



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**MINED**  
Un Ministerio en la Comunidad

# Manual para Docentes Primaria Regular

# 6<sup>to</sup> GRADO



## EDUCACIÓN FÍSICA, Y PRÁCTICA DEPORTIVA

Este Libro de Texto es propiedad del Ministerio de Educación (MINED), de la República de Nicaragua. Se prohíbe su venta y reproducción total o parcial.

## Ministerio de Educación

Luis Ramón Hernández Cruz  
**Director General de Educación Primaria.**

### ELABORACIÓN Y LEVANTADO

Jainner Antonio Sánchez Cordero  
**Asesor Pedagógico Nacional**

### REVISADO POR

Francisco Gustavo Madrigal Mendieta  
**Asesor Pedagógico Nacional**

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Martha Karolyna García Pérez  
Tatiana Tamara Rodríguez Castro

### FUENTE DE FINANCIAMIENTO

Proyecto Alianza para la Calidad Educativa (ACE) Banco Mundial  
Crédito N° 6015-NI

Primera Edición 2019

©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.



El Ministerio de Educación, a través de la Dirección General de Educación Primaria, en el marco de la Transformación Curricular, dentro del proceso de Actualización de los Programas Educativos, facilita a las y los docentes de aula que imparten la Asignatura de Educación Física, el documento “Manual Metodológico de Educación Física, y Práctica Deportiva de Sexto Grado.”

Este Manual se constituye en un referente que permite apoyar su práctica en el aula, motiva la esencia del ser docente por su creatividad y búsqueda de alternativas situadas en el aprendizaje de sus estudiantes, también le servirá como apoyo para un proceso de 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.

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.

Éste 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 Actualizado, 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 analice detenidamente este manual antes de proceder a su desarrollo, dándole especial atención paralelamente a la Malla Curricular, de la III Unidad Pedagógica, donde se plasman las competencias de la Disciplina del juego ciencia el Ajedrez, 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.

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

Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los estudiantes.

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.

La Educación Primaria asegura que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, logren y consoliden las competencias básicas para actuar de manera responsable consigo mismos, con la naturaleza y con la comunidad de la que forman parte, y que participen activamente en la construcción de una sociedad más justa, más libre y democrática.

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

**Ministerio del Poder Ciudadano para la Educación**



El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el fortalecimiento de la personalidad del estudiante, dado que determinan su condición física y mental. En este sentido, todo alumno requiere cierta eficiencia física en el desempeño de sus acciones, tanto cotidianas (caminar, asearse...), como otras más complejas (practicar diversos deportes, arte...), para desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales, lo cual es determinante para su formación integral.

Este libro contiene cinco unidades, en las cuales están presentes el deporte, su historia, el Ajedrez (el juego ciencia), juegos técnicos, y para fomentar las buenas costumbres e identidad cultural de nuestros estudiantes, también incluye los juegos tradicionales. Plantea, además, actividades que deben ejercitarse de forma interactiva y contextualizada, a fin de dinamizar cada uno de los contenidos educativos propuestos en el currículo nacional básico.

En síntesis, este libro, en manos diligentes e innovadoras, puede constituirse en una herramienta insustituible, para la dinamización didáctica de los contenidos curriculares imprescindibles en el desarrollo perceptivo, motor y emocional de los estudiantes, lo cual les permitirá afrontar, lúdicamente, con facilidad, fuerza y efectividad, cualquier empresa física e intelectual, por ardua que sea, logrando su integración plena, a la escuela, comunidad y a la sociedad, en general.

# ÍNDICE

<b>I</b>	<b>UNIDAD</b> Teoría Básica de la Educación Física.....	Pág 7
<b>II</b>	<b>UNIDAD</b> Pruebas de Eficiencias Físicas Iniciales.....	Pág 19
<b>III</b>	<b>UNIDAD</b> Ejercicio de Desarrollo Físico General y su Técnica.....	Pág 31
<b>IV</b>	<b>UNIDAD</b> A jugar Ajedrez.....	Pág 65
<b>V</b>	<b>UNIDAD</b> Juegos Infantiles Recreativos.....	Pág 91
<b>VI</b>	<b>UNIDAD</b> Pruebas de Eficiencias Físicas Finales.....	Pág 99

1

**UNIDAD**



**Teoría Básica de la  
Educación Física**

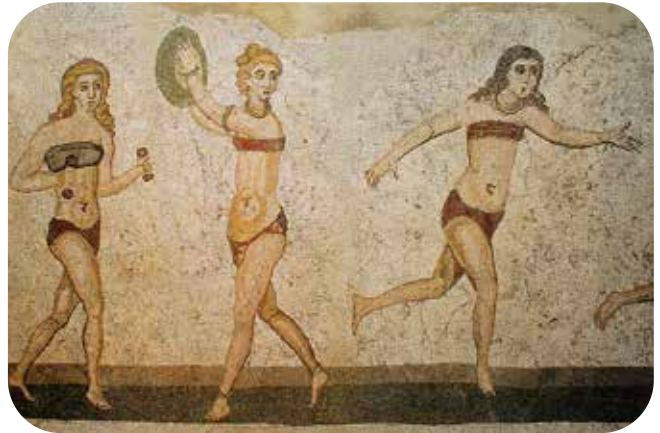
## ➔ Breve Reseña histórica de la Educación Física

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

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 hípicos.

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. La educación física, como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad, para mejorar su condición física para la guerra.

En la primera guerra mundial, la incursión de los Estados Unidos de Norte América en esta actividad bélica tuvo un impacto directo sobre la educación física y los deportes. Para esta época, la población femenina toma interés en la educación física y los deportes.



## ➔ Utilidad en la vida diaria de los ejercicios de desarrollo físico general y los juegos.

En la vida cotidiana una de las funciones vitales que necesitamos para poder vivir es la Alimentación, siendo la forma en la cual se incorporan todos los nutrientes y las sustancias que nuestro cuerpo aprovecha para saciar las Necesidades Energéticas que nuestro cuerpo demanda, por lo que lo recomendable es llevar a cabo una Dieta Equilibrada que tenga una gran variedad de estos nutrientes, evitando los excesos que pueden generar Trastornos a la Salud o cuya carencia pueda derivar en alguna de las Deficiencias Alimentarias.

Pero para poder llevar a cabo una Vida Saludable no solo debemos contar con ello, sino que además lo recomendable es tener una Actividad Física moderada, lo que hoy en día es bastante difícil de llevar a cabo por todos ya que muy por el contrario esto es suplantado por una Vida Sedentaria causada por el trabajo de oficina, donde se pasan una buena cantidad de horas frente a un Ordenador.

Los beneficios de poder realizar Ejercicio Físico a diario están relativos no solo a mejorar el Aspecto Físico de una persona, sino también a ejercitar los Músculos y Articulaciones manteniendo y mejorando lo que es conocido como Aptitud Física, la tolerancia a poder realizar algún esfuerzo sin percibir dolores o pudiendo tener mayor resistencia al cansancio de realizar esta tarea, como reducir los tiempos necesarios para la Recuperación y Regeneración de los tejidos.

La realización periódica de Actividades Físicas mejora notoriamente la salud, contando con beneficios que van desde el mejor funcionamiento del Sistema Cardiovascular como también a la

prevención de enfermedades relativas a su contraparte, la Obesidad y Trastornos Alimenticios, comprobándose de que si bien el ejercicio físico incrementa el apetito, resulta beneficioso para el Metabolismo y Digestión al poder quemar las reservas que el organismo acumula.

Tenemos una gran cantidad de opciones para poder realizar estas actividades, desde Dar Un Paseo caminando, hasta poder concurrir a Gimnasios donde tenemos la utilización de la tecnología para poder tener el mayor rendimiento posible, como también la realización de Actividades Deportivas que nos permitirán ejercitar nuestro cuerpo al mismo momento que nos divertimos junto a nuestras amistades o familiares (tanto en deportes individuales, como el Tenis como en grupales, como el Fútbol)

Las y los 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.



## ➔ Función social de la educación física

### ¿Qué es la Educación Física?

Es un proceso pedagógico que desarrolla capacidades físicas, habilidades motoras, forma hábitos higiénicos, 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 busca un enriquecimiento de la persona en relación consigo misma, con otras personas y con el mundo que le rodea. En el entendido de que la educación física es educación del ser humano, centrada en el cuerpo y su movimiento y de los demás aspectos de la personalidad. La Educación Física está basada en la unidad psicosomática, cuyo fin es alcanzar un mejor conocimiento de sí misma y una adaptación más perfecta al entorno físico y social.

La Educación Física es aquella asignatura que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano.

Es un área del currículo que permite desarrollar una educación integral de la persona, usando el cuerpo, el movimiento, mejorando su calidad de vida.

En su práctica, se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad, a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.



De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en diversas actividades, caracterizadas por las funciones motoras. De igual manera, se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

La Educación Física es una asignatura obligatoria del Currículo Nacional Básico, según lineamientos del Ministerio de Educación. Se ha constituido como asignatura 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 el desarrollo de 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 lúdicas, recreación y deporte, para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

### **Otras definiciones de Educación Física**

1. Proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento y desarrollo de las formas y funciones del organismo, destrezas motoras, habilidades y capacidades.
2. Asignatura que busca la formación o educación del individuo, a partir de la actividad física o corporal.
3. Proceso pedagógico que contribuye a

la formación integral de nuestros niños, niñas y jóvenes, para que desarrollen sus capacidades biológicas y habilidades motoras y permitan tener un mejor desenvolvimiento en la sociedad.

4. Instrucción en diferentes campos de la actividad física, para promover el desarrollo corporal y el bienestar de las personas.
5. Conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas, que se realizan en la escuela, para lograr un mejor desarrollo físico-corporal, así como actitudes volitivas en los niños, niñas y jóvenes.

### **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 la supervivencia del ser humano en el mundo primitivo).

Desde las remotas sociedades primitivas, pasando por las culturas orientales, evolucionando hasta la Grecia clásica, pasando por la decadencia del imperio romano, la Edad Media, llegando al Renacimiento, la Educación Física ha tenido gran importancia, para el desarrollo de la actividad física y el deporte.

Actualmente, el ser humano ha evolucionado de un estadio primitivo a una etapa moderna: la Humanidad se ha transformado, las personas piensan diferente, tienen otras concepciones del

mundo; los sistemas educativos y deportivos tienen otros objetivos; el comercio ha manifestado muchos cambios, que en alguna medida conllevan beneficios a las personas.

Bajo esas premisas, la Educación Física no debe inclinarse por una propuesta aislada que limite el buen desarrollo educativo de los estudiantes en las escuelas. Por eso, es necesario que los diversos enfoques, desde las diversas perspectivas, se orienten de manera holística, creando una sinergia entre lo cognitivo y lo lúdico, lo deportivo – social y lo recreativo – normativo.

### ➔ 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 una de las necesidades que esgrimió y que influyó de forma notable. 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:

El enfoque deportivo prioriza 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, prevalece 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:

El sujeto pedagógico de la Educación Física es el ser humano en su unidad y globalidad y su singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la vivencia de su propia motricidad.



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

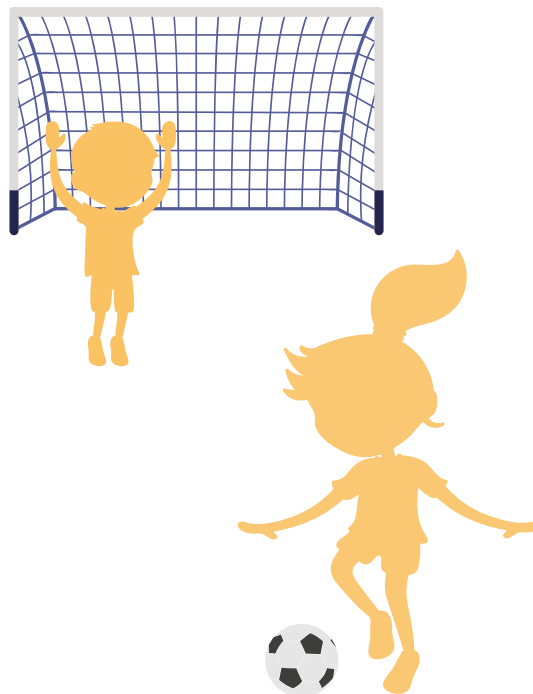
### Su Metodología

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.



De manera individual el docente asignará a los alumnos preguntas a responder en su cuaderno relacionado a los temas de la importancia, función social y beneficio de la Educación física.

- Presentar breve reseña de la Educación Física
- Asignar breves preguntas. Como:
  - ¿Qué es la educación Física?
  - ¿Cuál es la importancia?
  - ¿Beneficio de la práctica de la Educación Física?
  - ¿Cuál es la función social de la Educación Física?
- Tarea en casa: Indagar una breve historia de la Educación Física.
- Inventa un juego integrando a todos los estudiantes y que todos expresen la utilidad práctica de la educación física.



### Actividades de evaluación:

- Responde de manera correcta los cuestionarios orales y escritos.
- Expresa en forma verbal y por escrito ideas fundamentales sobre los distintos enfoques de la Educación Física.
- Responde correctamente preguntas orales y escritas sobre la utilidad práctica en la vida diaria de los ejercicios y juegos.
- Tiene actualizado su cuaderno de teorías especial de la Educación física y registro de resultados.
- Muestra responsabilidad en el estudio de la Educación Física anotando y estudiando la teoría básica de esta materia en un cuaderno especial.

## Los criterios fundamentales sobre los que se debe cimentar la metodología de nuestra área apuntan hacer:

**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 cuál es el objetivo del mismo.

**LÚDICA:** No debemos perder de vista un valor intrínseco de nuestra asignatura 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.

## Importancia de la enseñanza de la educación física en la educación primaria.

La Educación Física en la Escuela Primaria, es importante en la búsqueda de los contenidos para traducirse en acciones motrices y de la vida cotidiana para cada estudiante.

Es una forma de intervención que estimula las experiencias motrices, cognitivas, afectivas, expresivas, interculturales y lúdicas de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a partir de su implementación que busca integrarlos en la vida cotidiana a sus tradiciones y forma de conducirse en su entorno sociocultural.

La Educación Física, contribuye en la formación integral de los estudiantes. Es la base para que el niño y la niña despierten 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; es fundamental que el ejercicio físico bien orientado ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, al caminar, entre otras; mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos.

## ➔ Papel del docente en la 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 en niños y niñas.

Debe contribuir a la formación integral y armónica de sus estudiantes del nivel educativo, a través de la práctica sistemática del ejercicio físico y de las actividades propias de la asignatura, así como la formación de valores y del desarrollo de hábitos que lo lleve a una adecuada salud física y mental para integrarse adecuadamente a la sociedad.

La función 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 de la asignatura de Educación Física. También debe cumplir con los contenidos del Programa de Estudio de Educación Física de acuerdo al grado que atiende, con el propósito de que sus estudiantes desarrollen las competencias establecidas y a la vez cumpliendo con el calendario Escolar vigente.

Debe evaluar permanentemente el aprendizaje de sus estudiantes implementando los instrumentos de evaluación de acuerdo a la normativa.

### Mente sana en cuerpo sano

De manera psicológica, mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Nos hace sentir bien emocionalmente, pues al hacer ejercicio liberamos endorfinas, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad.

Practicar algún deporte nos ayuda a mantenernos sanos física y emocionalmente.





Mediante los ejercicios en la Educación Física y deportes, se brindan opciones de recreación saludable a los estudiantes. Así mismo, con las actividades atléticas, se consigue ejercitar todas las capacidades físicas fundamentales.

El Voleibol desarrolla de manera particular la flexibilidad, la rapidez 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.

En 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, el razonamiento lógico.



## ➔ Enfoque Técnico Laboral De La Educación Física.

### Enfoque pedagógico

Pedagogía de la Educación Física y el Deporte:

Es la ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción o enseñanza y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas – motrices, funcionales e intelectuales, además de las habilidades motrices deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la CONDUCTA SOCIAL de éste. De esta ciencia se deriva como científica especializada la Teoría y Metodología de la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo, para atender las especificidades metodológicas de la praxis de cada uno de estos procesos

El Proceso de Formación Integral de la Personalidad de las Nuevas Generaciones desde la Educación Física.

Objetivos generales de la Teoría y Metodología de la Educación Física.

1. Contribuir al desarrollo multilateral y armónico (físico - funcional - motriz, psicológico, cognoscitivo, cultural y moral), de niños y jóvenes.
2. Formar y superar continuamente al personal técnico (Profesores de Educación Física y Entrenadores Deportivos).
3. Propiciar el cumplimiento de las exigencias sociales para la Educación en general (incluida la Física), el Deporte Escolar y el de Alto Rendimiento.
4. Co - ayudar en el desarrollo de la Pedagogía General, con énfasis en la Deportiva.





**UNIDAD**



**Pruebas de Eficiencias  
Físicas Iniciales**

## ➔ Prueba de Eficiencia Física. (PEF)

### Definición de la eficiencia física

La eficiencia física es para el cuerpo humano lo que el afinamiento es para el motor de un auto. Nos permite funcionar hasta nuestro máximo potencial.

La eficiencia física puede ser descrita como la condición que nos ayuda a vernos mejor, sentirnos mejor y a querer dar el máximo.

Más específicamente es: la habilidad para realizar las tareas diarias de manera más dinámica y vigorosa, con suficiente energía en reserva para gozar de actividades durante las horas de ocio y afrontar las demandas de energía en momentos de emergencia.

Es la habilidad para resistir, soportar y sufrir tensiones y continuar adelante aún en circunstancias en las cuales una persona sedentaria no podría y es el elemento principal para el bienestar y la buena salud.

La eficiencia física envuelve el funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos del cuerpo. Como resultado de tener una buena condición física, obtenemos agilidad mental y estabilidad emocional.

Es importante recordar que la condición física es una cualidad individual, la cual varía de persona a persona. Está influida por la edad, el sexo, la herencia, hábitos personales, ejercicios y hábitos alimenticios. Usted no puede hacer nada en relación a los primeros tres factores; sin embargo, está bajo su iniciativa, cambiar y mejorar los otros hasta donde sea posible.

En la asignatura de Educación Física, es 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 en 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 5 ó 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.

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.

### Indicaciones generales de las PEF

Se trata 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 3er 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.



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.

Las Pruebas de Eficiencia Física se realizan al inicio (en las dos primeras semanas) valorado por el docente y al final del curso escolar (en la tres últimas semana de noviembre), antes de efectuar estas pruebas, los estudiantes deben realizar un calentamiento general y ejercicios de lubricación de todas las articulaciones.

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 y crear condiciones propicias para estimular la participación efectiva de estos en la aplicación de las pruebas de eficiencia física, te 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 \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ sexo \_\_\_\_\_

Prueba	Inicial	Final	Diferencia
	T-D-R	T-D-R	
Velocidad			
Resistencia			
Salto largo sin impulso			
Abdominales			
Planchas			

**Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física**

Prueba	Distancia	Edad	Sexo	Unidad de Medida
	30 metros	7 a 9 años	M y F	Segundos
	60 metros	10 a màs	M y F	Segundos
	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 màs	M y F	Minutos y segundos
Salto Largo sin carrera de impulso				Metros y centímetros
Abdominales				Nº de repeticiones
Planchas				Nº de repeticiones

**(Debe medirse también la talla y el peso)**

## ➔ Indicaciones Generales De Las PEF

Se trata 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 3er 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.



### Abdominales: (Fuerza Abdominal)

Haga flexiones abdominales, tendido en el suelo boca arriba con los pies en el suelo, las rodillas dobladas y las manos entrelazadas debajo de la nuca, sujete los pies para que no se eleven. Eleva todo el tronco, levantando del suelo la parte baja de tu espalda junto con la sección de los hombros hasta quedar sentado manteniendo recta la espalda (no la encorves). Vuelve a bajar y repite.

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 sin impulso

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





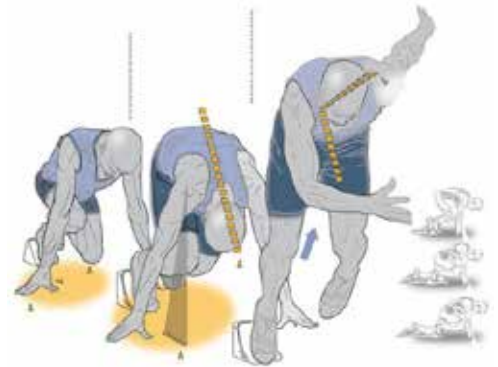
tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los tres intentos.

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.

### 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.

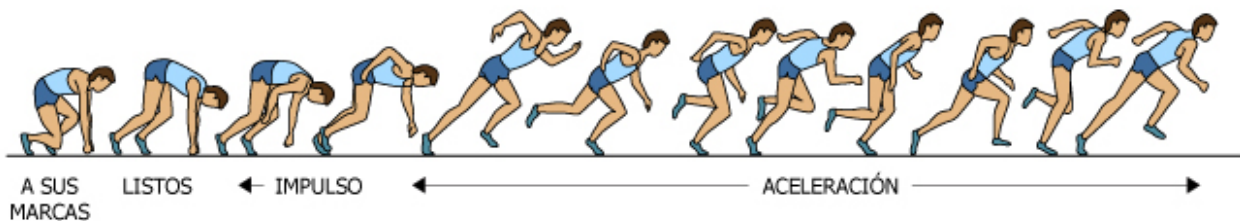
Correr es un movimiento cíclico que provoca un gasto de energía, dado que se realiza por la contracción de las fibras musculares, lo que produce nuestro desplazamiento. Si realizamos de forma coordinada y eficaz este gesto, reduciremos el gasto energético, y por tanto mejorará nuestro rendimiento. ¿Cuánto 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 (velocidad)

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 de prisa, 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", "súleos", "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. Sería una pena que parte de esta eficiencia a perdiéramos por una forma de correr incorrecta y poco eficiente. Antes ¿explicamos que el tiempo de contacto era menor a medida que aumentaba la velocidad. ¿Pero este menor contacto con el suelo, también implica mayor fuerza para soportar el apoyo y realizar la impulsión y por tanto mayor desgaste. Por tanto tendremos que aumentar el tiempo de apoyo a medida que la



Distancia de la carrera sea mayor, pero sabiendo que si mejoramos en nuestra capacidad para realizar el apoyo y el impulso más rápido, mejoraremos en nuestra velocidad.

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

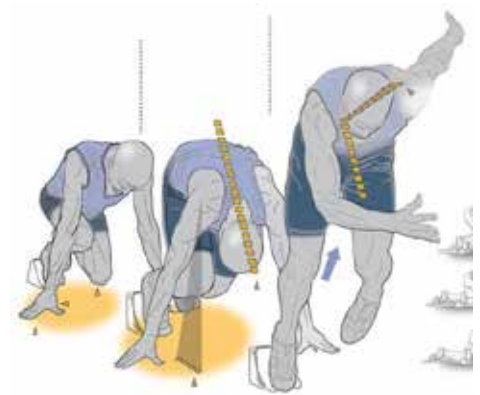
ejercicios específicos de aplicación a la carrera que nos ayuden a asimilar el gesto correcto.

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.





**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 asignatura 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.

**Paso 1**

Acostado boca abajo.

Coloque los codos debajo de los hombros.

Apóyese con las puntas de los pies.

**Paso 2**

Levante la cadera hasta alinear el cuerpo.

**Paso 3**

Manténgase así de 5 a 7 segundos.

**Paso 4**

Complete la serie de 7 repeticiones.



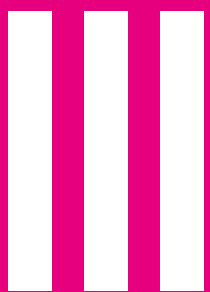


## PEF

La aplicación de la Pruebas de Eficiencia Física Iniciales será diagnóstica en las que se identificaran las condiciones físicas en que recibimos a los estudiantes de acuerdo a las capacidades físicas fundamentales que en ellas se valoran. Mientras las PEF Finales serán motivo de evaluación como parte de los indicadores seleccionados en el cuarto corte evaluativo, valorando los resultados de las mismas en comparación con los resultados de las PEF Iniciales. Los resultados se valoran en relación a si superan, igualan o disminuyen su rendimiento con respecto a las marcas establecidas por ellos mismos en las PEF iniciales. En estas actividades vamos a tomar en consideración.

- Realiza en forma correcta la mecánica de las pruebas orientadas.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos tipos de ejercicios.
- Asume una conducta disciplinada, respetuosa y cordial al realizar las diferentes pruebas.
- Compite en forma fraterna desarrollando su máximo esfuerzo, procurando mejorar su marca en relación a su condición





**UNIDAD**



**Ejercicio de Desarrollo  
Físico General y su Técnica**



## Ejercicios de organización

### 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 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.



## 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. Fila o línea

### Recomendaciones:

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

### 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.

### Hilera o Columnas

#### 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.



### 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 dar

#### 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.



### Semicírculo

- Numeraciones: corridas (1-2,1,2,3)

### 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.

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)

## Giros y Medias vueltas

- 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 demuestramos 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 unen 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, asignatura, tolerancia y compañerismo.

## Giros

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.



Giro a la derecha



Giro a la izquierda

## Marcha

**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 con disciplina, tolerancia y compañerismo.
- Atención y cumplimiento de las voces de mando dadas por el docente.

## Marcha

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.

La marcha tiene dos fases principales: apoyo simple y doble apoyo:

1. Fase de apoyo simple. Este es el momento que proporciona aceleración y prepara al pie que está libre para su posterior colocación.

Esta fase a su vez se divide en tres sub-fases, que ejecuta la pierna de apoyo, es decir,



la que está en contacto con el suelo.

- La pierna de apoyo está extendida todo lo posible.
- El pie de la pierna de apoyo apunta hacia adelante.
- La pierna libre pasa a la pierna de apoyo con la rodilla y la pantorrilla.

**Tracción.** La pierna de apoyo entra en contacto con el suelo. Esta pierna se encuentra extendida en la articulación de la rodilla.

El pie progresivo desde el talón hasta los dedos, pasando por el metatarso. El movimiento de tracción termina cuando el pie pasa por la vertical del cuerpo. ¿Qué ocurre con la pierna que está “libre”? Esta inicia un movimiento en forma de péndulo, pasando el pie a ras del suelo y flexionando (ahora sí) la rodilla.

**Sostén.** Sirve como enlace entre la tracción y la impulsión. La pierna de apoyo está estirada, descansando el peso del cuerpo sobre la misma. La cadera está en su punto más alto, mientras que la otra pierna, más relajada, sigue con su movimiento de péndulo para llevar la otra pierna hacia el “ataque”.

**Impulsión.** Aquí comienza la aceleración y las piernas se preparan para ejecutar el doble apoyo. Se inicia cuando el cuerpo pasa por delante del punto de apoyo.

La pierna que antes estaba libre, termina su movimiento y realiza una extensión de la pierna hacia adelante, entrando de talón.

**Fase de doble apoyo.** Es necesaria para mantener siempre el contacto con el suelo, una de las reglas básicas de esta especialidad. En la fase de doble apoyo termina la fase de impulsión de una pierna y comienza la de tracción con la otra.

- Pie delantero de apoyo suavemente sobre el talón mientras que el pie de atrás se encuentra con el talón elevado.
- Ambas rodillas extendidas.
- Brazos balancean en forma alternativa.

La marcha ha sido definida por muchos como la máxima expresión del andar

**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.



## Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y ejecución de su Técnica

1. Variadas acrobacias y ejercicios de forma individual.

2. Ejercicios de equilibrio de forma individual.

3. Rodadas de diferentes movimientos.

Con bastones:

Tomando el bastón por los extremos:

1. Corre dando tres pasos, saltar juntando las piernas, en cucullas apoyar el bastón en el suelo, realizar un medio giro sobre la punta de los pies, y luego repetir la acción.

Con pelotas.

Avanzar pasando la pelota o pelotita de una mano a otra alrededor de la cintura, al recibir una determinada orden, dar un giro completo, repitiendo el ejercicio y cambiando de dirección el sentido de la pelotita.

Con cuerdas.

Tomar la cuerda, haciéndola girar, realizar el salto con un solo pie, y luego con el otro.

## Ejercicios variados de Acrobacias

- Equilibre un bastón en posición vertical sobre una mano, un pie, utilizando la frente.

- Camine equilibrando con un bastón en posición vertical sobre una mano, la frente, luego alterne.

- Camine 5 metros sobre una raya manteniendo el equilibrio, avanzando sobre las puntas de los pies y sobre los talones.

- Formados en dos hilera desde la línea de salida a la señal del docente camine a una distancia de 10 metros hasta la línea de llegada llevando el bastón con la mano derecha y regresa corriendo con la mano izquierda hasta llegar a la línea de salida y recibe el siguiente jugador. Gana la hilera que termine primero. Si se le cae el bastón tiene que ubicárselo y continuar.

- Realice equilibrios parándose sobre la punta de un pie con los brazos extendidos y una pierna levantada al máximo, manteniendo el equilibrio durante diez segundos. Cambie de pierna.

## Contenido 2: Ejercicios de equilibrio de forma individual.

**Equilibrio:** Es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a 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.

**Estático:** El cuerpo se halla en reposo únicamente sometido a la acción de la gravedad. Este equilibrio es obra de la contracción muscular sostenida o tono muscular.

**Equilibrio Cinético:** El cuerpo se halla en reposo, pero sometido previamente a un movimiento de translación rectilíneo y uniforme.

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

**Equilibrio Dinámico:** El sujeto realiza movimientos parciales o totales del cuerpo, cambiando activamente de posición en el espacio y en el tiempo, de lo que resulta un desplazamiento, evitando en todo momento la caída o el error de cálculo

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 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

Una importancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física (ciclismo, deportes de equipo), a veces realizada en el espacio (aire) (voleibol, acrobacias), a pesar de la fuerza de la gravedad.

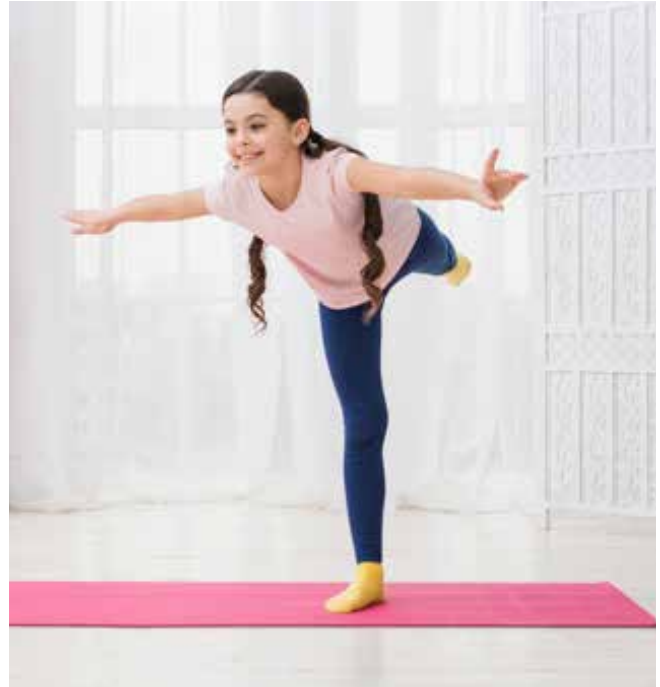
Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio o un banco invertido. Hasta la señal de inicio, el ejecutante podrá apoyarse sobre un compañero, y tendrá el pie delantero justo en el inicio longitudinal del banco.

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, niñas, adolescentes y jóvenes 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 control del equilibrio se produce gracias a la información que se obtiene desde el sentido de la visión, por medio de los ojos se captan imágenes las cuales ayudan al ser humano a tomar una determinada ubicación en el espacio, por lo tanto,



una buena visión es base primordial para controlar el equilibrio. 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 y se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

## Balaneo con el cuerpo

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.

El objetivo es rodar hasta estar boca abajo o boca arriba, entendiéndose 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.

Esta actividad la puede realizar utilizando colchones si los obtiene, si no puede pida que lleven frazadas, tratando de hacer los ejercicios con mucho cuidado procurando efectuarlos con poca rapidez o brusquedad.





## Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad y su técnica

### Movimientos de amplitud en sus articulaciones, cintura pélvica y cintura escapular.

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.



Así mismo, es importante saber que la flexibilidad es diferente en varones y mujeres. (con frecuencia más elevada en el caso de las mujeres) y que durante las principales fases de crecimiento resulta habitual observar reducciones significativas de la flexibilidad, puesto que a menudo los huesos crecen con mayor rapidez que los músculos y los tendones.

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 articular

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.

A continuación se presentan los nombres de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

### Formas de elongación

**Espalda:** Apoyados en la planta de los pies, doblando las rodillas y bajando el tronco. Duración 20 segundos

**Piernas:** (cuádriceps) Sentados, una pierna estirada y la otra flexionada vascular con el tronco hacia atrás. Duración 20 segundos con cada pierna.

**Piernas:** (muslos o cuádriceps) 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

## Ejercitación



**Practique en forma relajada, en distintas posiciones los ejercicios siguientes:**

- Respire profundo estirando los brazos hacia arriba y atrás en forma amplia, espire despacio. Haga lo mismo pero procurando tocarse las manos por detrás y debajo de la espalda con las palmas hacia afuera.
- Acostado en el piso boca arriba eleve las piernas bien extendidas en diferentes direcciones, procurando tocarse los tobillos con una mano, alternando.
- Realice en esa misma posición ladeando el cuerpo de forma lateral elevando la pierna y el brazo, cambie de posición.

### Flexión y extensión del cuerpo:

El estudiante se debe ubicar de pie pasar por cuclillas, apoyando las palmas de las manos al suelo, extensión del tronco sobre las piernas. Volver a la posición de pie pasando por cuclillas



### Elevación de pierna:

El estudiante debe avanzar caminando y elevar una rodilla (o extender la pierna) cada tres o cinco pasos.

Acentuar la última acción llevando el codo del brazo contrario hacia la pierna que se eleva.





## 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.
3. 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 asignatura.
- 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.

Después de una buena sesión de calentamiento realice, en la posición de pie y con el cuerpo relajado, los siguientes ejercicios, procurando efectuarlos sin demasiada fuerza o brusquedad:

- Bostece y estire su cuerpo como si estuviera despertándose y levantándose de la cama.
- Haga desplante hacia delante procurando tocarse con ambas manos el pie adelantado, puede alternar de posición.
- Realice con los brazos en cruz y piernas abiertas, distintos movimientos como tocarse el centro de la espalda con una mano por arriba y por debajo alternando.
- Levante una pierna hacia delante y tóquese el pie con una y otra mano. Haga cambio de pierna.

## Ejercicios para el desarrollo de la Agilidad

### Balanceo con el cuerpo

Con el cuerpo en posición vertical y las piernas abiertas, rotar el cuerpo a derecha e izquierda, elevando el talón contrario hacia el lado donde se realiza el giro, pero manteniendo constantemente la vista dirigida a un punto fijo delante de los ojos.

Todos aquellos ejercicios que aquí se mencionan y que se efectúan sobre puntas de los pies.

### Caminata con cambios repentinos de dirección.

- Camine con paso normal cambiando bruscamente de dirección al escuchar una señal.
- Realice arrancadas repentinas al recibir una señal visual o sonora en tramos de 5 metros desde la posición de sentado.



**Estimado docente: Te presentamos este ejercicio de cambio de dirección para que pueda conocerlo y practicarlos con sus estudiantes al hacerlo con el balón.**

**Preparación:**

Área de juego: 30 x 20 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

**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 el pase 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: 30 x 30 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.

### Formas de desplazamientos desarrollando la flexibilidad

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 recorremos.
- 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 sentado.

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.



### Evaluación

#### Observar:

- Respeto por la integridad física de sus compañeros.
- Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el o la docente.
- Coordinación de brazos y piernas al caminar.

### Actividades de acción y reacción rápida.

- Realice arrancadas rápidas de 5 metros desde la posición de pie.
- Frente a la meta
- De lado
- De espalda
- Repita la misma secuencia desde la posición en cuclillas.

### 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

Salto	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.

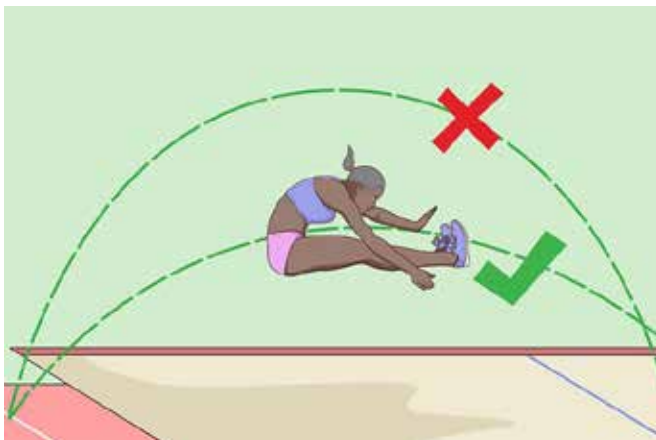
Salto largo sin impulso. Saltar con los pies juntos hacia adelante lo más lejos posible.

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, regresan 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.

<b>Salto Largo de longitud sin impulso</b>	<b>Salto Alto o altura</b>
<p>Se realiza en una superficie plan, no resbaladiza y con una marca de despegue.</p> <p>Los estudiantes se colocan con las piernas separadas a lo ancho de los hombros.</p> <p>Realizarán un balanceo de brazos hacia atrás y hacia adelante, despegando con ambas piernas, al mismo tiempo procurando alcanzar la máxima distancia y caer en forma amortiguada.</p> <p>La medición del salto se hace desde el borde exterior de la línea de despegue hasta la última marca del talón, es permitido dos intentos y se tomará el mejor de ellos.</p>	<p>Para desarrollar esta prueba se debe de realizar un calentamiento fuerte con énfasis en las piernas</p> <p>El estudiante junto a la pared, de lado con una tiza en la mano, se empinará extendiendo el brazo para marcar un punto y luego saltará lo más alto posible sin apoyarse en la pared, marcando un segundo punto.</p> <p>Lo hará dos veces.</p> <p>Se medirá en centímetros la distancia más larga obtenida por el entre un punto y el otro.</p>





## Ejercicios para el desarrollo de los Lanzamientos y su técnica.

- Ejercicios variados.
- Boleo aumentando la distancia y precisión con pelotas de hule, trapo o tenis.
- Boleo aumentando la distancia en forma.

### 1. Ejercicios 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.

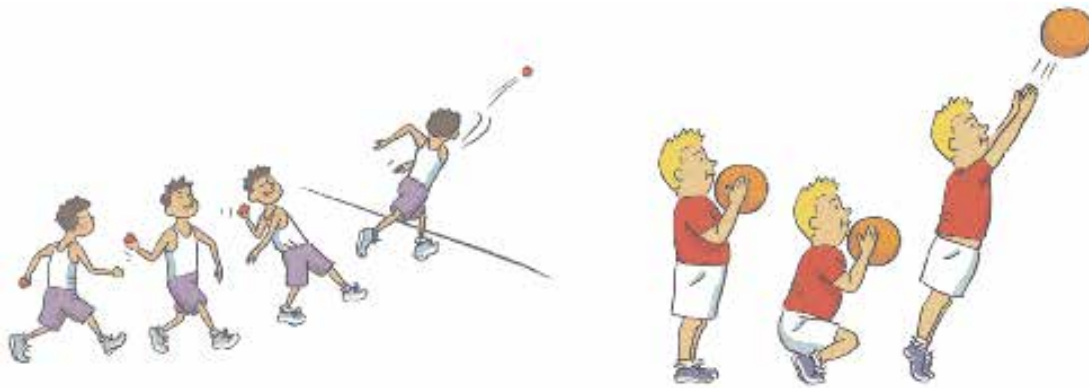
- **Juego de Triángulo**

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 Hilera "B", el que lanzó de la hilera "A" saldrá a colocarse detrás de la hilera "B"; el que recibió el balón de la hilera "B", lanzará el balón al primero (a) de la hilera "C", "B" saldrá corriendo a colocarse detrás de la fila "C".

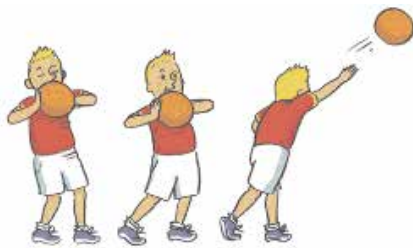
Hacerlo sucesivamente lo más rápido posible, el juego.

## 2. 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.



## Ejercicios técnicos para el desarrollo de velocidad

### 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

Levanta la pierna derecha después y después bájala al suelo. Bájala al suelo.

### Abdominales

#### Ejercicio 1

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 aguantas unos segundos. Repite 10 veces.

### Ejercicio 4

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 espalda (hasta los omoplatos, unos 30°) y luego volver a la posición inicial, manteniendo la cabeza fija y sin balanceos, con la mirada al techo.



### Abdominales sin y con ayuda

#### Salto en semi- cucullas (5 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 cucullas hasta la línea de meta, regresando nuevamente para tocarla mano izquierda de la segunda pareja. Gana la hilera que termina primero sin haberse equivocado.



## Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza.

- Plancha horizontal pura (5 repeticiones).
- Abdominales desde acostados (2 sesiones de 5 repeticiones)
- Salto en semi-cuclillas (5 metros).
- Ejercicios diversos para el desarrollo de la fuerza.

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 la derecha y el otro a la izquierda, pasándole la pelota al otro compañero de acuerdo 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 está 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.

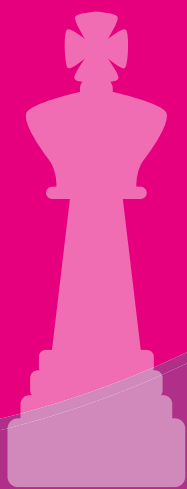
### Nombre: Tiro a la portería.

- 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.



**IV**

**UNIDAD**



**A Jugar Ajedrez**

## Recordando Lo aprendido en el Ajedrez

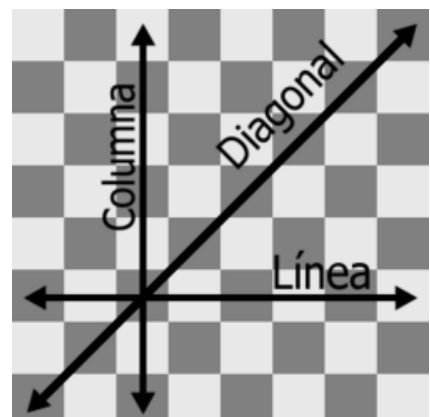
El Ajedrez es un deporte intelectual en el que participan dos jugadores que conducen cada uno las piezas de un color (blancas y negras) colocadas en un tablero de Ajedrez. Cada jugador efectúa por turno su jugada que consiste en mover una de las piezas propias a una casilla.

### 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.



### Nombre y ubicación de las piezas

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 Alfiles.
- 2 Caballos
- 2 Torres
- 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.

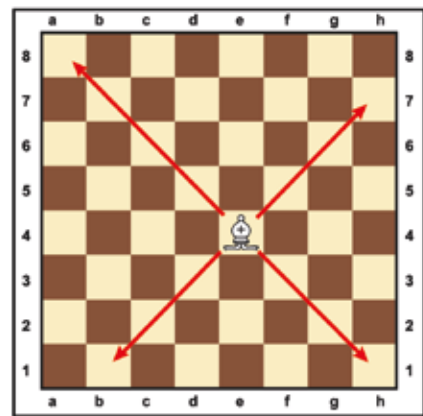
A cada lado de estas piezas se colocan un alfil, un caballo y una torre, con lo que se completa la primera fila.

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.



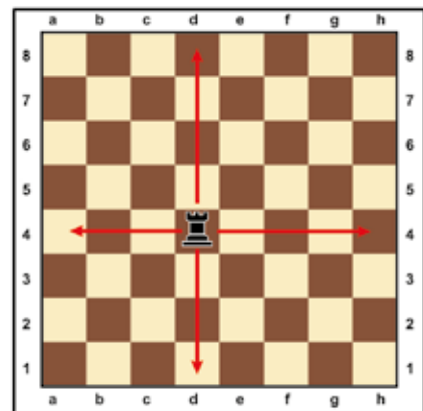
## Alfil

El alfil se mueve sobre el tablero en una línea recta diagonal. Se puede mover tantas casillas como se quiera, hasta que se encuentre con el final del tablero o con otra pieza. El alfil no puede saltar sobre otras piezas. Captura del mismo modo que se desplaza, colocándose en la casilla de la pieza oponente. Debido a la manera en la que se mueve el alfil, la pieza siempre permanece en las casillas del mismo color que su casilla original. Cada jugador empieza con dos alfiles, uno en la casilla blanca y otro en la casilla negra. Con frecuencia se le llaman alfil de las casillas “negras” y alfil de las casillas “blancas”. Los alfiles también se pueden llamar según el lado en el que empiezan, alfil del rey o alfil de la reina.



## Torre

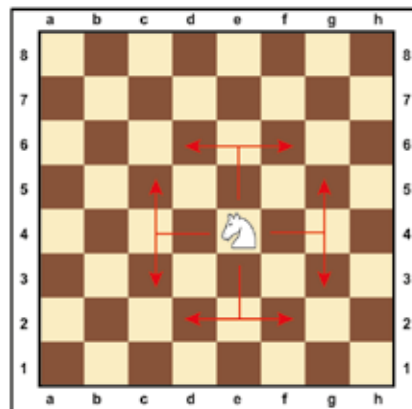
La torre se mueve en una línea recta horizontal o vertical a lo largo de cualquier número de casillas desocupadas, hasta que alcanza el final del tablero o es bloqueado por otra pieza. No puede saltar sobre otras piezas. La torre captura de la misma manera en la que se mueve, ocupando la casilla en la que está la pieza oponente. La torre puede colocarse en cualquier casilla del tablero, por tanto es una de las piezas más poderosas.



## El Caballo

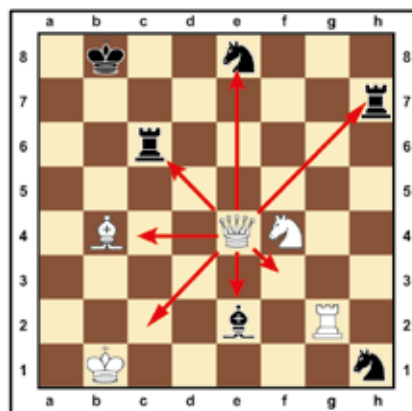
El caballo es la pieza más especial en el ajedrez, ya que tiene una flexibilidad que le hace una pieza poderosa. El caballo es la única pieza del tablero que puede saltar

sobre otras piezas. El caballo se mueve dos casillas en dirección horizontal o vertical y después una casilla más en ángulo recto. El movimiento del caballo tiene la forma de una "L". El caballo siempre se cae sobre una casilla del color contrario a la de su casilla inicial. El caballo puede saltar sobre piezas de cualquier color mientras se mueve hasta su casilla de destino, pero no captura a ninguna de las piezas sobre las que salte. El caballo realiza la captura colocándose en la casilla de la pieza oponente. El caballo no puede colocarse en una casilla ocupada por una pieza del mismo color. Como el movimiento del caballo no es en línea recta, puede atacar a una reina, a un alfil o a una torre sin ser atacado por dichas piezas de manera recíproca.



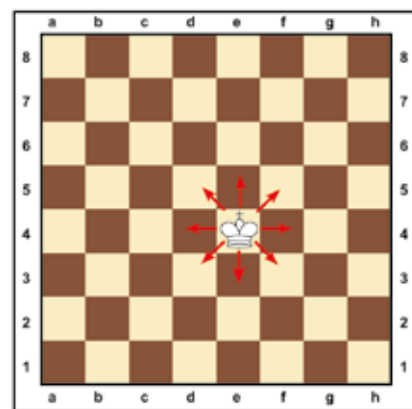
### Reina

La reina se considera como la pieza más poderosa del tablero. Se puede mover cualquier número de casillas en línea recta, tanto de manera horizontal como vertical o diagonal. La reina se mueve como la torre y el alfil juntos. Excepto en una captura, la reina se debe mover a una casilla desocupada y no puede saltar sobre otras piezas. La reina captura de la misma manera en la que se desplaza, colocándose en la casilla de la pieza oponente.



### Rey

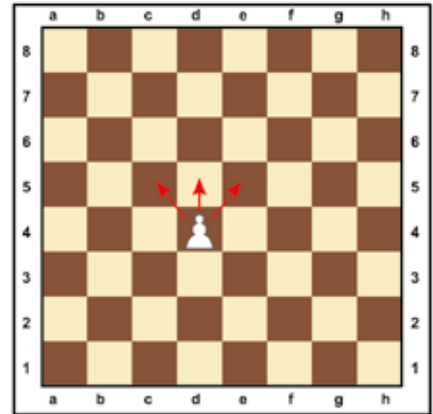
El rey es la pieza más importante del ajedrez. Si el rey está sitiado, de manera que su captura es inevitable, la partida se termina y ese jugador pierde. El rey tiene poca movilidad, por eso está considerado como una de las piezas más débiles del juego. El rey puede moverse a cualquier casilla adyacente, es decir, se puede mover una casilla en cualquier dirección: horizontal, vertical o diagonal. No se puede mover a una casilla ocupada por otra pieza del mismo color. El rey captura de la misma manera en que se mueve, colocándose en la casilla de la pieza oponente. Hay otra limitación adicional al movimiento del rey: no puede moverse a ninguna casilla que le expusiera al ataque de una pieza oponente (lo que se llama "jaque"). Como resultado de dicha limitación, dos reyes nunca se pueden situar uno al lado del otro, ya que cualquier movimiento hacia el rey oponente pondría al rey que se está moviendo en jaque. El rey también se puede ver forzado a mover o capturar si está



siendo atacado ("jaque") y la única forma de detener el ataque es mover el rey.

## Peón

El peón es la pieza más numerosa y la menos poderosa del tablero de ajedrez. Los peones tienen un movimiento inusual. Normalmente, el peón solo se mueve hacia delante, una casilla cada vez. Una excepción es la primera vez que se mueve un peón, que se puede mover dos casillas hacia delante. El peón no puede saltar sobre otras piezas, cualquier pieza que esté justo delante de un peón bloquea su avance a esa casilla. El peón es la única pieza que no captura de la misma manera que se mueve, sino que lo hace en diagonal. No puede capturar moviéndose hacia delante.

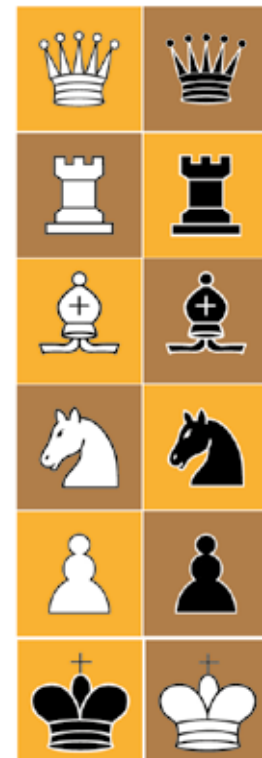


En la imagen que se muestra a continuación, el peón de más abajo aún está en su casilla original, así que puede moverse una o dos casillas hacia delante (lo cual se indica por la X verde).

## 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:

Piezas	Valor
Dama	10 puntos
Torre	5 puntos
Alfil	3 puntos
Caballo	3 puntos
Peón	1 punto



**El rey su valor 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.



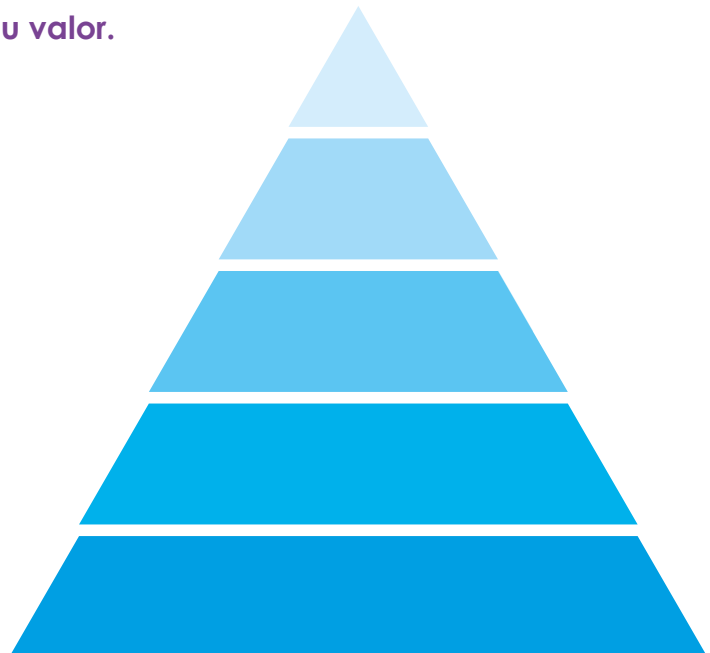
**De forma individual, realiza las siguientes actividades:**

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

1. El Rey
2. La Dama
3. La Torre
4. Alfil y caballo
5. El Peón



## Importancia del Ajedrez

El ajedrez, en definitiva, es importante para la estimulación del pensamiento, puesto que su práctica engloba dos tipos de razonamiento: convergente, que consiste en saber aplicar los procedimientos y los razonamientos lógicos adecuados para encontrar soluciones correctas

(Este razonamiento convergente se puede enseñar y aprender), y el divergente o creativo, donde en función de los conocimientos y experiencias previas se halla una u otra respuesta (creaciones), diferentes según la persona y las circunstancias del momento (esta capacidad de creación se puede potenciar pero es muy difícil enseñarla porque se basa en la intuición).

A través del ajedrez, se puede incidir en la educación emocional de los pequeños y adolescentes, afín de evitar o reconducir muchas de las conductas antisociales y agresivas presentes en nuestra sociedad.

Dentro del ámbito social, el ajedrez puede ayudar a la integración de los inmigrantes en las sociedades receptoras y a luchar contra el racismo y la discriminación de género, como ya se ha citado en el ámbito deportivo. Y, todo ello como consecuencia de ser un juego o un deporte que permite competir en igualdad de condiciones personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres. Al ser el ajedrez un deporte no elitista, familiar y con prestigio social, favorece la relación personal entre individuos de diferentes países y niveles sociales. Además, el gran componente lúdico de este deporte lo convierte en una opción ideal para el buen uso del tiempo libre y de ocio. En definitiva, la práctica del ajedrez facilita el proceso del aprendizaje y la educación integral de la persona, lo cual comporta una mejora notable del rendimiento escolar y del grado de maduración intelectual y personal, del alumno. En definitiva, el ajedrez contribuye a formar buen ciudadano.



## Algunos beneficios de jugar al 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



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.



**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?

## Campeones Mundiales de Ajedrez

El campeonato del mundo de ajedrez reconoce a los campeones mundiales de este deporte oficialmente desde el último cuarto del siglo XIX, cuando Wilhelm Steinitz se autoproclamó campeón del mundo.

Tras sucesivos grandes campeones entre los que destacan Emanuel Lasker, José Raúl Capa blanca, Alexander Alekhine, Mijaíl Botvinnik o Bobby Fischer, llegó una época de dominio de los ajedrecistas de la Unión Soviética, con Anatoli Kárpov en los años 70 y Gari Kaspárov en los 80 y 90, que mantendrían interesantes duelos por el título de campeón mundial. En 1993 se produce un cisma en el mundo del ajedrez, cuando Kaspárov se enfrentó a la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE), formando su propia asociación de jugadores y organizando un campeonato del mundo paralelo. Esta situación se prolongó hasta que en 2006 se produjo un enfrentamiento entre Vladímir Krámnik y Veselin Topalov que persiguió reunificar el título mundial.



### Conozcamos algunos de los campeones mundiales actuales de ajedrez.

#### Magnus Carlsen

Ajedrecista noruego, Nació el 30 de noviembre de 1990 en Bærum, Akershus, Noruega. Aprendió a jugar al ajedrez con su padre a los cinco años.



#### Fabiano Caruana

Fabiano Luigi Caruana (30 de julio de 1992, Miami, Florida, Estados Unidos) es un Gran Maestro de ajedrez. El 15 de julio de 2007 Caruana se convirtió en Gran Maestro a la edad de 14 años, 11 meses y 20 días, siendo el más joven en la historia del ajedrez italiano y estadounidense.



#### Serguéi Aleksándrovich Kariakin

Nacido en Simferópol el 12 de enero de 1990, es un Gran Maestro de ajedrez ruso, hasta 2009 ucraniano.



### Hou Yifan

Nacimiento 27 de febrero de 1994 (24 años) Hou Yifan (Nankín, Jiangsu, 27 de febrero de 1994) es una ajedrecista china que posee el título de Gran Maestro, logrando el título de campeona mundial de ajedrez femenino.



### Judit Polgar

Judit Polgár (23 de julio de 1976, Budapest, Hungría) es una ajedrecista húngara.

Posiblemente la mejor jugadora de ajedrez de la historia, posee el título de Gran Maestra internacional. En octubre de 2008 ocupaba la posición vigésima séptima del mundo según la clasificación de la FIDE (que incluye hombres y mujeres) con una puntuación Elo de 2711. Es la única mujer que consiguió estar entre los diez primeros ajedrecistas de la clasificación mundial, lográndolo en la lista de enero de 1996



### Susan Polgar

(Budapest, 19 de abril de 1969) es una jugadora de ajedrez estadounidense nacida en Hungría. También es escritora y promotora del ajedrez, hermana mayor de Judith Polgar, al igual Gran Maestra.



Tarea en casa  
SUGERIDA

Investiga en internet la historia de algunos campeones Mundiales asignados por el docente.

## Ajedrecistas destacados de Nicaragua, a través de la historia.

Los primeros Nicaragüenses en jugar en tierra cubana fue el Equipo que nos representó en las Olimpiadas realizadas en la isla en 1966, Tenorio, Baca, GAM, Emilio, Bustamante conformaron el discreto equipo pinolero que ocupó uno de los últimos lugares en la lid.

**René Pilarte** se convirtió en el primer nicaragüense en ganar un torneo en Cuba y ocurrió en 1980 cuando participó en el XVI Capa blanca in memoriam obteniendo 10 puntos de 13 posibles (+7=6), Pilarte era en ese momento el mejor jugador de Nicaragua, dos campeonatos Nacionales recientes (1975 y 1977) lo mostraban como la mejor carta del país, por encima del Gran Edmundo Dávila, sin embargo la poca experiencia internacional lo ubicó en el Grupo "Solidaridad" , el de más baja categoría del Torneo; Dávila fue ubicado en el Grupo Maestros enfrentándose a gente con más experiencia ocupando el lugar 13 de 14 participantes, con un discreto +1-6=6; entre otros Dávila tuvo rivales de la talla de Alberto Barreras, Jorge Abreu Fuerte jugador Dominicano, José Cruz Lima de Cuba, Alberto Campos de México, William Hook de Islas Vírgenes, Ciro Fernández y Craig Van Tilbury por mencionar a algunos.

Otros destacados en el ajedrez Nicaragüense mencionamos a los primeros Maestros Internacionales; Carlos Dávila, Danilo Canda y Mariano Madrigal Bodán. En la rama Femenino tenemos a Ana Daniela Madrigal Bodán (Hermana mayor de Mariano) quien fue la primera mujer de Nicaragua en lograr el título femenino de Maestra Fide. Kathy Mendieta Logro el segundo título femenino para Nicaragua, en la rama juvenil se destacan los jóvenes Alberto Salazar y Abigail Cabezas que son los ajedrecistas jóvenes en obtener títulos en el juego ciencia.



**Maestra Fide Ana Daniela Madrigal Bodan**



**Maestra Fide Kathy Roberta Mendieta Rodriguez**



**Candidato a Maestro Abigail Cabezas Calero**



**Maestro Fide Alberto Salazar Cabezas**



**Maestro Internacional Mariano Madrigal**

## Movimientos especiales.

### El Enroque

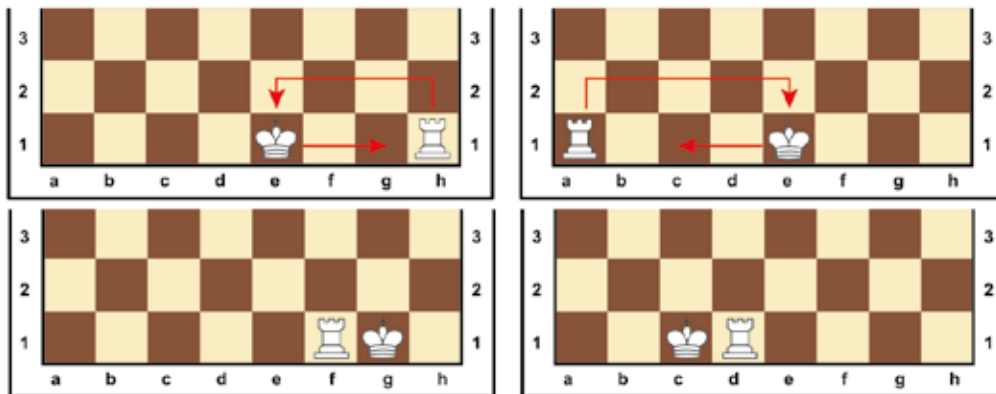
**¿Qué es el enroque?** El enroque es un movimiento especial en el juego de ajedrez que involucra al rey y a una de las torres del jugador. Es el único movimiento en el ajedrez en el que un jugador mueve dos piezas a la vez.

Consiste en mover el rey dos escaques en dirección al rincón (donde se encuentra la torre) y en la misma jugada hacer saltar la torre por encima del rey y situarla a su lado contrario.

**Existen dos clases de enroque:**

- El enroque corto: se realiza en el "flanco de rey"
- El enroque largo: se realiza en el "flanco de dama".

**Para poder realizar el enroque hay que asegurarse de que:**

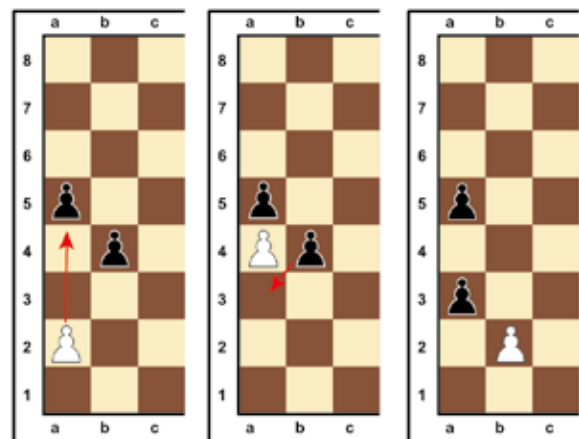


- No se haya movido el rey ni la torre
- No haya ninguna pieza entre el rey y la torre
- Las casillas por las que ha de pasar el rey no estén atacadas
- El rey no esté en jaque

### Peón al Paso

Si un peón se encuentra en la quinta fila y un peón adversario de una columna adyacente mueve dos casillas en su primer movimiento, es posible tomar al paso como si el peón adversario hubiese movido sólo una casilla.

Este movimiento especial sólo se puede realizar en la jugada siguiente a la que el peón adversario movió dos casillas.



## 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.**

### La jugada ilegal en el Ajedrez

En Ajedrez, existen algunos movimientos que no están permitidos porque van contra las normas, por ejemplo, una torre no puede mover como un caballo y si intenta hacerlo, es ilegal. Otro ejemplo, es si un caballo se mueve en diagonal también es una jugada ilegal.



Cuando un rey está en jaque y al mover no se aparta de esta amenaza se considera una jugada ilegal. Toda jugada ilegal tiene que regresarse e indicarle al jugador que debe realizar otra jugada que sea legal. Si un jugador realiza un movimiento que expone a su rey a jaque, este movimiento no puede hacerse y debe volverse atrás y debe hacer un movimiento legal en su lugar. Un jugador que realiza tres jugadas ilegales pierde la partida inmediatamente

Cuando empezamos a jugar al Ajedrez cometemos jugadas ilegales frecuentemente, por lo tanto se recomienda estar atento a cada uno de nuestros movimientos, con la práctica dejamos de cometer jugadas ilegales.

### Recuerda la Práctica de los valores en una partida de ajedrez:

- Compañerismo
- Respeto
- Disciplina
- Honestidad
- Perseverancia



### 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.





1. Su actitud y Tolerancia ante la victoria o derrota.
2. Participación y disciplina.
3. El respeto y apoyo mutuo
4. El desarrollo de sus habilidades.
5. Su actitud y Tolerancia ante la victoria o derrota.
6. Cumplimiento de Asignación de tarea



### Torneo de Ajedrez entre estudiantes

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.







Organizar un torneo de Ajedrez con los estudiantes, se puede separar en categorías masculinas y femeninas o todos los estudiantes en el mismo torneo.

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-robín. 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 "eliminatória 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.





### 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.

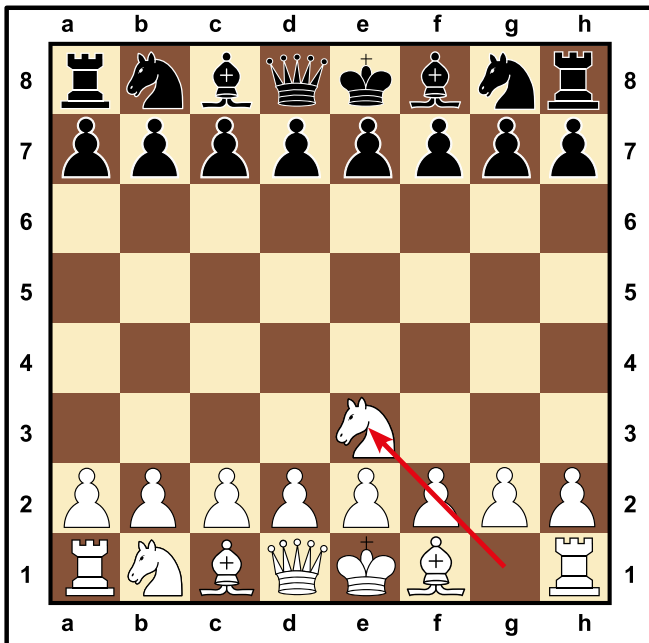
El sistema más común de anotación en Ajedrez se denomina "Notación Algebraica" el cual describiremos a continuación.

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

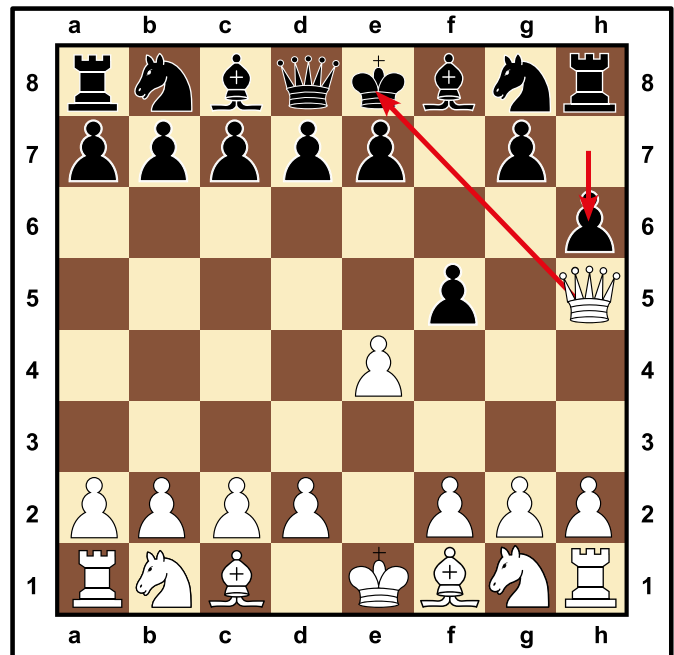
Ejemplos de Jugada Ilegal.



Las blancas han cometido una jugada ilegal en su primer movimiento, en vez de jugar el caballo en forma de letra "L", lo han movido en diagonal. Ahora las blancas tendrán que regresar su jugada y realizar otra que sea válida.

Después de esta jugada ilegal si el blanco realiza dos jugadas ilegales más perderá la partida.

Las piezas blancas han dado jaque al rey negro con su dama, las piezas negras en vez de apartarse del jaque realizaron un movimiento de peón y no se apartaron del jaque, por lo tanto, tendrán que devolver la jugada y realizar otra que libere a su rey de la amenaza.





# Actividades SUGERIDAS

● Resuelvo las siguientes operaciones:

$$5 + \text{[horse]} + 7 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 \times \text{[rook]} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$50 + \text{[pawn]} - \text{[crown]} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{[bishop]} \times \text{[knight]} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$(40 \times \text{[rook]}) \div 20 = \underline{\hspace{2cm}}$$

● Escribo > < ó = según corresponda:

$$\text{[horse]} \text{ [horse]} \underline{\hspace{1cm}} \text{[rook]}$$

$$\text{[horse]} \underline{\hspace{1cm}} \text{[bishop]}$$

$$\text{[crown]} \underline{\hspace{1cm}} \text{[rook]} \text{ [rook]}$$

$$\text{[rook]} \text{ [pawn]} \underline{\hspace{1cm}} \text{[horse]} \text{ [bishop]}$$

$$\text{[horse]} \text{ [bishop]} \underline{\hspace{1cm}} \text{[rook]}$$

$$\text{[rook]} \text{ [knight]} \underline{\hspace{1cm}} \text{[crown]}$$

$$\text{[crown]} \underline{\hspace{1cm}} \text{[crown]}$$



Recordando a través de diferentes estrategias como lluvia de ideas, el lápiz hablante, pelota caliente intercambia conocimientos previos adquiridos sobre el ajedrez y sus beneficios en los grados anteriores.

- Elabora un pequeño mural alusivo al ajedrez y sus beneficios.
- Indaga sobre los campeones mundiales de ajedrez y ajedrecistas destacados de Nicaragua
- Practica juegos donde solo utiliza las piezas del rey y las torres para demostrar el movimiento defensivo: enroque, enroque corto, enroque largo y captura de peón al paso.
- Participa en torneos internos entre estudiantes.

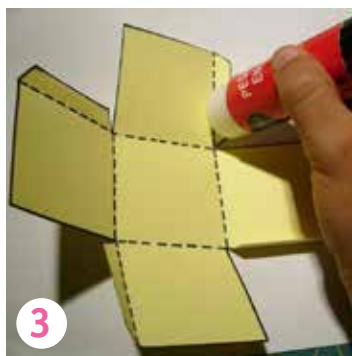
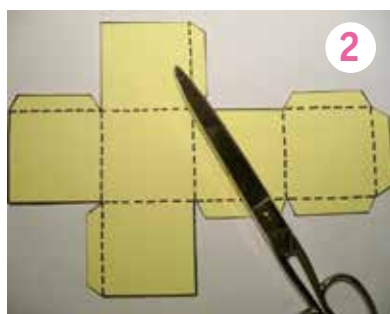
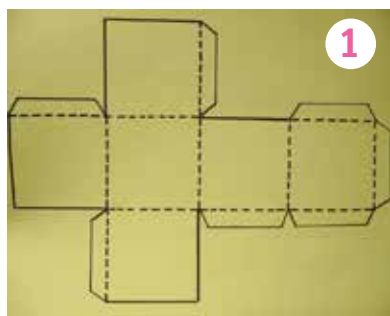
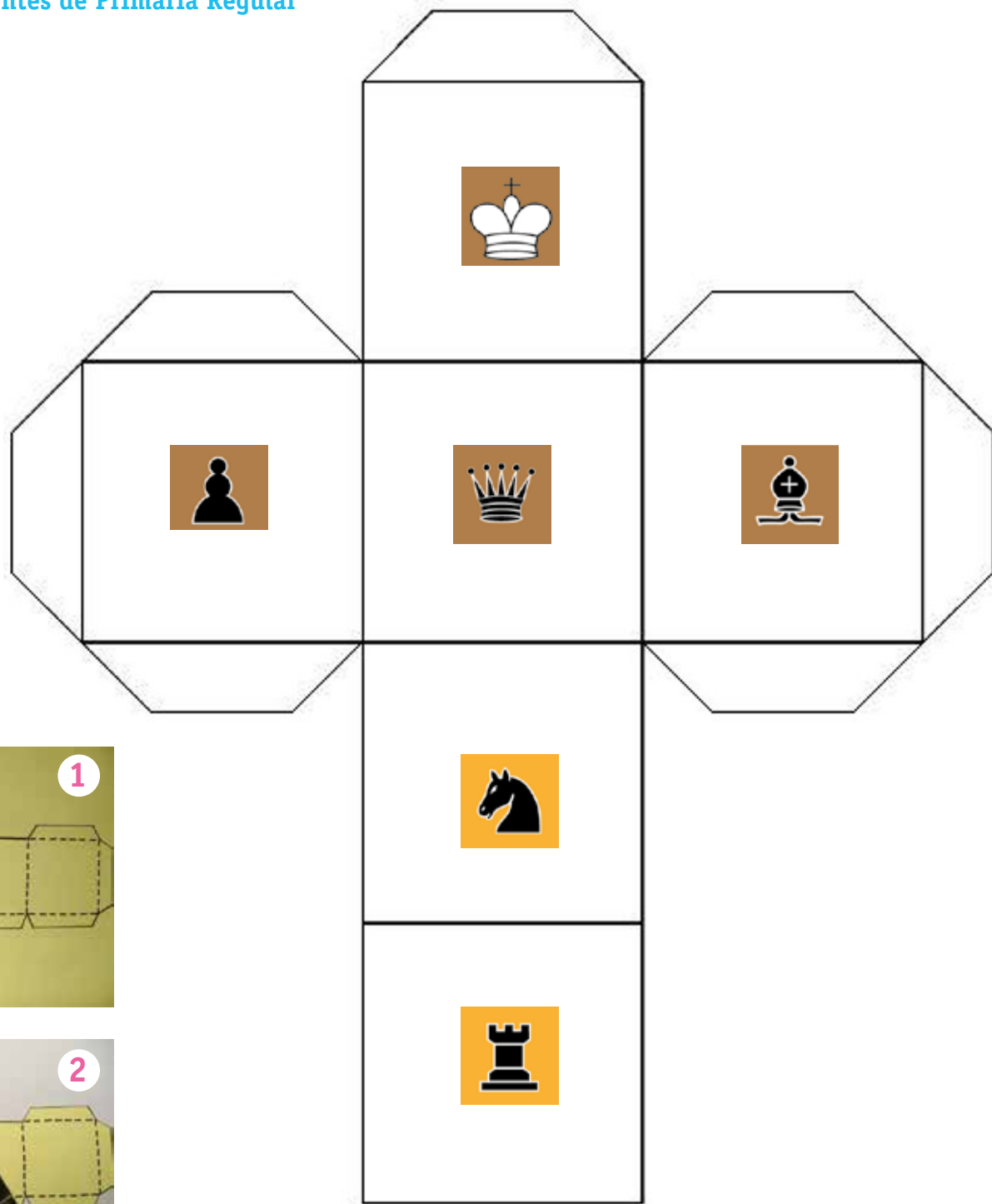
## Actividades de evaluación

### Comprobar en los estudiantes:

- Dominio sobre historia y beneficios del ajedrez.
- Procedimiento correcto del enroque y captura peón al paso.
- Integración en la construcción del tablero viviente y ajedrez humano.
- Expresa confianza, responsabilidad, iniciativa y creatividad en las diversas actividades de clases.

## Actividad Sugerida:

A continuación de manera individual procederemos a la elaboración del Dado del ajedrecista. Se sugiere al docente sacar foto copia a la hoja para facilitar al alumno y proceder armarlo. O bien con una regla en una hoja de color dibujaremos y procederemos a recortarlo y a pegar. A continuación le presentaremos el siguiente diagrama del Dado.



## Construcción del Tablero de Ajedrez

De manera individual, elabora tu propio tablero con ayuda de tus padres y tu docente.

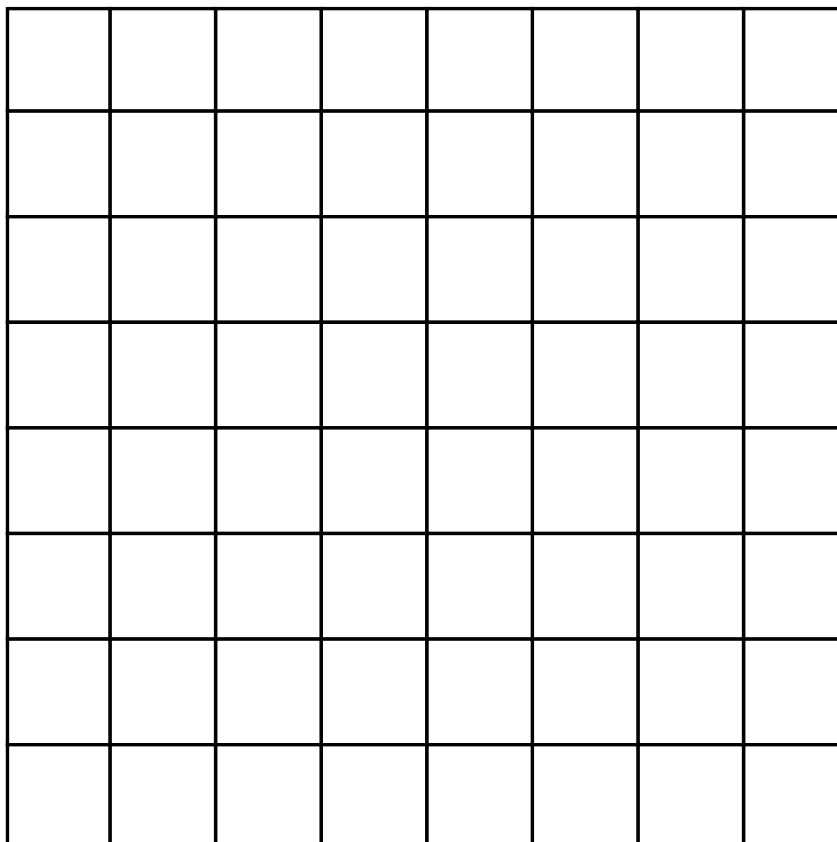


### Materiales a utilizar:

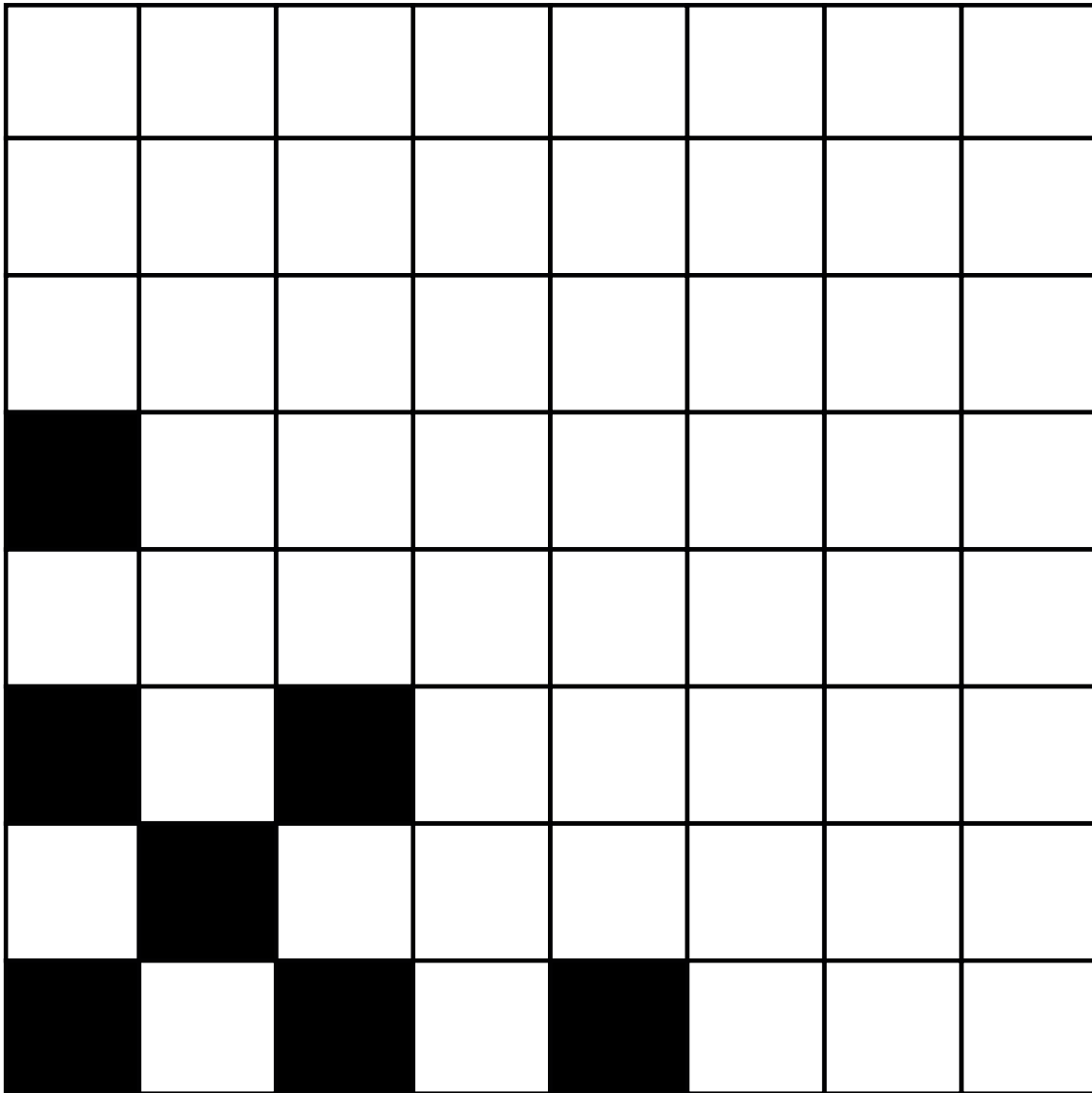
- Cartón desechable.
- 1 cartulina.
- Marcadores permanentes de dos colores (uno claro y otro oscuro).

### Procedimiento para la elaboración:

1. Cortar la cartulina en un cuadrado de 60 cm de largo, por 60 cm de ancho.
2. Rayar un cuadrado dividido en 8 columnas y 8 filas para formar 64 cuadros dentro del tablero. Cada casilla deberá ser un cuadrado de 7.5 x 7.5 cm, hasta obtener un dibujo de la siguiente manera:



3. Colorear (utilizando los marcadores) los cuadros o casillas, alternando una de color oscuro, con la siguiente de color claro. Comenzar la primera casilla de la esquina inferior izquierda, coloreándola (esta debe ser siempre) de color oscuro.



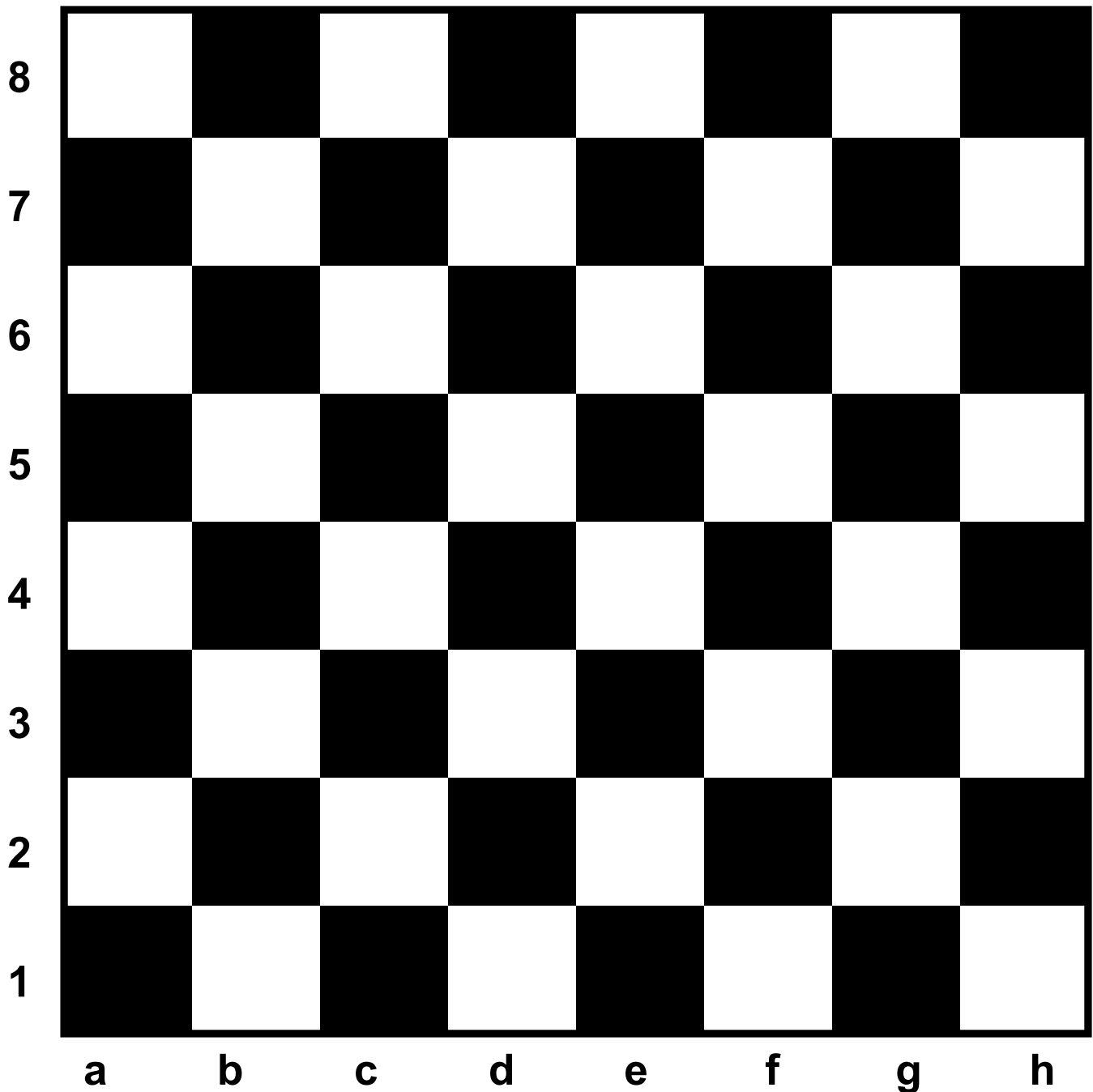
- 4. Terminar de colorear todo el tablero.
- 5. Pegar el tablero sobre el cartón, que debe ser dos centímetros más ancho que el tablero en cada uno de sus lados, para que nos dé espacio de escribir números y letras.

**La casilla de la esquina inferior izquierda del tablero debe de ser siempre oscura.**



6. Escribir, debajo de cada columna, una letra, comenzando, de izquierda a derecha, por la letra "a", hasta la letra "h", en minúscula, y un número a la par de cada fila, comenzando, de abajo hacia arriba, por el número 1, hasta el número 8.

**Al final, el tablero deberá lucir de la siguiente forma:**



## Construcción de las piezas de Ajedrez

### Materiales a utilizar:

- 32 tapas de refrescos o gaseosas.
- 1 hoja de color blanco.
- 1 hoja de color negro.
- Tijera.
- Pega.
- Lapicero.



### Procedimiento para la elaboración:

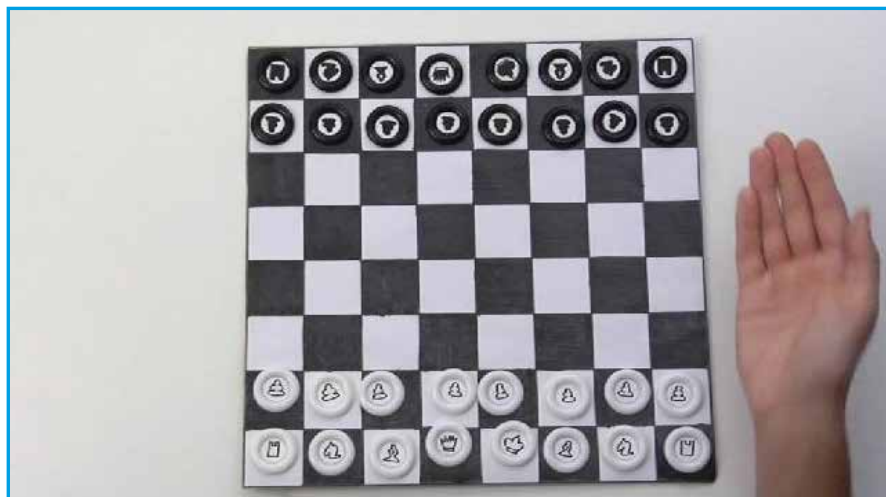
1. Dibujar las 16 piezas de cada bando en la hoja blanca, basándose en las figuras mostradas anteriormente, detalladas de la siguiente manera:

- 8 Peones.
- 2 Torres.
- 2 Caballos.
- 2 Alfiles.
- 1 Dama.
- 1 Rey.

Asimismo, se deberán dibujar las mismas piezas en la hoja negra. Las piezas deben dibujarse de forma pequeña, del tamaño de una tapa de gaseosa.

2. Recortar las piezas dibujadas y pegarlas en las tapas de gaseosa.
3. Ubicarlas en el tablero de Ajedrez para obtener un tablero completo.

### El tablero lucirá similar a la siguiente imagen:



# V

# UNIDAD



# Juegos Infantiles Recreativos

## 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.

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...

212

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 para eliminar jugadores, para invocar los movimientos, etc.



## Juegos tradicionales a practicar:

### El Bolero

El bolero es un tipo de juguete tradicional de madera de diversos tamaños y formas y es torneado artesanalmente. Consiste de una vara gruesa de aproximadamente 20 a 25 cm de alto y a la que en un extremo se talla para que tenga una superficie cóncava y el otro extremo debe tener un borde puntiagudo. En una manila de 25 cm de largo se sujeta en un extremo la vara y en otro una bola de madera. Para este juego se requiere coordinación entre el movimiento manual y la vista. Se trata de insertar con habilidad la bola en el borde puntiagudo o en el borde cóncavo. El juego puede ser ejecutado de manera individual o realizarse una competencia para ver quién en un número de tiros previamente establecido logra insertar mayor número de veces la bola.

### La carrera de sacos

La carrera de saco es juego en grupo debe realizarse en una superficie sin obstáculos, ya que las caídas son inevitables. Los niños deben colocarse en línea recta y meter los pies dentro de un saco y, cuando alguien da la orden de salida, salen todos haciendo una carrera, manteniéndose agarrados al saco. Durante toda la carrera, los pies deben estar dentro del saco. Gana quien llega primero a la línea de meta.

### El pañuelo

Este juego enfrenta a dos equipos compuestos por el mismo número de personas. A cada miembro del equipo se le asigna un número que estará emparejado con el rival que tenga el mismo número. Una persona hace de juez y debe decir en voz alta el número. Los dos participantes, cada uno de un equipo, que tengan este número deberán correr para coger el pañuelo y llevarlo a su base. Si el que coge el pañuelo es pillado antes de llegar a su base, perderá el punto.



## Juegos pre deportivo

### Juegos para balonmano

#### 01 Pelota al blanco

Objetivo: Mejorar la puntería de lanzamiento.

Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.

#### Material: Un balón.

Organización: Todos los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos (los lanzadores), que se colocan a los lados y a una distancia de unos 5-10 metros de ellos (aprox.).

Desarrollo: Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

#### 02 Suelta el balón

Objetivo: Mejorar la velocidad en los pases, el desmarque y la defensa.

Nº de participantes: Dos equipos de tres a seis jugadores.

#### Material: Un balón.

Desarrollo: El equipo atacante realiza pases procurando que el balón no sea interceptado por los adversarios y que ningún jugador en posesión del balón sea tocado por el defensor. En tal caso, ese defensor intercambiará su papel con el atacante que cometió el fallo.

#### 03 Balon - tiro circular

Objetivo: Mejora la puntería de lanzamiento.

Nº de participantes: Grupos de 6 a 12.

#### Material: Un balón y tres conos.

Organización: En el centro se colocan los conos y un guardián.

Desarrollo: El resto se pasa el balón desde el círculo exterior y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos, el guardián intentará impedirlo. El que no consiga derribar un cono cambia su papel con el del medio.

#### 04 Relevos de voleadas

Se conoce como relevo al acto y consecuencia de reemplazar a un individuo con otro sin importar de qué actividad, empleo o puesto se trate. Al concretarse el relevo, el reemplazado abandona el lugar o rol que ocupaba o lo que estaba haciendo y, para sustituirlo, ingresa otro sujeto que cumple funciones similares o de iguales características.

Se conoce como relevo al acto y consecuencia de reemplazar a un individuo con otro sin importar de qué actividad, empleo o puesto se trate. Al concretarse el relevo, el reemplazado abandona el lugar o rol que ocupaba o lo que estaba haciendo y, para sustituirlo, ingresa otro sujeto que cumple funciones similares o de iguales características.

Por ejemplo: "Mi turno ya terminó, pero estoy esperando que llegue mi relevo así

me puedo marchar”, “El relevo de Gómez ya está trabajando en su despacho”, “Voy a tener que pedirte que te quedes hasta tarde, ya que lamentablemente no tengo relevo para ti”.

Relevo, por otra parte, es el acto de cambiar (es decir, de relevar) la guardia. El término también se utiliza para nombrar al soldado que releva: “El relevo del cabo Peralta ya está de guardia, señor”, “Faltan diez minutos para el relevo y las autoridades aún no han llegado al recinto”.

### 05 El mini Baloncesto

Es un deporte que puede ser jugado por niños y niñas con edades entre 9 y 11 años. El propósito del juego es conducir el balón, con dribles o con pases hasta el aro del equipo contrario y encestarlo, y no permitir que el equipo contrario enceste en el nuestro.

Algunas reglas:

- Las medidas de la cancha son de 26 metros de largo y 14 metros de ancho.
- En cada extremo de la cancha se encuentra ubicado un tablero con su aro, el cual debe tener una altura de 2,7 metros.
- Cada equipo está formado por diez jugadores, cinco en la cancha y cinco sustitutos.
- Se juegan cuatro tiempos en un periodo de diez minutos cada uno.
- No existe líneas de tres puntos por lo tanto no hay lanzamiento de tres puntos.
- Gana el equipo que acumule más puntos al final de los 4 tiempos.

Los fundamentos técnicos son: Los pases se pueden realizar con una o dos manos, puede ser a la altura del pecho, por encima de la cabeza, de pique o de béisbol. El drible es la acción de rebotar el balón contra el piso con las yemas de los dedos. Está permitido cambiar de mano y dar un número indefinido de pasos ya sea trotando o caminando. El lanzamiento es la acción de lanzar al aro con el propósito de convertir una canasta, se debe realizar con una mano y la otra debe servir de sostén o guía.

Existen otros fundamentos técnicos como el doble paso, la defensa, y el rebote.

### 06 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.

Evidentemente en el número de jugadores no hay dudas. 7 son los que pueden estar sobre el campo durante el partido por cada equipo, uno de ellos siempre como portero. La plantilla la pueden formar hasta 12 jugadores y se pueden hacer los cambios necesarios para que participen todos durante el encuentro.

Las zapatillas que se usan para jugar deben tener suela lisa. No se permite el

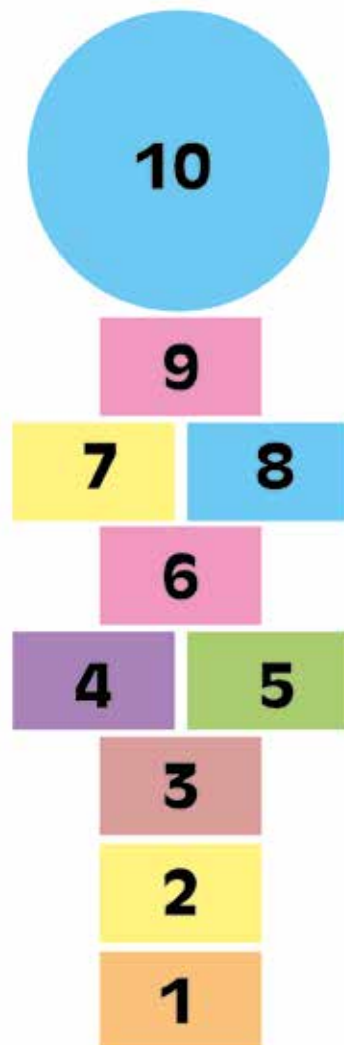


uso de botas de tacos, ya que el terreno de juego nunca lo requiere. La superficie sobre la que se juega es césped artificial, tanto en campos al aire libre como en pista cubierta.

El tamaño del campo es la mitad que el de uno en el que se juega al fútbol con 11 jugadores. La portería mide 6 metros de ancho por 2 de alto y en los partidos infantiles el ancho puede ser de 3 metros, manteniendo la misma altura.

07 > **La Rayuela:**

En un espacio limpio en el campo o cancha crea la rayuela y a divertirse. Mira ejemplo del siguiente diagrama.





- Participa activamente en la realización de los juegos tradicionales organizando competencias en equipos que respetan la seguridad e integridad física de todos.
- Organiza y dirige los distintos juegos integrando a sus compañeros sin discriminación de género, social o cultural.
- Practica los juegos pre deportivos para fortalecimiento de su sistema locomotor y su personalidad desde su relación con los otros. (compañeros, adversarios u oponente)

## Actividades de Evaluación

Comprobar si él o la estudiante

- Realiza en forma correcta la mecánica de los juegos variados, tradicionales, pre deportivo y deportivos.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos tipos de juego.
- Asume una conducta disciplinada, respetuosa y cordial al realizar los diferentes juegos.
- Compite en forma fraterna desarrollando su máximo esfuerzo.
- Comente en su grupo el aprovechamiento formativo que tienen los juegos deportivos, relacionándolos con el respeto por el otro, la cooperación, la honestidad, el desarrollo de hombres y mujeres, así como también lo relativo al conocimiento y respeto de sí mismo y por las normas y reglamentos.

# VI UNIDAD



## Pruebas de Eficiencias Físicas Finales

## Practica de las PEF finales:

Para esta unidad se elabora un informe consolidado de los resultados iniciales y finales. Tomando las sugerencias de la segunda unidad.

### Metodología de pruebas finales de eficiencia física

Recordemos que La eficiencia física es para el cuerpo humano lo que el afinamiento es para el motor de un auto. Nos permite funcionar hasta nuestro máximo potencial.

La eficiencia física puede ser descrita como la condición que nos ayuda a vernos mejor, sentirnos mejor y a querer dar el máximo.

Más específicamente es: la habilidad para realizar las tareas diarias de manera más dinámica y vigorosa, con suficiente energía en reserva para gozar de actividades durante las horas de ocio y afrontar las demandas de energía en momentos de emergencia.

Es la habilidad para resistir, soportar y sufrir tensiones y continuar adelante aún en circunstancias en las cuales una persona sedentaria no podría y es el elemento principal para el bienestar y la buena salud.

### Abdominales

Los ejercicios se realizarán en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espaldas, con las piernas unidas y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantendrán entrelazados, a la altura del abdomen.

Un compañero lo sujeta por los tobillos y de acostado pasará a la posición de sentado, tocando o aproximándose con el codo a la rodilla contraria y de forma alterna. Se contarán la cantidad de repeticiones bien hechas, permitiéndose



un solo intento.

Se sugiere organizar al grupo en parejas y mientras uno lleva el control del número de repeticiones el otro realizará el ejercicio y luego se cambian las funciones. Al final los estudiantes informan al profesor el número de repeticiones hechas por cada estudiante. O bien transcribir en la hoja de control.

### Salto largo sin impulso

Se realizará en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue, los participantes se colocan como aparece en la gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realizan un balanceo hacia atrás y hacia adelante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando alcanzar la mayor distancia y caer en forma amortiguada.

### Velocidad

En Atletismo, la carrera de velocidad se refiere a cualquiera de la carrera a pie a más corta y consisten en correr

lo más rápido posible una distancia predeterminada: 60, 100, 200 o 400 metros lisos. Las distancias reconocidas oficialmente son: en pista cubierta las distancias de 50 y 60 al aire libre las de 100, 200 y 400 metros. Un atleta de carreras de velocidad se denomina velocista.

Para medir la velocidad se utilizará cronómetro, en caso de no tenerlo se utilizara reloj que marque los segundos. Esta prueba se realizará en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes correrán en línea recta sin aminorar la velocidad al rebasar la meta. La cantidad de participantes que pueden correr a la vez, está en correspondencia con la cantidad de cronómetros o relojes existentes. Se permitirá un solo intento.

### Para la velocidad le sugerimos apoyarse en tres estudiantes monitores.

- Organiza una hilera y se ubica en cada área los monitores y el profesor.
- El estudiante monitor 1, deberá estar atendiendo que estos salgan siempre desde atrás de la línea de salida.
- El estudiante monitor 2, será el encargado de dar la salida con una bandera, gorra, etc., cuando el profesor se lo oriente.
- El estudiante monitor 3, se encarga de apoyar en lo que sea necesario a los monitores 1 y 2.
- El profesor coordina toda la actividad y se encarga de llevar el tiempo con el cronómetro o reloj y de anotar en la hoja de registro.

### ¡Recuerda!

Para tener éxito en la carrera de velocidad debes seguir las siguientes recomendaciones:

- Apoyar las puntas y las plantas de los pies.
- Elevar las rodillas hasta la altura de las caderas.
- Mantener el tronco recto un poco hacia delante y la vista al frente.
- Alternar el movimiento de los brazos con el de las piernas.
- Correr rápido pero en forma relajada.
- Respirar por la boca o la nariz.
- Procurar mantener una gran velocidad.
- Mantener los codos semiflexionados.
- Buscar a la llegada la meta, con el pecho.

### Técnica para realizar carrera rápida.

Todos sabemos de la importancia del entrenamiento para mejorar, de la necesidad de hacer kilómetros y acumular trabajo, pero en la mayoría de los casos, damos poca importancia al hecho de intentar correr de la manera más correcta, eficaz y económica posible. 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 nuestra longitud de zancada un solo centímetro con el mismo gasto energético?

### Plancha o pechada

Los participantes se colocan como aparecen en la gráfica. Se contará las repeticiones correctamente ejecutadas en un intento o lo que resista el o la estudiantes. Se realiza cambio de posición.

Este ejercicio se puede organizar igual que las abdominales, y atendiendo la metodología de la prueba (ver grafica)

### Resistencia

La carrera de resistencia es una carrera en la que se trata de recorrer una distancia larga en el menor tiempo posible. Se encuentra compuesta de tres fases: salida alta y aceleración después de la misma; la carrera durante su transcurso o paso lanzado; el remate ataque al hilo de llegada.

Corresponde estas pruebas a las carreras que se realizan en grandes distancias por lo que se requiere una gran capacidad de resistencia al trabajo durante un tiempo largo. Las pruebas de atletismo de: medio fondo, gran fondo y la prueba de 3.000 metros obstáculos se ubican dentro de la carrera de resistencia.

**¡Recuerda! Que para tener éxito en la carrera de resistencias deben seguir las siguientes recomendaciones:**

- Ejecutar un roll o deslizamientos, apoyar primero el talón, luego la punta del pie y por último la planta.
- Elevar mediante las rodillas, no se elevan tanto como en la carrera de velocidad.
- Mantener el tronco recto, un poco adelante y la vista al frente.
- Alternar el movimiento de los brazos con el de las piernas.
- Correr en forma relajada al momento de alcanzar la velocidad deseada.
- Mantener los codos semiflexionados.
- Buscar la meta con el pecho en el momento de la llegada.

### NOTA:

Es importante que la o el docente realice las PEF de acuerdo a como se orienta en este Manual, para obtener buenos resultados desde la escuelas, municipios, departamentos y a nivel nacional.





## “Orientaciones Metodológicas para la Enseñanza de La Educación Física.”

Las siguientes orientaciones metodológicas tienen el propósito de ayudarte en el desarrollo de la educación física a través de los ejercicios, juegos tradicionales, pre-deportivos y deportes, incluyendo la enseñanza del aprendizaje del ajedrez en las escuelas, que estén al alcance y realidad de sus estudiantes, tomando en cuenta las edades, las condiciones físicas y su ámbito estudiantes las desarrollen de manera dirigida y espontánea. La asignatura de educación física en cuarto grado de educación primaria, contribuye a lograr el desarrollo corporal, el aprendizaje instrumental básico, la autonomía y la socialización. Como tal debe estar fundamentado en el conocimiento del desarrollo de la motricidad humana y las características propias del individuo.

**Metodológicamente debe considerarse los siguientes principios y aspectos importantes para el buen desarrollo de esta asignatura:**

- El estudiante debe ser el principal protagonista del proceso de enseñanza – aprendizaje
- Los propósitos educativos que nos planteamos deben estar orientados hacia el estudiante.
- Tener en cuenta aquellos estudiantes con problemas de salud o necesidades educativas especiales.
- Las actividades que desarrollaremos con los estudiantes tienen que favorecer la socialización, participación y cooperación.
- Los contenidos de educación física deben tener un tratamiento acorde a las características, necesidades e intereses del niño y la niña.
- Los estudiantes debe aprender haciendo.
- Se deben dar explicaciones coherentes y precisas.
- 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.

## Estructura didáctica de la clase de Educación Física

Para cumplir con las competencias, indicadores de logro y contenidos de la asignatura 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.

### ¿Como se organiza la clase de educación física?

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 u otras, la metodologías, los recursos, el tiempo de clase, entre otros.

La clase de educación física es una actividad dinámica, continua e integral, en la que los estudiantes deben participar activamente y unir esfuerzos y creatividad para lograr una experiencia vivencial significativa.

### 1. Parte de iniciación

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.

### 2. Parte de desarrollo.

Se refiere al tratamiento de los componentes previamente determinados y dosificados en la programación mensual para cada grado. En esta parte, corresponde al profesor decidir su orden de presentación a partir de los criterios que nos marcan las fases sensibles; las fases de aprendizaje y los sistemas energéticos.

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

### 3. Parte de culminación.

Una vez concluida la parte de desarrollo de la clase, es necesario un período de recuperación del organismo, se considera que esta recuperación se logra si el estudiante alcanza entre 10 a 15 pulsaciones por minuto, más de las que tenía al iniciar la clase, lo que está propicio a cambios en la intensidad de la carga y el nivel de actividad de los estudiantes.



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.

## Recomendaciones para el calentamiento y Relajación.

Antes de la competición o al comenzar una sesión, nos encontramos con la necesidad de incrementar la capacidad de trabajo progresivamente, ya que después del descanso prolongado, debido a la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de reposo, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza, sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos. Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal, con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas al estudiante y disponerle para una actividad con óptimas condiciones.

La necesidad de realizar un calentamiento adecuado viene fundamentada por los efectos que produce:

**A nivel circulatorio:** incremento del volumen sistólico (el volumen de sangre que el corazón impulsa hacia la aorta durante un periodo de contracción).

**A nivel respiratorio:** se incrementa la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado que junto con la vasodilatación mejora y facilita el intercambio gaseoso.

**A nivel muscular:** disminuye la

viscosidad intramuscular facilitando el deslizamiento ínter e intramuscular.

- Se incrementa la rapidez de contracción y disminuye el tiempo de reacción.
- Se incrementa la fuerza de contracción.
- Se incrementan las propiedades elásticas de tendones y ligamentos.
- Se afirma que la ausencia de calentamiento puede provocar un arrancamiento de la ficción de las fibras musculares a sus tendones.

**A nivel de sistema nervioso:** facilita e incrementa la transmisión de estímulos nerviosos como la coordinación, se mejora la realización de los gestos técnicos.

### A nivel psicológico

- Disminuye el estado de ansiedad y fatiga inicial.
- Actúa como un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo.
- Si el atleta está acostumbrado a realizarlo, se vuelve una práctica imprescindible.

### Se recomienda.

- Utilizar cargas e intensidades de trabajo moderado.
- Alternar los ejercicios individuales con los colectivos y los juegos para mantener una clase dinámica.
- Hacer máxima utilización de los materiales de trabajos.
- Desarrollar una evaluación permanente para corregir errores y estimular a los estudiantes.

### 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.

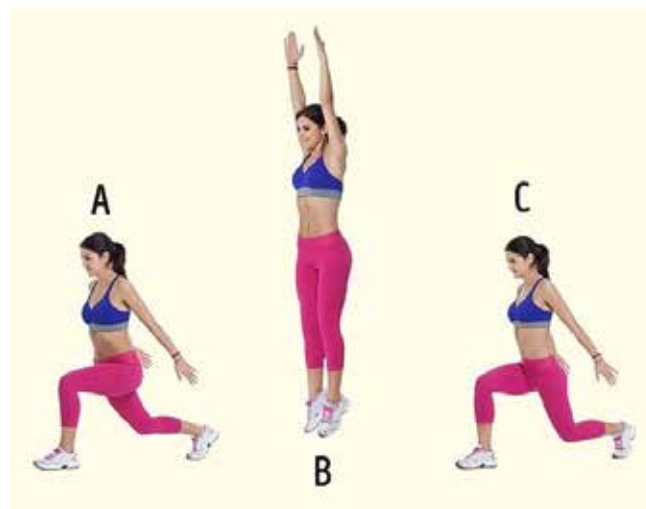
**General:** aquel calentamiento orientado y válido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo.

**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 eligen un número determinado de ejercicios, no superior a 20.
- El número de repeticiones a realizar tampoco suele sobrepasar las 10.
- En términos generales de 5 a 10 repeticiones para un calentamiento será suficiente.
- Primero realizaremos 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 alternaran constantemente los ejercicios de piernas, tronco, brazos.
- Se debe dar preferencia a los ejercicios de elasticidad, movilidad articular y coordinación general.
- Al final de toda actividad es interesante considerar la fase de "des calentamiento", "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.

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 difícil pasar por alto alguna articulación.

**El tiempo:** 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.

## **Metodología del calentamiento**

1. Puesta en acción.
2. Movilidad articular y estiramientos de la musculatura antagonista.
3. Estiramientos libres o dirigidos (recuperación).

En cuanto a los ejercicios que se realizarán en las distintas partes del calentamiento, vamos a destacar los siguientes:

- Ejercicios de movilidad: por ejemplo: si la siguiente actividad es correr, deberemos movilizar los tobillos, las rodillas y las caderas que son las articulaciones que más intervienen en la carrera.
- Ejercicios que aumenten las pulsaciones: por ejemplo: actividades como correr, saltar a la cuerda con rebote y también incluir formas de

desplazarse: adelante, atrás, lateral, zig-zag.

- Ejercicios de estiramientos. Esta parte será algo más corta que la anterior. En esta parte lo que pretendemos es estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas.
- Ejercicios generales. En esta parte lo que pretendemos es aumentar otra vez las pulsaciones, ya que en la parte de los estiramientos siempre disminuyen algo, y acabar de preparar los grupos musculares para la actividad posterior.

### Recuperación relajamiento.

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

Permite también que los estudiantes se tranquilicen y estén en buena disposición para continuar su labor de aprendizaje, pueden realizar los siguientes ejercicios de relajamientos:

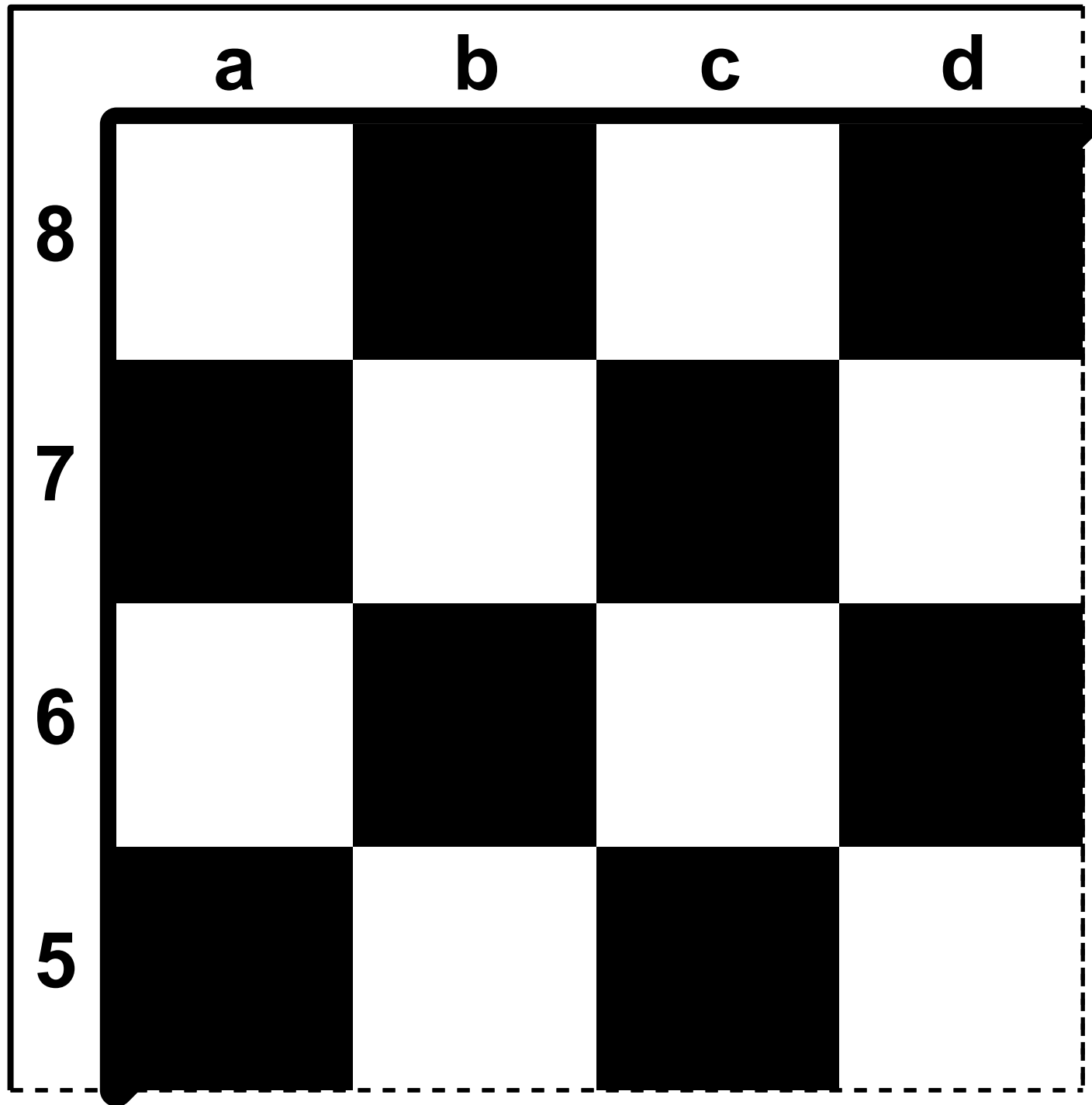
- Camina despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos y aspirando suavemente durante dos minutos.
- Caminar despacio durante un minuto.
- Respirar y expirar profundamente varias veces.
- Relaja, los brazos y los pies, despacio.
- Caminar y hacer movimientos lentos.
- Imitar a un gato estirándose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

En algunas ocasiones puede utilizarse el período final de la clase para efectuar en forma bien relajada ejercicios de flexibilidad. Podemos implementar cuando lo consideremos necesario para variar y no aburrir a los estudiantes con juegos de relajamientos en tiempos cortos.



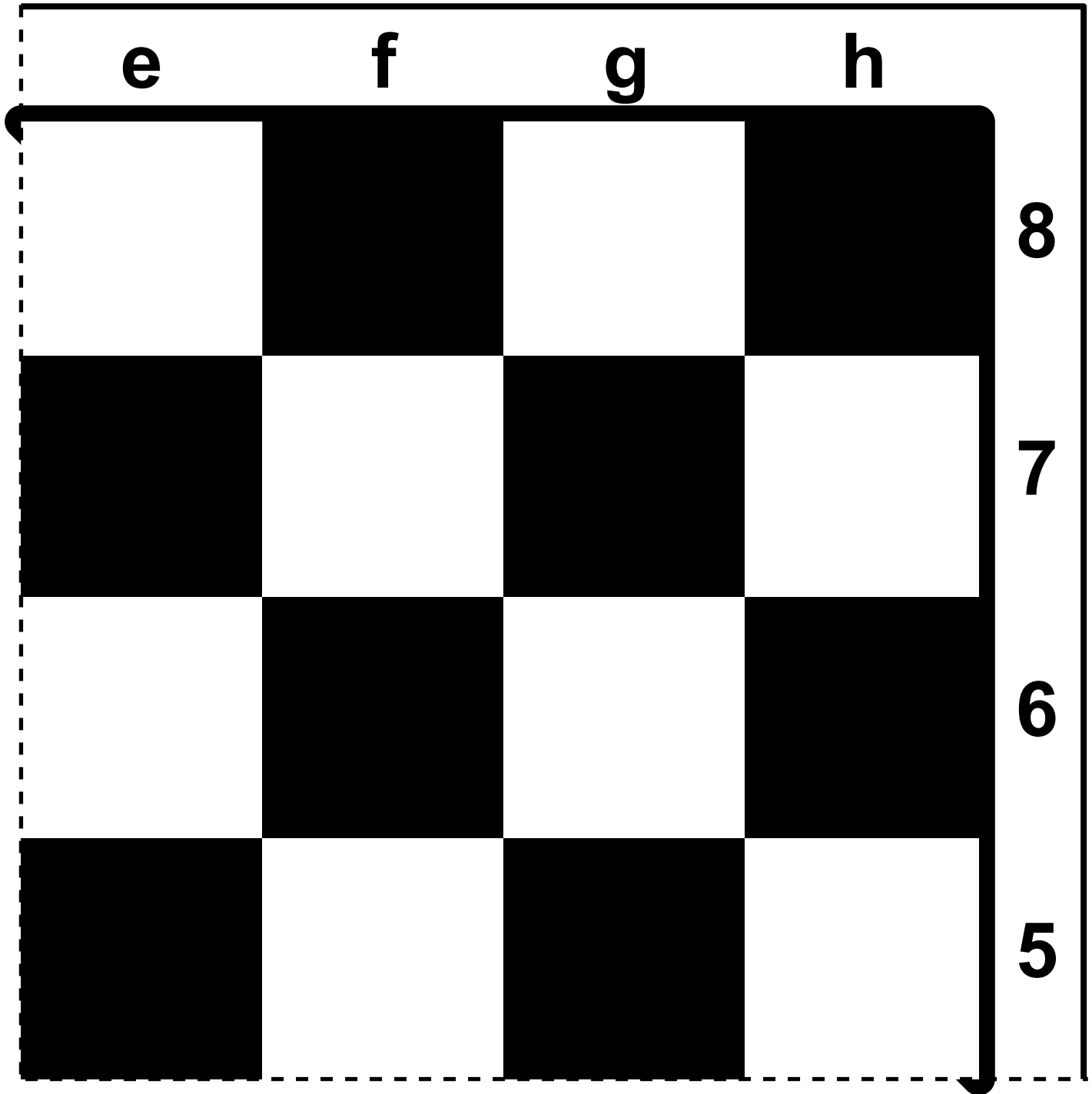
Tablero de ajedrez para recortar y armar.

Pieza A





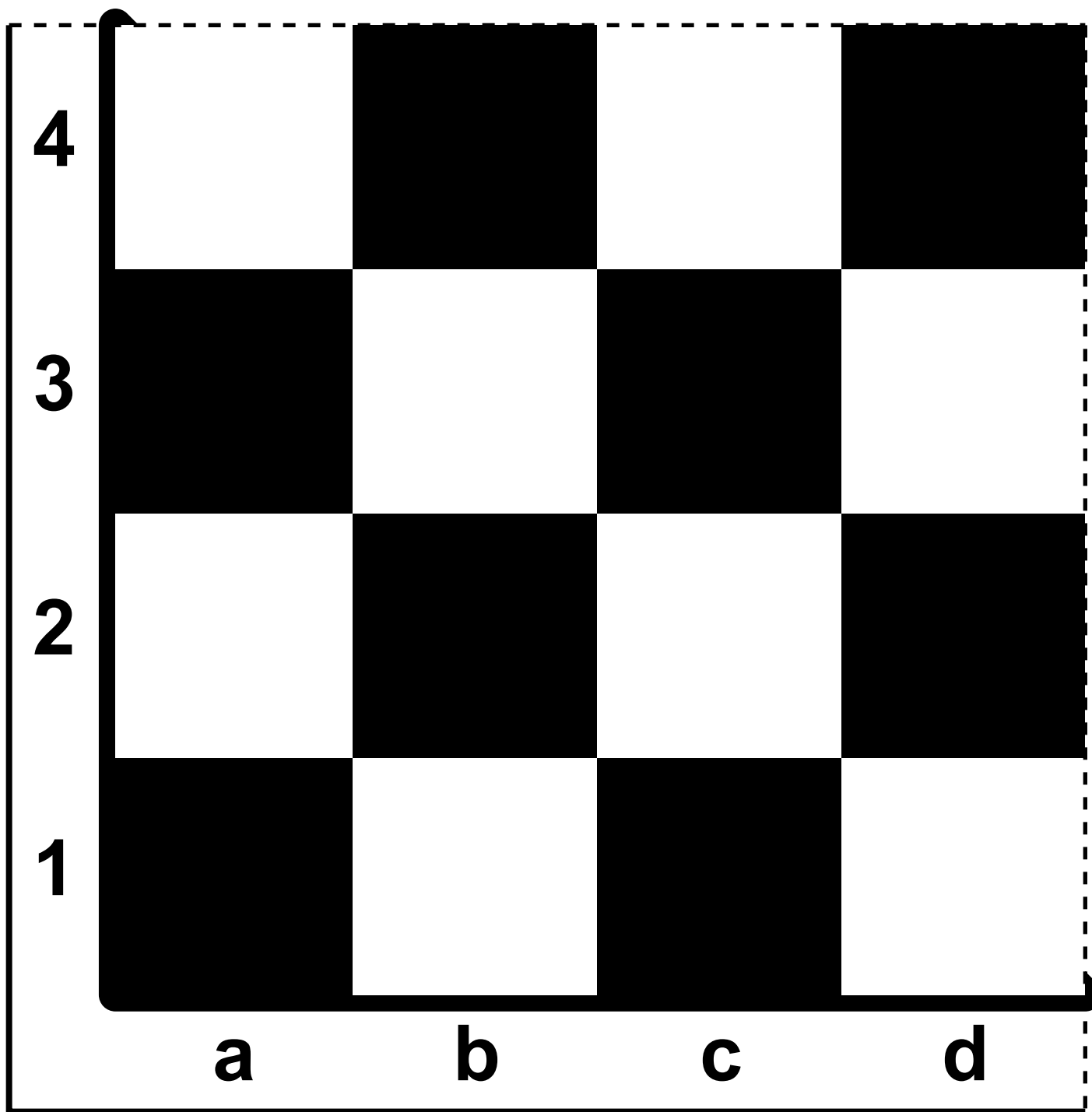
Pieza B





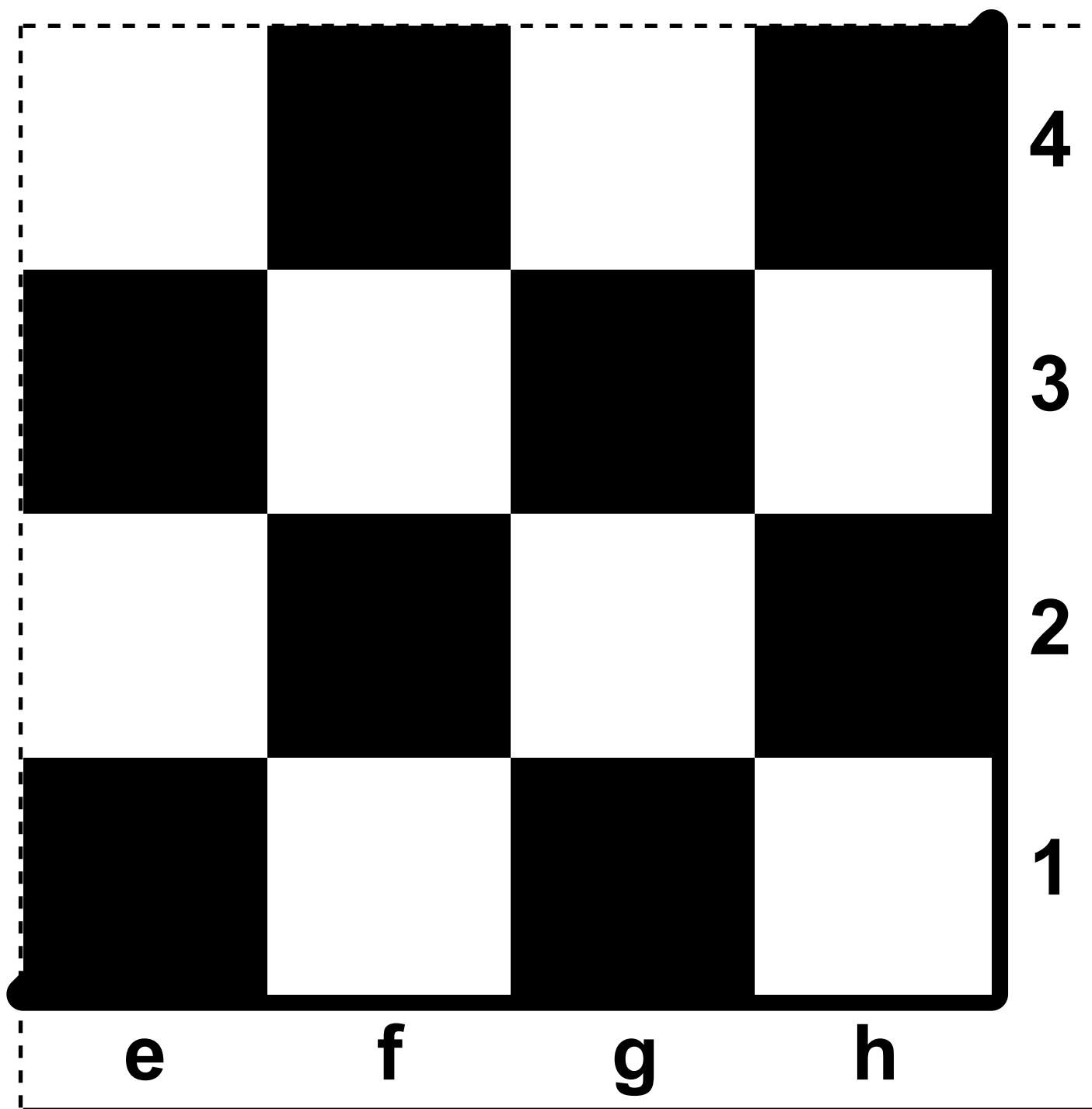


Pieza C

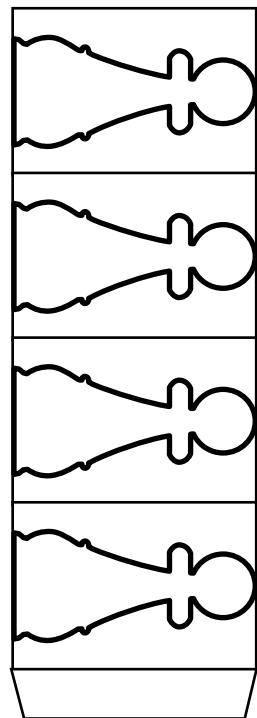
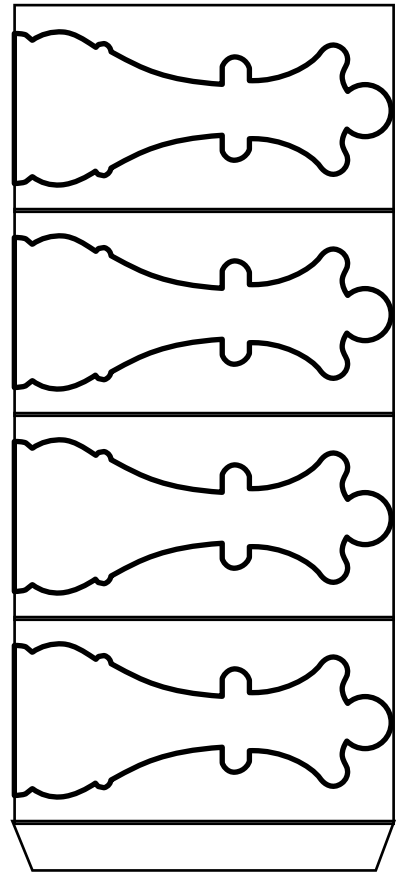
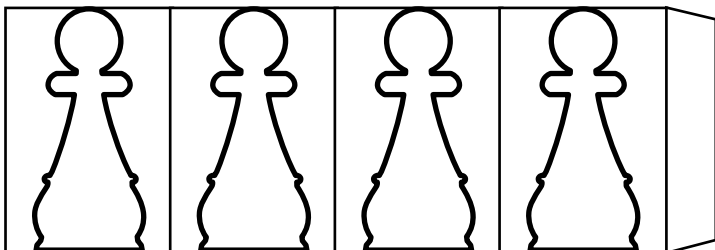
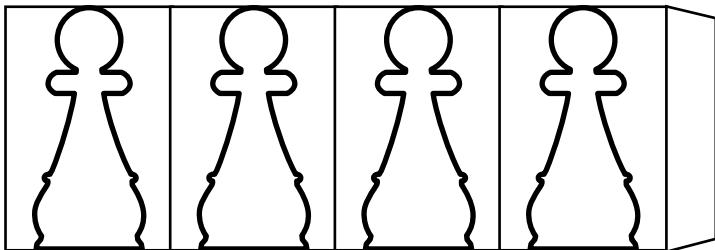
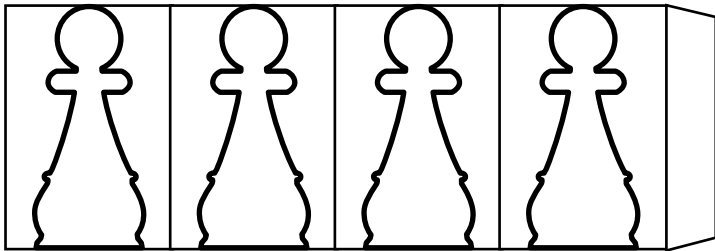
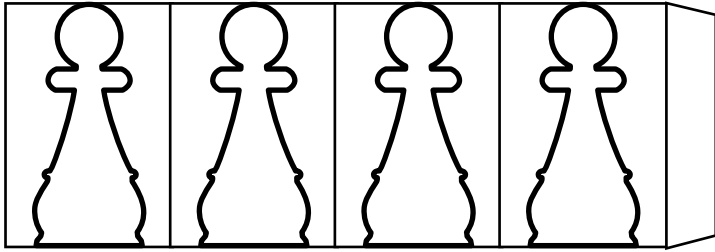
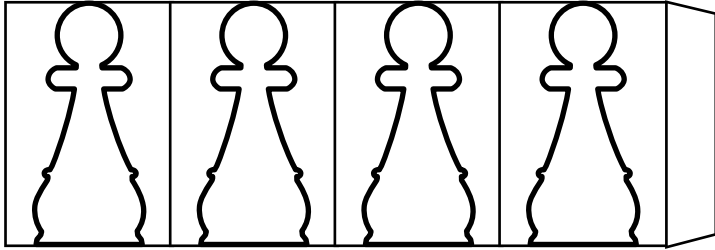
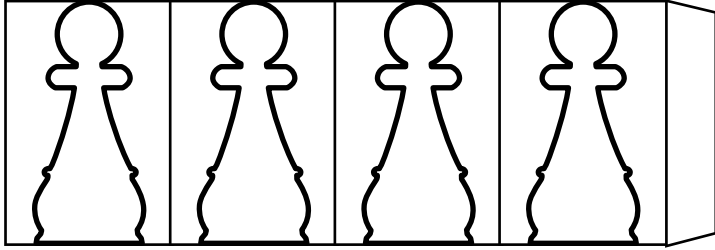
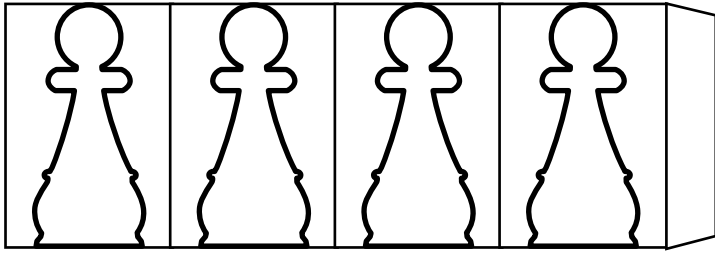




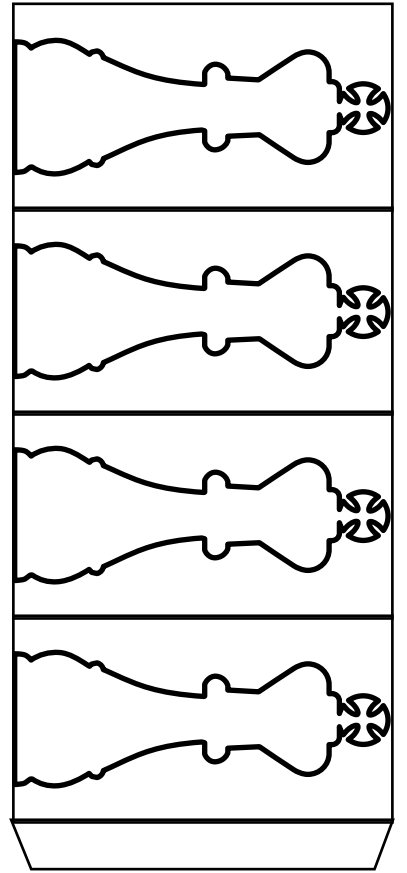
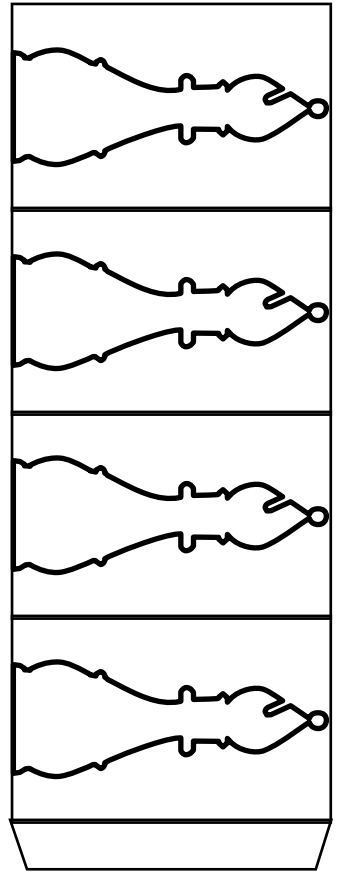
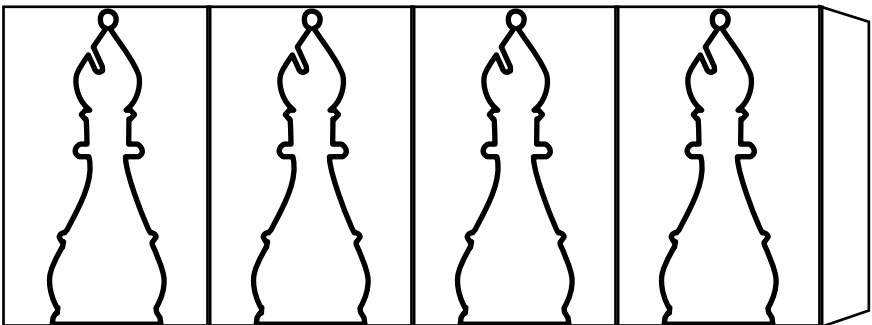
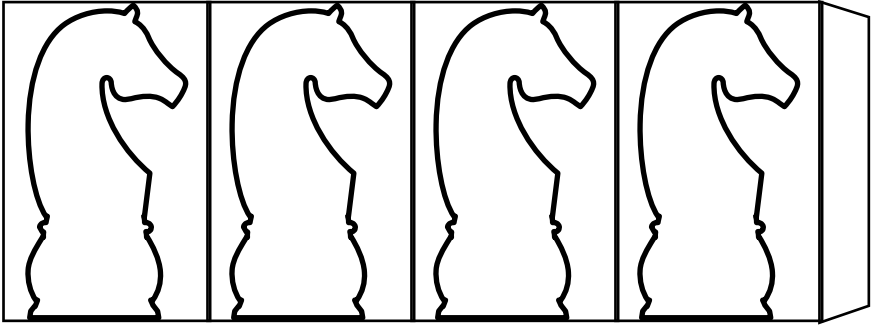
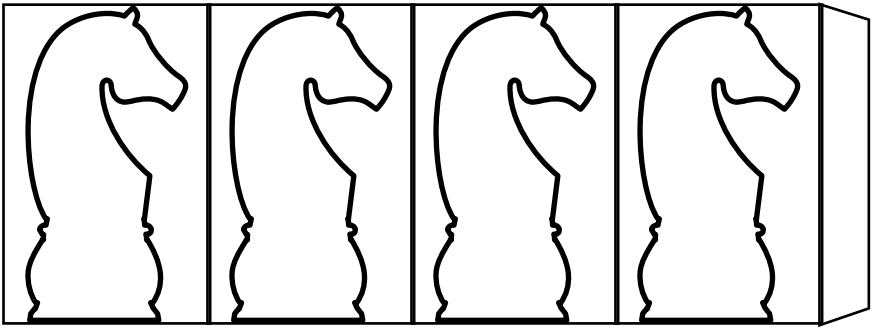
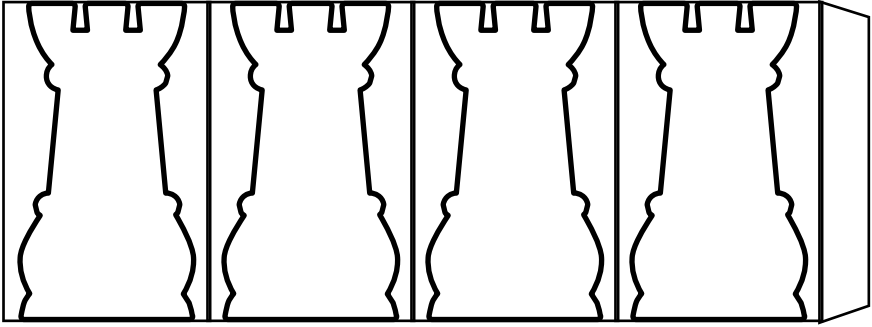
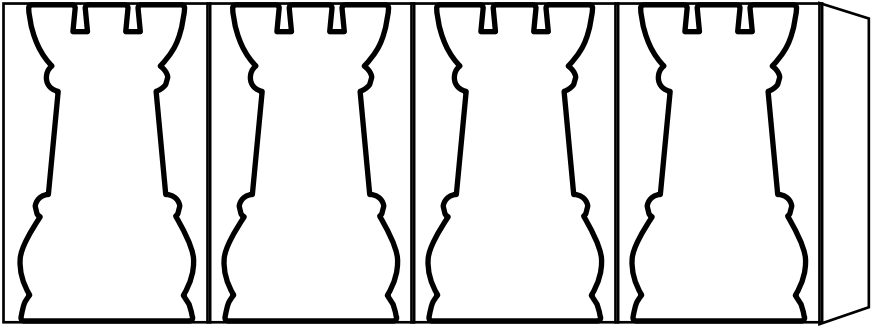
Pieza D





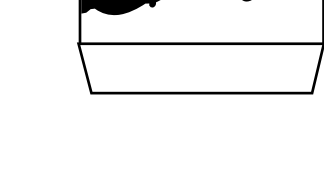
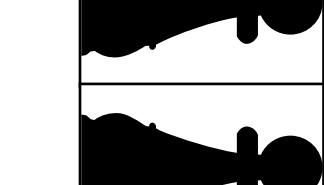
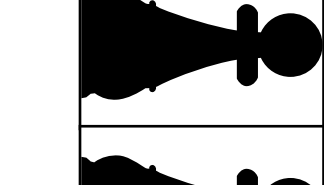
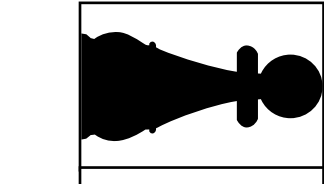
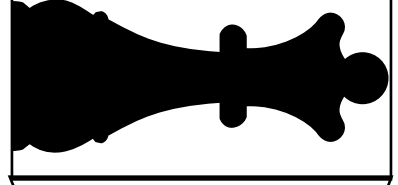
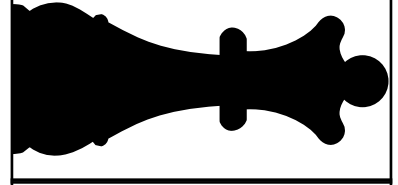
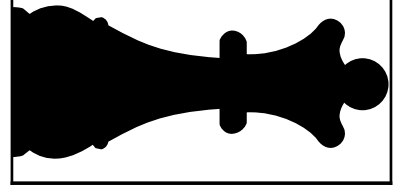
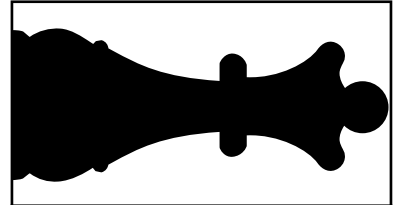
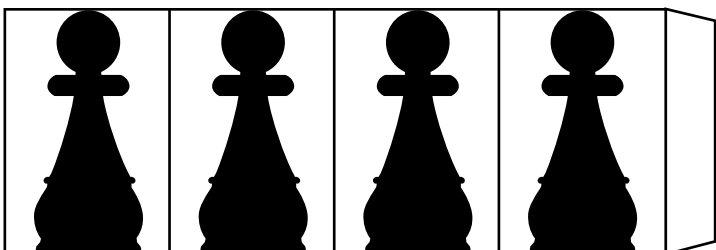
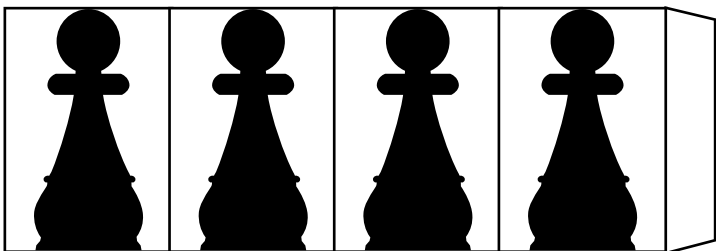
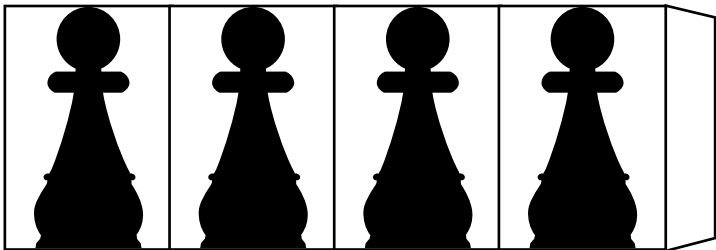
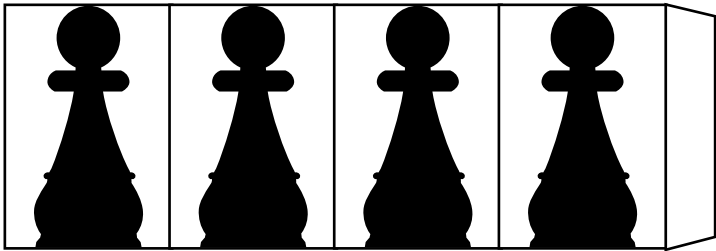
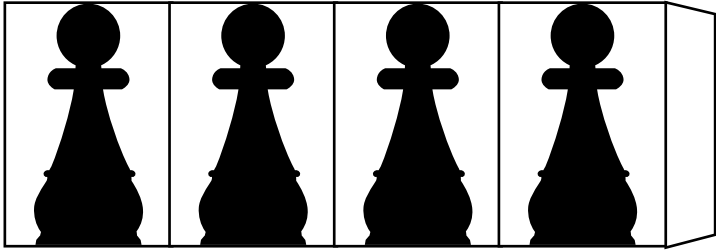
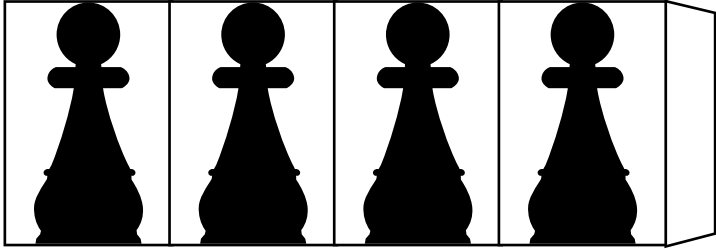
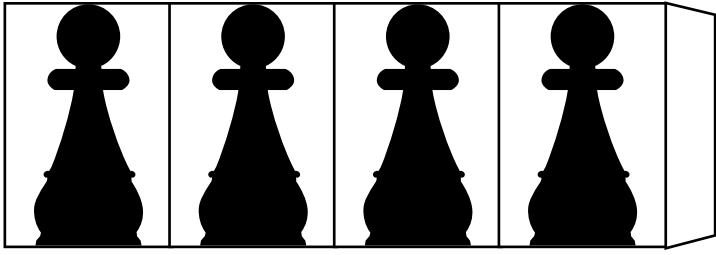




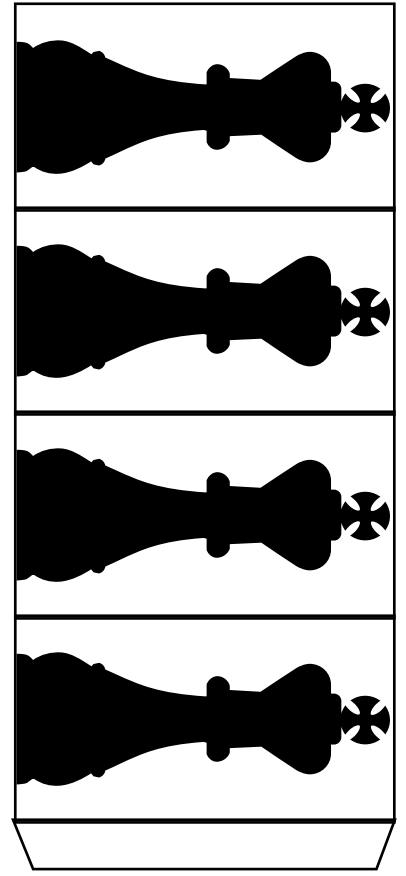
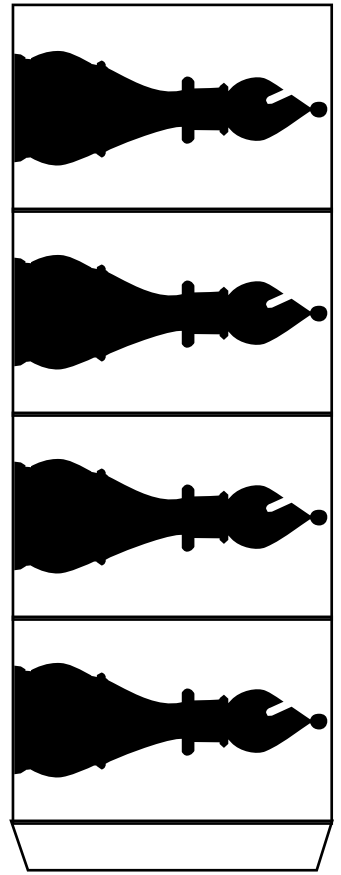
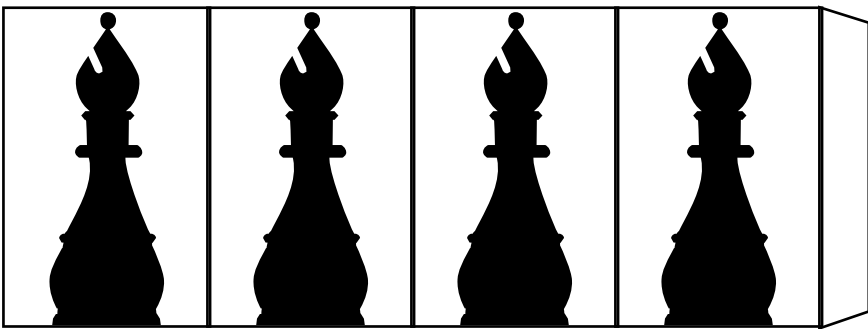
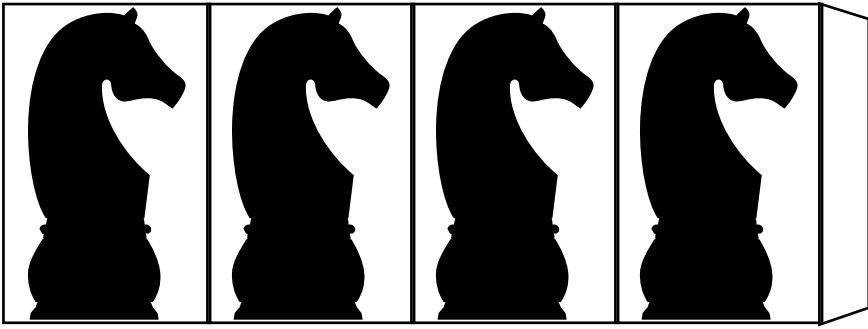
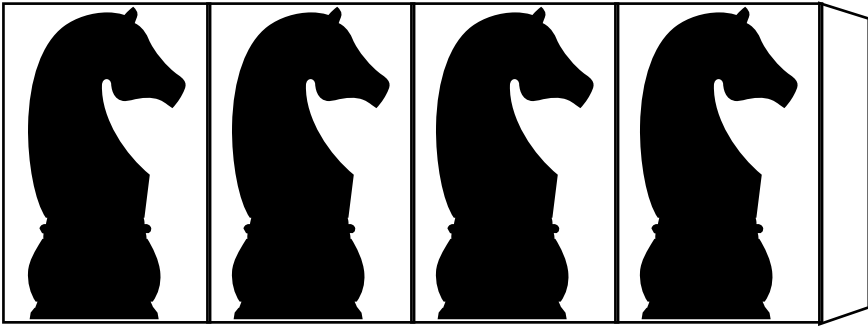
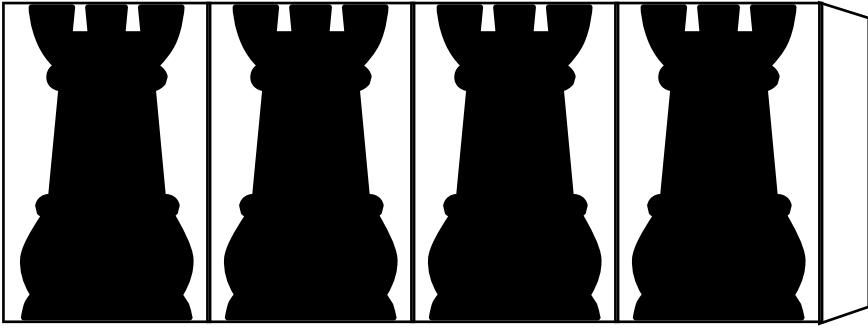
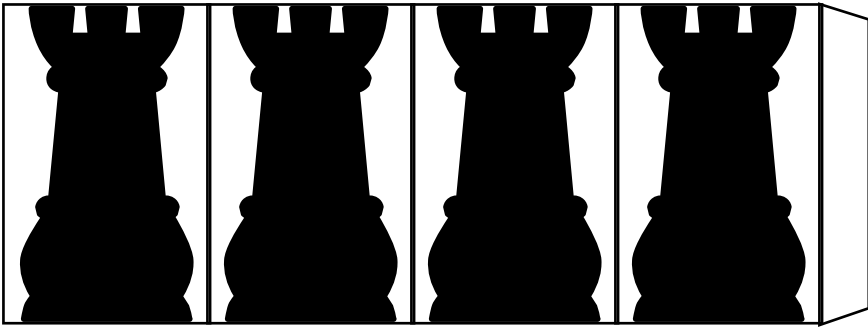














**Acción deportiva.** 1. Movimiento deportivo: acción técnica, técnico-táctica o táctica.

**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.

**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

**Capacidad Física:** Aptitud de una persona para la ejecución de un ejercicio físico.

**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).

**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.

**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.

**Dribblin:** Avanzar con el balón eludiendo o esquivando al adversario

**Equilibrio espacial:** Mantener el cuerpo en una posición determinada en el aire durante un cierto periodo de tiempo

**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.

**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.

**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

**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).

**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.



- Orientaciones metodológicas para el maestro de quinto grado, Ministerio de Educación.
- Programa de Educación Física (2016)
- <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%3%A1sicas>
- <https://educacion-fisica-escolar.wikispaces.com/Capacidades+F%3%ADsicas+B%3%A1sicas>
- [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC\\_Ed\\_Fisica\\_Basica\\_100913.pdf](https://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://es.wikipedia.org/wiki/Juego>
- <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>
- <http://www.ajedrezdeataque.com/17%20Aprendizaje/2/Mate2.htm>

