carrera debido a que estimularan mejor esas áreas importantes.

Salto de vallas: Al sobre pasar la altura determinada por la valla, estamos implicando los flexores de la cadera. Cuando estimulamos estos músculos logramos un mejor rendimiento al momento de correr.

Salto sobre gradas: Podemos fortalecer los músculos mencionados anteriormente, también saltando con los pies juntos de un escalón a otro. La cantidad de escalones o gradas, dependerán de la resistencia que asumamos.

2. **Entrenamiento de intervalos:** Éste ejercicio consiste en incluir una gran intensidad en la velocidad para luego ser alternada con periodos de descansos. Debemos correr distancias cortas, de intervalos de tiempo cortos que tienden a ser repetitivos. La actividad se basa principalmente en mejorar la resistencia muscular para aumentar la velocidad y el ritmo de la carrera.
3. **Trineos para correr:** El trineo es uno de los mejores recursos para lograr una excelente resistencia. Puedes determinar el peso de éste trineo de acuerdo a tu condición física y experiencia de entrenamiento.
4. **Paracaídas:** Debes colocar un paracaídas en tu espalda y comenzar a correr. El viento efectivamente se tornará en contra de tu favor, haciendo que te desplaces fuera de la pista. Es tu deber mantener el equilibrio y la constancia que te permitirá aumentar en una carrera la velocidad.

Tanto el trineo como el paracaídas forman parte del sprint resistivo, método que engloba ejercicios que incrementan la rapidez, la resistencia y la flexibilidad de un corredor. Usualmente estos ejercicios te preparan para las carreras largas con el fin de lograr el menor tiempo posible.

Ejercicios de coordinación para la Arrancada Combinada.

- Parado, brazos al lado del cuerpo, realizar cuclillas y elevar brazos, saltar al frente y quedar en semi-cuclillas con brazos abajo, saltar elevando los brazos y quedar parados.
- Tijerilla: Parados con piernas en forma de pasos, realizar saltos tijeras con longitud de Salto alterno en el lugar.



- Desde la posición de firme realizar saltos consecutivos hacia arriba elevando las rodillas al nivel de la cintura (primero la rodilla derecha) con movimiento de los brazos al frente y atrás.
- Zig-zag: Parados firmes, salto en zig-zag combinando las posiciones de los brazos, arriba, lateral, abajo.
- Desplazamiento sin dirección: En carrera elevando muslo a la señal del docente se realizarán cambios de dirección (al frente, atrás, lateral derecho y lateral izquierdo) este ejercicio se realizará por tiempo

Talones al Glúteo:

Uno de los ejercicios más practicados por los atletas es el de talones al glúteo. En una recta de unos 30 ó 40 metros lleva los talones a los glúteos, como si estuvieses corriendo. Los brazos se tienen que mover como lo hacen durante la carrera. Intenta que la cadera no baje, debes mantenerla en una posición alta.

Contenido: Talones al Glúteo

Material: Terreno de Clase.

Organización: Los estudiantes se formaran en dos o cuatro hilera a y realizaran el ejercicio a una distancia de 5 mts. y realizaran el ejercicio, donde el docente trazara una línea limite. Talones al glúteo. En una recta de unos 5, metros lleva los talones a los glúteos, como si estuvieses corriendo.

Los brazos se tienen que mover como lo hacen durante la carrera. Intenta que la cadera no baje, debes mantenerla en una posición alta.

Recomendaciones:

- *Los estudiante una vez que realicen el ejercicio deberán retornar atrás de sus compañeros para que este realice la actividad y posteriormente realizarlo otra vez.*
- *El área de trabajo debe de estar despejado y limpia de todo obstáculo.*

Evaluación:

- Velar porque los estudiantes la cadera alta.
- Qué partes del cuerpo se fortalecen más con este ejercicio?

Contenido: Skipping

Material: Ninguno

Organización: Los estudiantes formados en dos hilera los números 1, adelante y los números 2, atrás a una distancia de 5mts, realizaran skipping consiste en llevar los muslos hacia el pecho. En una recta lleva las rodillas hacia el pecho. La cadera siempre tiene que estar arriba, no puedes bajarla.



Recomendaciones:

*Velar porque los estudiantes eleven las rodillas hacia el pecho.
Que el terreno este fuera de cualquier obstáculo que impida la realización del ejercicio.
Este ejercicio se puede realizar en varias clases y diferentes distancias.*

Evaluación:

Qué partes del cuerpo se fortalecen más con este ejercicio?

Contenido: Correr hacia atrás

Material: Ninguno

Organización: Los estudiantes formados en hilera de cuatro o filas a una distancia de 5,mts realizaran carreras en metatarso o punta de los pies, en una recta. No exageres la zancada. Es como si estuvieses corriendo normal pero hacia atrás, bien puede iniciar con el pie derecho o izquierdo según orientaciones del docente. Después caminando regresaran a la posición inicial para realizar de nuevo el ejercicio.

Recomendaciones:

*Que el terreno esté libre de todo obstáculo.
Velar por una correcta organización.
Después caminando regresaran a la posición inicial para realizar de nuevo el ejercicio.*

Evaluación:

Que el terreno esté libre de todo obstáculo.
Velar por una correcta organización.
Después caminando regresaran a la posición inicial para realizar de nuevo el ejercicio.

Evaluación:

¿Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?
¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Carrera con velocidad progresiva.

La carrera progresiva consiste en correr al inicio lento, a un paso confortable, para terminar con un ritmo más rápido, pero no al límite. En carreras progresivas la clave es en saber aumentar y disminuir el ritmo de carrera. El incluir carreras progresivas en los entrenamientos tiene por finalidad aumentar nuestra capacidad física, sin llegar a niveles de fatiga considerables. Y los beneficios de este tiempo de ejercicio son los mismos para maratonistas de 2:15 horas de record o de 4 horas.



Las carreras progresivas comienzan lento y terminan rápido.

A continuación se explican tres tipos de carreras progresivas

En los últimos años, se han puesto de moda las llamadas “carreras progresivas”. Este método consiste en correr lento al inicio, a un paso cómodo, para terminar con un ritmo más rápido, aunque no al límite.

Su inclusión en los entrenamientos tiene por finalidad aumentar nuestra capacidad física, sin llegar a niveles de fatiga considerables. Los beneficios de este ejercicio son los mismos tanto para maratonistas de 2 como de 4 horas.

La clave de las carreras progresivas es saber aumentar y disminuir el ritmo correctamente.

Competencia de carrera de velocidad en tramos de 25 a 50 metros.

Las carreras más cortas son las de velocidad, que en pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 m y al aire libre sobre 100, 200 y 400 m. En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un juez se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

Los corredores alcanzan la tracción situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico llamados estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida.

Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprende una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante 200 m, luego relajarse un poco otros 150 m, para finalizar de nuevo con otro tope de velocidad. Algunos corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo.

Presente a sus estudiantes los siguientes ejercicios:

- Corran en parejas
- Toquen el suelo con una mano y luego con la otra a una distancia de 25 metros.
- Corriendo salten al mismo tiempo con palmada arriba.
- Desplazarse de forma lateral en ambos lados.



- Troten agarrándose las manos hacia arriba sin tocarse el cuerpo espalda con espalda sin soltarse.
- Salte en forma de omblígate.
- Levantarse y correr a ocupar el lugar del compañero o compañera de enfrente. Después regresara la posición inicial.
- Colocados en círculo de 4 participantes tomados de la mano acostarse y sentarse sin soltarse.

Realizo el siguiente juego: Llenar la botella echándole agua por cucharadas.

Formados en dos hilera detrás de la línea de salida y en la línea de llegada o meta, coloca una botella vacía y un tarro de agua. Los participantes corren con una cuchara, la llena de agua, la echa en la botella y lleva la cuchara al siguiente participante para que este haga lo mismo. Gana el equipo que más agua eche e en la botella.

Juego: Carrera de la bolsa de plástico.

Formados en hileras y con la bolsa en sus manos salen corriendo a una distancia de 10 metros de distancia se colocan al frente de la línea de llegada o meta, la inflan, la revientan y vuelven a la línea de salida colocándose detrás de cada hilera. Gana el equipo que termina primero.

Juego compitiendo con mis compañeros

De acuerdo a la cantidad de estudiantes que tenga, (ya sea 30 o 40 estudiantes) agrúpelos en 5 estudiantes cada hit, preparado el terreno con cinco carriles rayados con cal o ceniza, realice el primer hit, realizando la carrera de velocidad utilizando los tramos de 25 o 50 metros hasta terminar el último hit, si hay empate en los tiempos, en varios hit hacer la eliminatoria de inmediato para sacar a los mejores velocistas de su grado.

Nota: Tiene que realizar primeramente la carrera de velocidad en tramos de 25 metros y en otro momento los 50 metros.

Ejercicio 1 Elevación de talones a glúteos:

El deportista adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros. El apoyo se sitúa en los metatarsos, de tal forma que los talones quedan levantados al igual que los dedos de los pies.

La cadera se adelanta, permitiendo una pre-tensión de los músculos cuádriceps. Los brazos están flexionados en el codo en una angulación aproximada de 90°. Las manos deben estar ligeramente flexionadas con el dedo pulgar sobre el dedo índice. Posteriormente realizan elevaciones de talones a glúteos.



El movimiento de los brazos debe ser paralelo y se realiza alternándolo con las piernas en un movimiento pendular, de tal forma que la mano oscile con la cadera y la barbilla.

Ejercicios: 2 Elevación de rodilla con extensión:

El deportista adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros. El apoyo se sitúa en los metatarsos, de tal forma que los talones quedan levantados al igual que los dedos de los pies.

La cadera se adelanta, permitiendo una pre-tensión de los músculos cuádriceps.

Los brazos están flexionados en el codo en una angulación aproximada a 90°.

Las manos deben estar ligeramente flexionadas con el dedo pulgar sobre el dedo índice.

En este ejercicio se realiza una elevación de la rodilla flexionada formando un ángulo de 90° con el tronco.

El pie debe mantener su posición de extensión.

La rodilla se extiende para bajar la pierna y tomar contacto en la zona metatarsiana.

TÉCNICA DE LA CARRERA DE VELOCIDAD 100 m planos

Posiciones y movimientos. Los 100 metros planos es la distancia representativa y de máxima expresión de las carreras de velocidad en el atletismo. Esta carrera se divide en 5 fases o momentos que son: **salida, aceleración, máxima velocidad, desaceleración y llegada.**

TÉCNICA DE LA CARRERAS DE VELOCIDAD DE 200 Y 400 METROS PLANOS

Los 200 y 400 metros planos corresponden a pruebas de velocidad en la que se sale en curva y se desemboca en recta. La prueba de 200 m no se realizó en los primeros juegos olímpicos de la era moderna, pero probablemente sea la prueba más antigua, ya que formaban parte de los eventos olímpicos de la antigüedad, en ella los corredores recorren media pista. Los 400 m planos es la prueba de velocidad más larga. En ella los corredores deben recorrer toda la pista.

Las dos pruebas comparten las siguientes fases:

SALIDA BAJA:

La técnica de salida baja es similar a la realizada en 100 metros planos, sin embargo para estas pruebas esta parte en curva.

ACELERACIÓN

Esta fase es un factor muy importante para alcanzar altas velocidades y realizar una eficiente transición hacia la acción de máxima velocidad.

La aceleración tiene como objetivo aumentar la velocidad, mediante el incremento de la longitud de la zancada y la frecuencia de la misma. En este ciclo el atleta apoya



velozmente el pie adelantado sobre el metatarso completando el primer paso. Acción seguida la frecuencia y longitud de la zancada aumentan, en la salida para 200 y 400 metros planos los primeros pasos de la aceleración se dan en línea recta, para hacer una rápida transición y acoplamiento a la carrera en curva. Las pantorrillas se mantienen paralelas al suelo.

El cuerpo se endereza hasta alcanzar la normalidad de carrera a la vez que se inclina hacia la parte interior de la pista, el brazo externo que acompaña el movimiento adelante y atrás realiza un mayor recorrido para vencer la fuerza centrífuga la aceleración es alcanzada alrededor de los 20 o 30 metros.

DOSIFICACIÓN DE LA VELOCIDAD

El deportista, después de la fase de aceleración, alcanza una velocidad óptima de crucero, esto quiere decir que esta velocidad es la que el deportista podrá mantener durante el mayor trayecto de la carrera posible, esta velocidad será mayor en la prueba de 200 metros pues la distancia a recorrer es menor, mientras que en 400 metros el deportista dosifica mejor su velocidad

DESACELERACIÓN

Esta fase se presenta por la disminución de la frecuencia de la zancada, producto de una fatiga neuromuscular. Aunque la longitud de la zancada se mantiene, su tendencia es a aumentar, de esta forma se produce un freno porque el contacto con el piso está por delante de la proyección del centro de gravedad.

En la prueba de 200 metros se da por la disminución de los depósitos de fosfageno en el músculo, mientras que en los 400 metros se presenta por la acumulación de productos del metabolismo como el ácido láctico.

LLEGADA

Se emplea la misma técnica empleada para la carrera de 100 metros planos.

Lea y conozca datos importantes:

Usain Bolt, vestido en verde y amarillo, durante una carrera de relevos

La velocidad máxima con la que un ser humano puede correr se ve afectada por muchos factores, varía mucho en toda la población, y es importante en el atletismo y muchos deportes. El hombre más veloz reconocido oficialmente es **Usain Bolt**, quien ostenta dicho título tras recorrer los **100 metros** en tan solo **9.58 s**, con una velocidad promedio de **37.57 km/h** y una velocidad límite de **44.72km/h**, durante el **Campeonato Mundial de Atletismo de 2009**. Aunque estudios científicos de biomecánica y fuerza muscular apuntan que es teóricamente posible que el ser humano corra a una velocidad de 64 km/h.

En atletismo, las carreras de relevos o postas son carreras a pie para equipos de cuatro componentes o más, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testimonio y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testimonio se debe realizar dentro de una zona determinada de 20 metros de largo.



Las distancias olímpicas son 4×100 m y 4×400 m. También son oficiales las de 4×200, 4×800 y 4×1500 m. En categorías inferiores, y en algunas pruebas séniores, se realiza el relevo sueco, donde se realizan relevos de 100, 200, 300 y 400 metros completando un kilómetro de carrera.

Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia y su técnica

La **Resistencia** es la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular.

En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado.

El estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica, y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico, a una intensidad de moderada a alta, durante periodos de tiempo prolongados.

Efectos del entrenamiento de resistencia:

- **Aumento del volumen cardiaco:** permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción.
- **Fortalece el corazón:** aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos.
- **Disminuye la frecuencia cardiaca:** esto permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo.
- **Incrementa la capilarización:** aumenta el número de capilares y de alveólos, lo que mejora el intercambio de oxígeno.
- **Mejora el sistema respiratorio:** la capacidad pulmonar aumenta.
- **Optimiza la eliminación de sustancias de desecho:** se activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación: hígado, riñones, etc.
- **Activa el metabolismo en general:** entre otros efectos, disminuye la grasa y el



colesterol.

- **Fortalece el sistema muscular.**
- **Mejora la voluntad y la capacidad de esfuerzo.**

Evolución de la resistencia con la edad:

- De los 8 a los 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir los esfuerzos moderados y continuados.
- Entre los 12 y los 18 años sólo debe desarrollarse la resistencia aeróbica.
- Hacia los 18-20 años se alcanza el límite máximo de la resistencia.
- De los 23 a los 30 años se consigue la máxima capacidad aeróbica y anaeróbica.
- A partir de los 30 años se produce un lento descenso de la capacidad de resistencia, menor que el de la fuerza y que el de la velocidad.

Contenido: Caminata progresiva.

Actualmente millones de personas participan de los beneficios del movimiento humano. Es frecuente observar gente caminando, corriendo, jugando.

La actividad física la desarrollan, en distinto grado, todos los seres humanos durante su existencia. Es una condición funcional reconocida universalmente por las características positivas que genera y produce indudables cambios en el organismo, cuando es realizado en forma regular y adecuada.

Importancia de la actividad física

Nuestros antepasados no tenían problemas ocasionados por el sedentarismo mostrado a finales del siglo XX, ya que ellos trabajaban arduamente en labores físicamente vigorosas al aire libre, manteniéndose fuertes y saludables.

Luego de la revolución industrial en el siglo pasado, el avance tecnológico ha afectado en todos los campos, en muchos casos para bien, y en otros no tanto lamentablemente. La facilidad y comodidad para vivir con un ahorro incalculable de tiempo y esfuerzo físico, ha simplificado las tareas vigorosas y reducido a un mínimo el esfuerzo físico para hacer las tareas diarias, lo que trae consigo el sedentarismo.

La tecnología que ayudó a combatir las enfermedades de antaño, está cobrando precios muy altos, induciendo cambios que afectan nuestra salud física y mental. El individuo ha aprendido a controlar el ambiente con un mínimo de esfuerzo físico.



La Tecnología moderna nos provee una cantidad de alimentos marcadamente mayor a la necesaria.

Hemos conformado una sociedad cuya convivencia nos causa estrés y ansiedad lo que promueve respuestas biológicas innecesarias.

Las comodidades tecnológicas de hoy, si bien es cierto que brindan "confort", también nos roban la oportunidad de usar el oxígeno del aire y reducen marcadamente el metabolismo y la eficiencia en el uso de los alimentos, lo que promueve graves problemas de salud, como los siguientes:

- Obesidad
- Falta de energía
- Pérdida de tono muscular
- Envejecimiento prematuro
- Deterioro funcional
- Dolor de espalda baja
- Deterioro del sistema cardiovascular
- Alta presión arterial
- Además de otras situaciones de neurosis, depresión, ansiedad y estrés emocional.

Algunas medidas positivas y preventivas para la salud, tales como:

1. Evitar fumar
2. Mantener el peso corporal en control
3. Uso de alcohol moderado
4. Desayunar alimentos nutritivos
5. Comer regularmente
6. Realizar actividades físicas diarias.

Realice lo siguiente:

Caminata en grupo: Lleve a los participantes a una caminata que dure entre 10 y 15 minutos. Planee de antemano la ruta y asegúrese de que sea segura y de que no tenga baches u otras cosas que puedan ocasionar tropezones o accidentes.

Materiales necesarios: Calzado cómodo para caminar

Nota: Sería buena idea avisarles a los participantes que van a realizar ejercicios suaves durante este ejercicio para que lleven ropa y zapatos cómodos.

Evite las lesiones. Haga lo siguiente:

- Comience lentamente y vaya aumentando la actividad.
- Elija actividades que sean adecuadas para su nivel de estado físico.
- Use el equipo de protección y el equipo deportivo correctos.
- Elija un lugar seguro para hacer sus actividades.



Ventajas de la caminata a tomar en cuenta

- Casi toda persona puede caminar.
- Es un ejercicio perfectamente adaptable al individuo, cada uno impone su propio ritmo.
- No es una disciplina inflexible, por el contrario, se trata de ser uno mismo y disfrutar cada uno de lo que es y puede hacer.
- No se tiene que tomar un curso para aprender
- Cada uno establece su distancia y tiempo para recorrer.
- Cualquier calle, acera, vereda o campo se aprovecha para caminar.
- Se puede hacer solo, en pareja o grupo y, con la técnica adecuada, todos pueden mejorar.
- El clima no es ningún obstáculo.
- No se tiene que incurrir en gastos de ropa especial.
- Todos los días se puede variar la ruta, para evitar la monotonía.
- Escoge tu horario para hacerlo.

Técnicas para caminar:

- Mantener postura vertical, hombros erguidos, cabeza erecta, espalda recta, y abdomen plano.
- Los dedos de los pies deben apuntar directamente al frente, colgar los brazos flojos a los lados.
- Dar pasos largos y firmes, apoyando la planta del pie en forma natural y agradable.
- Si sube o baja colinas o si va con un paso muy rápido, inclínese ligeramente hacia adelante.
- Mantener una respiración profunda (utilizando la mayor cantidad pulmonar posible) inhalando por la nariz y exhalando por la boca

Esta técnica sencilla le permite retomar su tono muscular natural y traer a la mente sensaciones de seguridad y deseos haciendo que la actitud cambie con respecto a la vida.

Recomendaciones

- Hacerse un examen médico completo antes de iniciar un programa de ejercicio, en especial si es mayor de 30 años, sedentario u obeso, o si tiene factores de riesgo por enfermedades cardíacas.
- Si tiene problemas que lo agobian, camine en pareja, para no ir pensando en sus problemas.
- Usar ropa de algodón holgada, para comodidad y absorción del sudor, también un zapato adecuado para el ejercicio, le permitirá cansarse menos, evitará molestias de dolencia en los pies, rodillas, caderas y espalda.
- Si tiene posibilidad de caminar sobre césped o superficies que no sean muy duras, aprovéchelas.



- Realice algunos ejercicios de estiramiento antes y después de la caminata; los ejercicios de estiramiento deben adaptarse a la estructura muscular, flexibilidad y grados de tensión de cada uno. La clave del éxito estará en la regularidad y en la moderación. El objetivo es reducir la tensión muscular y lograr un movimiento más libre, sin perseguir una flexibilidad extrema que lastime. Cuando el estiramiento es correcto, la sensación es agradable.
- Se debe seguir un programa de menor a mayor intensidad, con una progresión gradual, lento y prudente, para producir un estrés mínimo en las articulaciones y especialmente en la espalda, así lo hará más cómodo, reduciendo el riesgo de lesiones.
- Cuanto más frecuente se haga el ejercicio, más pronto mejorará la forma, razón por la cual la rutina se debiera practicar ojalá seis días a la semana; el día que se sienta cansado, salga, camine y disminuya el ritmo para recuperar y evitar la fatiga extrema, dándole al cuerpo la oportunidad de adaptarse.
- No trate de avanzar muy rápido; si siente fatiga en las primeras semanas, tómese un día más de descanso.
- Recordar que somos personas individualizadas física y mentalmente, cada uno con su propio ritmo. Cada uno es diferente en fuerza, resistencia, flexibilidad y temperamento; llegando a conocer el potencial de cada uno y sus requerimientos, se logra construir una fuente de salud para toda la vida.

Trote con caminata.

El trote se ha convertido en una actividad muy popular debido a los efectos positivos que produce sobre la salud, sin embargo, antes de empezar a practicarlo hay que tener en cuenta algunos aspectos importantes con el fin de prevenir lesiones y sobrecarga, los cuales originan desmotivación, pues en el trote como en cualquier actividad de carácter deportivo, una adecuada orientación es de gran importancia, sobre todo con personas desentrenadas, sedentarias, de edad avanzada o quienes tienen alguna limitación orgánica, puesto que el trote compromete los sistemas cardiorrespiratorios, endocrino, metabólico y locomotor.

Las carreras a pie son eventos para determinar cuál de los competidores corre una cierta distancia en el menor tiempo. En la actualidad, los eventos de carrera a pie constituyen el núcleo del atletismo.

El trote se refiere a un tipo de carrera lenta, popularizada en los años 60 y 70 en los Estados Unidos como un medio de acondicionamiento físico, donde se conoce como "jogging". Anteriormente lo llamaban "roadwork", y era practicado por atletas y boxeadores que trotaban varios kilómetros al día como parte de su entrenamiento.

El trote tiene desde el punto de vista preventivo, es un gran valor para la salud, ya que conduce a una serie de adaptaciones fisiológicas importantes como el incremento del aporte de oxígeno al corazón y los músculos y la disminución de la frecuencia cardíaca tanto en reposo como durante el ejercicio, lo que representa mayor economía para cada sistema.



Una adecuada técnica de trote o caminata es ideal, no solo para un buen rendimiento físico sino también para evitar lesiones músculo articulares y sobrecarga para el sistema cardiovascular

La diferencia entre caminata y carrera

En la caminata, un pie siempre está en contacto con el suelo, las piernas permanecen en una postura relativamente extendida y el centro de gravedad se ubica sobre las piernas. En comparación, durante la carrera los seres humanos saltan de una pierna a la otra. Cada salto alza el centro de gravedad durante el despegue y lo baja durante el aterrizaje. En la mitad del arco trazado por el desplazamiento, ambos pies están en el aire. Esta continua subida y bajada del peso corporal produce un enorme gasto de energía para vencer la gravedad y para absorber el impacto de la caída. La acción de correr involucra el uso de más energía que la caminata para una misma distancia, y la carrera es un medio de locomoción menos eficiente considerando las calorías consumidas, aunque es más rápido.

En primer lugar es importante el apoyo del pie en el desarrollo del paso, desde el talón un poco más por la parte externa y hasta la punta.

Los brazos que se mantienen flexionados y con los puños suavemente cerrados deben balancearse relajadamente en dirección del movimiento. La respiración debe ser continua y lo más natural posible y no necesariamente adaptada para un número de pasos determinado.

El paso debe sentirse desde el pie hasta la cadera, levantando el pie de forma activa y permitiendo la flexión de la rodilla; cada paso conducirá automáticamente al siguiente, ya que en posición erguida el cuerpo tiende hacia adelante.

Trotar es un ejercicio fantástico para ponerse en forma y mejorar la salud. Trotar le ofrece todos los beneficios de caminar. Por ejemplo:

- Fortalece el corazón y los vasos sanguíneos
- Mejora el tono y la fuerza musculares
- Alivia el estrés
- Puede reducir el riesgo de diversos problemas de salud, incluidas la osteoporosis, la presión arterial alta y la diabetes.

Desarrolle con sus estudiantes el juego de la siguiente manera:

Realice el estiramiento con ejercicios dinámicos (*no estáticos*) y haga un calentamiento ligero (ejemplo: 20 pechadas y luego salte).

- Caminar 400 m.
- Caminar 200m.
- Correr 200m.
- Caminar 100m
- Correr 100m.



Desarrolle en una superficie plana los 400 metros para correr. Evite las calles, ya que son demasiado curvas; un pie en la curva será notablemente más bajo que un pie en la acera.

Nombre del juego: Toma la punta.

- **Objetivo:** Mejorar la resistencia.
- **Medios:** Banderitas.
- **Organización:** Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una, en un extremo del terreno y detrás de una señal.
- **Desarrollo:** A la orden de comenzar el juego, los integrantes de cada equipo salen corriendo en forma de trote, en sentidos contrarios, alrededor del terreno. A una señal del profesor el último alumno de cada hilera, aumenta el ritmo del paso y toma la punta de su equipo y así sucesivamente hasta que el primer niño o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor dará el tiempo de duración del trote, así como la frecuencia de salida para tomar la punta, en correspondencia con los objetivos propuestos.
- **Reglas:**
 - Se otorga un punto positivo por cada alumno que primero tome la punta
 - Ningún alumno debe salir antes de la señal.
 - Gana el equipo que mayor cantidad de alumnos se mantengan en la carrera y obtenga más puntos positivos.
- **Variante:** Si el espacio es reducido, realizarlo en una hilera de forma no competitiva.

Nombre: El recolector de frutas.

- **Objetivo:** Mejorar la resistencia.
- **Medios:** Figuras de diferentes tipos de frutas realizadas de cartulina, poli espuma, etc.
- **Organización:** Se forman una fila detrás de una línea dibujada en uno de los espacios del área.
- **Desarrollo:** A la orden de comenzar el juego, los integrantes salen corriendo en forma de trote e irán recolectando la mayor cantidad de frutas que se encuentran ubicadas en el terreno, las cuales pueden estar en el piso o en las ramas de árboles pequeños, cercas, etc. Una vez recolectadas 5 frutas deberán depositarlas en una cesta ubicada en un extremo del terreno, las que serán contabilizada por un monitor contando la cantidad de frutas recogidas por cada alumno, y continuarán realizando la misma actividad hasta que el profesor indique detener el trote.
- **Reglas:**
 - Se otorga un punto positivo por cada fruta recolectada.
 - Ningún alumno debe salir antes de la señal y ni debe para el trote durante la actividad.



- Gana el alumno que mayor cantidad frutas recolecte y que cumpla con el tiempo establecido para la carrera.
- **Variante:** Las figuras pueden tener forma de pescados, figuras geométricas, etc., variándole el nombre del juego.

Contenido: Trote continuo de cuatro minutos.

Practico con mis estudiantes los siguientes ejercicios:

- Como calentamiento, camina a ritmo vivo durante 5 minutos (que te dé la sensación de que a ese ritmo lo haría mejor trotando), hágalo.
- Trota 30 segundos, camina a ritmo vivo 90 segundos (minuto y medio).
- Ahora repite esa secuencia cuatro veces más.
- Para enfriar el cuerpo, camina a ritmo vivo otros 5 minutos.
- Caminar 3 minutos, trotar 2 minutos, repetir 4 veces para un total de 20 minutos.

Antes de empezar a trotar, realizar **ejercicios de estiramiento**., es bueno que estiremos los músculos y las articulaciones, luego caminemos por unos 5 o 10 minutos antes de empezar a trotar.

Durante todo el trayecto del trote, **mantener la mirada al frente**, ¡no debe mirar los pies. Es más seguro mantenerse atento al que está de frente de cada uno (o viene hacia ti).

Cuando se trote, **no aterrice sobre los dedos o el talón**, trate de hacerlo sobre la mitad de su pie y luego rueda hasta tus dedos. Esto le ayudará a no cansarte muy rápido y a evitarte dolores en las espinillas. También asegúrese de apuntar los pies hacia adelante, no hacia abajo o hacia arriba.

Mantener su postura siempre recta y vertical. Debe mantener los hombros por debajo de tus orejas. Asegurarse de no inclinarse hacia adelante, como muchas personas lo hacen cuando se empiezan a cansarse. Tener cuidado cuando cada uno sienta que se está encorvando, respire hondo y saca el pecho.

Inhala por la nariz y exhala por la boca. Usa tu respiración como una guía. Deberías ser capaz de llevar una conversación, tu respiración no debería ser pesada ni agitada

Calienta de 15 a 20 minutos, luego corre a alta velocidad por un minuto, seguido de 1 minuto 15 segundos de trote o caminata. Repite estos intervalos de seis a ocho veces.

Mantenga un tiempo estable para cada fase (usando un cronómetro), y luego realiza un enfriamiento de 10 a 20 minutos, bajando gradualmente el paso hasta caminar.

Luego caminen 3 minutos, troten por un minuto y repítelo 4 veces. Luego corra y trote 1 kilómetro.



Contenido: Competencias en tramos de 400 metros.

El corredor de 400 metros es el “**emblema**” de la resistencia a la velocidad. ¿Por qué? Porque el corredor de 100 metros apenas la siente, sólo unos segundos antes de cruzar la meta. El corredor de 200 llega a experimentarla por más tiempo, pero sólo el corredor de 400 la vive al límite.

En el corredor de 400 metros los sistemas energéticos anaeróbicos de producción de energía son llevados al extremo.

La prueba se lleva a cabo de la manera siguiente:

- Se mide el tiempo del atleta corriendo a máxima velocidad a través de 100 metros.
- El atleta toma 5 minutos de descanso.
- Se mide el tiempo del atleta corriendo a máxima velocidad a través de 400 metros.
- El tiempo para 400 metros es convertido a divisiones de 100 metros mediante la división del tiempo entre 4.
- El tiempo para la carrera de 100 metros es restado del tiempo dividido, dando la caída de tiempo.

Contenido: Cómo correr los 400 metros planos

Los 400 metros planos es una de las carreras más difíciles pero gratificantes. Es el tipo de carrera que necesitas correr a toda velocidad, pero a su vez tener una estrategia. Al igual que los 800 m, se requiere un equilibrio entre la velocidad y la resistencia. Debido a esto, puede ser muy difícil, pero también muy divertida. No hay nada que le haga sentir más poderoso que correr una distancia larga tan rápido como puedas.

- No comer ni beber nada justo antes de la carrera (esto podría causarle calambres), pero asegúrese de comer por lo menos una hora antes y mantenerse hidratado.
- Correr carreras más cortas como los **100 m y 200 m** para mejorar la velocidad en la carrera. Si corren suficiente están, mejorando su velocidad y se darán una idea de cuan cerca están de alcanzar su velocidad máxima.
- Correr los **800 m** les ayudará a tener más resistencia en la carrera de los **400**, pero si corren una mayor distancia, no les será útil; su cuerpo se enfocará demasiado en la resistencia aeróbica en vez de la resistencia anaeróbica (lo cual no es bueno, ya que una carrera de 400 se trata de lo contrario).
- Correr los **800 m** Una regla básica en las carreras de media distancia (de **800 y 1600 m**) es que un corredor debe mantener un ritmo rápido y la energía suficiente para tener dos momentos de aceleración. Empieza la carrera de inmediato. Correr rápido, a una velocidad que puedan mantenerse bien.
- Levantar pesas ligeras haciendo varias repeticiones para que los **músculos se**



acostumbren a la fatiga y lo manejen de la mejor manera.

- Cuando realicen la carrera, hay que correr muy rápido los primeros 100 m y disminuir un poco la velocidad en los segundos 100 m (pero sigue corriendo rápido). Luego, corren los terceros 100 m esforzándose al máximo, y para los últimos 100 metros, ¡corran tan rápido como puedan hasta que lleguen a la meta. La mayoría de veces, la persona que gana los 400 m es la que disminuye menos su velocidad. No hay que correr desprevenido.

Concentrarse: Para dar lo mejor cada uno en los 400 m realmente tienen que estar entusiasmado al respecto. Tratar de motivar a los estudiantes antes de realizar la carrera.

Ejercicios para el desarrollo de los Saltos y su técnica.

Realice los siguientes juegos:

“Carreras de gusanitos saltarines laterales”.

Descripción:

Se forman dos grupos de igual número de jugadores ubicados en hilera (uno detrás del otro).

Cada jugador deberá tomar al compañero del frente por los hombros y no podrá despegar sus manos de los hombros hasta que termine la carrera (llegada a la meta final).

El avance hacia el lado (una fila de participantes irá hacia la derecha y la otra hacia la izquierda) deberá ser con saltos alternando los miembros inferiores, es decir primero despegarán uno de los miembros inferiores del piso y luego el otro.

El que se despega primero es casi que por lógica el que está ubicado hacia el lado del avance de la fila o “gusanito”.

En este juego los miembros inferiores no se estirarán completamente para evitar patear al compañero del frente, es decir que el levantamiento de cada miembro para realizar el salto se hará con las piernas flexionadas.

Claramente la coordinación debe ser importante por lo cual el jugador que está como “cabeza” de gusanito debería dar las indicaciones para que todos puedan saltar y avanzar al mismo tiempo, para evitar que alguno despegue los brazos de los hombros de algún compañero, lo que los obligaría a retroceder y empezar desde la línea de salida.

Ponchados con saltos.

Descripción:

Se ubica cierto número de jugadores en un área limitada. A cada lado de esta área se ubica un jugador con balón de vóley u otro no muy pesado.



Estos jugadores intentarán ponchar a los jugadores que se encuentran dentro del área limitada, pero entonces solamente podrán lanzar los balones máximo hasta la altura de las rodillas, para dar así oportunidad de que los jugadores dentro del área puedan esquivar el balón saltando de manera lateral elevando primero una pierna y después la otra.

Si alguno de los jugadores esquiva el balón saltando de manera lateral o frontal despegando ambas piernas al mismo tiempo quedará igualmente ponchado.

Salto grupal con sogas.

Descripción:

Dos jugadores se ubicarán a cada extremo de una soga de un largo de 5 a 10 metros.

Algunos jugadores restantes se ubicarán a un lado de la soga empezando a saltar una vez ésta es batida. Los saltos los deberán hacer solamente de manera lateral y despegando del suelo primero una pierna y luego la otra. Es decir que si algún jugador salta con ambas piernas al mismo tiempo y/o este salto lo hace de manera frontal a la soga, queda descalificado.

Ganará el último que perdure cumpliendo las reglas del salto y sin enredarse con la soga.



Carreras con obstáculos corporales.

Descripción: Se ubican dos filas de igual número de jugadores uno detrás del otro, pero entonces éstos se ubicarán separados entre sí por una distancia de 1 a 1,5 metros, ubicados con las manos y ambas rodillas tocando el suelo (en "cuatro patas").

Un jugador se ubicará de pie al frente del primer jugador "en cuatro" de cada fila.

Cuando se dé la orden, estos jugadores deberán avanzar saltando a sus compañeros, realizando los saltos solamente de manera lateral despegando del suelo primero una pierna y después la otra, hasta llegar al final de la fila donde deberá inmediatamente acomodarse en la posición de "en cuatro".

Luego el primer compañero que fue saltado se pondrá de pie y realizará el mismo ejercicio hasta llegar al final de la fila, y así hasta que todos los integrantes de cada grupo de filas realicen el ejercicio.



Ganará el grupo cuyos jugadores realicen los saltos de manera más rápida cumpliendo las reglas del salto.

El salto de longitud: Consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal de un salto tras una carrera. Se inició en 1896. Por eso, la velocidad, el ritmo, el equilibrio y el control son características inherentes en esta fase.

Diferencia:

El salto de altura consiste en saltar en vertical, lo más alto posible, para superar un listón y caer en la colchoneta.

El salto de longitud: Consiste en saltar horizontal para intentar y avanzar lo máximo posible al caer en la arena.

Actividades

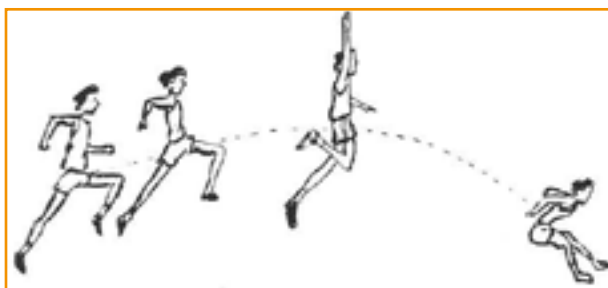
1. En el patio del colegio, practica las fases del salto largo.
2. Elabora en tu cuaderno de Educación Física un cuadro con las semejanzas y diferencias de las fases técnicas de los saltos en longitud y altura.

Ejercite las siguientes actividades formados en filas o hileras.

- A una señal por el docente salten en dos pies.
- Coloque obstáculos a 1 metro y 1/2 , luego formados en hilera y a la voz de mando de la o el docente salten obstáculos con uno y ambos pies,
- Realicen salto de longitud con un pie sin y con carrera de impulso.

Contenido: Salto alto y de longitud estilo natural.

SALTO ALTO:



Los Saltos se componen de 4 partes o fases:

1. **La carrera o estar quietos:** que son las posiciones en las que estaremos antes de realizar la acción motriz.



2. El impulso: es la fuerza que ejercemos con nuestro cuerpo (brazos, piernas, tronco) para conseguir llegar a nuestro objetivo. Ejemplo: saltar un charco, saltar una valla, saltar hacia un balón, saltar desde una altura al suelo, se realiza en una sección recta y posteriormente en una curva. Esta carrera debe ser fluida y se realiza con zancadas largas.

3. El vuelo o despegue: Es el momento que nuestro cuerpo se despegas del suelo y se mantiene en el aire. Aquí entra en juego la fuerza que ejercemos en nuestro cuerpo para mantener el equilibrio y así, en la siguiente parte, no hacerse daño. También comienza con el apoyo, luego sigue la amortiguación y termina con la completa extensión de la pierna.

4. Caída: Momento en el que volvemos a tocar el suelo, y que depende de la parte anterior, para no caer mal y así no hacernos daño.

El salto de longitud: Es una disciplina del atletismo consistente en una carrera de aproximación y aceleración seguida de un salto, en el que no debemos sobrepasar una línea y que debe llevarnos lo más lejos posible, para caer en un foso de arena.

Por lo tanto, el que más lejos salta en sus intentos, consigue la victoria

Normalmente, en un concurso de saltos, cada saltador realiza tres intentos. Si en esos intentos, consigue estar entre los mejores 8 competidores, pasa a realizar otros tres saltos de mejora, lo que vendría a ser la final. En el momento de la batida (el salto) el saltador puede pasar, pero no sobrepasar, la línea blanca que delimita la legalidad de un salto

Hay que tener en cuenta que cuando llegamos a la arena, debemos caer con las piernas primero, y con las nalgas después, para que la caída en la arena sea más suave, y para que el salto sea mejor. Esto es así, porque el juez tomará como medida de nuestro salto, el lugar más cercano a la línea de batida.

Ejercite con sus estudiantes el salto de frente formados en fila o hileras mediante los siguientes ejercicios.

- Al recibir la señal, salte durante medio minuto:
- Con ambos pies hacia el frente
- Con un pie primero y luego con el otro.
- Hacia arriba abriendo y cerrando las piernas
- En el lugar eleve la pierna extendida al frente y haga como que quiere tocarse el pie con la mano contraria. Alterne también el movimiento con la otra pierna,
- Repita el ejercicio anterior sólo que caminando y alternando la pierna cada dos pasos.
- Formados en hileras realicen el siguiente ejercicio, salvando obstáculo, Coloque tres parejas sosteniendo una cuerda saltarán a una altura de 50 cms.
- Formados en hilera realicen saltos simultáneos con ambos pies sobre obstáculos (cuerda). a una altura de 40 cms y a una distancia de 2 metros entre cada cuerda, con la misma cantidad como el ejercicio anterior.
- En hilera salte obstáculos de 50 cm de altura y 2 metros de separación corriendo



espacio.

Contenido: Competencias de saltos de longitud y de altura

El atletismo es el deporte que se fundamenta en las cualidades naturales del hombre que son **correr, lanzar y saltar**. Su origen se sitúa en la antigua Grecia y ha llegado a ser considerado como el rey de los deportes.

Todo esto tiene su explicación en que la mayoría de los deportes conocidos en el ámbito mundial necesitan por lo menos uno de los fundamentos del atletismo: corremos, lanzamos o saltamos cuando practicamos deportes.

El atletismo tiene una gran diversidad de actividades y sus competencias se clasifican en: **Campo y Pista.**

Competencias de campo: son los saltos y los lanzamientos

Saltos	Lanzamientos
Salto alto	Lanzamiento del disco
Salto largo	Lanzamiento del martillo
salto triple	Lanzamiento de la jabalina
Salto con garrocha	Impulso de la bala

Competencias de pista: son las carreras

Las carreras se clasifican en:

Velocidad	Semi-fondo	Resistencia
100 M/ Planos	800 M/ Planos	3,000 M/ Planos
200 M/ Planos	1,500 M/ Planos	5,000 M/ Planos
400 M/ Planos		10,000 M/ Planos

Organice con sus estudiantes un evento de competencias de salto de longitud y salto de altura para elegir a los campeones o campeonas de los distintos saltos. Formados los equipos del evento de salto de longitud, el docente deberá hacer primeramente un calentamiento fuerte con énfasis en las piernas como:

- Saltar con un pie hasta la línea de meta y regresar saltando con el otro pie hasta la línea de salida.
- Saltar con los dos pies. Saltar con los pies juntos hacia adelante, avanzar saltando hasta la línea de meta y regresar. No debe saltar con los pies separados.
- Salto largo sin impulso. Saltar con los pies juntos hacia adelante lo más lejos posible.
- Saltar obstáculos: Poner 3 obstáculos a una distancia de 1 y 1/2 metro cada obstáculo y una cuerda al final para luego llegar a la meta, regresar realizando las mismas acciones hasta llegar a la línea de salida.
- Saltar junto a la pared colocándose de lado y con una tiza en la mano en puntilla extenderá el brazo para marcar un punto, luego saltará lo más alto que pueda sin



apoyarse en la pared, marcando el segundo punto. Hará dos intentos y se mide con centímetros la distancia más larga obtenida entre un punto y el otro.

- Efectúe la competencia de equipos realizando la carrera de salto con carrera de impulso y luego saque a los campeones del grado.

Estimado docente, si tiene las condiciones para efectuar el salto de altura como se orienta en la información orientada, puede hacerlo, como sino solo puede hacer el salto de longitud y el salto alto.

Ejercicios para el desarrollo de los Lanzamientos y su técnica

Variados:

Efectúe variados ejercicios de lanzar la pelota de diferentes formas:

Rodar con una mano.

En parejas y separados a 4 metros de distancia, y en posición de cuclillas con un pie, rodar el balón con una mano hacia su compañero (a) combinando las manos, flexionar las rodillas al momento de lanzar.

El balón es lanzado 5 veces por cada participante y puede aumentar la distancia.

Lanzar desde abajo con las manos.

En parejas y separados a una distancia de 5 metros de distancia, lanzarse mutuamente el balón, cada uno(a) lo lanzará 5 veces aumentando la distancia.

El lanzamiento del balón se ejecutará con las dos manos desde abajo.

Lanzar desde abajo con una mano.

En parejas y separados a una distancia de 5 metros de pie, lanzarse mutuamente el balón, cada uno lo lanzará 5 veces aumentando la distancia.

El lanzamiento del balón se ejecutará con una mano desde abajo, el otro lo recibe con las manos hacia arriba y viceversa.

Lanzar el balón en hilera.

Organizar hileras ubicarlas frente a frente a una distancia de 4 a 5 metros. Lanzarse mutuamente el balón, la pareja que va lanzando se colocarán detrás de cada hilera.

Ejecutar lo más rápido posible el lanzamiento.

Juego de Triángulo

Se formará tres hileras y se colocarán en forma de triángulo, la hilera "A" tendrá un



balón, este será lanzado con las dos manos al primero (a) de la Hilerá "B" , el que lanzó de la hilerá "A" saldrá a colocarse detrás de la hilerá "B"; el que recibió el balón de la hilerá "B", lanzará el balón al primero (a) de la hilerá "C", "B" saldrá corriendo a colocarse detrás de la fila "C".

Hacerlo sucesivamente lo más rápido posible, el juego.

Boleo aumentando distancia y precisión con pelotas de hule, trapo o tenis.

Prueba fuera de pista.



Lanzamiento libre con 1 ó 2 brazos lo más lejos posible



Lanzamiento Libre con 1 o 2 Brazos Salvando altura u obstáculo



Lanzamiento de peso con balón, (baloncesto o medicinal) con 1 brazo



Lanzamiento libre con 1 ó 2 brazos a dar, introducir o ensartar en un objetivo

Lanzamiento de balón con dos brazos hacia adelante por encima de la cabeza



Lanzamiento de balón con dos brazos de rodillas por encima de la cabeza



Realice con sus estudiantes las siguientes actividades orientadas.

- ✓ Cada estudiante realiza una serie de lanzamientos al aire o contra la pared, según indique el docente, como ejercicio de familiarización. Además deberán intentar recepcionar de nuevo la pelota o chimbomba.
- ✓ **En parejas:** cada miembro de la pareja lanza la pelota al otro de forma que este pueda cogerla. El docente indica si hay que lanzar con una mano u otra o con las dos manos.
- ✓ Se colocan cada miembro de la pareja uno enfrente del otro a una cierta distancia y en medio se coloca un aro en el suelo. (Después se colocarán 2 aros). El objetivo es lanzar el balón de modo que bote dentro del aro y lo pueda recepcionar el compañero
- ✓ **El quemado:** Se divide el patio en dos mitades iguales, se divide el grupo en dos equipos uno de cada lado, con una pelota de goma o de voleibol. Se inicia en uno de los dos lados el que tiene la pelota debe lanzar y pegarle en una parte del cuerpo a algún integrante del equipo contrario, si lo logra este quedara momentáneamente fuera del juego, si no se la pelota queda en posesión del otro equipo a menos que vuelva al propio campo de juego.
- ✓ Formados en el campo de juego con tres fila a 2 metros de distancia y de frente, todos con una o dos pelotas de tenis harán las siguientes actividades:
 - Pasar la pelota de la mano derecha a la mano izquierda y en forma diversa.
 - Lanza la pelota y la reciba extendiendo la puntas delanteras de la camisa.
 - Pasar la pelota por encima de la cabeza con la mano derecha y la recibe de su espalda con la mano izquierda.
 - Diferentes posiciones: sentados en parejas extendida las piernas unidas con los pies ruedan la pelota entre ambos en el piso, luego con dos pelotas, ruedan las pelotas ambos de un lugar a otro sin chocar y con rebote.
 - Lanzan y reciben la pelota de pie y de frente ambos una pelota y después dos pelotas. Variante: con rebote y sin rebote.
 - Lanzan y reciben dos pelotas de forma simultánea. Variantes: De pie y sentados en el piso formarán una figura geométrica con 4 o 6 participantes.
 - Rebote con dos pelotas en forma simultánea. De forma individual.
 - Cruces y círculos de las pelotas, con ambas manos y en diferentes posiciones: sentados, de pie y de rodillas.
 - En parejas uno o una sentada y la otra de pié simulando la gravedad.

Lanzamiento: Un lanzamiento es el acto de impulsar o tirar un objeto ya sea utilizando una mano, las dos, alguna otra parte del cuerpo o incluso algún instrumento, que puede requerir de determinada técnica dependiendo de qué, para qué y en qué contexto se esté lanzando. Corresponde a un acto que busca impulsar algo, con el fin de promoverle o transportarlo para que recorra una distancia.



Puntería: La puntería es una coordinación visomotora a la cual se le suma la correcta aplicación de la fuerza para lanzar un objeto a un blanco fijo o móvil, desde una posición estática o dinámica y acertar el lanzamiento. Es una destreza que se puede mejorar y entrenar.

Podemos encontrar distintos tipos de juegos que impliquen lanzamientos y puntería, por ejemplo: juegos de pelota, juegos de bolos, juegos de tiro y puntería, juegos específicos de lanzamiento, etc. pero a la hora de elegirlos hay que tener en cuenta:

- La facilidad de ser jugados por cualquier persona, independientemente de su nivel de condición física.
- La motivación que siempre da el acertar, golpear, tirar nuestro objetivo, como juegos en los que se deben derribar unas latas con unas bolas, pinchar un globo con un dardo, etc.
- La facilidad de encontrar o crear material que se adapte a los juegos y objetivos según el nivel capacidad de los alumnos.
- El carácter del juego para que te permita la modificación de su reglamento a la hora de su aplicación según el nivel del grupo, el tiempo y el espacio con el que nos encontremos.

Contenido: Voleo aumentando la distancia en forma progresiva.



¿Qué es el voleo y sus tipos?

Voleo de pelotas altas: Se utiliza para pasar el balón a un compañero o a la cancha contraria. Consiste en golpear el balón con la yema de los dedos de ambas manos, el golpe debe ser rápido y preciso.

¿Qué es y cómo se hace el voleo?





Técnicamente el jugador que ejecuta el pase atrás adopta la posición básica para la ejecución del **voleo** de pelotas altas adelante, con la particularidad que en este caso las manos se consiguen encima de la cabeza con las palmas hacia arriba, lo que obliga a quien ejecuta, colocarse exactamente debajo del balón.

¿Cuál es el voleo alto?

Voleo de pelota alta y baja del voleibol **Voleo** de pelota alta: Se utiliza para pasar el balón a un compañero o a la cancha. contraria. Consiste en golpear el balón con la yema de los dedos de ambas manos, el golpe debe ser rápido y preciso.

¿Cuál es el voleo bajo?

Consiste en golpear el balón con los antebrazos en forma rápida y precisa, de manera que no sea retenido. Este tipo de **voleo** se realiza cuando el balón se encuentra por debajo de las caderas del jugador.

Volear Es el movimiento de pasar una pelota de un lado a otro sobre una red. La técnica de volea una pelota de voleibol requiere habilidad y práctica. La volea es una habilidad básica que cualquier persona en el juego debe ser capaz de hacerla con soltura. Practica diariamente para una volea ideal para ayudar a su equipo en un partido.

Ejercicio

Coloca tus manos directamente sobre la frente, uniendo tus dedos índices y los pulgares para hacer una forma de diamante. Mueve los dedos pulgares e índices a 5 pulgadas (12,5 cm) entre sí para que tus manos ahora hagan la forma de una pelota, recomienda la Asociación de Voleibol de Wiltshire. Extiende tus manos cerca de 6 pulgadas (15 cm) por encima de la frente mientras miras hacia arriba, como si una pelota de voleibol viniera hacia ti.

De un paso atrás con el pie dominante cuando tus manos se conectan con el balón. Acuna la pelota hacia atrás y a continuación da un paso adelante utilizando todo el poder de tu cuerpo para volear el balón a tu rematador o a otro compañero de equipo.

Empuja tus dedos hacia arriba y hacia afuera al conectar con la pelota. El movimiento debe sentirse más como un suave empujón que una bofetada. Los brazos deben amortiguar el peso de la bola cuando conectas, dejando los dedos para guiar solamente.

Volea directamente al aire, dirigiendo la pelota sólo por la posición de tus manos. Para empujar el balón hacia la izquierda, deja caer tu mano izquierda ligeramente para enviarla la bola en esa dirección. Ten en cuenta que una volea no está destinada a mover el balón de manera significativa, sino más bien para ponerla en una mejor posición, para que un compañero de equipo la rebote o la remate al otro lado de la cancha, según SportSpectator.com.



Realizar en parejas y moviéndose en el campo de juego se volean con el balón o pelota caminando o corriendo y a la vez van aumentando la distancia.

Formados los equipos de acuerdo al total de estudiantes por igual cantidad se desplazan de un lugar a otro, voleándose y procurando no votar el balón o la pelota.

Fildeo con pelotas de hule, trapo y tenis.

El juego con pelota ejercita o desarrolla ciertas capacidades fundamentales en la maduración infantil, estos juegos se basan en las habilidades de pelota, es decir, lanzar, recibir, patear y botar, aunque no todos utilizan en la pelota para estos usos convencionales.

Ejemplo de como fildear la pelota.



Extiende el guante frente a usted. Aquí es donde debes utilizar la coordinación de manos y ojos. Extiende tu guante hacia la pelota manteniendo los codos ligeramente doblados. Posiciona el guante para que la pelota ruede o salte dentro de él.

- Un error muy común que comete un jardinero es no mantener el guante abajo. Es más fácil subir el guante que bajarlo rápidamente, así que tendrás mejor posibilidad de atrapar la pelota si lo mantienes en una posición baja.

En el beisbol es fundamental saber cómo fildear las pelotas. Parece una tarea fácil pero toma mucha práctica. Tienes que estar muy atento y de puntillas para estar listo cuando la pelota va hacia ti rápidamente. Debes practicar estar en la posición correcta para atacar la pelota correctamente, para luego lanzar hacia primera base en un solo movimiento suave.





El fildeo se coloca en medio entre Primera y Segunda Base según la ilustración de la lámina.

Técnica de fildeo. (en el cuadro)

Los pies se colocan a la anchura de los hombros con una semi-flexión de la rodilla, el peso del cuerpo hacia la punta de los pies, las manos por encima de la rodilla y la vista al frente.

Movimientos del fildeo (en el cuadro)

Comienza cuando se realiza el lanzamiento, todos los jugadores del cuadro tiene que adoptar la posición de fildeo, seguidamente se quitan las manos de la rodillas y el peso del cuerpo se transfieren hacia adelante dando uno o dos pasos cortos hacia delante para estar en movimiento y obtener una mejor arrancada tan pronto como se conecta la bola.

El fildeador sigue el recorrido de la pelota desde que sale de la mano del lanzador hasta que hace contacto con el bate en un esfuerzo que le permita anticiparse a la dirección hacia la cual pudiera ser conectada la esférica.

Moverse hacia la pelota apenas es golpeada. Mientras corres, hacer ajustes por la velocidad, peso y dirección de la bola.

Ubicarse en frente a la pelota. Doblar las rodillas y enfrenta tus hombros hacia la caja de bateo con los pies al ancho de los pies.

Tomar la pelota de frente de su cuerpo. Si pierdes la pelota, ésta se desviará de su cuerpo y permanecerá delante de ti. Mantener el guante bajo en las bolas por el suelo para evitar que el balón se deslice a través de las piernas.

Apretar la bola en el guante. Usar la mano de lanzar para apoyar la captura. Mantener dicha mano cerca de la apertura del guante en caso de que la pelota pique fuera, pero asegurarse de que hayas capturado la pelota con seguridad antes de transferirla a tu mano de lanzar.

Mire hacia arriba. Una vez que hayas tomado la pelota, busque al jugador más importante en la situación del juego. En una bola tipo mosca esto podría ser para un corredor que esté demasiado lejos de la base, en una bola por tierra, esto es probablemente un tiro hacia una base para forzar la salida de un corredor.



Practique con sus estudiantes los siguientes ejercicios:

Ejercicio # 1.

Fildeo de bola rebotada.

Objetivo: Mejorar el fildeo de la bola con ambas manos

Organización: Se colocan los jugadores de frente a la pared a una distancia de metro y medio.

Desarrollo: Con pelotas tennis o de hule, partiendo de la posición de fildeo, se lanzara la bola a la pared atrapándola de rebote con ambas manos.

Métodos: Explicativo, demostrativo, repeticiones.

Medios: Pelotas, pared.

Indicaciones metodológicas: El fildeo de rolling se hará con dos manos, siempre se colocaran de frente a la bola.

Dosificación: 3 series de 20 rebotes, con 30 segundos de descanso.

Regla: Hacer hincapié en la posición correcta del fildeo de rolling con ambas manos.

Ejercicio # 2:

Fildeo de bola rebotada con guantes.

Objetivo: Consolidar el fildeo de rolling con ambas manos.

Organización: Se colocan los jugadores de frente a la pared a una distancia de dos metros y medio.

Desarrollo: Partiendo de la posición de fildeo, el jugador fildeara la bola con ambas manos y adoptando posición de tiro, para comenzar el ejercicio de nuevo.

Métodos: Explicativo, Demostrativo, Repeticiones.

Medios: Pelotas (Kenko), Guantes y pared.

Indicaciones metodológicas: Intensificar el fildeo de rolling con la mano enguantada, y adoptar la posición de de tirar, siempre se colocaran de frente a la bola.

Dosificación: 3 series de 30 rebotes, con 30 segundos de descanso.

Regla: Señalar el fildeo con ambas manos y una correcta posición de tiro.

Ejercicio # 3:

Fildeo de bola rebotada en pareja.

Objetivo: Incrementar el trabajo del fildeo de rolling.

Organización: Se colocaran por pareja de frente a la pared a una distancia de tres metros y medio.

Desarrollo: Un atleta en posición de fildeo y el otro en posición de tirar la bola, el atleta numero dos lanzara la bola a la pared y el otro atrapa el rebote con ambas manos con el empleo del guante.

Métodos: Explicativo, Demostrativo, Repeticiones.

Medios: Pelotas (Kenko), Guantes y pared.

Indicaciones metodológicas: Se puede variar la coloración de los atletas en hileras y después en fila, en la posición de hilera el de adelante lanzara la bola pasara hacia atrás adoptara la posición de fildeo para atrapar la bola por su compañero, siempre se colocaran de frente a la bola.

Dosificación: 3 series de 15 rebotes por cada uno y se dará 30 segundos de recuperación.

Regla: Hacer énfasis en la posición correcta en el fildeo y fildear con dos manos.



Ejercicio # 4:

Fildeo en pareja con bola picada.

Objetivo: Aumentar los reflejos para un mejor fildeo de rolling.

Organización: Se colocaran en pareja, realizando el lanzamiento de la bola picada a una distancia de metro y medio.

Desarrollo: Partiendo de la posición del fildeo de rolling se colocan uno frente a otro y lanzaran la bola picada para atraparla con ambas manos.

Métodos: Explicativo, Demostrativo, Repeticiones.

Medios: Pelotas (Kenko y oficial), Guantes.

Indicaciones metodológicas: La distancia se puede alargar o cortar a medida que dominen el ejercicio, esto motiva el ejercicio y prepara mejor al atleta.

Dosificación: 3 series de 20 atrapadas por cada jugador, con 30 segundos de recuperación.

Regla: Realizar el fildeo con ambas manos.

Ejercicio # 5:

Fildeo al frente con bola rebotada.

Objetivo: Mejorar el fildeo de rolling con desplazamientos hacia el frente.

Organización: Consiste en tres jugadores, uno pegado a la pared y será el encargado de rebotar la bola a los otros jugadores, que adoptara la posición de fildeo de frente,

Desarrollo: Después de haber lanzado la pelota por primera vez se irán rotando hasta que los tres hallan pasado por el lanzamiento contra la pared, fildeo de rolling e imitación del tiro.

Métodos: Explicativo, Demostrativo, Repeticiones.

Medios: Pelotas (Kenko), Guantes y pared.

Indicaciones Metodológicas: La dinámica no puede perderse variando la intensidad del rebote.

Regla: Hacer énfasis en la posición de fildeo, la imitación del tiro y el desplazamiento hacia el frente.

Impulsión de objetos variados.



Impulso del balón con las manos y los pies.

Impulso de chimbomba con aire.

Con sus estudiantes ejercite una variedad de actividades, orientando que todos y todas lanzarán el balón, las chimbombas y las pelotas de hule, plásticas o de cuero con impulsión de distintas formas haciéndolo con la mano derecha y la mano izquierda. (según las Gráficas.

Los ejercicios de impulsión de peso y bastones requieren mucho orden y disciplina, mucha formalidad para evitar lesiones.



Los pesos pueden ser botellas plásticas de doce onza o sea mediana llena de arena, también saquitos de arenas, piedras que tengan varias libras de peso.

Se debe empezar con objetos más livianos y cada vez se aumenta un poco el peso.

Debe hacerse las impulsiones con un brazo primero y luego con el otro, insistiendo en que cada quien debe ir aumentando la distancia de su impulsión poco a poco.

Desplazarse con objetos con la mano derecha de forma individual o colectiva, partiendo hacia la línea de salida e impulsando todos los objetos hacia la línea de meta, para observar quiénes lo hicieron mejor y con más distancia. Luego hacerlo con la mano izquierda. Repetir esta actividad.

En equipo de 8 a 10 estudiantes lanzar los bastones (palo de escoba u otros) siguiendo la orientación de la o el docente, procurando realizar el lanzamiento a un punto determinado señalado en el terreno con mucha fuerza. Primero con un brazo y después con el otro.

Puede realizar la siguiente actividad, con peso de dos a tres libras: forme dos equipos de igual cantidad, se colocan en una línea de salida y camina una distancia de 2 metros, luego se impulsan y lanzan los objetos hacia la línea de meta.

Lanzamiento de bastones.

Una manera de incluir variedad en las clases de Educación Física es a través de la utilización de elementos como aros, cuerdas, cintas, entre otros. En este número te sugerimos hacer ejercicios con bastones.

El bastón es un elemento fácil de conseguir y muy útil a la hora de realizar ejercicios en el colegio o la casa. Se lo puede construir de palos de escoba reutilizados, pintados y adornados conforme a la creatividad de cada estudiante.



A continuación, se proponen algunos ejercicios.

Ejercicio n.º 1

Colocar el bastón en el suelo y saltar lateralmente sobre el mismo con los pies juntos. Realizar 3 series de 20 saltos.

Ejercicio n.º 2

De pie, las piernas separadas con el bastón apoyado en los hombros y por detrás del cuello. Inclinar lateralmente el tronco, una vez hacia la derecha y otra a la izquierda. Hacer movimientos suaves. Realizar 2 series de 20 repeticiones.

Ejercicio n.º 3

Con las piernas separadas de pie, colocar el bastón entre los brazos detrás de la espalda y las manos sobre el bastón. Girar el tronco alternadamente, primero a un lado y luego al otro. Realizar 2 series de 20 repeticiones.

Reflexionemos con los Estudiantes la Importancia de la asignatura con lluvias de idea, plenario, etc.

A continuación le presentamos una imagen que pueden analizar con los estudiantes y lograr concientizar.

Leer sobre educación física evitará que pienses que en la clase solo se sale a jugar.





3 UNIDAD

Ajedrez



Recordando Lo aprendido en el Ajedrez

El Ajedrez es un deporte intelectual en el que participan dos jugadores que conducen cada uno las piezas de un color (blancas y negras) colocadas en un tablero de Ajedrez. Cada jugador efectúa por turno su jugada que consiste en mover una de las piezas propias a una casilla.



Nombre y ubicación de las piezas en el tablero.

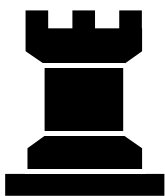
Las piezas son los componentes de cada bando y son de distinto color para cada uno de los dos jugadores, normalmente son blancas y negras. Cada uno de los jugadores dispone, al empezar la partida, de las mismas fuerzas, formadas por 16 piezas por cada bando, y que son las siguientes:



1 Rey.



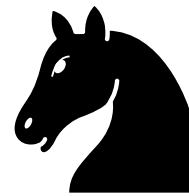
1 Dama.



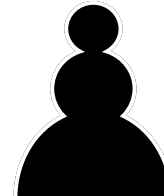
2 Torres



2 Alfiles



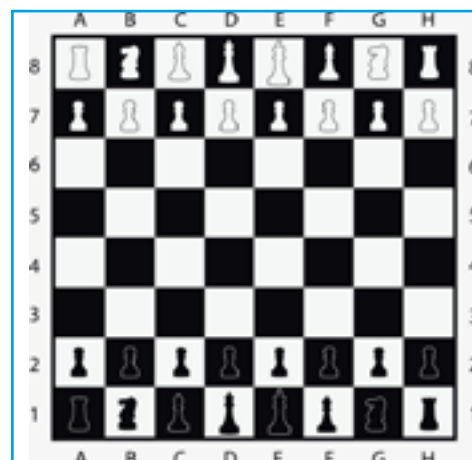
2 Caballos



8 Peones

Cada jugador conducirá las piezas de un color, y el jugador que lleve las piezas blancas es el que efectuará siempre la primera jugada. El rey y la dama ocupan las dos casillas centrales de la primera fila, de modo que la Dama esté sobre la casilla de su mismo color. A cada lado de estas piezas se colocan un alfil, un caballo y una torre, con lo que se completa la primera fila.



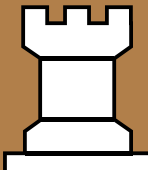







En la segunda fila se colocan los ocho peones de cada bando. La ubicación completa de las piezas se puede ver en la siguiente imagen.

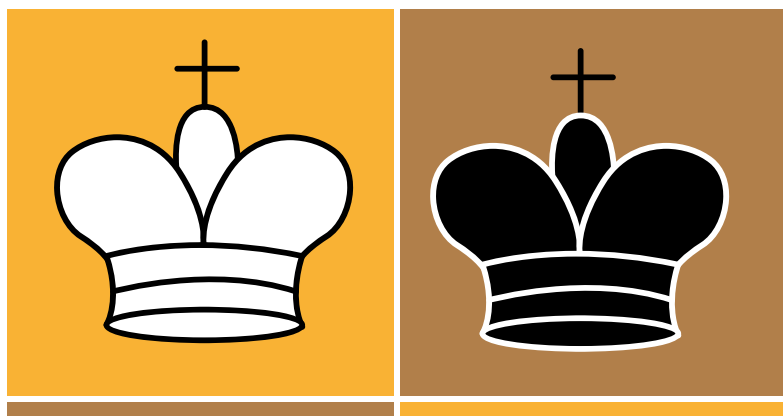




Pieza y valor

A pesar que existe un gran debate sobre el valor que deben tener las piezas, como norma general se toma al peón como unidad, y a partir de este, surge una evaluación en "puntos", que equivalen cada uno a un peón. Valores sostenidos por grandes maestros son:

Nombre	Pieza		Valor
Dama			10 puntos
Torre			5 puntos
Alfil			3 puntos
Caballo			3 puntos
Peón			1 punto



Recuerda, El valor del rey es todo el juego o bien infinito.

De acuerdo con las puntuaciones, el caballo y el alfil se consideran piezas menores o ligeras, 2 y la torre y la dama, piezas mayores o pesadas. La diferencia entre una pieza menor y una mayor se

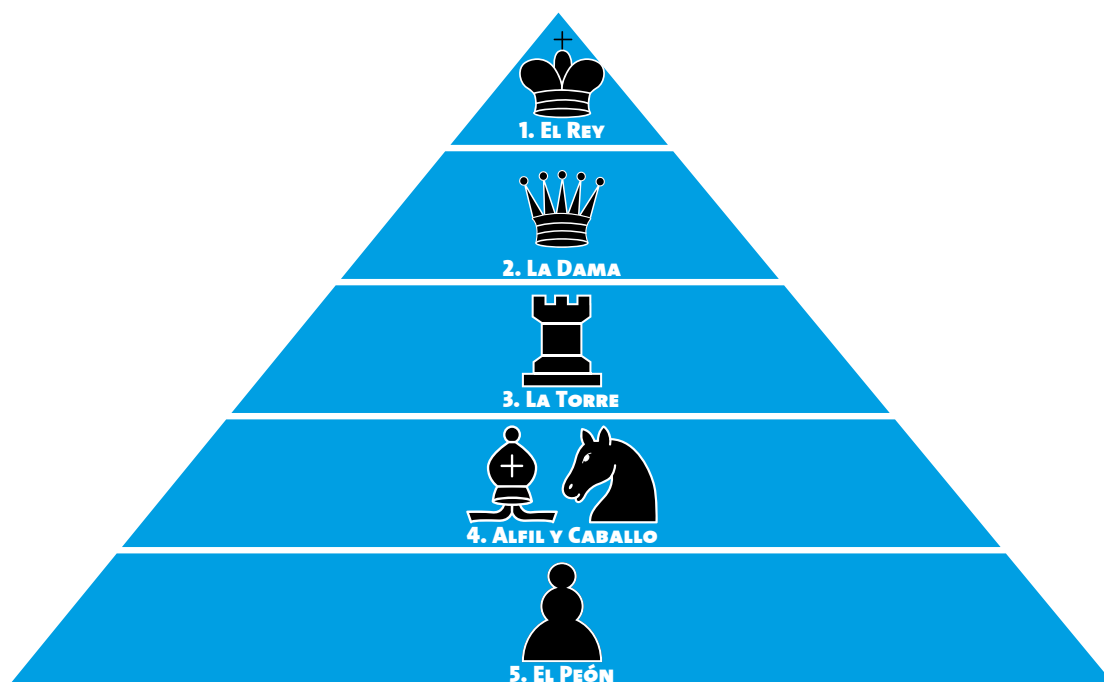
conoce como "calidad". Así, si un bando tiene una torre mientras que el contrario tiene un alfil o caballo, se dice que el bando fuerte tiene "una calidad de ventaja" y si un jugador cambia una de sus torres por un alfil o caballo, se dice que "sacrifica la calidad". Se entiende en general por sacrificio la entrega voluntaria de material, en general para obtener otras compensaciones, como un fuerte ataque al rey.

Actividades sugeridas

De forma individual, realiza las siguientes actividades:

1. Dibuja cada una de las piezas del Ajedrez en tu cuaderno y escribe el valor de cada una de ellas.
2. Ordena en la siguiente Pirámide las piezas del Ajedrez según su valor.

Pirámide orden





Notación en Ajedrez:

La notación en Ajedrez es una forma de representar la secuencia de movimientos de un juego de Ajedrez. La notación es importante para reproducir partidas que ya han sido jugadas, leer literatura ajedrecista y dar respuestas a los ejercicios de jaque mate en una jugada que se presentan en este libro.

El sistema más común de anotación en Ajedrez se denomina "Notación Algebraica" el cual describiremos a continuación.

Cada jugada se describe de forma abreviada utilizando la letra inicial de la pieza en mayúscula, si se tratase de peones no hay que indicar la inicial de la pieza:

Nombre de la pieza	Abreviatura
Rey	R
Dama	D
Torre	T
Alfil	A
Caballo	C

Además de indicar la inicial de la pieza a mover, se escribe la casilla de destino, por ejemplo: Ac4, Cf3, Tc3, Dd1, Rf8. Si se tratase de peones basta con escribir solamente la casilla de destino por ejemplo: e4, d4, c5, g6, a6.

Cuando una pieza es capturada debe añadirse el signo de captura (x) entre la abreviatura de la pieza y la casilla en que tiene lugar la operación. Por ejemplo: Axc4, Cxf3, Dxc3, Txd1, Rxf8.

Cuando es el peón el que captura, se indica sólo la columna donde se ubica el peón, seguido del signo de captura y la casilla en que esta se produce, por ejemplo: cxd4, exd5, axb6, fxg4.

Para indicar el jaque se utiliza una cruz al final de la jugada y dos cruces para indicar el jaque mate.

+ Jaque

++ Jaque mate.



Ejemplo:

En la posición del diagrama es el turno de las piezas blancas:



En el diagrama las blancas realizan la jugada Dxf7++ (significa que la dama blanca captura el peón de f7 y da jaque mate a las piezas negras).

La posición final puede verse en el diagrama.

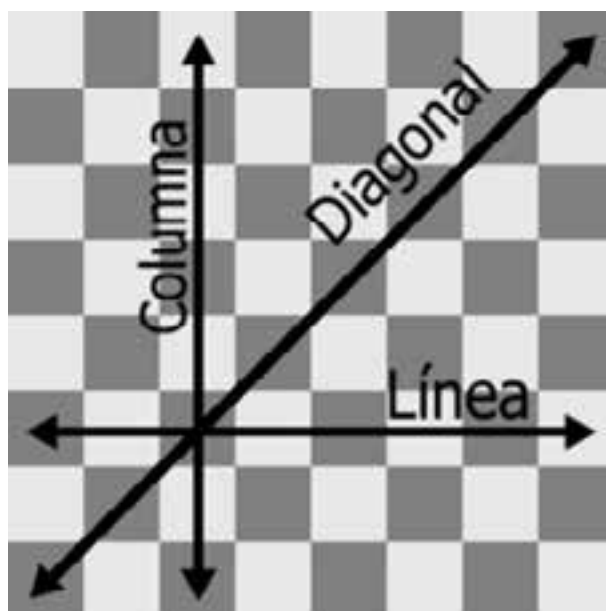


Parte del tablero

El tablero de ajedrez se compone de 64 casillas iguales en dispuestas en ocho filas y ocho columnas. Las casillas se alternan en dos colores, blanco y negro. Se utilizan muchos materiales diferentes para hacer tableros de ajedrez, así que el color más claro se considera como blanco y el más oscuro se considera como negro.

Partes del tablero que se conocen con nombre especiales:

- **Columna:** las ocho hileras verticales del tablero de ajedrez se llaman columnas.
- **Diagonal:** una línea recta de casillas del mismo color que discurren de un borde a otro del tablero en ángulo se llama diagonal.
- **Centro:** las cuatro casillas situadas en medio del tablero se llaman el centro.
- **Línea:** los cuadrados una línea horizontal.





Beneficios de la practica del ajedrez.

1. Eleva el coeficiente intelectual.
2. Previene enfermedades mentales.
3. Mejora la creatividad.
4. Potencia la memoria.
5. Ayuda a resolver problemas.
6. Incrementa la capacidad lectora.
7. Facilita la concentración.
8. Facilita la toma de decisiones.
9. Enseña a planificar y hacer previsiones
10. Ejercita ambos hemisferios cerebrales



Actividades sugeridas

En pareja, responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el Ajedrez?
- ¿Ha jugado Ajedrez alguna vez?
- ¿Qué es lo que más te gusta del Ajedrez?
- ¿sabes cuáles son sus beneficios? Menciona algunos

Tarea en Casa:

Investiga con ayuda de tus padres la Historia del Ajedrez y su Importancia.



Historia del Ajedrez

En la historia del ajedrez el origen del juego sigue siendo controvertido, pero la versión más aceptada es que el ajedrez fue inventado en Asia, probablemente en la India, con el nombre de chaturanga y desde allí se extendió a China, Rusia, Persia y Europa, donde se estableció la normativa vigente. Sin embargo, investigaciones recientes indican un posible origen chino, en la región entre Uzbekistán y la antigua Persia, que se podría remontar hasta el siglo III.

En el siglo XV, el juego fue ampliamente difundido en Europa y entre las variantes existentes del juego, la europea fue el que se destacó por la velocidad indicada por la inclusión de la dama y el alfil. A pesar de que en esa época ya existía literatura de ajedrez, fue en este período cuando comenzaron a surgir el primer análisis de aperturas debido a las nuevas posibilidades de juego, con otro dato importante que solo lo millonario jugaba este deporte.





Actividades sugeridas

Responde en tu cuaderno conforme el texto anterior las siguientes preguntas.

- ¿Dónde fue inventado el Ajedrez?
- ¿En qué siglo el ajedrez fue difundido en Europa?
- ¿Qué dato importante hay sobre el Ajedrez?

Tablero viviente o Ajedrez Humano

¿Qué es el Ajedrez viviente o Humano?

Es la escenificación de una partida de AJEDREZ VIVIENTE es una versión en la que las piezas y peones son sustituidas por figuras humanas que se desplaza en un tablero de grandes dimensiones.

Presentación y Construcción del tablero Humano

A continuación procederemos a los pasos sugeridos para la elaboración del talero viviente o Humano.

Para esta actividad se necesitaran la colaboración de 32 integrante lo cual cada uno hará la función de cada pieza, los demás apoyaran a la creación del tablero.



1. Dibujaremos un tablero gigante de 5 metros de largo por 5 metro de ancho con pintura o tiza en una cancha o espacio público.
2. Luego se elabora trajes de cada una de las piezas de ajedrez para cada estudiante y ellos realizan el papel de estas piezas durante una partida viviente.
3. Se presenta la actividad del ajedrez humano en una escuela o espacio público disponible.
4. Los estudiante se divierten de manera sana y respetando las ideas de los demás, sobre todo el trabajo en equipo.



El Jaque (La amenaza al Rey)

Un jaque es una amenaza inmediata de capturar al rey. Se dice que un rey amenazado de este modo se encuentra en jaque. (Recordando que el rey es la única pieza que no se captura, se mata). La palabra "jaque" viene del persa shāh = "rey", a través del árabe.

Debe eliminarse la amenaza, de uno de los siguientes modos:

- Capturando al atacante.
- Interponiendo una pieza entre la pieza atacante y el rey (lo cual no es posible si la pieza atacante es un caballo).
- Moviendo el rey a una casilla que no esté amenazada.
- Si no es posible realizar ninguna de estas tres opciones, se trata de un jaque mate y la partida concluye con la victoria del jugador que ha conseguido darlo.

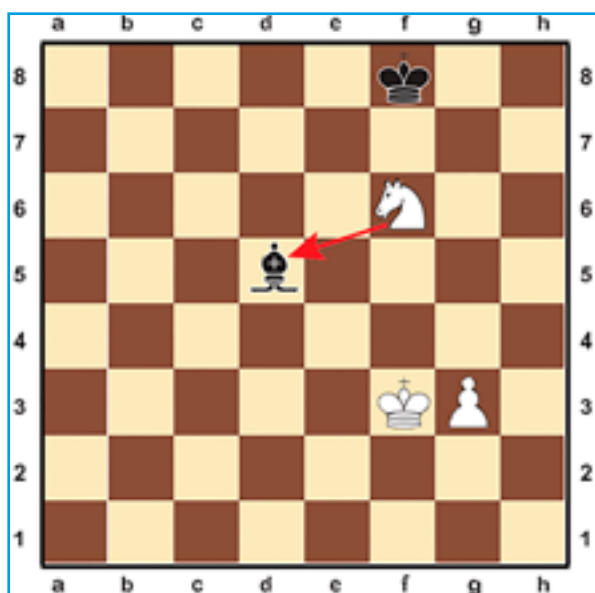
El Jaque es la situación de la partida en la que se ataca al rey con alguna pieza por el Movimiento de esta (Ver imagen).

El alfil de las negras ataca el rey blanco, ya que este se encuentra en su diagonal. Cuando en una partida hay jaque, el bando al que le atacan al rey tiene que hacer inmediatamente una jugada que evite el jaque, y para ello tiene 3 posibilidades:

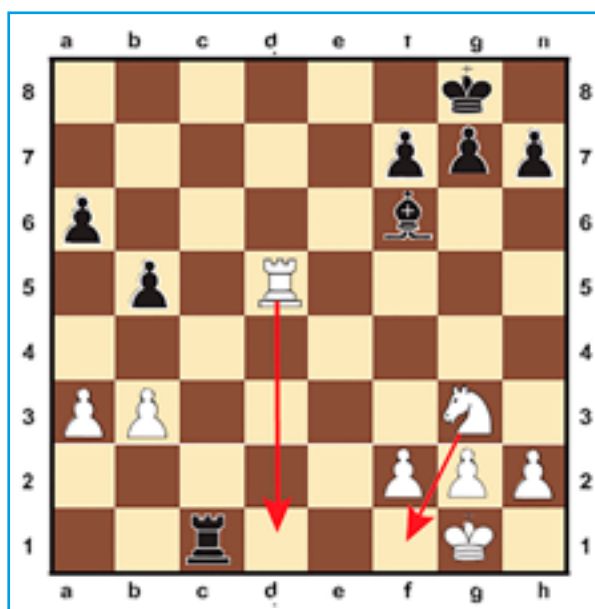




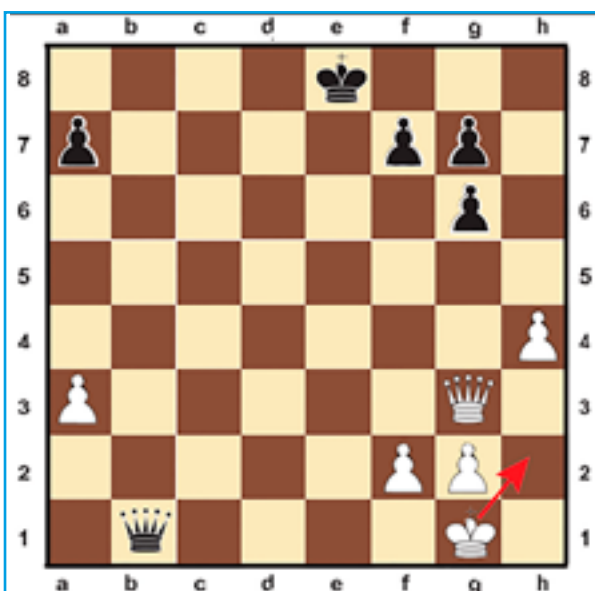
1. Captura la pieza que le está haciendo jaque:
El caballo blanco puede capturar el alfil negro que da jaque al rey blanco.



2. Taparse con alguna pieza de la que le está haciendo jaque.



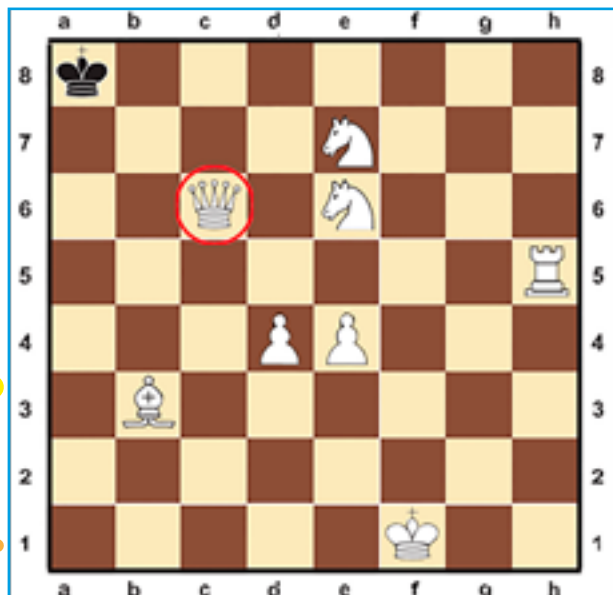
3. Moverse con el rey a una casilla que no esté amenazado.





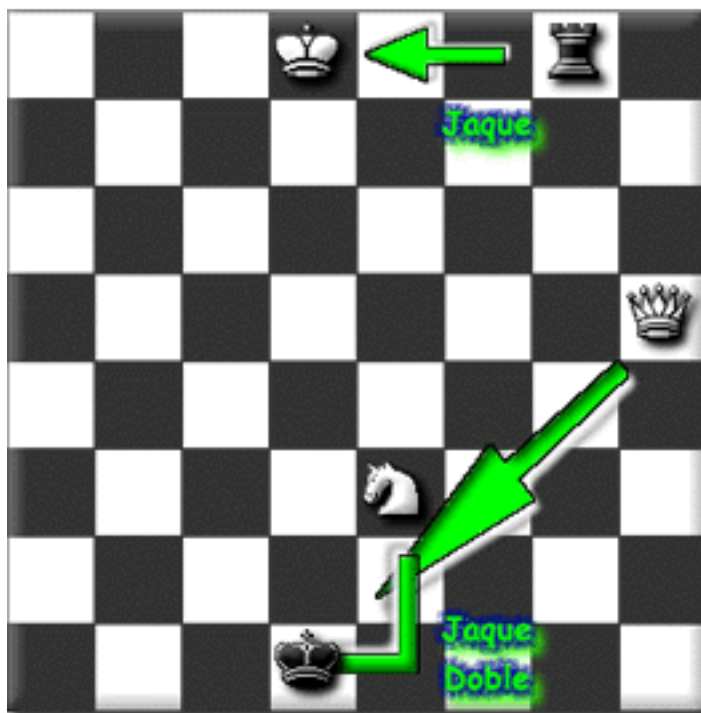
Actividades sugeridas

De forma individual, encierra en un círculo todas las piezas que están haciendo jaque al rey negro.



Jaque Doble

Un jaque doble se da siempre con un jaque a la descubierta, es decir, cuando el bando que aplica el jaque ha movido una pieza que además de dar jaque permite que otra pieza también lo de mediante la liberación de su acción hacia el rey contrario. Véase el diagrama como ejemplo.





El Jaque Mate (El final del juego)

Si el rey no tiene forma de escaparse del jaque, la posición se llama "jaque mate" y la partida termina. El jugador al que se le ha hecho jaque mate pierde la partida.

Recordemos que para quitarnos un jaque tenemos tres opciones:

1. Capturar la pieza que hace el jaque.
2. Tapar el jaque con una pieza propia.
3. Mover al rey a una casilla que no esté amenazada.



Cuando no tenemos ninguna de esas tres opciones decimos que el rey está jaque mate y termina la partida.

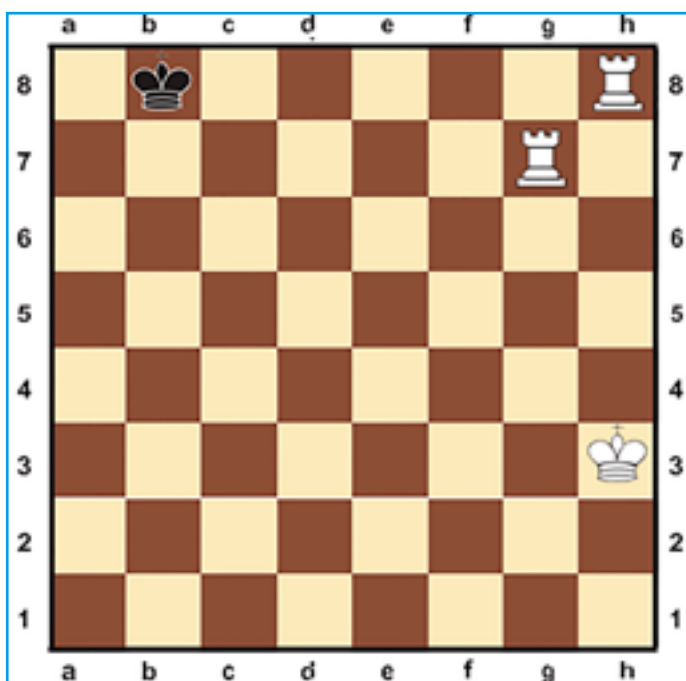
En los siguientes diagramas podemos ver posiciones de jaque mate:

Las negras hacen jaque mate y por lo tanto ganan la partida.





Las blancas hacen jaque mate y por lo tanto ganan la partida.



En pareja resuelve lo siguientes ejercicios de jaque Mate en dos jugadas.



R: Ad6 Txg7 2.Af4++



R: Ce4+ Rd3 2.Cf4++



R: Ce6+ Rh5 2.Cf6++



Partidas rápidas de Ajedrez

El ajedrez rápido es una modalidad de ajedrez, donde cada jugador dispone de una hora o menos de tiempo total (acordada de antemano) para ejecutar todos sus movimientos. El cómputo de dicho tiempo se lleva a cabo mediante un reloj de ajedrez especialmente diseñado. El ajedrez rápido es muy popular en muchos sitios de internet dedicados al tema.

Existe una cierta ambigüedad sobre el término ajedrez rápido, ya que puede referirse a diferentes ritmos de juego. La FIDE reconoce en sus leyes del ajedrez dos modalidades: ajedrez rápido y ajedrez relámpago.

¡A Jugar!

Para esta actividad se sugiere jugar dos partidas intercambiando colores, es decir: en la primera partida si el alumno juega con el color blanco, en la segunda partida le corresponde negras.





El torneo de Ajedrez se puede organizar de las siguientes formas:

- Si el número de jugadores es 10 o menos el sistema a utilizar será el de "todos contra todos" también llamado Round-robin. Este sistema implica que cada estudiante jugará una partida de Ajedrez contra cada uno de los demás participantes del torneo. Al finalizar todos los juegos, el estudiante con más puntos será el campeón de evento. De esa misma forma, el estudiante que obtenga la segunda mayor cantidad de puntos obtendrá el segundo lugar y el estudiante que obtenga la tercer mayor cantidad de puntos, se adjudica el tercer lugar. En caso de empates se procederá a jugar una partida adicional entre los jugadores empatados, el ganador del desempate se adjudicará el lugar correspondiente.
- Si el número de jugadores es mayor de 10, se usará el sistema de "eliminación directa" también llamado Knock out. Este sistema es el mismo utilizado en los octavos de final de la copa mundial de futbol, un estudiante jugará una partida contra otro estudiante, el que resulte vencedor pasará a la siguiente ronda, el perdedor quedará eliminado, si el resultado de la partida es empate, se procederá a jugar otra partida hasta que resulte alguien ganador. Al haber solo dos estudiantes en la fase final el ganador entre ambos resultará ser el campeón del torneo y el perdedor será el segundo lugar.



Actividades sugeridas

Organizar un torneo de Ajedrez con los estudiantes, se puede separar en categorías masculinas y femeninas o todos los estudiantes en el mismo torneo.

La participación de los estudiantes en torneos y campeonatos de Ajedrez ayuda a fortalecer y poner en práctica lo aprendido, favorece la concentración, potencia la capacidad de reflexión y de análisis y desarrolla la creatividad de los niños y las niñas. Además, los estudiantes se divertirán y fomentarán el compañerismo y la sana competencia.



Sistema de puntuación en torneos de Ajedrez.

En el Ajedrez hay 3 posibles resultados: victoria, derrota y empate. Cada victoria es 1 punto para el jugador ganador y 0 puntos para el jugador perdedor, cuando la partida termina en empate es medio punto (0.5) para cada jugador.

Juegos de Aplicación

A continuación nos gustaría presentar algunas de las aplicaciones más atractivas tanto para iniciarse en el juego, como para entrenar las habilidades o simplemente enfrentarse a rivales del nivel que seleccionemos:



Ajedrez – Juega y Aprende

Disponible de un modo gratuito en español para Android e iOS. Esta aplicación está creada por jugadores y entusiastas que aman el ajedrez.



DroidFish

Disponible de un modo gratuito en español para Android e iOS. Considerada como la mejor herramienta gratuita para jugar al ajedrez, dispone para dos jugadores.

NOTA:

Se sugiere utilizar estas aplicaciones, para el desarrollo de este contenido, cabe destacar que existe una variedad de estas aplicaciones y que depende del gusto ,la necesidad de cada usuario, también le recordamos que para descargarlas debe estar conectado a internet.

Tablejo de Ajedrez y piezas para recortar y armar:

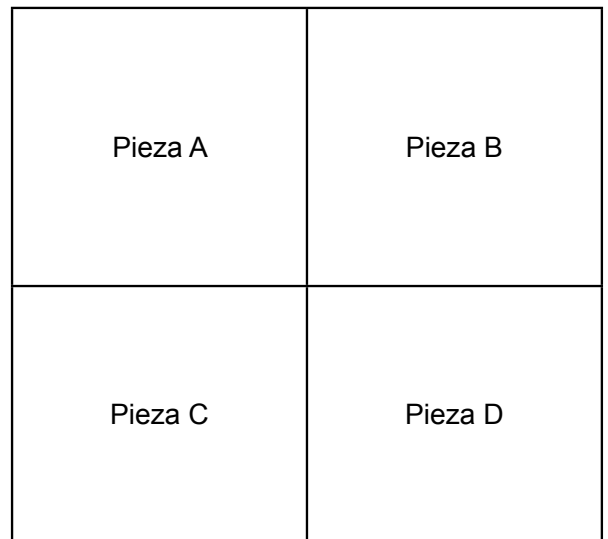
Tablero:



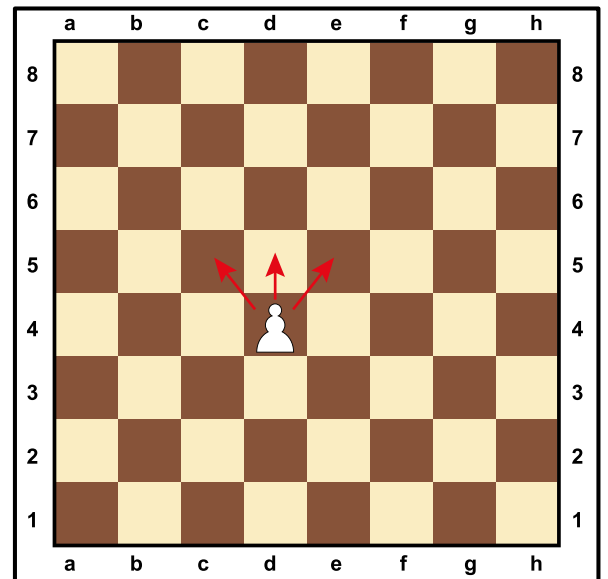
Recorte las 4 piezas del tablero.



Pegue las 4 piezas sobre un cartón en la siguiente forma:



El tablero quedará de la siguiente manera:



Piezas:



Recorte las piezas del Ajedrez.

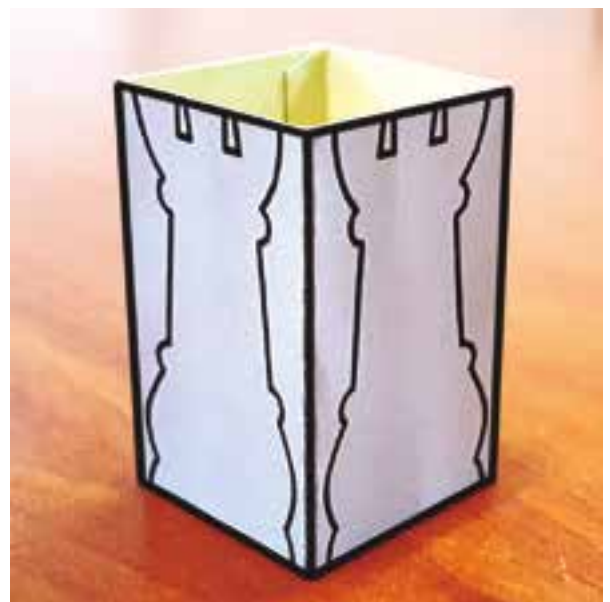


Dóblelas por las líneas negras hasta formar un prisma.

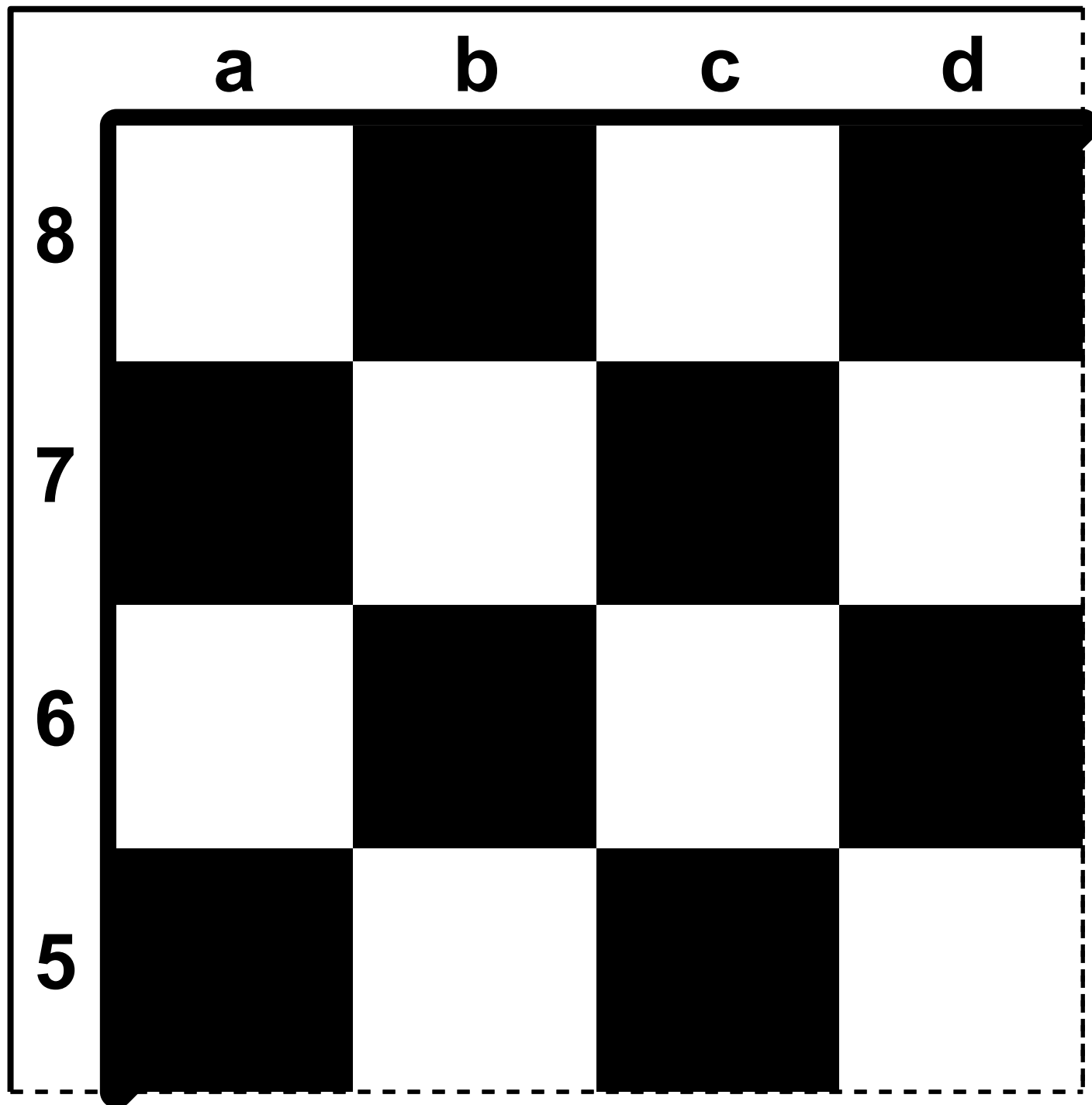


Péguelas sobre un folder.

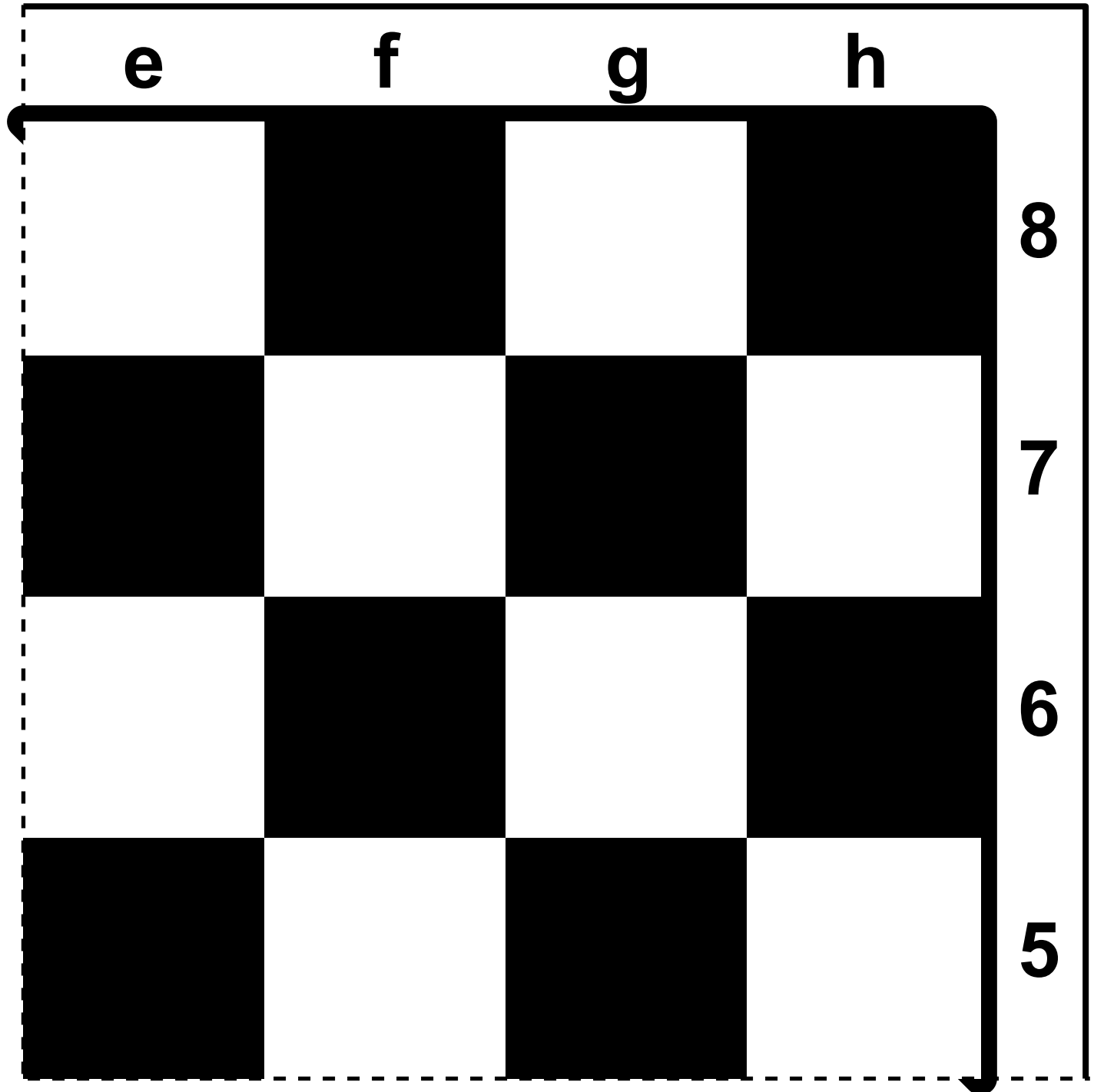
Las piezas quedarán de la siguiente manera. Ver imágenes a continuación.



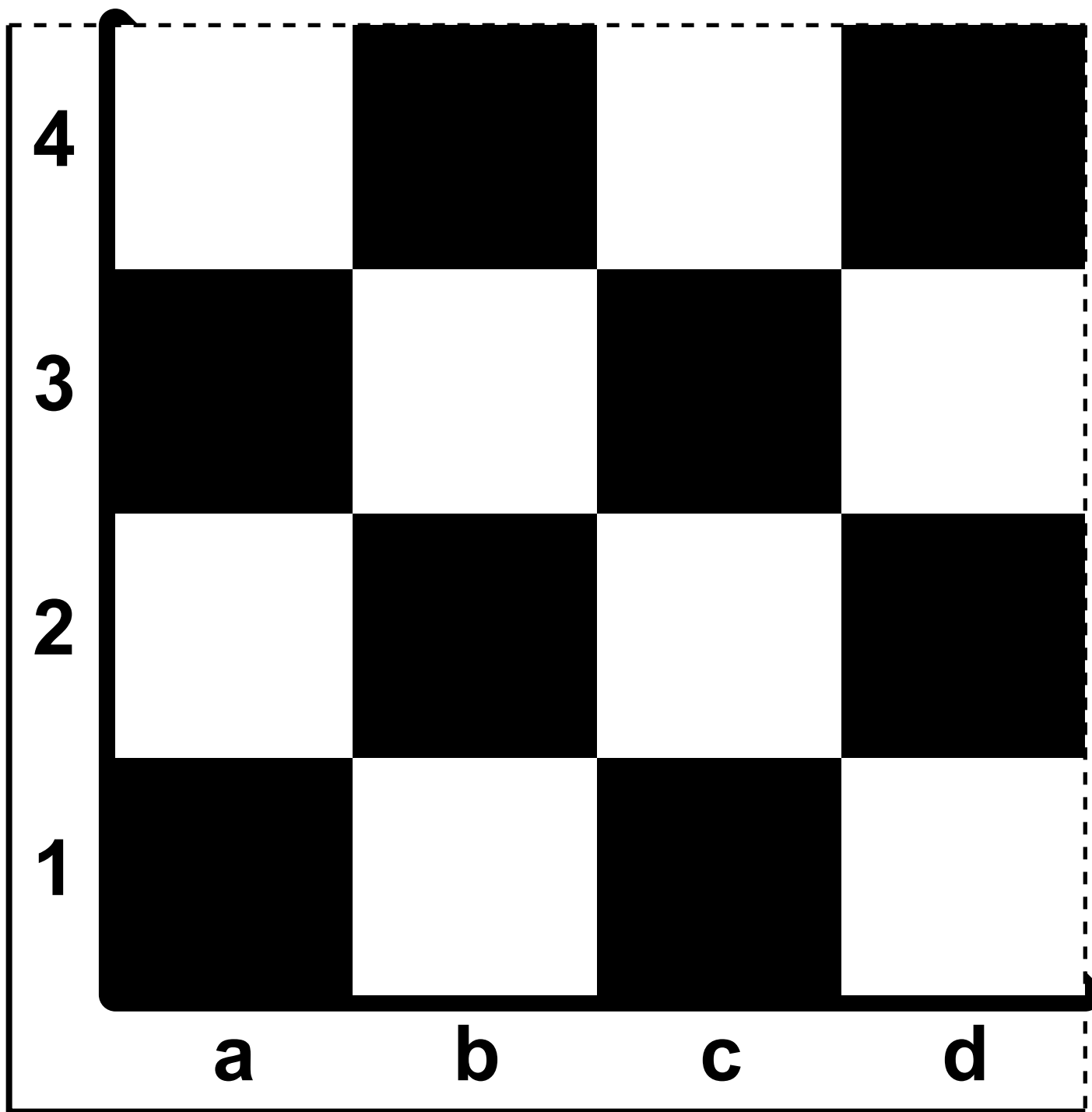
Pieza A



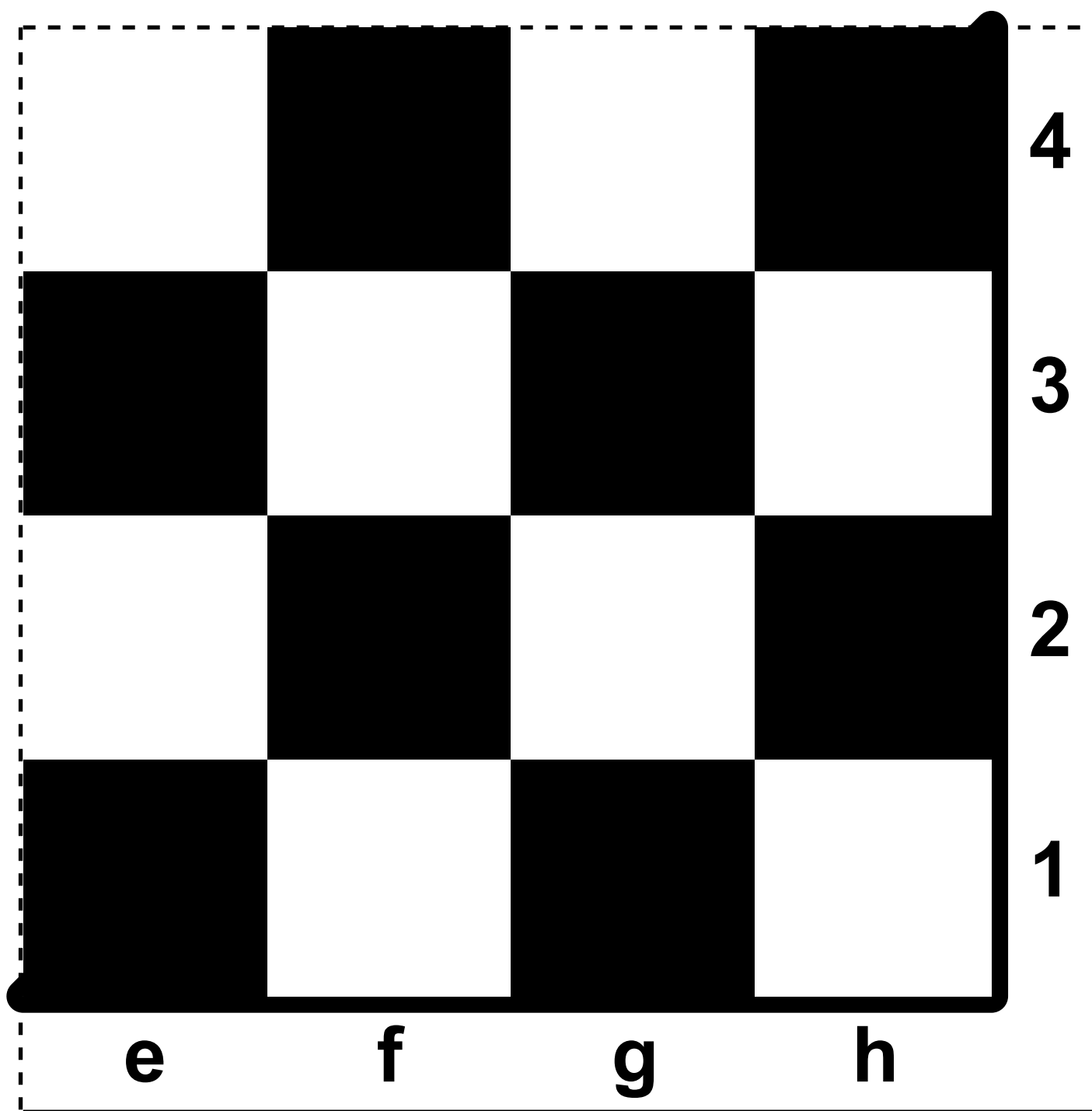
Pieza B

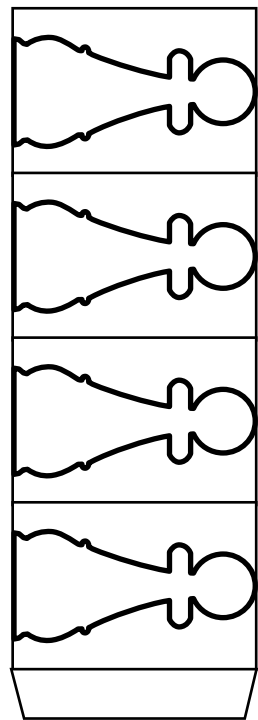
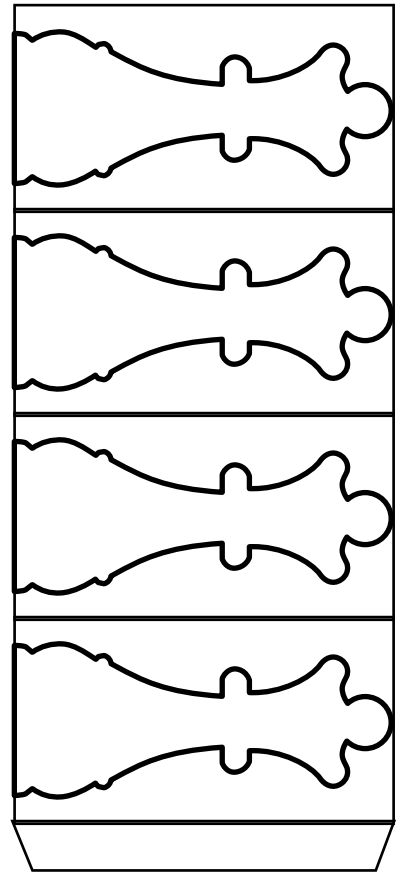
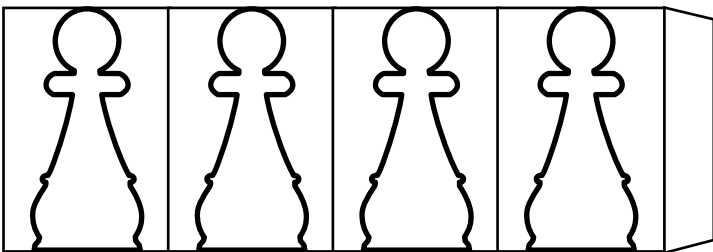
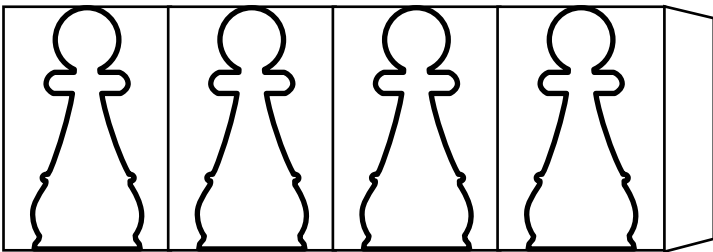
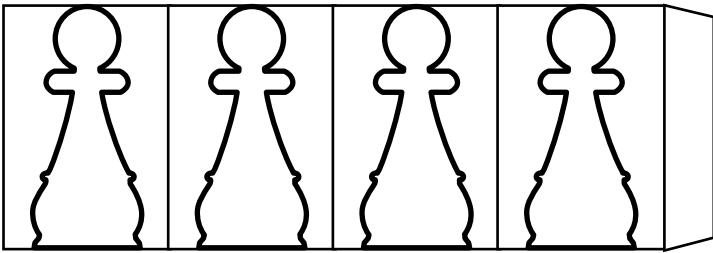
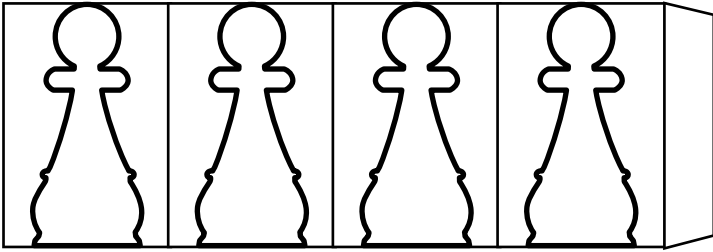
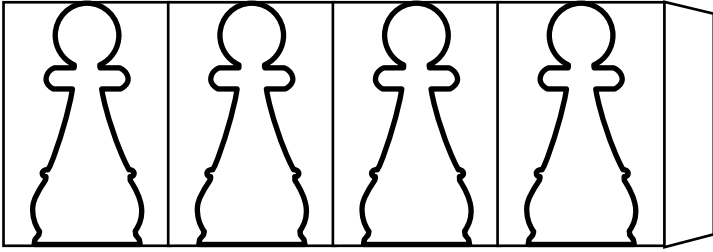
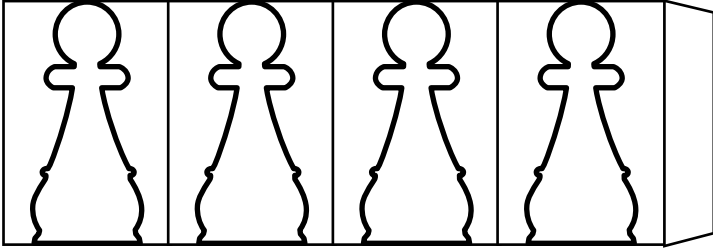
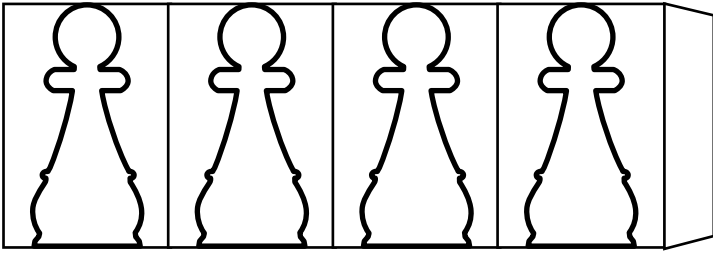


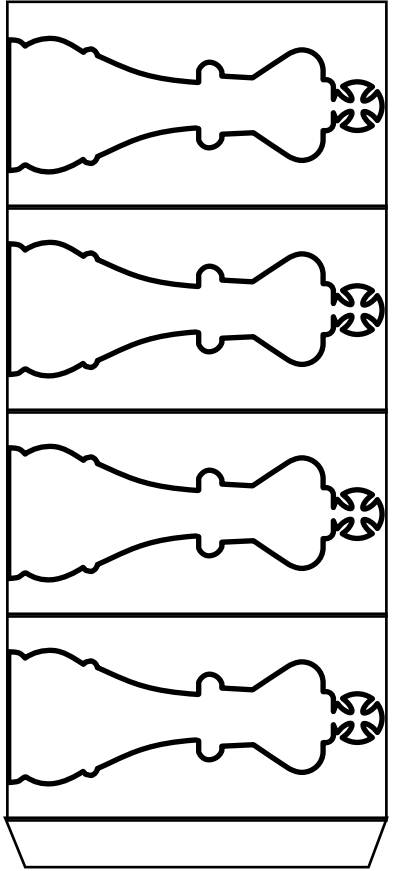
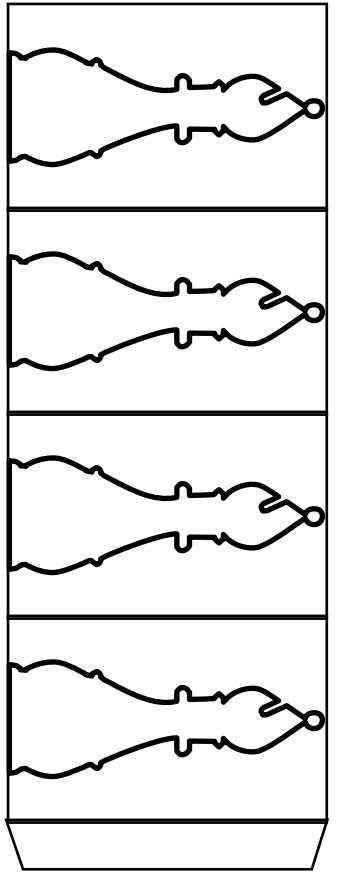
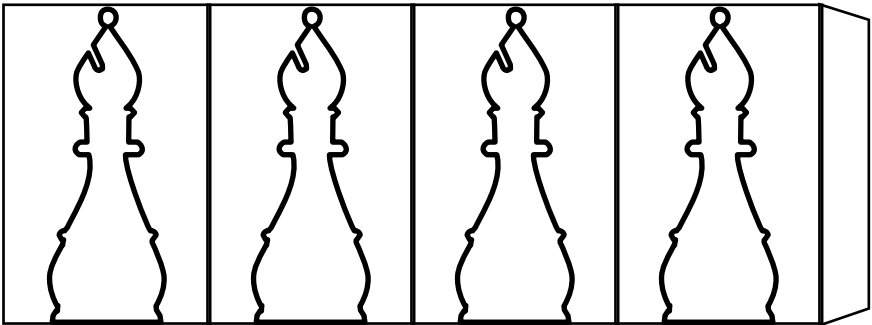
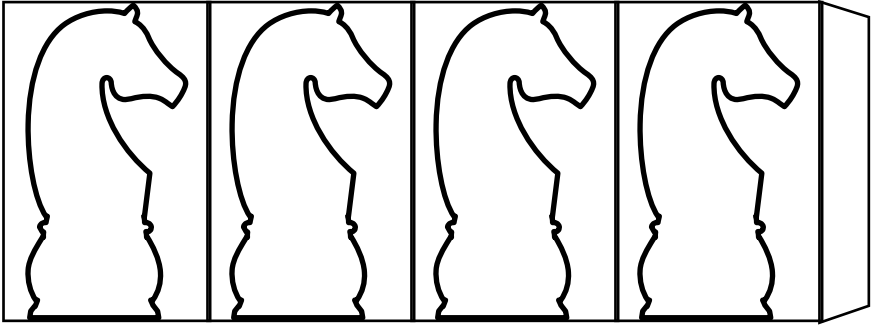
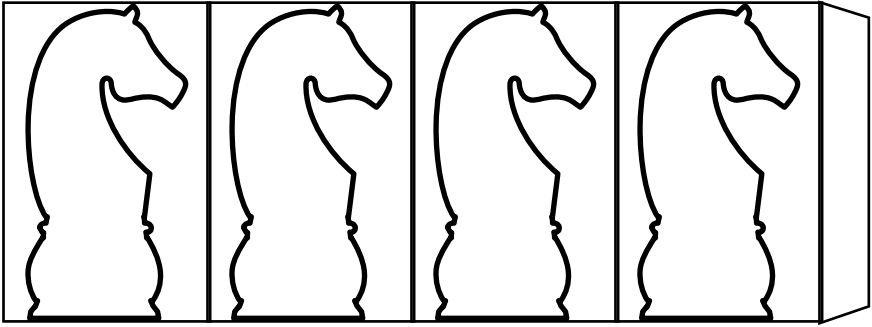
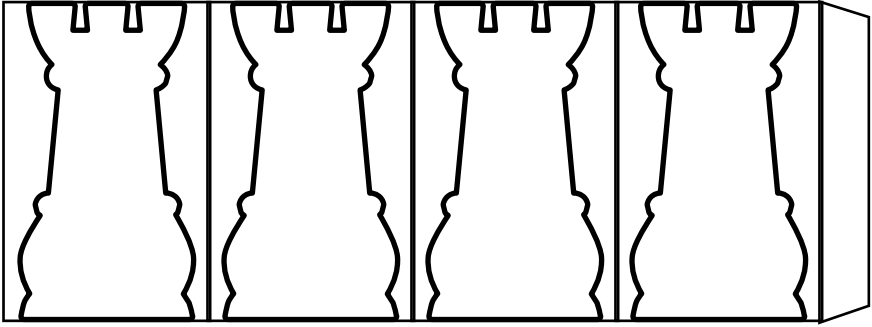
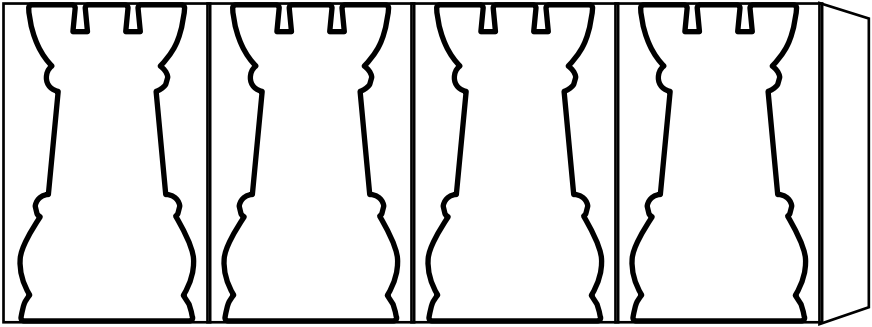
Pieza C

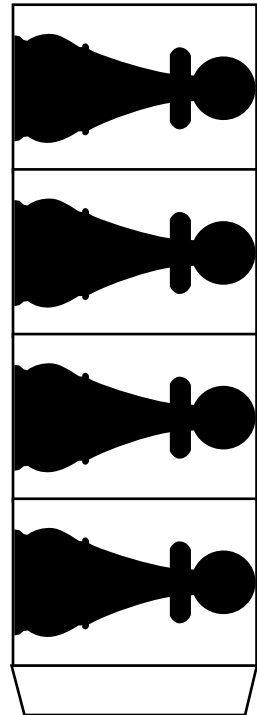
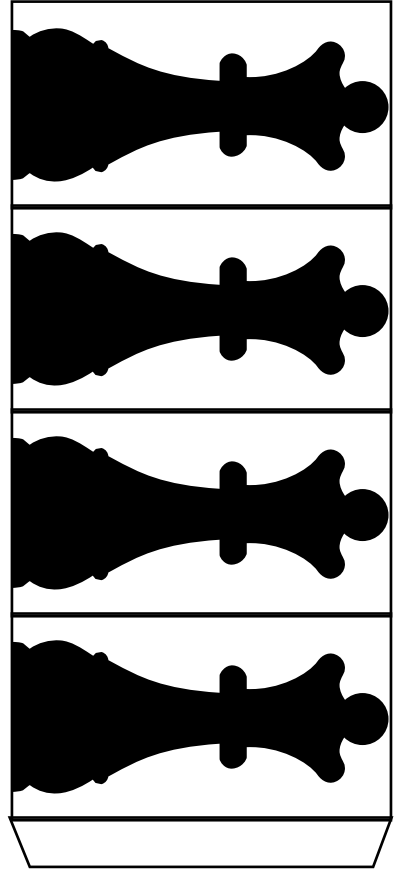
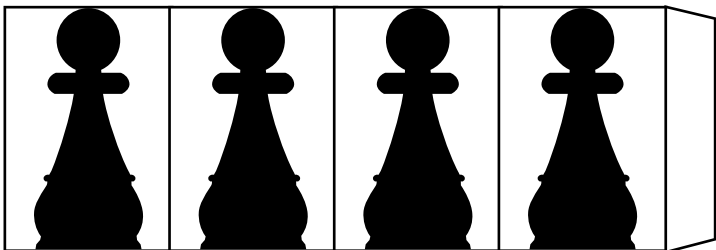
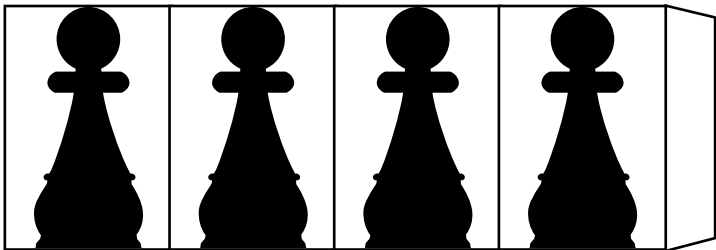
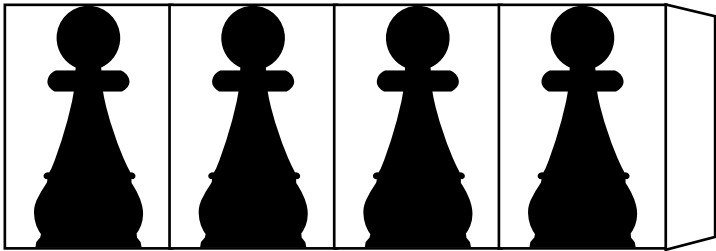
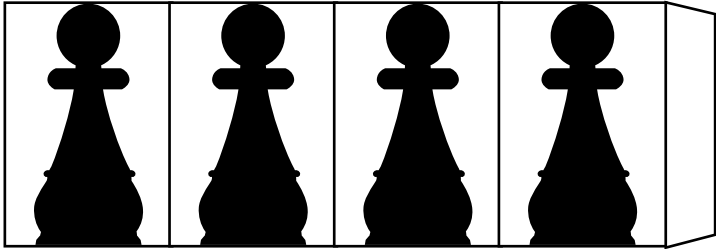
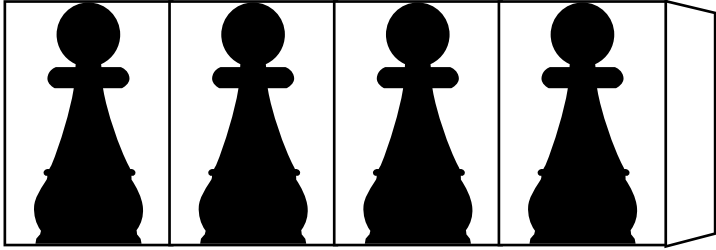
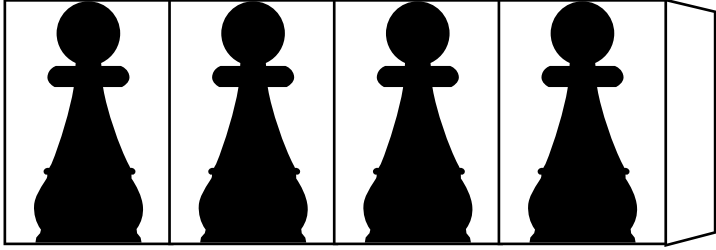
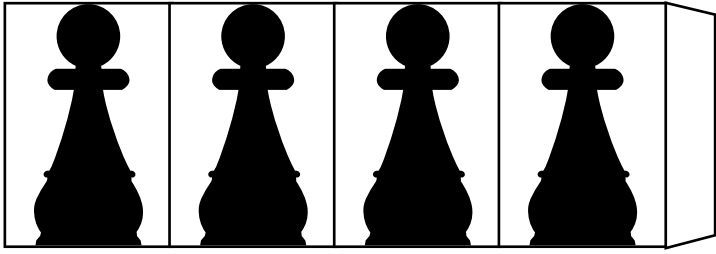


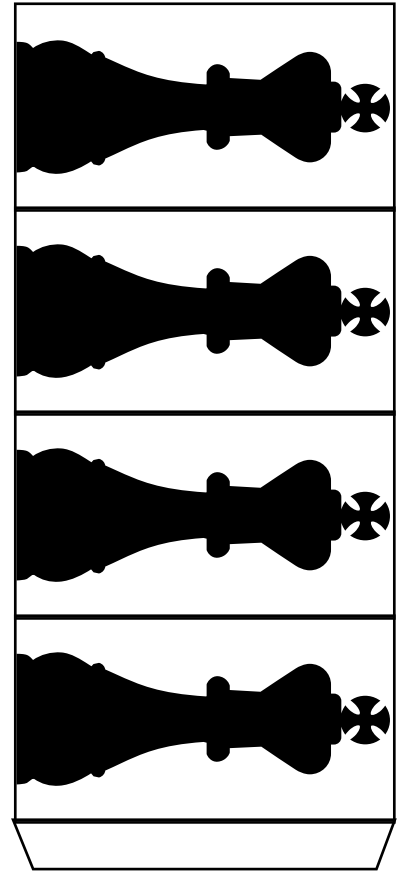
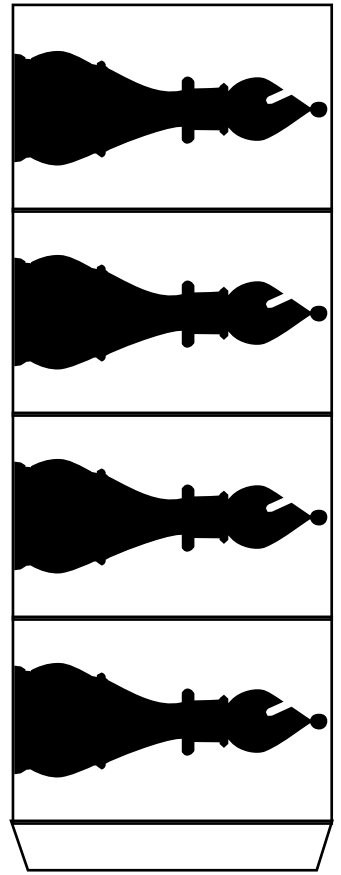
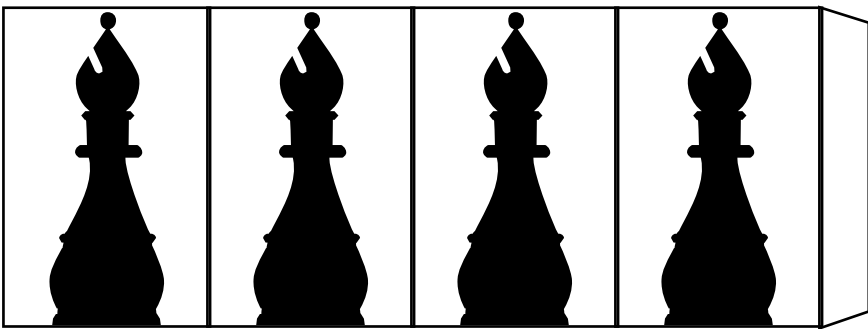
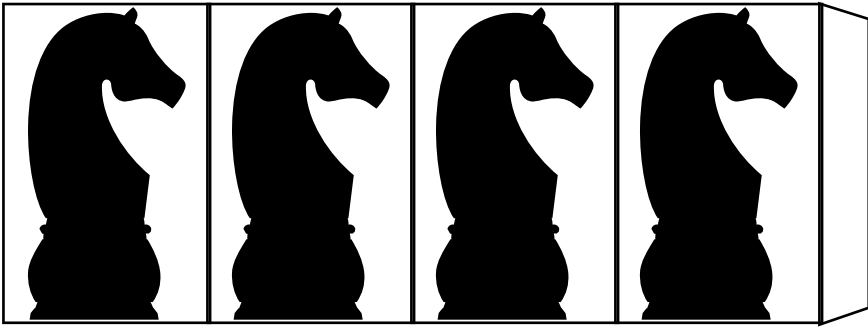
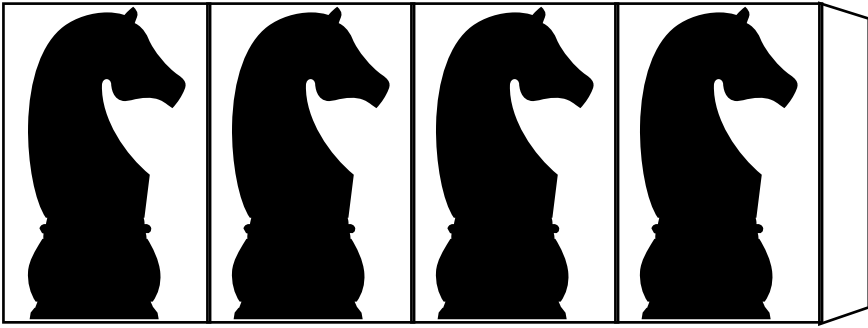
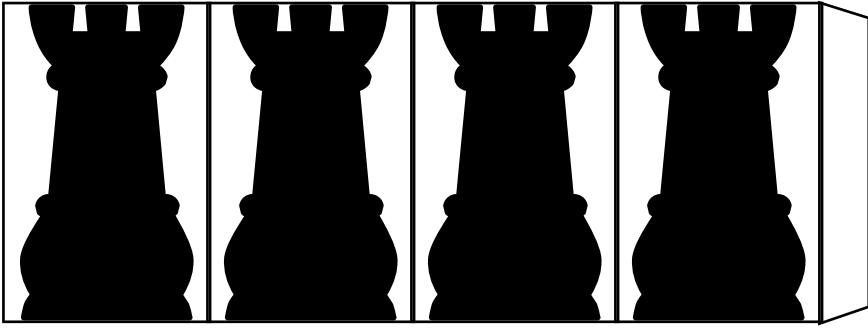
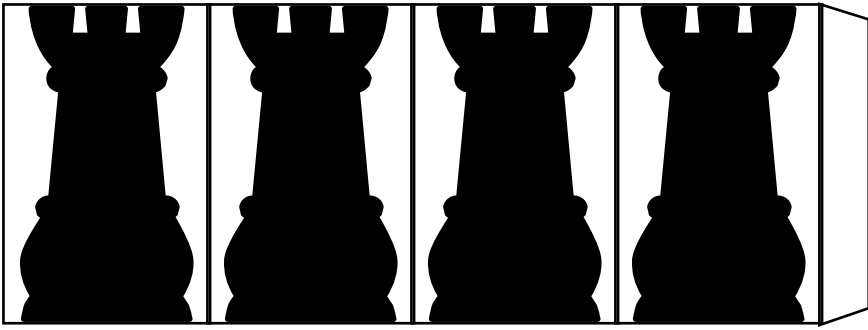
Pieza D













4 UNIDAD

Juegos Tradicionales



El juego y los juegos tradicionales

Cuando analizamos los juegos populares, encontramos características que se ajustan a las definiciones más actuales sobre el juego y a las teorías del desarrollo evolutivo en el niño y la niña..

El juego es una actividad imprescindible para un adecuado desarrollo integral de la persona.

El juego es un impulso vital, que se expresa como actividad libre y espontánea, gratuita y placentera.

Jugar: Es una fuente de satisfacción y alegría. Juego es gratitud absoluta. Se juega porque se juega sin esperar ningún resultado fuera del propio – juego.

El juego constituye una actitud frente a la vida, es descubrimiento, curiosidad, iniciativa. El deseo de vivir y gozar la vida.

El juego, la conducta Lúdica, es fruto de nuestra historia y de nuestra cultura. El juego está inmerso en nuestro acervo cultural al igual que el arte, la arquitectura, la gastronomía o los modos de vida.

A través del juego tradicional o popular podemos fomentar todas las capacidades, que son:

- ▶ Facilitan y estimulan el desarrollo de la sociabilidad en los niños. Son un elemento de integración social que supera el círculo familiar estricto.
- ▶ Inician en la aceptación de reglas comunes compartidas, favoreciendo la integración de una sana disciplina social.
- ▶ Favorecen la comunicación y adquisición del lenguaje.

Fomentan la transmisión de usos lingüísticos generando un vocabulario específico incluso de jerga.

- ▶ Permiten el descubrimiento y el dominio natural de espacio. Hacen suyo el entorno que les rodea.
- ▶ Los juegos del escondite requieren condiciones concretas de espacio.
- ▶ Favorecen el conocimiento del elemento meteorológico como factor real. Hay juegos de buen tiempo y otros para cuando hace frío.
- ▶ Desarrollan habilidades Psico-motrices de todo tipo: correr saltar esconderse agacharse.
- ▶ Contribuyen al desarrollo cognitivo afectivo social y ético de los niños. Posibilitan el conocimiento de uno mismo y de los demás.



- ▶ Son elementos de transmisión cultural de mayores a pequeños.
- ▶ Los juegos populares facilitan de una manera natural el desarrollo de actitudes pensamientos criterios y valores que van más allá del propio juego.
- ▶ La cooperación: para divertimos juntos sin otra finalidad.
- ▶ La vivencia de la justicia a injusticia reflejada en las trampas y el sometimiento voluntario a las reglas del juego.
- ▶ El propio control y el control del grupo regulador de las normas de convivencia necesarias para el buen desarrollo del juego: las trampas, las acciones sucias o por el contrario el compañerismo y la ayuda mutua.
- ▶ La aceptación de los designios del azar. La experiencia de la solidaridad.
- ▶ El afán de superación de hacerlo mejor.
- ▶ El conocimiento y aceptación y respeto del otro a veces compañero o contrincante.

Los juegos tradicionales o populares son fruto de la sabiduría del pueblo. Son creación del deseo de la vida de muchos hombres y mujeres, niños y niñas que día a día han ido captando la belleza y la dureza de la vida, atrapándola en pequeños juegos símbolo de sus vivencias y sus largas horas de convivencia. Es fácil encontrar en sus letras y canciones elementos característicos de la época donde surgieron, muchos, hablan de guerra, hambre, orfandad...

Los juegos tradicionales han sobrevivido al tiempo pasando de generación en generación hasta llegar a nuestros días. Forman parte de la manera de ser de todo un pueblo.

Según "PIAGET "El juego de reglas es una institución que implica una cooperación y suscita obligación."

Los juegos tradicionales son eso la muestra del día a día, del trabajo diario, del hombro a hombro es decir son la pequeña muestra del mundo y por ello se van modificando, transformando a medida que pasa el tiempo.

Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir. "La modalidad denominada juego tradicional, denominada así por el folklore, incorpora la mentalidad popular, expresándose sobre todo por medio de la oralidad. Considerando parte de la cultura popular, el juego tradicional guarda la producción espiritual de un pueblo en cierto período histórico.

Características y elementos de los juegos tradicionales

El terreno de juego no necesita instalaciones ni espacios deportivos. Se puede jugar en cualquier sitio. Si se precisa algún objeto es fácil conseguirlo: pelota, pañuelo, cuerda...



Las reglas se transmiten entre las personas que juegan, de una generación a la siguiente, y se pueden adaptar.

Se desarrollan las habilidades y destrezas, al igual que otras cualidades, como por ejemplo la precisión, la coordinación, el ritmo o las cualidades físicas básicas.

Los juegos crean cohesión entre las personas que juegan y pueden encontrarse ligados a las fiestas y celebraciones populares.

En muchos juegos populares una canción o danza acompaña al juego. Algunas letras de las canciones explican historias y otras sirven de guías para el propio juego: para eliminar jugadores, para invocar los movimientos, etc.

JUEGOS DE FUERZA Fueron ideados para medir o comprobar esta capacidad física. Básicamente hay dos tipos diferentes:

Juegos de levantamiento: consisten en levantar del suelo objetos de construcción (piedras, troncos, ladrillos) o viejos aperos de labranza (rejas de arado, yugos). El ganador es aquel que levanta más peso o que mantiene elevado el mismo peso durante más tiempo.

Juegos de arrastre/tracción: Son aquellos en que una persona sola, un equipo o un grupo de animales dirigidos por el jugador deben arrastrar un objeto pesado a cierta distancia. Gana quien arrastre el objeto más pesado, quien arrastre el mismo objeto a lo largo de una distancia mayor o quien recorra la misma distancia con el mismo peso en el menor tiempo.

JUEGOS DE LANZAMIENTOS: Son unas de las actividades lúdicas más antiguas que se conocen. En ellos se suelen combinar la fuerza con la habilidad y la destreza, aunque también hay juegos puros de fuerza, cuyo objetivo es alcanzar una gran distancia con el objeto lanzado, y juegos puros de precisión, en los que hay que lanzar un objeto (normalmente una bola) para situarlo en un lugar determinado o para derribar otro objeto o grupo de objetos establecidos.

Juego: Carreras de zancos

Recordamos los juegos populares, muchos se han perdido en el olvido y otros todavía se conservan. Nuestro juego protagonista de hoy son **"LOS ZANCOS"**

Hoy en día los estudiantes tienen muchos recursos y casi todo el juguete que desean lo obtienen, pero antes tenían que entretenerse y hacer sus propios juegos con cosas cotidianas que se encontraban en la calle o que tenían por casa y no servían.





Los zancos son largos postes o pilares de madera u otro material, que se utilizan y permite que una persona se sostenga sobre ellos a una cierta altura del suelo. Además de sostenerse, la idea de los zancos es que la persona tenga también movilidad, y pueda desplazarse encima de ellos. Por ello, los zancos están equipados con unos escalones en los que colocar los pies, y sobre los que apoyarse o también se pueden utilizar correas para atarlos directamente a las piernas.

Durante los últimos 50 años se han desarrollado distintos tipos de zancos, variando algunos de sus aspectos. Entre las variables que conforman los distintos zancos distinguimos.

- ▶ Lugar de fijación y apoyo: Con apoyo en las manos o con apoyo en las piernas
- ▶ Tamaño de la base de sustentación: de base pequeña (3 a 5 centímetros de diámetro) o de base amplia (tamaño de un pie humano).
- ▶ Material de fabricación: Madera, plástico o aluminio.

Sus partes son

- ▶ Los palos o tubos
- ▶ La plataforma
- ▶ La base de apoyo
- ▶ Las correas o sistemas de sujeción
- ▶ Las protecciones

Se dice que este "juego" nació de la necesidad de la gente, cuando había inundaciones o había que cruzar un río, se crearon los zancos para poder hacerlo, pero se aturde más a los zancos grandes de madera. los que llevan los llamados "zancudos".

Para hacer los zancos solo necesitamos:

- ▶ Dos latas con buena base y resistente.
- ▶ Dos cuerdas de o menos metro y medio.
- ▶ Un clavo.
- ▶ Un martillo.

Con el clavo y el martillo haremos dos agujeritos emparejados que será por donde meteremos la cuerda

Una vez que tengamos nuestros zancos, nos disponemos a jugar, hay muchas clases de juegos que podemos hacer con nuestros zancos, siempre teniendo cuidado para que no haya torceduras.

CARRERAS DE ZANCOS: El ganador es el que más equilibrio tenga y que no se caiga de los zancos. No cuenta tanto la velocidad si no que es importante no bajarse de los zancos

CARRERA DE VELOCIDAD: Consiste en saber quién es el más rápido con los zancos. da igual si te caes o no, siempre y cuando llegues el primero.





CARRERA DE RELEVOS: La carrera de relevos, era la preferida cuando había un grupo grande. Se hacen dos grupo y ponen una meta, se van relevando ida y vuelta hasta que el último haga el trayecto.

CARRERA DE OBSTÁCULOS: Con los zancos hay que pasar una serie de obstáculos que ponemos hasta llegar a la meta.



Estimado docente: Puede realizar competencia de carrera de zancos con sus estudiantes, después de haber practicado cada uno de los presentados anteriormente.

Juego: Carrera de cintas

Realice con sus estudiantes lo siguiente:

- 1- Forme hileras y frente a cada una a 25 metros de distancia, dos niños sostendrán sobre su cabeza una cuerda de la cual cuelgan tantas cintas deben colocar como miembros tiene la hilera.

A una señal, cada estudiante correrá a toda velocidad procurando ensartar el aro de una cinta con su dedo índice, resultando ganador el equipo que al concluir el juego haya ensartado más cintas

- 2- Lleve al aula dos palos de escobas de igual tamaño colóqueles una cabeza dibujada de caballo y un pequeño mecate de medio metro.

Oriente a sus estudiantes que van a recordar cuando niño niña tenían 5 o 6 años luego ensayan colocándolos detrás de una línea de salida saliendo los dos primeros de cada hilera corriendo, con una mano sosteniendo el mecate y con la otra mano llevan el palito puntiagudo como un punzón para que al pasar por debajo del alambre e intentan ensartar en la anilla de una cinta, sin pararse.

Este juego termina hasta que todas y todos hayan participados. Luego lo puede realizar de forma competitiva.

- 3- De lado a lado al ancho de la calle. Se coloca un cordel (mecate) a unos dos metros y medios o tres metros de altura, en este se cuelgan diversas cintas de colores del mismo tamaño, al final de las cuales hay una argolla.



A unos 30 metros de distancia hay una línea dibujada en el suelo, detrás se colocan todos los participantes con un palo puntiagudo cada uno.

A la señal de salida, salen todos corriendo y gana el que lo hace en el primer intento, consiguiendo meter el palo dentro de la argolla. Si no lo consigue nadie, se vuelve hacer hasta que alguien gane.



Los participantes en **bicicleta**, en la carrera tenían que pasar por debajo del alambre e intentar ensartar la anilla de una cinta con una especie de punzón o palito y tirar de ella hasta que quedara totalmente desenrollada y ondulando al viento ofrecía un bonito y colorido espectáculo que propiciaba el aplauso y los vítores de los asistentes. Se hacían varias pasadas hasta terminar con las cintas. Los participantes no podían poner pié en tierra ni que la bicicleta se quedara parada al pasar por debajo del alambre.

El participante que más cintas conseguía era el ganador. También había otros premios como un trofeo y cierta cantidad de dinero. El premio era entregado por una de las "Manolas". Las "Manolas" eran aquellas jóvenes que ataviadas con mantilla presidían la carrera. Las Damas" eran acompañadas por las autoridades locales de la época como el alcalde, el cura y otros.

NOTA: Este juego lo puede realizar con sus estudiantes tomando en cuenta la participación de los padres de familia, lo puede hacer en un lugar donde haya espacio suficiente, ya sea donde hay parque o estadio de juego.

Juego: Macho parado

Se trata de un juego muy interesante para Educación Física, se llama Macho Parado y su procedencia es de Nicaragua.

El objetivo es lanzar la pelota a los adversarios, ya que cuando un participante es tocado por la misma bola se va a la zona de los eliminados de su equipo. Gana el equipo que logre sacar del campo a todos sus adversarios.

Los movimientos de los jugadores se limitan a su propio campo, no pudiendo traspasar la



línea que los separa del campo rival.

Descripción del juego:

Se hacen tres equipos de 4 y 6 jugadores. Un jugador coge la pelota y, la lanza intentando dar a algún jugador de los otros dos equipos.

Pueden pasar 3 cosas:

1. Que no de a nadie antes de caer al suelo. En este caso la pelota pasa ser propiedad de otro equipo, según un turno establecido antes de iniciar el juego.
2. Que le dé a un jugador, pero este coge la pelota antes que caiga al suelo. Entonces la pelota es del equipo del jugador que la ha cogido.
3. Que le de a un jugador y que luego la pelota caiga al suelo. En este caso, el jugador al que le ha dado la pelota queda eliminado y el equipo que había lanzado continua con la posesión de la pelota.
- 4.

Realice el siguiente juego con sus estudiantes:

Material: Pelota.

Desarrollo:

Organizo equipos de siete estudiantes y selecciono dos estudiantes (ajenos a los equipos) los cuales tendrán la función de lanzadores, éstos se ubicarán frente a frente a 10 metros de distancia. El resto de estudiantes se colocan al centro de los dos lanzadores éstos tienen la función de golpear con la pelota a los estudiantes del centro, los que tratarán de esquivar los lanzamientos. El que sea golpeado por la pelota sale del juego. Los lanzamientos deben dirigirse a las extremidades inferiores.

Al último que quede en el centro se le contarán 10 lanzamientos y si no es golpeado, será el ganador.

Variante:

- ▶ Un equipo de 10 a 12 estudiantes se forman en círculo y el otro equipo pasa al centro. Los integrantes de los círculos tratan de pegarles a los del centro con una pelota liviana y grande.
- ▶ El jugador que no logra esquivar la pelota y es golpeado queda eliminado y sale del centro.
- ▶ Cada equipo hace 10 lanzamientos. Gana el equipo que al final del juego tenga más estudiantes dentro del círculo.
- ▶ Después compiten los equipos ganadores y perdedores entre sí, al final se dan la mano.

Regla:



Evitar golpes mal intencionado entre los estudiantes . Gana el equipo que tenga más estudiantes dentro del círculo al terminar el juego.

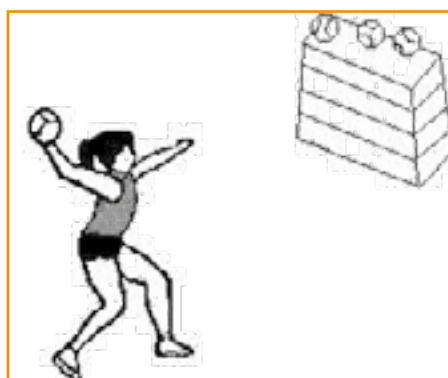
Evaluación: Conteste preguntas a través de la dinámica "lluvia de ideas"

1. ¿Qué parte le gustó más del juego?
2. ¿Qué no le gustó?
3. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?

Así mismo observará en los estudiantes

- ▶ Capacidad de rectificar por si solos sus errores.
- ▶ El esfuerzo al realizar las actividades indicadas.
- ▶ La habilidad al realizar los lanzamientos.
- ▶ Demuestra la solidaridad y respeto evitando golpes fuerte con la pelota al adversario.

Juego: Tiro al blanco



El lanzamiento al blanco: Es una práctica en la que se utiliza una pelota pequeña para lanzar a un blanco de madera o diana colocados a una o varias distancias.

El objetivo es de 3 oportunidades acertar lo más cerca del centro de la diana para obtener el máximo número de puntos.

Importancia:

Este es un deporte de precisión que alberga tanto la mente como el cuerpo y ha sido usado como juego para mejorar la coordinación óculo-manual.

Hay que tener mucha precaución al practicar este deporte para evitar accidentes.

Cómo hacer un juego de tiro al blanco con globos.

Materiales:

- Globos pequeños
- Cartón
- Tijeras y bisturí



- Palos de pincho
- Pegamento
- Una hoja de papel

Para el tablero de tiro al blanco cortamos primero la figura de cartón que queremos de base. Nosotras intentamos hacer un corazón, pero les confieso que no es tan fácil darle forma ya con los globos inflados, como pueden ver en las fotos del resultado.

Marcamos con un lápiz el punto en donde va a quedar el globo, empezando del centro hacia afuera de la pieza de cartón. Es importante tener los globos inflados para lograr una distancia más real entre cada uno y así no queden muy lejos o muy ajustados.

Hacemos un pequeño corte en el cartón y pasamos el nudo del globo a través. Si sienten que no queda tan seguro pueden poner por detrás un poco de cinta, pero no es tan fácil que se salga, se los aseguro.

Llenamos de globos toda la figura y con la punta de la tijera podemos hacer en la parte de atrás, un agujero centrado, para colgarlo fácilmente de algún clavito en la pared. Es fácil de colgar porque no queda nada pesado.



Para las flechas. Cortamos, para cada flecha, dos figuras del papel que escogimos y las pegamos en cada extremo del palito de pincho. Si queremos que sean muy "eficientes" a la hora de jugar, podemos pegar una grapa o un alfiler en la punta de la flecha, esto en caso de que no sean un juego para niños.

Realicemos los siguientes juegos:

1- Coloco en la pared o en el tronco de un árbol la figura de los globos.

Se ubican a los estudiantes a una distancia de 6 metros y con un pequeño palo puntiagudo de medio metro, cada uno realizará el lanzamiento tiro al blanco, luego el docente dará a conocer quienes lograron reventar más globos.

Regla: Gana el que reviente más globos.

Puede utilizar otras estrategias para esta actividad ponga en práctica su creatividad.



2- Organizo equipos con igual números de jugadores, formando cuatro círculos de diez metro de diámetros, en el centro colocar una botella plástica llena de arena o tierra. A la señal del docente, uno a uno lanza la pelota al envase procurando derribarla, y el equipo tiene que estar pendiente de levantar la botella cada vez que la derrumben terminará cuando todos los del círculo hayan participado.

Regla: Gana el equipo que logre acertar más veces.

Nº de participantes: En parejas.

Material: 1 balón cada participante

Desarrollo:

La parejas se colocan enfrentadas a 4 metros de separación de la línea central. Se coloca el balón medicinal.

Luego inicia el lanzamiento tratando de disparar el balón de fútbol hacia el balón medicinal u otro objeto similar con la idea de desplazarla hasta la línea de fondo contrario. Los lanzamientos serán alternativos de ambos equipos.

Efecto del juego: Mejorar la precisión del tiro, a un punto fijo utilizando las manos.

Recomendaciones para realizar los distintos juegos de tiro al blanco.

- Adecuar y asear el área de juego asignado.
- Hacer del material del medio que no sea tóxico, ni peligroso para ser manipulado por los estudiantes.
- Hacer uso de medidas de protección al usar balones para evitar accidentes.

Bolos Humanos

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelotas blandas

Descripción: Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámide. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia, lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Cambio de rol. Colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída. Al bajarse de la pirámide tener el cuidado de no lastimarse, ni golpearse.

Lanzar dentro del círculo

Con el balón de baloncesto practicarán con habilidad lanzando la pelota a canasta desde cualquier punto de la cancha de basquetbol. Intenta tirar lo más rápido posible porque tienen un tiempo limitado para hacer sus lanzamientos..

Material: Balones y canastas



Desarrollo

Formados en dos hileras, uno en cada canasta, un balón. Tirar el balón contra el tablero y correr a la hilera de la otra canasta. El siguiente debe atrapar el balón en el aire, sin que caiga al suelo y volverlo a lanzar contra el tablero. Y Así sucesivamente.

Entradas a Canasta

Son tiros que se realizan en movimiento tras un pase o un bote. Se divide en varias fases:

Una primera fase de aproximación y ciclo de pasos.

En la que comienza el gesto recogiendo el balón, tras un pase o un bote. Posteriormente pasamos a los pasos, es fundamental que el primer paso sea muy amplio para ganar la acción al defensor y ganar el mayor espacio posible y será dado con el mismo lado que hacemos el bote.

El 2º paso lo haremos con la pierna contraria a la mano que tiene el balón, será más corto que el primero para equilibrarnos, sería la fase previa a la batida. Entre los errores más comunes de esta fase está la mirada al suelo en vez de mirar a canasta, aspecto que evitaremos en todo momento.

Fase de batida o impulso.

Batimos con la pierna izquierda, elevando la pelota que irá cogida fuertemente con las 2 manos, estando esta protegida en todo momento con el lado del cuerpo que no tiene la misma.

Uno de los errores más comunes en esta fase es el balanceo de balón durante el gesto, algo que no se debe hacer ya que de este modo no irá suficientemente protegida la pelota

Fase de caída

Tras realizar el gesto amortiguamos la caída, tratando de equilibrarnos lo mejor posible para coger el rebote en caso de que fuese necesario. El error más común es caer desequilibrado por lo que cuesta mucho más reiniciar la recuperación para realizar el movimiento siguiente.

Variantes: aro pasado (en vez de dejar el balón por el lado que se va, se pasa el aro y luego se tira .cambiando paso(tiramos con la mano contrario a los pasos que estamos dando), **finalizando con tiro normal** (se coge el balón como cuando tiramos normalmente, este tipo de tiro no es conveniente si tenemos un defensor cerca).

Rodar en el círculo

Materiales: 4 pelotas



Desarrollo: Organice 4 círculos con la misma cantidad de jugadores. Habrá un jugador en el centro de cada círculo y los demás estarán sentados de frente y alrededor de él. A una orden del docente o monitor el del centro lanza la pelota rodando hacia uno de los que están en la rueda, el cual después de atrapar la pelota se trasladará corriendo al centro a ocupar el lugar del anterior realizando la misma acción.

Regla:

- Gana el equipo que termine primero de rodar la pelota entre todos sus compañeros.
- No debe quedarse ningún estudiante del equipo sin rodarla pelota.

Juego: El balón prisionero



El balón prisionero, también conocido como **Brilé**, es un juego popular infantil. Practicado normalmente en clases de educación física.

El objetivo es lanzar la pelota a los adversarios, ya que cuando un participante es tocado por la misma se va a la zona de los eliminados de su equipo. Gana el equipo que logre sacar del campo a todos sus adversarios.

Desarrollo

Se juega principalmente en espacios cerrados con una pelota de vóleibol de goma y de tamaño medio. El campo de juego es plano, de forma rectangular y delimitado por líneas. Su tamaño varía en función del número de jugadores. Es dividido en dos partes iguales, por una línea recta y bien visible trazada en el suelo. Puede utilizarse una cancha de vóleibol o de fútbol sala. Los movimientos de los jugadores se limitan a su propio campo, no pudiendo traspasar la línea que los separa del campo rival. Este juego sirve para desarrollar movimientos rápidos, destreza, dominio del cuerpo y cooperación entre los miembros del equipo. Al atrapar la pelota con las manos un miembro de tu equipo, que está en al zona de los brilados, regresa al campo de juego.

Reglas:

- Si te lanzan el balón y te golpea y después toca el suelo, quedas momentáneamente eliminado y vas a la parte de la cárcel. Tendrás derecho a reiniciar el juego desde la cárcel (pudiendo salvarte)



- Si te lanzan el balón y lo coges sin que toque el suelo, quien te haya lanzado el balón, queda momentaneamente eliminado y tendrá derecho a reiniciar el juego desde su cárcel (pudiendo salvarse).
- Si alguien de alguna cárcel, golpea a alguien del equipo contrario con el balón y el balón después, toca el suelo, el golpeado se va a la cárcel (que le corresponde) y el lanzador se salva y vuelve a su campo.
- Se permite pasar el balón entre el capo de un grupo a la cárcel del mismo grupo, siempre y cuando no intercepten el balón los del equipo contrario.
- Si golpeas con el balón a alguien de tu equipo, no se elimina.
- Si el balón golpea después de botar en el suelo, no pasará nada.
- Cuando todos los miembros de un equipo estén en la cárcel, tendrán 3 lanzamientos (en total y como máximo) para poder golpear a algún miembro del equipo contrario que no este en la cárcel y salvarse uno de sus miembros y seguir el juego.

La Pista: La pista de juego está dividida en cuatro partes, media pista para cada equipo y las zona de eliminados de cada equipo. Las dimensiones son así:

20 metros de largo, pista. 15 m ancho pista, 15 m. largo zona de eliminados, 7 metros de ancho zona de eliminados.

El balón: Tiene un diámetro de 16 centímetros y tiene que ser de cuero o materiales sintéticos. Con un peso no mayor a los 200 gr.

Hay 3 árbitros: El Árbitro principal que observa el juego y toma las decisiones , y los árbitros auxiliares que informan si hay alguna jugada dudosa y ayudan a la seguridad del árbitro. Los auxiliares se colocan cada uno en una línea de banda de cada campo y el árbitro principal en el centro. El árbitro pitará en cuanto las normas y el reglamento y tomando sus decisiones de sancionar o no.

No hay límite de cambios y se pueden realizar al pausar el tiempo reglamentario o por una eliminación .El entrenador de cada equipo podrá realizar un límite de tiempos muertos:4.

Las Sanciones: El árbitro principal será el encargado de sancionar a cuyo(s) jugadores que le parezca oportuno por un incumplimiento del reglamento a recibir una sanción.

Sanciones: Se sancionará con tarjetas amarillas o roja. 2 amarillas=1 roja= Sanción y expulsión total del partido. Motivos:

- Discutir una decisión del árbitro
- Intentar entrar en el campo contrario para cortar una jugada
- Agredir o insultar a un jugador
- No hacer caso de las indicaciones del árbitro
- No dejar sacar al rival o molestar.

Las mesas de anotaciones valorarán a los jugadores y anotará las estadísticas de cada jugador. El árbitro podá consultar a ellas en caso de duda.

Balón prisionero (cementerio): Los dos equipos se distribuyen las dos zonas del campo (cada



equipo en su zona), separados por una línea. Un jugador de cada equipo se sitúa detrás del equipo contrario (cementerio).

El juego consiste en lanzar el balón a los jugadores del equipo contrario para que vayan eliminándose y entrando a su cementerio. Solamente son eliminados si se golpea al jugador contrario sin que bote.

Los jugadores que están en su campo como los que están en el cementerio pueden eliminar a los del equipo contrario. Los jugadores pueden recepcionar la pelota antes de que bote y conseguir "una vida". No está permitido invadir las zonas del otro equipo. Los lanzamientos se realizan con las manos.

EVALUACIÓN

¿Son ágiles con el balón?

¿Son habilidosos para esquivar el balón?

¿Usan estrategia para ganar?

Juegos Variados:

Son todas aquellas **actividades de recreación que es llevada a cabo por los seres humanos con la finalidad de divertirse y disfrutar**, además de esto, en los últimos tiempos los juegos han sido utilizados como herramientas de **enseñanza** en los centros de estudios, ya que de esta forma se incentiva a los estudiantes a participar del aprendizaje al mismo **tiempo** que se divierten.

Beneficios del juego:

- Satisface las necesidades básicas de ejercicio físico.
- Es una vía excelente para expresar y realizar sus deseos.
- La imaginación del juego facilita el posicionamiento moral y maduración de ideas.
- Es un canal de expresión y descarga de sentimientos, positivos y negativos, ayudando al equilibrio emocional.
- Con los juegos de imitación está ensayando y ejercitándose para la vida de adulto.
- Cuando juega con otros niños y niñas se socializa y gesta sus futuras habilidades sociales.
- El juego es un canal para conocer los comportamientos del niño y así poder encauzar o premiar hábitos.
- Es muy importante participar en el juego con ellos.

Juego: -Corre en triángulo

a) Desarrollo: Dibuje dos triángulo (tamaño de 5 metros cada uno) a una distancia de 3 metros de la línea de salida, a la voz del docente salen saltando los primeros hileras, sobre la línea de cada triángulo iniciando en el primer vértice derecho y salen en el vértice de la izquierda hasta la línea de salida.

Gana la hilera que termina primero, sin haberse equivocado al marcar las tres esquinas del triángulo.



b) Desarrollo:

- Forme un triángulo equilátero colocando una banderita en cada vértice a una distancia de 15 metros entre sí.
- En uno de los ángulos se formarán en dos hileras que tengan el número de estudiantes.
- A la señal del docente, los dos primeros de las hileras saldrán corriendo a darle la vuelta al triángulo en sentido opuesto. Luego sálenlos siguientes y así, hasta que todos hayan corrido por todo el triángulo. Cada estudiante que llegue primero al lugar gana un punto para su hilera.

Juego: Pase en triángulo:

Desarrollo: **A** lanza hacia **B**, luego se coloca al final de la hilera **B**, el jugador **B** después de la recepción, lanza hacia el jugador **C** y se coloca al final de la hilera **C**, mientras que el jugador **C**, después de recibir lanzará a otro jugador de la hilera **A**, e irá a colocarse detrás de la letra **A**, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. El comienzo de la acción se realiza a marcha lenta y sobre todo en espera de que aquel de quien debe recibirse la pelota la haya controlado bien, antes de correr para recibirla y controlarla a su vez.

Juego: -Tacos en dos círculos

Desarrollo.

- Forme hileras, ubicándose detrás de una línea de salida..
- Frente a cada hilera y a una distancia de 15 metros, se trazan dos círculos pequeños, uno al lado del otro, dentro de uno de ellos se colocan tres tacos.
- A una señal, el primero de cada hilera corre hacia el círculo que tiene los tacos, los cambia uno por uno al otro círculo.
- Regresa corriendo, toca la mano al compañero que le sigue en su hilera y se forma de último.
Gana el equipo que termine primero.

Juego: - Tracción en cuarteto

La tracción es todo esfuerzo que se ejerce sobre un cuerpo para arrastrarlo o moverlo. En mecánica física se denomina tracción al esfuerzo a que está sometido un cuerpo por la aplicación de dos fuerzas opuestas que tienden a estirarlo. Es también llamada fuerza de tensión.

El empuje es hacer fuerza contra alguien o algo para moverlo, sostenerlo o rechazarlo.

Por lo tanto, ambas acciones son fuerzas que ejerce el cuerpo pero en el caso de la tracción la fuerza se ejerce hacia el centro del cuerpo y en el caso del empuje la fuerza se ejerce en contra el eje del cuerpo, hacia afuera. Es decir, que son casi lo mismo pero cambia el foco hacia donde se realiza la fuerza.

Son habilidades motoras cuyo desarrollo es fundamental y están ligadas a la organización de la información que los alumnos reciben de su entorno a partir de su accionar con



el mismo. Es importante que el docente estimule estas habilidades motoras a través de propuestas variadas y múltiples.

Ambas pueden ser realizadas en forma:

- Individual
- Con un compañero
- En grupo
- Con o sin elementos y/o aparatos

Realice ejercicios de fuerza corporal, por ejemplo:

Desarrollo

- Se forman dos parejas frente a frente entrelazados de las manos, los de atrás agarran por la cadera a su compañero y empiezan hacer la tracción ¿Quién puede más?
- Luego cambian de posición y todos participan tratando de evitar accidente.

Juego: - Carrera del bastón en equilibrio

Desarrollo:

- Forme hileras, el primero de cada una saldrá con el bastón en equilibrio apoyado en la palma de la mano, realizando el recorrido señalado (15 metros), entregará el bastón al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos pasen.

Juego:- Cambio de puesto

- Forme dos equipos ,cada uno se subdivide en dos hileras, una frente a la otra, a 15 metros de distancia entre sí, colocándose detrás de una línea de salida. Ubicándose en posición de sentado y con las piernas cruzadas.
- Cada equipo selecciona un capitán para que comience el juego.
- A una orden, el capitán de cada equipo sale corriendo para cambiar de puesto de una hilera a otra, al llegar a la otra hilera toca la mano al siguiente compañero para darle las salida, y se sitúa al final de la hilera en posición de pie, gana el equipo que termine primero.

Juegos pre deportivos.

Los juegos pre deportivos son aquellos juegos que sirven para introducir a los estudiantes en los deportes de competición. Se trata por lo general de juegos con reglas limitadas y que buscan reproducir situaciones y movimientos de algún deporte. Son aquellos que tienen elementos de la técnica de los deportes que se pretenden practicar, hay pre-deportivos de Fútbol, de Baloncesto, de Atletismo del fútbol americano etc.

Algunas de las reglas de los juegos pre deportivos son semejantes a las del juego deportivo que se pretende enseñar a los estudiantes, y en ocasiones las reglas se asimilan a las del juego real que se pretende practicar:

- Vóleibol.
- Básquetbol.
- Beisbol.
- Fútbol, etc.



Los juegos pre-deportivos son aquellos que combinan el juego tradicional y las técnicas del deporte; involucran actividades físicas y requieren el desarrollo de habilidades y destrezas motoras propias de los deportes. Son juegos que tienen una finalidad lúdica y pedagógica; es decir, no solamente busca fomentar la diversión en los niños y jóvenes sino también facilitar el aprendizaje por medio de la práctica motora.

Los juegos pre deportivos, sirven para introducir a los niños en la práctica de los deportes, y sirven como fase previa a los entrenamientos de dichos deportes, para que aprendan los movimientos básicos que les ayudaran a desempeñarse mejor en dichas actividades físicas, y las reglas básicas de los deportes.

Son cuatro los principales objetivos de los juegos pre-deportivos:

Primero: El Dominio de las capacidades motrices, (correr, saltar, tomar o arrojar objetos, patear pelotas, etc.) y la integración de los elementos técnicos del deporte a esas capacidades motrices.

Segundo: Ejecución global de los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento. (Demos por caso, que el niño aprenda a botar el balón y lanzarlo hacia la canasta en el baloncesto, sin tomar como principal objetivo el que el balón entre en la canasta, sino en que el niño aprenda los movimientos básicos de botar el balón y pasar el balón, etc.).

Son prácticas que agilizan la mente y el cuerpo de los estudiantes.

Tercero: Iniciación al aprendizaje técnico-táctico del deporte. En esta fase se le enseñan, las técnicas y bases del juego, y las tácticas de equipo.

Cuarto: Conocimiento básico de las reglas del deporte. En esta fase se le enseñan, las reglas, y tácticas del deporte de una forma más seria, y con menos flexibilidad en las reglas, que la que anteriormente se le permitió.

Un ejemplo de juego pre deportivo, en el aprendizaje del básquetbol, es cuando se forman equipos formando un círculo y otros en el medio. Los jugadores de fuera se hacen pases entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón, (el clásico juego del gato y el ratón) con lo cual se aumentan las habilidades de los niños, tanto en lanzar los balones, como en atraparlos.

Otro ejemplo de juego pre deportivo en el básquetbol es cuando algún voluntario con una cesta en la espalda y el resto, con pelotas, juegan a lanzar hacia la cesta y acertar, mientras que el niño con la cesta comienza a correr, esquivando a los compañeros, este juego pre deportivo ayuda a la coordinación y puntería de los niños, en un deporte como el básquetbol, y como esos juegos pre deportivos hay muchos más y de diferentes deportes, los cuales son una herramienta muy eficaz y entretenida para los niños que desean practicar algún deporte.

Participemos jugando los siguientes juegos pre-deportivos:

Juegos con pelotas

Un juego de pelota es un juego en el cual su elemento esencial es una pelota. Alguien que



juega a un juego de pelota es conocido como un jugador, Hay muchos juegos populares y deportes que impliquen algún tipo de pelota o similar objeto.

Estos juegos se pueden agrupar por el objetivo del juego a veces indicando su origen común.

VOLITOALLA

Se forman equipos de dos personas, posteriormente del total de equipos por pareja estos se dividen a la mitad para que sea la misma cantidad de personas de un lado y otro, se necesita una toalla por cada dos personas y un balón chico.

El juego consiste en pasarse la pelota entre ellos un mínimo de 3 veces por lo que la tercera vez esta debe de llegar al otro lado de la red dicha no debe caerse ya que si se cae es punto para el equipo contrario.

CORRE POR LA PELOTA

Se juega por equipos del mismo número de integrantes, estos se deben enumerar empezando por el 1, los cuales deberán formar dos filas horizontales uno frente al otro con un espacio más o menos de 2 metros entre ambos.

Un jugador deberá ser el coordinador del juego ya que deberá lanzar una pelota al aire (no muy fuerte) y tendrá que decir un número y ambos jugadores con ese número tendrán que ir tras la pelota y gana aquel que atrape la pelota y regrese a su posición en la fila. Es un juego que le ayuda a la coordinación motriz y a la atención.

PELOTA EN SECUENCIA

Formar un círculo donde una persona tiene la pelota en las manos, está la lanzara a uno de los compañeros diciendo alguna palabra relacionada a algún tema por ejemplo "animales", los demás deberán parar la pelota diciendo alguna palabra relacionada como león, perro, gato etc... si uno no sabe que decir o pasan más de 3 segundos deberá ocupar el lugar del centro de esta forma se inicia el juego de nuevo.

Zigzag

Participe en el siguiente juego:

Desarrollo

Forme hileras y frente a cada una , a 10 metros de distancia, se colocarán cinco obstáculos en el piso, El primero de cada hilera pasa entre los obstáculos en el piso, corriendo en zigzag y driblando el balón. De ida se dribla el balón con una mano de regreso con la otra.

El jugador que realiza el recorrido se coloca de último en la hilera.

Gana la hilera cuya ejecución sea mayor y lo haga en el menor tiempo posible.

Llenar al costal

Realice el siguiente juego:

Desarrollo

Forme hileras con igual número de participantes: frente a cada una, a una distancia de 5



metros, se colocarán dos ayudantes con un costal en frente de cada hilera, a una señal los primeros de cada hilera tratarán de meter el balón en el costal y así sucesivamente todos participan. Gana el equipo que mayor cantidad de balones eche en el canasto.

Sácalo

Desarrollo:

Forme hileras ubicándose frente a frente: cada equipo tendrá un balón de voleibol. El primero de una hilera se la sirve al que tiene enfrente, formándose al final, el que recibió el pase hará lo mismo y así sucesivamente.

Tiro al blanco

Material: 1 balón medicinal, envase plástico, 1 balón de fútbol por pareja, material del medio (Ceniza, arena blanca entre otros).

Desarrollo:

Organiza parejas y las coloca de frente unas con otras a unos diez metros de separación. En la parte media se coloca el balón medicinal.

Se trata de darle al balón medicinal golpeando con el pie el balón de fútbol. Los intentos serán alternativos 3 repeticiones por parejas.

Regla: Gana la pareja que logre más precisión del tiro a un punto fijo.

Variante: Igual, pero se enfrentan dos equipos con uno o varios balones medicinales en competencias. Puede realizarlo también con envase plástico.

Evaluación: ¿Para qué nos sirve mejorar la precisión de tiro?

¿Por qué no debemos lanzarle el balón al compañero cuando no está atento o jugando?

Tira y corre.

Desarrollo:

Forme 2 hileras a una distancia de 10 metros de largo a la línea de meta, a la señal del docente sale caminado con el balón llega a la línea de meta y tira y corre al siguiente compañero, colocándose detrás de su hilera. Gana el equipo que termine primero.

Correspondencia

Forme un círculo colocándose un estudiante en el centro quien inicia el juego; también deberán enumerarse.

El jugador del centro por medio del voleo vertical eleva el balón, al mismo tiempo que dice el número de un jugador del círculo, quien corre a tomar el balón. El voleo debe hacerse a una altura media.

Globo al aire



Realice el juego en un espacio abierto, colocándose en forma dispersa en el terreno, utilizando varios globos o balones. Todos los jugadores tratarán de mantener en el aire el globo o balón golpeándolo con la cabeza.

Todos al centro

Forme un círculo ubique un estudiante en el centro con un balón de fútbol, quien da pase a cada uno de los jugadores que forman el círculo. El jugador central es rotativo porque quien se equivoca pasa al centro.

Fútbol calle.

Materiales: Balón, objetos del medio y silbato.

Desarrollo: Organice dos equipos con igual número de jugadores. En cada línea final del terreno, se coloca una portería de un metro de ancho, la que puede ser con dos piedras. A una señal, todos los jugadores de un equipo en posesión del balón, tratan de hacer el gol, mientras que el otro equipo trata de impedirlo, en esta caso; solo se permiten goles rasantes. Gana el equipo que inserte mayor número de goles.

Reglas:

- No hay penalti.
- Cualquier balón mediano u objeto suave y redondo pueden ser utilizados como balón.
- El gol debe entrar rasante.
- No hay portero.

Recomendaciones:

El área de juego depende de las condiciones del centro.

El número de jugadores por equipo podría variar.

Limpiar el campo antes de realizar la actividad, para evitar accidente.

Los estudiantes pueden jugar en un campo de diez metros de ancho por 16 de largo.

Los jugadores de 10 años a más, pueden jugar en un campo de más de 20 metros de ancho y treinta de largo.

Hand bol

El **Hand ball o Balonmano** se considera un deporte relativamente joven. Según datos, en Dinamarca, en 1898, los estudiantes de las escuelas practicaban una especie de fútbol, pero con las manos. En 1910, en Suecia el Balonmano adquirió una estructura más acorde con la actual. En Alemania, se practicó durante la Primera Guerra Mundial, siendo en realidad en este país donde se inició como deporte popular.

Conozca las medidas de la cancha?

El terreno de juego es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho; los lados más largos se llaman "líneas de banda" y los cortos "líneas de portería". Éste rectángulo se encuentra dividido en dos mitades, separadas por una línea central paralela a las líneas



de portería. El área mide 6 metros, el tiro de penal 7 metros y la zona de tira libre mide 9 metros, con respecto al arco.

Materiales: Pelotas de tenis, material del medio (ceniza, cal, piedras).

Desarrollo: Organice 2 equipos de siete jugadores en el terreno de juego. Los jugadores ocupan las posiciones de **receptor, primera base, segunda base, tercera base, campo corto, jardineros.**

En un extremo del terreno se ubica el Homs, a 12 metros de este la primera base o igual la segunda, entre la primera y la segunda a metros que será el área de juego.

Regla: No habrá robo de base, todo jugador deberá permanecer en su base hasta que se produzca el batazo. Un batazo es bueno, si la pelota pica en el terreno limitado por home, primera y segunda base, si el batazo pica fuera de esta área se considera foal.

El área tiene que ser lisa.

Se puede pegar al aire, el roling o abajo.

Recomendaciones:

- Si se juega al roling se debe trazar una línea entre 1ra y 2da base para delimitar el pegue.
- Si se juega al aire el área será limitada de acuerdo a las condiciones existentes.
- Se puede jugar en la calle, en poco espacio.
- Los jugadores imponen sus propias reglas, para evitar accidentes encodos, articulaciones u otras partes del cuerpo.
- Adecuar y asear el área de juego.
- Se debe tener cuidado con material que perjudique la salud al manipularlo (ceniza, cal).

Evaluación:

Valorar en los estudiantes:

- Habilidad de lanzar y recibir pelotas mientras se desplaza.
- Interés mostrado en pro de la actividad.
- Responsabilidad al realizar el juego.
- Respeto y cumplimiento a las normas y reglas.
- Número de carreras anotadas y batazos bueno.
- Respeto a sus compañeros-.

kic ball de tres bases

Es un juego entre dos equipos cuyo objetivo es anotar la mayor cantidad de carreras posibles y evitar que el otro equipo anote carreras. Gana el equipo que haya anotado más carreras en conformidad con el reglamento y bajo la jurisdicción de uno o más árbitros.

Este deporte se realiza, con un balón de goma inflado de 250 a 500 mm

Este deporte se puede jugar en:

- Un parque.
- En la escuela.
- En alguna competencia.



Reglas

- Cada equipo debe tener entre 7 y 9 jugadores por lo menos.
- El lanzador lanza un balón desde el centro hacia el receptor, este golpea el balón con el pie y luego corre a las cuatro bases.
- El equipo de jugadores en el campo puede crear una etiqueta de la base que permita bloquear al jugador.
- Se juega en un campo completamente plano de forma irregular con cierta impresión ovalada compuesto por distintas zonas, entre las principales, que son las que representan las válidas en el juego, están el llamado "Campo Externo" y otra llamada "Campo Interno".
- Los jugadores que están en el campo, conocidos como "Defensores", buscan el balón pateado para eliminar al jugador que lo pateó, antes que éste llegue primero a una de las bases o consiga anotar la carrera.
- Al culminar el juego, el equipo ganador será aquel que haya anotado más carreras.
- El jugador debe llegar a la base antes de que tenga el balón y recoja un out en la base.
- El propósito u objetivo del juego de cada equipo es que los jugadores tienen que patear el balón y correr hacia la primera base, después la segunda, así sucesivamente (como en el béisbol).
- El equipo que patea trata de hacer más carreras para ganar.
- Los uniformes de los equipos son ropa adecuada para realizar este deporte como unos shorts, camisa y unas medias largas que lleguen hasta la rodilla.

Campo kickball.

El campo de juego del kickball es completamente plano de forma irregular con cierta impresión ovalada compuesto por dos terrenos: «terreno de foul» y «terreno bueno». El terreno de foul comprende la zona no válida del juego y el terreno bueno comprende la zona válida. Ambos terrenos se componen por distintas zonas el cual en su conjunto conforman lo que se conoce como el campo de juego del kickball (todas y cada una de las líneas que demarcan las distintas zonas del campo de juego son marcadas con material blanco de construcción para que puedan ser visibles).

Los 9 pasos para jugar Kickball

1- Materiales. Consigue una pelota que sea del mismo grosor que una de baloncesto y un poco más grande. También un pelota de béisbol de softbol, una piedra, un ladrillo o cualquier cosa similar que funcione.

2- Prepara el campo como si fuera de béisbol.

3- Distribuye a los jugadores en dos equipos. Cada equipo puede tener un capitán.

4- Elige el equipo que pateará la pelota primero. El otro equipo debe tomar el campo para jugar a la defensiva de la misma forma que en el béisbol. Un jugador debe ser el lanzador.



5- Elige una alineación. El equipo que patear primero debe elegir una alineación (u orden de pateadores).

6- Rueda la pelota. El lanzador debe rodar la pelota al equipo pateador.

7- Patea la pelota. El primer jugador de la alineación del equipo contrario, hasta llegar al lanzador, debe patear la pelota al campo.

Si eres pateador, debes correr hacia la primera base, luego hacia la segunda base y así sucesivamente (como en el béisbol). Si llegas hasta el plato, anotarás una carrera.

Si eres un jugador del equipo que está defendiendo, debes intentar atrapar la pelota de aire (lo cual es un out). Si no la atrapas, corre hasta tomar la pelota y luego corre hacia la base que está por delante del pateador, hasta que la toques. También puedes tocar al pateador con la pelota (tócalo mientras sostienes la pelota en las manos, o lánzala para golpearlo con el esférico).

8- Cambio de equipo. Cuando el equipo en defensa logre tres outs, los equipos deben cambiar.

9- Determina al ganador al final del juego, en base a las carreras anotadas por los equipos. Para fines de deportividad, haz que los equipos se alineen frente a frente y que se den la mano, diciendo "buen juego".

Estimado docente: Es importante que forme los equipos de Handboll y ponga en práctica los pasos con sus reglas.

- Fútbol 7

El **fútbol 7** es un deporte derivado del fútbol con equipos formados exclusivamente por solo 7 jugadores. El deporte surge como adaptación del fútbol para enseñanza en categorías inferiores, siendo su uso muy extendido en categorías inferiores. Las principales características y diferencias con respecto al **fútbol once** es que los equipos están formados por siete jugadores, y se permite un número ilimitado de cambios de jugadores, se practica únicamente en campos de grama sintética cubiertas y descubiertas, según el número de jugadores siempre uno es el portero.

Las principales normas son:

- No hay fuera de juego.
- Las dimensiones del terreno de juego en Fútbol 7 corresponden a la mitad de un campo de fútbol.
- El saque de esquina puede ser con la mano o con el pie según la estructura del país donde se practique.
- Las faltas son acumulables al llegar a la sexta falta se cobra un shout out.
- La tarjeta amarilla deja al jugador fuera de juego por 2 minutos pero puede ser reemplazado por otro jugador del equipo.
- Una tarjeta roja deja al equipo sin un jugador por 2 minutos, después de este tiempo puede ingresar otro jugador,



Se recomienda jugar en **canchas en pasto sintético** (con una altura mínima de 30 mm). Las dimensiones de la cancha no deben ser menores de 50 mts x 30 mts., y como máximo debe tener las siguientes medidas: 68 mts x 45 mts. entre los 30 a 45 metros de ancho y de entre 50 a 65 metros de largo.

El balón será esférico, su cubierta será de cuero u otro material homologado al efecto. En su confección, no se empleará ningún material que pueda constituir un peligro para los jugadores. El balón tendrá una circunferencia no superior a 66 centímetros ni inferior a 62 centímetros.

REGLAMENTO

Sistema de juego

1 portero, 3 defensas (un defensa central y dos laterales, derecho e izquierdo), 3 delanteros (un delantero derecho, un delantero centro y un delantero izquierdo).

EL BALÓN

Será el especial para Fútbol -7- (El de Fútbol nº 4 cuya circunferencia máxima es de 66 cm.). Su uso es de carácter obligatorio.

NÚMERO DE JUGADORES

1. El partido será jugado por dos equipos compuestos por 7 jugadores cada uno, uno de los cuales jugará como portero. Cada equipo podrá iniciar el encuentro con un mínimo de 5 jugadores, pudiendo incorporarse posteriormente los restantes.
2. Cada equipo puede presentar al partido un máximo de 15 jugadores de forma que los ocho hipotéticos suplentes puedan entrar en el terreno de juego en cualquier momento del partido, siempre que hayan recibido la correspondiente autorización del árbitro y el jugador a sustituir lo haya abandonado. Los jugadores sustituidos podrán volver al terreno de juego cuantas veces se considere conveniente.
3. Cuando durante el desarrollo del encuentro, un equipo, por la circunstancia que sea (incluidas las expulsiones temporales), quedara con menos de 5 jugadores sobre el terreno de juego, el árbitro dará por suspendido el encuentro, quedando pendiente de la oportuna decisión del Comité de Competición.

EQUIPO DE LOS JUGADORES

1. El equipo básico obligatorio de un jugador consistirá en una camiseta, calzoneta o pantalón deportivo y medias que deberán ser del mismo color que sus compañeros del equipo y usar calzado adecuado.
2. El portero deberá usar colores que lo distingan de los otros jugadores y del árbitro.
3. Un jugador no podrá portar ningún objeto que sea peligroso para él o para los otros jugadores.



DURACIÓN DEL PARTIDO

El partido comprenderá dos tiempos de 25 minutos. Entre ambas partes habrá un descanso no superior a 5 minutos.

- Mini baloncesto



El **mini-básquet** o simplemente **mini** es un recurso educativo que busca desarrollar los esquemas motores de base en el niño y la niña y enseñar los fundamentos del baloncesto. Su práctica abarca las edades comprendidas en la etapa de la escuela primaria, usualmente entre los menores de 11 años.

Mini-Baloncesto es jugado por 2 equipos de 5 jugadores cada uno. Juegos de 2 vs. 2 y 3 vs. 3, también pueden jugarse en media cancha. El objetivo de cada equipo es de anotar en el cesto del equipo contrario y de evitar que el otro equipo anote.

Únicamente los niños y niñas de 8 y 9 años pueden jugar en el mismo equipo. Igualmente procede a los de 10 y 11 años de edad.

Las dimensiones del terreno de juego, la altura de los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptados a la edad. El objetivo del juego, incluso superior a la competitividad, es la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva.

Tiempo de Juego

El tiempo de juego es de dos tiempos de 20 minutos cronometrados cada uno, con una pausa entre estos de 10 minutos. Cada tiempo es a su vez dividido en dos periodos de diez minutos, con un intervalo de dos minutos entre cada uno.

Para fines educativos, sobre todo en los jugadores de menor edad, hay flexibilidad en el tiempo y división de períodos de juego, donde de común acuerdo entre los equipos se pueden jugar 4, 6, o incluso 8 períodos por partido. Aproximadamente, el tiempo total del partido debe ser de 40 minutos cronometrados.

Además del tiempo, hay considerables variaciones en las reglas, dependiendo del organizador de la competición, debido al carácter pedagógico del deporte infantil.

Medidas del terreno de juego, la canasta y la pelota.

Se juega en un rectángulo liso y sin obstáculos, con una superficie similar a la del campo estándar de baloncesto de 28 x 15 metros, pero si las facilidades locativas lo permiten se puede reducir a escala proporcional, por ejemplo de 26 x 14 metros o 24 x 13 metros.



La canasta se compone del tablero, del aro y de la red. El tablero mide 1.20 metros de largo y 90 centímetros de ancho. En él se sujeta el aro, situado a 2.60 metros del suelo. La red que sujeta el aro mide aproximadamente 40 centímetros. El balón, número 5 (5 pulgadas) tiene una circunferencia que varía entre 69 y 70 centímetros, con un peso entre 470 y 510 gramos.

Líneas

- La línea de tiro libre este a 4.00 m del tablero.
- No es necesaria la línea de 3 puntos porque no hay puntos de ese valor en el mini baloncesto.

Las líneas limítrofes de los lados largos del terreno se denominaran 'líneas laterales' y la de los lados cortos son 'líneas finales'.

Todas las líneas en el terreno deben tener 5 cm. de ancho y perfectamente visibles.

Equipamiento en el terreno

El siguiente equipo debe proveerse:

- Tableros montados con estructuras de apoyo.

Cada uno de ellos debe tener una superficie lisa hecha de madera maciza o material transparente adecuado, con dimensiones.

Los cestos comprenderán de aros y de redes.

2.65 m para niños de 8 a 11 años.

3.05 m sobre el piso para niños y niñas de 12 a 13 años de edad.

Es posible tener cestos más bajos para niños más jóvenes.

Balones.

Mini-balones son similares en diseño a los balones de baloncesto para mayores.

Niños y niñas de 8 a 11 años de edad, deben utilizar un balón de tamaño # 5.

Niños y niñas de 12 y 13 años de edad están en una etapa de transición y pueden competir con las mismas reglas o utilizar las reglas para mayores, pero se recomienda que jueguen en los aros de la altura de 3:05 m y el balón # 5. Niños de 14 años ya pueden jugar con el balón # 7 y las niñas con el balón # 6.

Cronómetros.

De juego utilizado para tomar el tiempo de los periodos de juego y los intervalos entre ellos. El tiempo de juego es controlado por el cronometrista.



GLOSARIO

Actividad Física: Es una acción corporal que se traduce en movimiento y de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente se traduce en una actividad cotidiana del individuo.

Acción deportiva. 1. Movimiento deportivo: acción técnica, técnico-táctica o táctica.

Acción física. 1. Movimiento del cuerpo, que manifiesta una intención. 2. Ejercicio físico. 3. En el ámbito del deporte acción física equivale a acción.

Acción motora (acción refleja). 1. Respuesta estereotipada frente a un estímulo, producida por el sistema nervioso central y sin la intervención de la voluntad.

Acción psicomotora. 1. Movimiento realizado por una persona, efecto de una determinación de la voluntad. 2. Movimiento o ejercicio relativo a la psicomotricidad.

Acción de arranque. La acción de arranque (fase inicial de los movimientos a cíclicos y combinados) es un movimiento potente y sincronizado de todo el cuerpo para conseguir un vocabulario terminológico de la educación física y de las ciencias aplicadas al deporte, contacto eficaz (material o adversario y superficie) a través del cual se va a transmitir el movimiento.

Acrobacia: Ejercicio físico complejo, en el que la estabilidad queda claramente comprometida, con la posibilidad de fase aérea y rotaciones del cuerpo. Acción física, que presenta dificultades de ejecución excepcionales. Ejercicio físico, que realiza un acróbata.

Actividad muscular. Contracción muscular. Interrelación de varios grupos musculares para producir energía (movimiento). Existen dos tipos de actividad o contracción muscular: isotónica e isométrica.

Aeróbico: Ejercicio del tipo aeróbico, es decir que no implica deuda del oxígeno. En donde se combinan de diversos elementos (música, movimientos gimnásticos)

Ambiente de aprendizaje: espacios acondicionados hacia un fin concreto, y que son tan sugerentes que por sí mismos atraen la atención del alumnado para ser utilizados.

Agilidad: Capacidad de cambiar la posición corporal y efectuar cambios de dirección con rapidez mientras el cuerpo está en movimiento

Aprendizaje adaptativo: situaciones de adaptación al entorno del educando con sus parámetros espacio-temporales y con sus características culturales.

Aprendizaje motor: Proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica repetida

Aptitud Física: Capacidad del individuo para llevar a cabo actividades, comúnmente descrito como la habilidad para realizar diariamente tareas físicas cotidianas y recreativas.

Articulación: Es un lugar de unión entre dos o más huesos haciendo caso omiso el grado de movimiento permitido por esta unión

Articulación móvil o diartrosis: Son articulaciones



de movimiento libre . Ej.: la
Articulación de la rodilla del
brazo.

Atletismo: Actividad física
compuesta por movimientos
naturales (correr, saltar y
lanzar) que el ser humano
realiza desde sus orígenes y
forma parte de la base de
la mayoría de los deportes.

Biomecánica: Ciencia de
las leyes del movimiento
mecánico, que aplica los
conocimientos procedentes
de la ingeniería mecánica
al análisis los sistemas
biológicos y, en particular,
del cuerpo humano.

Calambre: Lesión muscular,
espasmo inesperado de un
músculo acompañado de
dolor y fuerte tensión en la
zona afectada, producidos
por sobreesfuerzos y
pérdidas de sales minerales.

Calentamiento: Etapa
previa al trabajo físico
específico que comprende
una serie de ejercicios
que ponen a la persona
en óptimas condiciones
orgánicas, musculares,
nerviosas y psicológicas para
enfrentar esfuerzos más
intensos

Capacidad Física: Aptitud
de una persona para la
ejecución de un ejercicio

físico.

Carga: Son las exigencias
que se le plantean al
organismo

Circunducción: Movimiento
de la articulación de
manera que el extremo del
hueso describe un círculo y
sus lados describen un cono
Coordinación: Cualidad
que permite combinar
la acción de diversos
grupos musculares para la
realización de movimientos
con un máximo de eficiencia
y economía

Cinestesia: Conjunto de
sensaciones de origen
muscular o articular, que
informan acerca de la
posición de los diferentes
partes del propio cuerpo en
el espacio.

Coordinación: Capacidad
para realizar movimientos
simultáneos y armónicos.

Competición: Rivalidad de
quienes se disputan una
misma cosa o la pretenden.
Elemento fundamental de
la vida social y creadora de
cultura. Acción y efecto de
competir (mayormente en
los deportes).

Correr: Forma acelerada de
caminar, en donde hay una
fase corta de vuelo

Coordinación ojo-mano: Es
la capacidad de precisión
y control que tenemos
cuando ejecutamos
ejercicios con las manos en
contacto con un objeto.

Coordinación ojo pie: Es la
capacidad de precisión
y control que tenemos
cuando

ejecutamos ejercicios con
los pies en contacto

Cualidades físicas:
Denominada capacidades
condicionales, constituyen
la expresión de numerosas
funciones corporales que
permiten la realización de
las diferentes actividades
físicas

Cualidades básicas: son
las que participan de
manera indispensable en la
mayoría de las actividades
físicas. Dentro de éstas se
encuentran: la fuerza, la
resistencia, la velocidad y la
flexibilidad

Cualidades complementarias: Deben
estar presentes en cualquier
actividad física, pero no
de manera indispensable.
En este grupo se hallan: la
coordinación, le equilibrio

Cualidades derivadas:
Se producen como



consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la agilidad y la potencia.

Decúbito ventral: Posición del cuerpo en el que el abdomen está hacia abajo

Decúbito dorsal: Posición del cuerpo en el que el abdomen está hacia arriba

Destrezas: Cualidad para ejecutar movimientos complejos con la mayor eficacia posible

Desarrollo motor: Es el conjunto de cambios que se producen en la actividad motriz de cada individuo durante su vida como resultado del proceso de crecimiento, maduración y aprendizaje.

Desplazamiento: Es el paso de nuestro cuerpo de un punto al otro del espacio en virtud del movimiento.

Deportes: Actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitivo, con metas bien definidas y gobernado por ciertas reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas

o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares.

Deportes individuales: Toda actividad física deportiva o recreativa que se realiza en forma individual

Deportes colectivos: Toda actividad física deportiva o recreativa que requiere de la participación de dos o más participantes para la realización del deporte.

Dribblin: Avanzar con el balón eludiendo o esquivando al adversario

Educación física: Ciencia del y por el movimiento. Es una disciplina que se centra en el desarrollo de la persona a través de la mejora de las conductas motoras y específicamente por medio de la actividad corporal. Pretende enseñar al alumno a conocerse, a aceptarse y a dominarse en movimiento, en situaciones deportivas y no deportivas.

Elasticidad muscular: Capacidad que tiene el músculo de alargarse y volver a su forma original sin

que se deforme.

Ejercicios aeróbicos: Son aquellos que requieren gran cantidad de oxígeno durante un periodo de tiempo continuado (ciclismo, natación, footing)

Ejercicios anaeróbicos: Son aquellos que se desarrollan con deuda del oxígeno durante un periodo de tiempo (carreras de 100 mts.)

Ejercicio físico: actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

Elasticidad muscular: Es la capacidad que tiene un músculo para alongarse y contraerse

Empujar: Es aplicar una fuerza a un objeto para separarlo del cuerpo

Equilibrio espacial: Mantener el cuerpo en una posición determinada en el aire durante un cierto periodo de tiempo

Entrenamiento: Conjunto de ejercicios para desarrollar una capacidad física o una habilidad técnica



Equilibrio: Capacidad para adoptar una posición en contra de la gravedad.

Equilibrio estático: Mantener el cuerpo en una posición determinada durante un cierto periodo de tiempo

Equilibrio dinámico: Controlar los movimientos corporales mientras se cambia de dirección o se efectúan cambios bruscos al moverse.

Esguince: Distensión o laceración de los ligamentos producidos por la torceduras de una articulación.

Estirar: Extensión de las articulaciones o aumento del ángulo entre dos huesos.

Extensión: Doblez o disminución del ángulo entre dos huesos

Flexibilidad: Grado de movimiento que pueden efectuar las articulaciones del cuerpo.

Flexión: Movimiento en el cual el ángulo de la articulación disminuye

Fuerza: Capacidad de un músculo o un grupo de músculos de contraerse

venciendo las resistencias que le son impuesto.

Fuerza Dinámica: se presenta cuando hay contracción muscular.

Fuerza Estática: los músculos mantienen su tensión pero sin acortamiento.

Frontal: Movimiento que se hace de frente

Frecuencia cardiaca: Cantidad de latidos del corazón durante un minuto

Gimnasia: se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos.

Gimnasia rítmica: Es una disciplina deportiva que conjuga el manejo corporal y de

aparatos con la técnica del ballet clásico y elementos de gimnasia acrobática y artística. Es la expresión corporal al ritmo de la música con implementos: (aro, cuerda, pelota, mazas y cinta) o manos libres, es uno de los deportes mas creativos que potencia la expresividad con sus espectaculares ejercicios, sus exhibiciones originales impresionan por la técnica

depurada y su gran belleza.

Gimnasia terapéutica: consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas.

Gimnasia educativa: Es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad.

Gimnasia competitiva: Consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.

Habilidad motriz: capacidad resultante de coordinar y resolver problemas cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio. Ej.: Saltar, trepar, caminar.

Habilidades motrices básicas: Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión ni la eficacia.

Habilidades motrices genéricas: patrones de movimiento, de aplicación polivalente y comunes a



varios deportes.

Habilidades motrices

específicas: combinaciones de habilidades básicas y su

adaptación a unos propósitos específicos.

Hematoma: Lesión muscular, tensión, dolor e hinchazón por la rotura de varios vasos sanguíneos dentro del tejido muscular, producidos por un golpe o caída.

Hipertrofia muscular:

Desarrollo de la masa muscular

Iniciación deportiva:

“Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.

Iniciación deportiva orientada a la recreación:

Cultura de la práctica deportiva concebida como actividad saludable y recreativa, basada sobre todo en el placer del propio movimiento, en la satisfacción del esfuerzo personal y colectivo, y en la alegría compartida del

juego, un juego en el cual la competición (cuando existe) constituye un medio, y los resultados una parte del propio juego.

Juego: Representa una actividad lúdica (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse.

Lateralidad: Tendencia a emplear un lado y rechazar el otro derecho o izquierdo del cuerpo al ejecutar numerosas acciones motrices. Lesiones: Accidente que se produzca directamente o indirectamente a causa de una práctica deportiva.

Lanzar: Acción corporal consistente en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento para alcanzar una distancia.

Marcha atlética. Deporte, especialidad del atletismo, que consiste en caminar a un ritmo rápido de pasos, de tal manera que ambos pies siempre estén en contacto con el suelo.

Motricidad: Actividad motora del organismo considerada desde el

punto de vista anatómico y fisiológico.

Pique de pelota: Acción de lanzamiento y recepción, de la pelota contra una superficie rígida con las manos.

Posición Supina Ventral:

Boca abajo

Posición Supina Dorsal:

Boca arriba

Progresión: Es el grado de dificultad de una actividad determinada.

Pronación: Rotación hacia dentro del antebrazo con flexión de codo

Recreación: Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas.

Relajación: Es la descarga de tensiones a través es un conjunto de técnicas que permiten el descanso físico y psíquico, buscando el reposo más eficaz.



Rendimiento: Es el resultado del trabajo y del tiempo empleado, y mejorado con el entrenamiento

Resistencia: Es la capacidad psíquica y física de soportar un esfuerzo, relativamente largo y con un alto nivel de fatiga (como correr, andar en bicicleta o nadar) y el tiempo que el cuerpo tarda en recuperarse

Resistencia muscular. Capacidad de los grupos musculares para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces.

Repeticiones: Se refiere a la cantidad de veces que hay que repetir un ejercicio

Ritmo: Es la capacidad que desarrolla el sistema nervioso que permite al cuerpo la contracción y relajación, además de crear imágenes corporales que favorezcan el mayor dominio del cuerpo y conociendo mejor las posibilidades de movimiento.

Rotar: Se entiende mover el cuerpo de forma pendular o circular de forma que el punto esté situado por encima de la parte del cuerpo que ejecuta el

movimiento, mientras que al oscilar, el punto de apoyo debe estar siempre por debajo.

Saltar: Proyección hacia arriba del cuerpo mediante la flexión y extensión de tobillos, rodilla y coxofemora.

Salud: Óptimo estado del bienestar general que posee un individuo, específicamente de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales y no necesariamente implica la ausencia de enfermedad o incapacidad.

Táctica: Planificación y ejecución de acciones individuales y colectivas para la consecución final del objetivo del juego (t. Ofensivas) o para evitar que el adversario alcance dicho objetivo (t. Defensivas).

Técnica: Conjunto de acciones ordenadas que se adquieren y que se pueden memorizar, facilitando así la obtención de unos resultados, se fundamenta en unas habilidades y a su vez potencian el desarrollo de estas.

Tendinitis: Lesión muscular, inflamación de un tendón que se manifiesta con dolor al presionar y puede ser causada por sobreesfuerzo

o por presión directa sobre un tendón.

Test de aptitud física: Es un procedimiento esencial de evaluación que permiten determinar a través de una o diversas tareas, pruebas y escalas de desarrollo las aptitudes física y psíquicas de un individuo.

Tirón: Lesión muscular y acumulación de productos metabólicos. Puede ocasionarse por haber realizado en forma incorrecta el calentamiento previo al ejercicio.

Torsiones: Es hacer que el cuerpo o una de sus partes gire sobre sí mismo. Estos movimientos pueden ser; dejando inmóvil el punto de apoyo (como se gira una mano sin mover la muñeca) o moviéndolo (al girar la cabeza también gira el cuello). Estas actividades se pueden practicar con cualquier articulación y son indispensables para adquirir flexibilidad.

Velocidad: Es la relación entre espacio recorrido y el tiempo empleado. Es decir, la mayor distancia recorrida en un mínimo de tiempo



BIBLIOGRAFÍA

- Documento metodológico de Educación Física 2005, Prof. Luis Emilio Román Maradiaga.
- Orientaciones metodológicas para el maestro de quinto grado, Ministerio de Educación (1991)
- Guía del Maestro, para la enseñanza de la Educación Física en la Escuela Primaria. (Honduras-1997)
- Manual Metodológico de Educación Física, Primaria acelerada Extra-edad Rural (2012)
- Manual para docentes de Educación Física (tercer grado 2016)
- Manual para docentes de Educación Física (cuarto grado 2017)
- Manual de Recreación, UNICEF (1993)
- Programa de Educación Física (1997)
- Programa de Estudio de Educación Física, Recreación y Deportes, (quinto y sexto grado 2009).
- Baxter Pérez, Ester. Metodología de la investigación. La Habana, Pueblo y Educación, 1977.
- Betancourt M, Lázaro. Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. La Habana, Pueblo y Educación, 1991. 188 p.
- Ballesteros, J. M. Manual de entrenamiento Básico de la IAFF. Madrid España, Editorial IAFF.1992.
- Canto Colls, Calixto Del. Las habilidades motrices deportivas, ¿un fin o un medio en la Educación Física? La Habana, Pueblo y Educación, 2001. 60p.
- http://www.elatleta.com/rincon_entrenador/cualidades_fisica.
- <https://docslide.us/documents/programa-y-orientaciones-metodologicas.html>
- <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef2curso4.pdf>
- http://bam.educarex.es/gestion_contenidos/ficheros/341juegos%20populares.pdf (ojo)
- <http://p9edufisica.blogspot.com/2013/09/antecedentes-historicos-mas-relevantes.html>
- http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-82522_archivo1.pdf
- <http://www.fibaamericas.com/files/informes/C39806E38F1D4F4FA3B2E1075198700E.pdf>
- <http://efimullins.blogspot.com/2014/09/actividades-y-contenidos-transportar.html#!/2014/09/actividades-y-contenidos-transportar.html>
- <http://wwwmaguisilla.blogspot.com/2010/03/caminata-y-trote.html>
- <http://educ-fis.blogspot.com/2013/09/las-carreras-los-saltos-y-lanzamientos.html>
- <https://es.slideshare.net/MAESTRO60/el-calentamiento-en-educacin-fisica-ep>
- <http://proximoreto.com/skipping-un-ejercicio-que-va-a-mejorar-tu>



tecnicade-carrera-imperdible/

- https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-241887_archivo_pdf_evaluacion.pdf
- <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm>
- <http://www.icarito.cl/2009/12/67-830-9-historia-de-la-educacion-fisica.shtml/>
- <https://educacion-fisica-escolar.wikispaces.com/C3%ADsicas+B%C3%A1sicas>
- https://educacion-fisica-escolar.wikispaces.com/Capacidades+F%C3%ADsicas+B%C3%A1sicashttps://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC_Ed_Fisica_Basica_100913.pdf
- <http://www.efdeportes.com/efd102/eval.htm>
- <http://www.runners.es/woman-noticias/entrenamiento-mujer/articulo/aprende-la-tecnica-y-vamonos-de-marcha>
- https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000402.pdf
- <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-de-lanzamientos-y-recepciones/>
- http://www.runayupay.org/publicaciones/ejercicios_de_orden_y_control.pdf
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Juego>
- <http://www.monografias.com/trabajos96/juegos-tradicionales-venezuela/juegos-tradicionales-venezuela.shtml>
- <https://www.puntovital.cl/en/forma/>

trote.htm

- <http://paraquesirven.com/para-que-sirven-los-juegos-predeportivos/>
- <https://www.taringa.net/posts/deportes/10749642/Las-reglas-del-handball-y-consejos-para-jugar.html>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Kickball>
- <http://www.efdeportes.com/efd144/juegos-de-futbol-en-la-calle.htm>
- https://wwws.palermo.edu/homer/Intranet/deportes/REGLAMENTO_FUTBOL.pdf
- <https://g-se.com/desarrollo-de-la-tecnica-y-la-velocidad-para-la-carrera-337-sa-Q57cfb27136678>
- <http://www.ajedrezdeataque.com/17%20Aprendizaje/2/Mate2.htm>
- <http://www.elajedrezenaescuela.com/index.php/el-blog/entry/el-ajedrez-viviente>

