

3er Grado Bloque 1

EDUCACIÓN FÍSICA III

Apuntes

El lenguaje corporal: sentido y significado



TELEsecundaria

3er Grado Bloque 1

EDUCACIÓN FÍSICA III

Apuntes

El lenguaje corporal: sentido y significado



TELEsecundaria

La elaboración de *Educación Física III. Bloque 1. Apuntes* estuvo a cargo de la Dirección General de Materiales Educativos de la Subsecretaría de Educación Básica.

Secretaría de Educación Pública

Josefina Vázquez Mota

Subsecretaría de Educación Básica

José Fernando González Sánchez

Dirección General de Materiales Educativos

María Edith Bernáldez Reyes

Coordinación general

María Cristina Martínez Mercado

Elaboración de textos

José de Jesús Hernández Herrera

Revisión

Jorge Barbieri Mejía

Claudia Elín Garduño Néstor

Corrección de estilo

Estela Maldonado Chávez

Diseño de portada e ilustraciones

Marco Tulio Ángel Zárate

Formación y corrección

Dirección Editorial DGME

Primera edición, 2008 (ciclo escolar 2008-2009)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2008

Argentina 28, Centro,

06020, México, D.F.

ISBN 978-968-01-1746-8 (obra completa)

978-968-01-1747-5 (bloque 1)

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Índice

Presentación

7	Bloque 1. El lenguaje corporal: sentido y significado
8	Secuencia 1. Del gesto a la palabra
30	Secuencia 2. La exploración de los elementos de comunicación corporal
48	Secuencia 3. El uso expresivo del cuerpo
62	Actividad complementaria. Prever el riesgo
70	Materiales de apoyo
70	Glosario
71	Bibliografía

Presentación

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

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

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

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

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Bloque 1

El lenguaje corporal: sentido y significado

Propósito

El propósito del presente bloque es que los alumnos organicen sus acciones y comuniquen sus ideas y vivencias al participar en las distintas alternativas de la acción motriz. Se pretende que los estudiantes se expresen corporalmente a través de actividades como el modelado y la representación corporal, enriqueciendo sus maneras de comunicarse.

Contenidos

“El lenguaje corporal: sentido y significado” permite consolidar la integración de la corporeidad y la entidad corporal. El bloque está formado por tres secuencias de trabajo, las cuales se desarrollarán en 16 sesiones que introducen progresivamente a los alumnos en el conocimiento y valoración de sí mismos.

La primera secuencia, “Del gesto a la palabra”, tiene como finalidad principal estimular el desarrollo de la motricidad global en los adolescentes; los alumnos deberán reconocer que el gesto, la palabra y la grafía no sólo comunican ideas, sino también sentimientos, vivencias y anhelos. De esta manera el gesto corporal matiza y da fuerza a la palabra, y ésta, a su vez, extiende el color y trazo de la imagen visual.

En la segunda secuencia, “La exploración de los elementos de comunicación corporal”, se busca, con diferentes componentes de la comunicación corporal (la representación, la improvisación, el modelado), desarrollar la imaginación, la fantasía, la originalidad y la creatividad en los alumnos. Los roles e interpretaciones corporales permitirán situar a los adolescentes como protagonistas de las sesiones de Educación Física, al tiempo que trabajan individualmente, por parejas o en grupos pequeños.

La tercera secuencia de trabajo, “El uso expresivo del cuerpo”, plantea a los alumnos diversas estrategias para diferenciar dominios corporales antagónicos, tales como: global-segmentario, tensión-distensión-relajación y expresión-impresión.

La actividad complementaria, “Prever el riesgo”, tiene por objetivo dar información relevante a los adolescentes acerca de la conformación de la articulación del tobillo y los cuidados que se deben tener para evitar alguna lesión, así como del tipo de calzado más recomendable para realizar los desempeños físicos.

Secuencia de aprendizaje **1**

Del gesto a la palabra

Sesión 1. La expresión corporal

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos identificarán los conceptos básicos de expresión corporal y sus componentes.

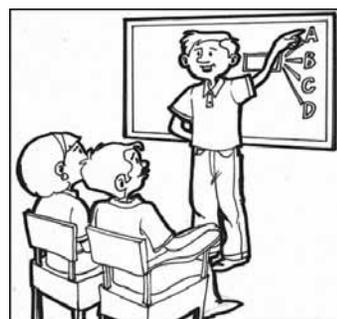


En un largo proceso histórico el ser humano ha utilizado su cuerpo para manifestarse a través de gestos, acciones y movimientos como una necesidad expresiva **vinculada** a la comunicación.

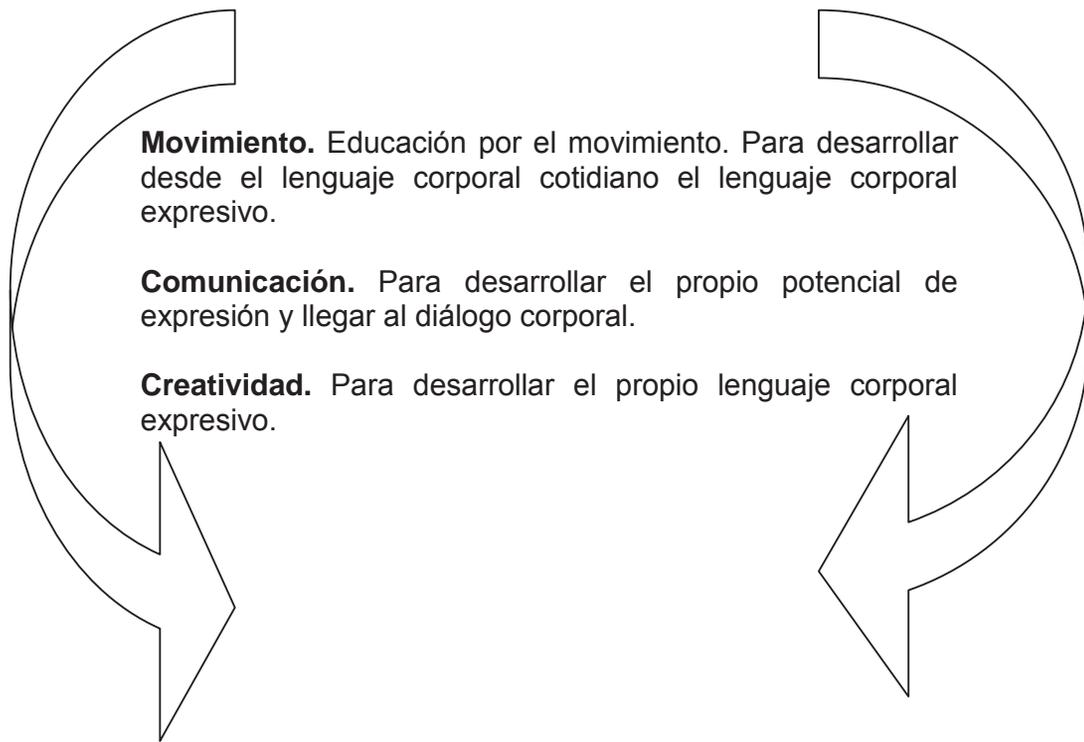
La expresión corporal hace su aparición como un fenómeno expresivo natural, tanto en el conocimiento, como en lo social y cultural, es decir, la expresión corporal es una disciplina educativa y artística, además de convertirse en parte del vivir de todo ser humano, es el lenguaje del cuerpo, su medio, su instrumento de escritura, expresión, comunicación y creación.

Todos podemos expresarnos y penetrar en el mundo de la comunicación y la creación de la expresión corporal, la cual deberá apuntar al conocimiento del qué, el porqué, el para qué y el cómo, así como su interrelación con las otras disciplinas que integran el área educativa.

Veamos el siguiente gráfico para comprender la interrelación y el proceso entre movimiento y expresión:



Expresión corporal



Sin embargo, el trabajo en la expresión corporal requiere dos características fundamentales:

- La actitud corporal

Ésta se refiere a poder mover nuestro cuerpo, sentirlo, escucharlo, tocarlo, mirarlo, explorarlo, descubrirlo. También es atreverse a jugar con el cuerpo, imaginar, emocionarse, reproducir, inventar, investigar, recrear, crear y transformar, además de permitirnos el placer de movernos cultivando la alegría y el sentido del humor.

- La actitud comunicativa

Nos servirá para expresarse desde y con el cuerpo, consigo mismo, con los compañeros, valorar la creatividad del diálogo corporal antes que el resultado. Estar atento a las experiencias grupales para que fluyan encontrando su camino y se enriquezcan.

Estas actitudes ayudarán a crear un ambiente que propicie vínculos de confianza, respeto y libertad, ya que esto se verá reflejado en la autoestima y la percepción de la imagen corporal de cada alumno.

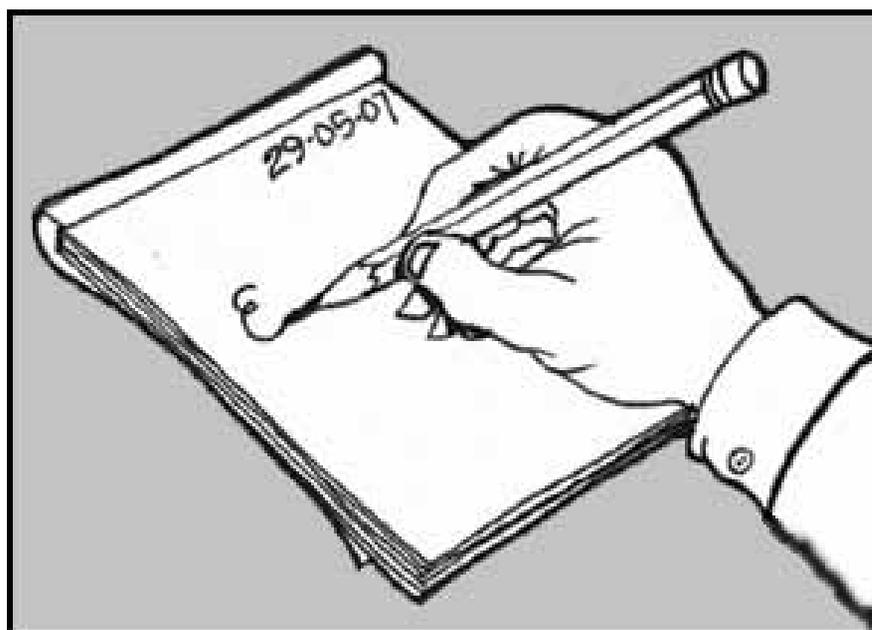
Realiza las siguientes actividades:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión, se requieren hojas blancas para anotar tus impresiones.

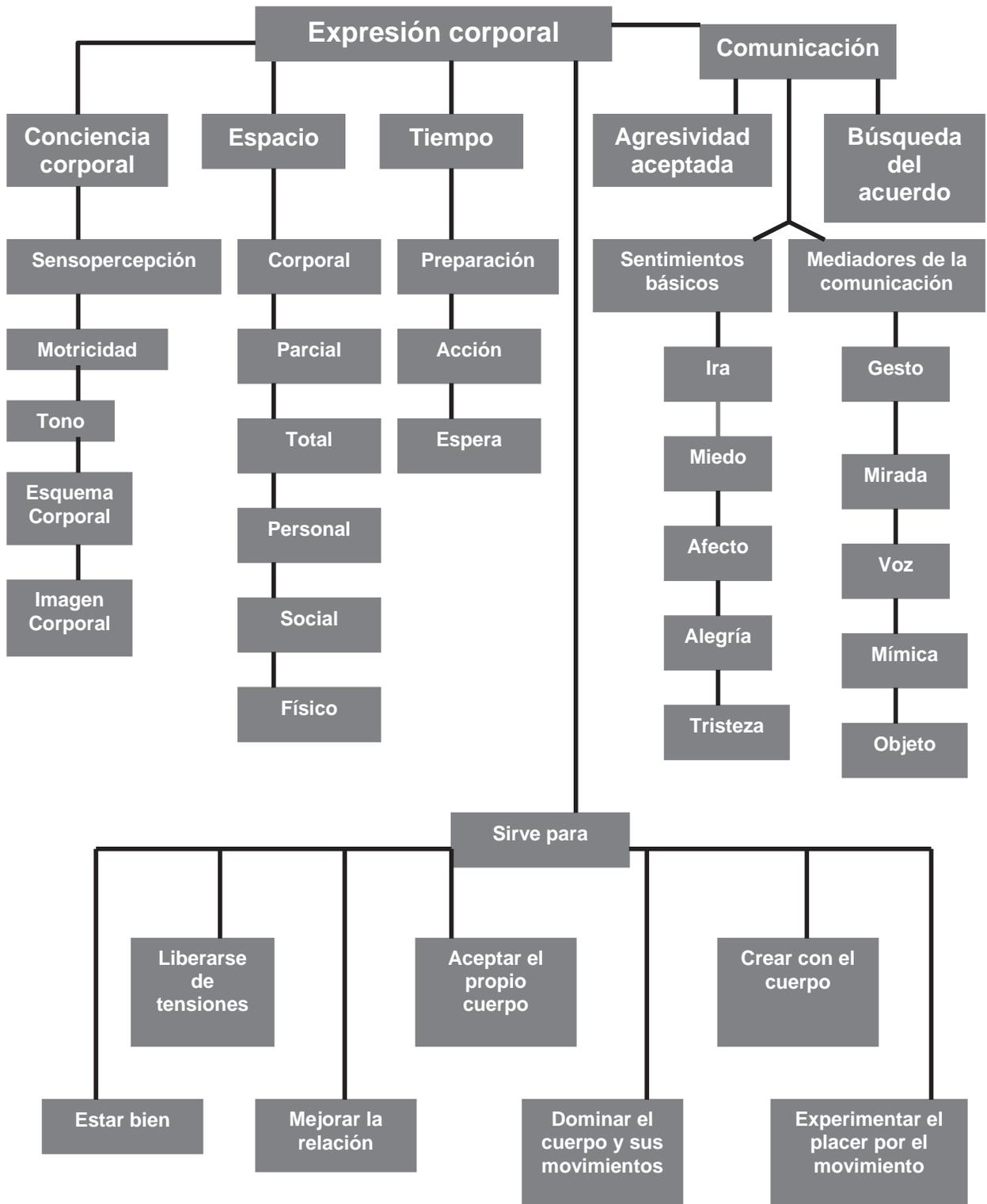
Actividad 1 (inicia)

La expresión de los sentimientos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar los aspectos centrales de las propuestas de expresión corporal.	<ul style="list-style-type: none">• Para iniciar esta actividad es conveniente que los alumnos, junto con el profesor, revisen y analicen el mapa conceptual que a continuación se presenta.• Posteriormente, en equipos, los alumnos comentarán y anotarán en torno a las prácticas de expresión corporal que han visto o realizado, y analizarán el tipo de acciones y valores que en esas manifestaciones se dan, por ejemplo: la libertad de pensamiento y de movimientos, la representación de acontecimientos personales y de elementos de la naturaleza, la coordinación corporal con otros compañeros, etcétera.• Es necesario recordar individualmente aquellas experiencias que han tenido como participantes o espectadores, compartirlas en parejas, y analizar las sensaciones y vivencias que han producido.• Finalmente, conversarán sobre cómo acercarnos a estas prácticas de expresión corporal y qué podemos lograr si participamos en ellas.• Después deben elegir la respuesta correcta en el último cuadro de esta sesión y así podrán verificar lo aprendido durante esta clase.



Actividad 1 (concluye)

La expresión de los sentimientos



Autoevaluación

Reflexiona y subraya la respuesta que corresponda.

La expresión corporal nos puede ayudar a:	¿Cómo lo podemos hacer?
<ul style="list-style-type: none"> • Liberar tensiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante actividades que involucren el movimiento y en las cuales busquemos formas de expresar y canalizar nuestras sensaciones. • Buscar peleas para liberar mis frustraciones. • Encerrándonos en un cuarto sin hablar con nadie.
<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar el propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Descuidando mi higiene personal. • Ejercitando y descubriendo las posibilidades de movimiento que ofrece nuestro cuerpo. • Insultando a todos los que no puedan realizar alguna actividad.
<ul style="list-style-type: none"> • Crear con el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensando que no hago nada bien. • Creer que ya lo sé hacer todo y que no necesito inventar nada nuevo. • Experimentando las posibilidades de movimiento de mi cuerpo y utilizando diversas formas de movimiento y expresión.
<ul style="list-style-type: none"> • Estar bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discutiendo para hacerles ver que yo siempre tengo la razón. • Identificando y expresando mis emociones para compartir alegrías y decepciones. • Desquitar mi coraje con todos los que me rodean.
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las relaciones con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participando en actividades recreativas con mis amigos y mi comunidad. • Aislarme porque no hacen lo que yo digo. • Quedarme en silencio todo el tiempo.
<ul style="list-style-type: none"> • Dominar el cuerpo y sus movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades y cada vez que me equivoque dejarlo de hacer. • No expresándome por temor a ser criticado. • Practicando distintos movimientos de manera cotidiana, perfeccionando los aprendidos e incorporando nuevos elementos cada que sea posible.
<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar el placer por movernos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poniendo pretextos para realizar las actividades. • Buscando la manera en la cual nos gusta expresarnos mediante nuestro cuerpo, utilizando actividades como: bailar, jugar o practicar algún deporte, entre muchas otras. • Viendo la televisión todo el día.

Respuestas de la autoevaluación.

¡Qué tal! Esperamos que hayas elegido la respuesta correcta. A continuación verifícalo.

La expresión corporal nos puede ayudar a:	¿Cómo lo podemos hacer?
<ul style="list-style-type: none">• Liberar tensiones.	<ul style="list-style-type: none">• Mediante actividades que involucren el movimiento y en las cuales busquemos formas de expresar y canalizar nuestras sensaciones.
<ul style="list-style-type: none">• Aceptar el propio cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercitando y descubriendo las posibilidades de movimiento que ofrece nuestro cuerpo.
<ul style="list-style-type: none">• Crear con el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">• Experimentando las posibilidades de movimiento de mi cuerpo y utilizando diversas formas de movimiento y expresión.
<ul style="list-style-type: none">• Estar bien.	<ul style="list-style-type: none">• Identificando y expresando mis emociones para compartir alegrías y decepciones.
<ul style="list-style-type: none">• Mejorar las relaciones con los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Participando en actividades recreativas con mis amigos y mi comunidad.
<ul style="list-style-type: none">• Dominar el cuerpo y sus movimientos.	<ul style="list-style-type: none">• Practicando distintos movimientos de manera cotidiana, perfeccionando los aprendidos e incorporando nuevos elementos cada que sea posible.
<ul style="list-style-type: none">• Experimentar el placer por movernos.	<ul style="list-style-type: none">• Buscando la manera en la cual nos gusta expresarnos mediante nuestro cuerpo, utilizando actividades como: bailar, jugar o practicar algún deporte, entre muchas otras.

Sesión 2. La coordinación

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos reafirmarán sus conceptos de coordinación y experimentarán el movimiento con su cuerpo, mediante distintas actividades.

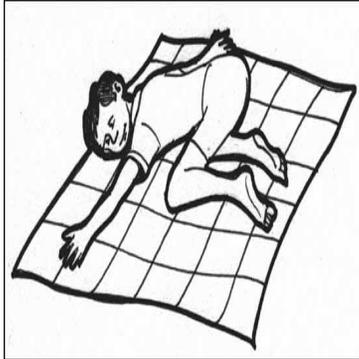
¿Recuerdas las sesiones de primer grado? _____

¿Qué distingue a la motricidad gruesa de la fina?

¿Qué factor nos permite alcanzar una buena comunicación corporal?

Frecuentemente establecemos la distinción entre la motricidad fina de las extremidades, especialmente las manos y dedos, y la global o gruesa, constituida

por movimientos de conjunto, de **preponderancia** postural. Es en este campo en el que se han realizado numerosas investigaciones, en el que se han hecho propuestas de nuevos métodos de educación física, que procuran brindar a los alumnos un entorno adaptado a las necesidades de cada edad y, especialmente, dejando una completa libertad de movimiento.

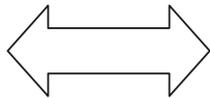


El desarrollo motor se realiza así de una forma espontánea, mediante la actividad autónoma, en función de la maduración orgánica y nerviosa de cada ser humano.

De esta forma, a lo largo del tiempo, las posturas que realizamos por propia iniciativa están determinadas por nuestro grado de desarrollo; cuando éste llega a la maduración se encuentra un mejor dominio en la coordinación y en el control de los segmentos corporales.

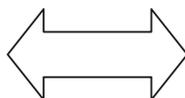
Esta coordinación no puede producirse si el alumno adopta prematuramente tal o cual postura mediante un apoyo directo, o recurriendo a varios instrumentos; en este caso se producen fenómenos de rigidez y tensiones que son perjudiciales para la armonía postural. La coordinación dará al alumno confianza y seguridad en sí mismo, puesto que se dará cuenta del dominio que tiene de su cuerpo en cualquier situación. Esto implica:

Un dominio de los segmentos del cuerpo, lo que permite moverlo de forma sincronizada.



Poseer la madurez neurológica, que se adquiere con la edad, es el motivo por el cual no se puede exigir todo a cualquier edad, hay objetivos diferentes para cada una y es, además, necesario determinar si el alumno tiene el nivel de desarrollo que corresponde a su edad cronológica.

Tener una buena integración del esquema.



No tener miedo al ridículo o a alguna caída debido a que durante el proceso de maduración los movimientos serán necesariamente tensos, rígidos o de poca amplitud.

Realiza las siguientes actividades:

Actividad 1

La rueda de los animales	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la capacidad expresiva de las distintas zonas corporales. • Estimular la creatividad. • Desarrollar habilidades para la dramatización. 	<ul style="list-style-type: none"> • El grupo iniciará caminando en círculo, a un ritmo normal. • A la señal, el profesor dirá el nombre de un animal y los participantes comenzarán a transformarse en él: esto se experimentará primero en las piernas, después en el tronco, luego en las manos y la cara y, finalmente, en la voz. • Mientras el círculo va girando, el profesor va proponiendo otros animales: cigüeña, canguro, culebra, jirafa, rana, caballo, etcétera. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se debe recomendar a los alumnos, que guíen su improvisación hacia el ritmo del animal, no hacia la copia común de sus acciones.

Actividad 2

La risa	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La interacción grupal, desinhibición. 	<ul style="list-style-type: none"> • La clase se dividirá en dos grupos con igual número de componentes estando todos de pie. • Por medio de distintos gestos, un grupo intentará hacer reír a los demás, quienes deberán mantenerse sin reír o sonreír. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - El que se ría o sonría se deberá sentar. - El tiempo de duración del juego será de 30 segundos; transcurridos éstos se cambiarán los papeles. - Ganará el equipo que pasado este tiempo tenga más participantes de pie, es decir, el grupo en el que menos alumnos se hayan reído. - No se puede tocar a nadie. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetir varias veces el juego, dándole un punto al equipo que gane cada vez. - Triunfará el equipo que llegue a tres juegos ganados.

Actividad 3

El espejo	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar la capacidad de concentración y atención• Desarrollar habilidades mímicas.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos de la clase se agruparán por parejas colocados frente a frente.• Reproducirán todos los movimientos de su compañero como si se tratase de un espejo.• Para comenzar, se pueden realizar acciones cotidianas, como por ejemplo, el aseo por la mañana, la comida, etcétera.• Después de un minuto se invertirán los papeles. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Los movimientos deberán ser claros y precisos por ambas partes. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar las acciones en cámara lenta, a velocidad normal, rápidamente.- Agregar sonido a las acciones,- Un participante es imitado por varios.

Actividad 4

El director de la orquesta	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de percepción y desinhibición.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos, en grupo de ocho a diez integrantes, estarán formando un círculo.• Un integrante sale del grupo y se da la vuelta, mientras el resto del grupo elegirá a uno que hará gestos que todos deberán imitar.• El que salió volverá al círculo y tratará de averiguar quién es el director de orquesta.• Cuando sea descubierto se saldrá del círculo. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">- El director de orquesta realizará movimientos con sonidos.

Autoevaluación

Anota dentro del paréntesis una “V” si la oración es verdadera o “F” si es falsa.

1. La voz es la única manera de comunicar algo a las demás personas. ()
2. Cuando nos movemos de manera sincronizada, tenemos un buen dominio de nuestros segmentos corporales. ()

3. Expresar emociones, mediante el lenguaje corporal, es algo que sólo realiza el ser humano. ()
4. La expresión corporal permite comunicar sentimientos. ()
5. El movimiento de nuestro cuerpo debe ser variado para estimular el desarrollo motor. ()

Verifiquemos nuestras respuestas.

1. La voz es un elemento de comunicación entre muchos otros como también lo puede ser la expresión corporal, la escritura, etcétera. Así que nuestro primer enunciado es “F”.
2. El que podamos utilizar nuestro cuerpo de manera sincronizada es un referente de que se ha alcanzado un dominio de nuestros segmentos corporales. Esta oración es “V”.
3. Este enunciado es “F” ya que los animales se comunican por medio del uso del lenguaje corporal para expresar emociones de miedo, enojo, etcétera.
4. Por supuesto que la expresión corporal permite expresar sentimientos de diversas formas sin utilizar el lenguaje. Éste es un enunciado “V”.
5. Algo que debemos de evitar durante las sesiones es utilizar formas rígidas y poco creativas; nuestras actividades deben ser variadas, con la finalidad de estimular de diversas maneras nuestro desarrollo. Éste enunciado es “V”.

Sesión 3. Nuestro autoconcepto

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos interpretarán el concepto de autoconocimiento, asimismo improvisarán movimientos durante las actividades sugeridas.



Todos los fenómenos químicos, fisiológicos biológicos, todo acto de percepción, todo proceso metabólico, el gasto calórico, etcétera, tienen su base en el cuerpo, por lo cual es importante tener un conocimiento de éste para aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos, desarrollando nuestro **potencial**.

El autoconocimiento es el proceso mental por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima y autoaceptación. No puede haber autoestima sin autoconocimiento, de ahí su importancia para el desarrollo personal.

En otras palabras, es el conocimiento propio que supone una madurez al conocer nuestras cualidades y capacidades para apoyarnos en ellas. También se conocen los defectos para corregirlos. Veamos dos de los elementos fundamentales que componen el autoconocimiento.

Autoconcepto

Es la representación que la persona tiene de sí misma.

Son creencias que cada persona tiene sobre sus características físicas, psicológicas, intelectuales, sociales y afectivas. En otras palabras, es el concepto que se tiene de sí mismo.

Motivación

Es el proceso que hace actuar a un individuo para que se comporte de una manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que deciden en una situación dada.

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

La escultura	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la creatividad, conciencia corporal y el equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos se distribuirán por parejas en el aula. • Uno representará el barro para esculpir y otro será el escultor. • El escultor realiza con el barro una escultura. • Una vez realizada ésta, todos lo escultores pasarán para ver las esculturas que han realizado los demás escultores. • Cuando indique el profesor, cada escultor imitará a la estatua que tenga más cerca. • Posteriormente se cambiarán los roles. • Se valorará especialmente la mirada fija, la inmovilidad de las estatuas, la creatividad de la escultura. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las esculturas tratarán de no moverse una vez que hayan sido esculpidas. - No es válido repetir esculturas.

Actividad 2

Las marionetas	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar habilidades de dominio y control corporal.• Tomar conciencia de la autonomía de cada uno de los miembros, segmentos corporales y de cada uno de los diferentes puntos de articulación.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos se encuentran distribuidos por parejas, donde “A” será la marioneta y “B” el titiritero que la maneja.• En primer lugar, para ver qué partes del cuerpo son las móviles, cómo se muevan y en qué sentido.• “B” comienza a manejar a “A”, ejemplo: por el cuello de la camisa y éste se deja caer si de una marioneta se tratara.• Cada articulación de “A” tiene un hilo imaginario que “B” maneja, “A” reacciona solamente a los impulsos de éste.• “B” le irá diciendo en cada momento los hilos que mueve y la fuerza con que lo hace, a fin de que pueda responder con la mayor exactitud al movimiento sugerido.• Guiado por la titiritero a través de hilos irá desarrollando las acciones concretas (sentarse en una silla, acostarse, pararse, etcétera.)

Actividad 3

Los gestos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tomar conciencia de la movilidad y expresiones del rostro.• Expresar corporalmente estados de ánimo o rasgos de carácter.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos, de forma individual, tratarán de reproducir y expresar estados de ánimo o acciones: calma, llanto, sueño, timidez, reflexión, sonrisa, enojo, indiferencia, bostezo, repugnancia, risa, ira, maldad, canto, desagrado, tristeza, terror, susto, enfermedad, etcétera.• El profesor, en un primer momento, dirá qué estados de ánimo serán representados.• Posteriormente los alumnos sugerirán diversos estados de ánimo. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Confeccionar algunas láminas con todas las expresiones o estados de ánimo que se indican.- Recopilar fotografías, reproducciones de obras de arte, cuentos, u otros elementos, en los cuales predomine el rostro para identificar qué expresan y tratar de imitarlos.- Tomar fotografías con los gestos de estados de ánimo de cada compañero. Para compararlos, ver similitudes y diferencias.

Actividad 4

Los siameses	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la imaginación desplazándonos de formas no convencionales.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos, por parejas, se unirán por cualquier parte de su cuerpo (nuca con nuca, hombro con hombro, espalda con espalda, etcétera), evitando las zonas más convencionales como las manos o los codos.• En un primer momento, se comienza a desplazarse, posteriormente se realizan acciones tales como: bajar al suelo sin despegarse, levantarse, sortear obstáculos, bailar, etcétera. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Durante todo el juego se mantendrá el contacto con el compañero. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Formar estructuras de cinco o seis componentes unidos por diferentes zonas del cuerpo y realizar acciones semejantes a las descritas.- Unirse todo el grupo.

Autoevaluación

Completa los enunciados con la palabra que falta.

1. _____ son una actividad que realizamos en la cual utilizamos la expresión corporal para expresar estados de ánimo.
2. El proceso mental por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características es el _____.
3. La _____ es lo que hace actuar a un individuo para que se comporte de una manera.
4. El _____ es la idea que se tiene de sí mismo.

Respuestas de la autoevaluación.

Verifica tus respuestas.

1. Los gestos.
2. autoconocimiento.
3. motivación.
4. autoconcepto.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren tarjetas con el nombre de distintos animales para formar equipos de cuatro o cinco integrantes, es decir cuatro gatos, cuatro perros, etcétera.

Sesión 4. La imagen corporal

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos identificarán el concepto de imagen corporal y durante las actividades improvisarán distintas formas de expresión.



La imagen corporal es un área de la expresión corporal; ésta se refiere básicamente a la idea que tenemos o tienen de nosotros. La imagen es de suma importancia para la comunicación no verbal, ésta se define como la figura o representación de una persona, estatua, efigie o cosa.

Se observa su apariencia, es decir, su aspecto exterior en primer término para después pasar al aspecto interior, el cual resulta ser más importante para la interrelación humana.

En la imagen corporal de la persona observamos su forma de expresarse, de vestir, sus hábitos, la capacidad de interrelación con los demás y, en general, su comportamiento, el cual es parte de la personalidad.

Una de las características de la imagen corporal, para la comunicación no verbal, es la imagen visual; ésta logra captar la atención durante el tiempo necesario si es observada, además de lograr la comunicación efectiva. La imagen visual puede ser definida como la representación que de una persona han establecido otros, con base en la información visual y la comunicación verbal que se tienen de la persona observada.

Entre las formas posibles de comunicación que debemos atender para la imagen visual, destacan:

- La comunicación intrapersonal, es aquella en la cual cada persona establece un diálogo consigo mismo.
- La comunicación interpersonal es la que mantienen dos personas.
- La comunicación en pequeños grupos, en este nivel de comunicación se supone la participación de tres o más personas, a partir de un claro encuentro visual.
- Otro elemento importante es la imagen verbal, la cual se define como la capacidad de expresión que tiene la persona ante los demás para transmitir el mensaje; éste debe ser sencillo, con conocimiento del tema, con orden y brevedad.

Todo esto permite deducir la imagen verbal de la persona dentro de la expresión corporal, ya que ésta estimula la imaginación de quienes escuchan y ven a la persona; refuerza la credibilidad a través del sentimiento; incrementa el interés de la audiencia en la persona; crea identificación de la audiencia con el actor principal de la historia al mostrarlo más cercano.

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Películas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de deducción, representación y la conciencia corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • El grupo se divide en equipos de seis a ocho alumnos. • Cada equipo piensa en una película para que un integrante de otro grupo la represente ante los miembros de su grupo, durante un tiempo máximo de un minuto. • Se irá anotando si en el tiempo indicado se consigue o no el objetivo, que es descubrir el título de la película. • Ganará aquel grupo que consiga descifrar mayor número de películas. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sólo representa la película un miembro de cada grupo. - No se puede hablar, emitir sonidos, ni indicar colores. - Quedan prohibidos los títulos en idiomas o con nombres propios. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se pueden representar objetos, animales, regiones de México, dibujos animados, cuentos, etcétera.

Actividad 2

¿Adivina quién soy?	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la improvisación, creatividad y representación escénica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada alumno elige el personaje famoso que le gustaría ser, puede ser real, actual, de ficción o histórico. • Individualmente, deberá concentrarse en ese personaje que ha elegido, en aspectos como su forma de caminar, rasgos típicos, maneras y gestos, rasgos de carácter, forma de hablar. • A continuación deberá desplazarse por el aula interpretando el personaje. • Los distintos personajes se relacionan entre sí, entablan conversaciones tratando de presentarse, realizan acciones en común, etcétera. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se debe mantener la improvisación y los rasgos adoptados.

Actividad 3

La mansión de las sorpresas	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de improvisación y la capacidad de representación escénica.	<ul style="list-style-type: none">• Se define el área para representar la mansión.• El profesor planteará la siguiente situación: “Nos encontramos en el interior de una gran mansión para realizar una misión secreta, por lo tanto, somos unos intrusos y nuestra vida puede correr peligro si descubren nuestra presencia”.• Entonces, debemos pasar desapercibidos como si fuésemos uno de sus habitantes.• Tenemos que cruzar la mansión de un extremo a otro pasando por todas las habitaciones.• En cada una de ellas hay distintos tipos de personas.• Para poder pasar desapercibidos nos tenemos que transformar en los diferentes tipos de personajes que se encuentren en el lugar.• El profesor irá guiando la ruta por la mansión anunciando lo que hay en cada habitación.• Dará un breve tiempo para que los alumnos puedan imitar a los personajes.• Se pueden proponer: atletas, militares, camareros, bailarines, aristócratas, gordos, enanos, etcétera.

Actividad 4

Los animales ciegos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Contribuir a la desinhibición a través del desarrollo de la conciencia corporal y del trabajo de las sensopercepciones.	<ul style="list-style-type: none">• Todos los alumnos tomarán una tarjeta con el nombre de un animal.• Cada uno deberá reunirse con los compañeros que tienen la tarjeta con el mismo animal.• Tratarán de encontrarse pero con los ojos cerrados y emitiendo sólo sonidos del animal al que representan.• Cuando se encuentran se dan la mano hasta que todos los animales iguales están juntos. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Todos estarán con los ojos cerrados. Desarrollar el juego de 30 segundos a dos minutos aproximadamente. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">- Con los ojos abiertos pero sin emitir sonidos, se deberán encontrar mediante mímica, es decir, mediante la utilización de gestos.

Autoevaluación

Anota dentro de los paréntesis el número de la respuesta que corresponda.

- | | |
|--|--|
| () Es la representación de una persona con base en la información visual de la persona observada. | 1. La imagen corporal. |
| () Es una forma de manifestar la expresión corporal. | 2. La imagen visual. |
| () Es la comunicación que mantienen dos personas. | 3. Comunicación intrapersonal. |
| () La imagen verbal estimula. | 4. Comunicación en pequeños grupos |
| () ¿En qué tipo de comunicación se establece un diálogo consigo mismo? | 5. La comunicación interpersonal. |
| () Es la comunicación entre tres o más personas. | 6. La imaginación de quienes escuchan y ven a la persona y refuerza su credibilidad. |
| | 7. El lenguaje corporal. |

Respuestas de la autoevaluación.

Verifica tus respuestas.

- (2)
- (1)
- (5)
- (6)
- (3)
- (4)

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere una sábana blanca y una lámpara con pilas.

Sesión 5. La comunicación mediante el movimiento

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos distinguirán elementos de comunicación y la importancia de su uso en la vida cotidiana.



Habitualmente las personas se preparan y se forman para saber presentar o exponer algo, por eso es tan importante saber decir lo que queremos como conectarnos con quien nos escucha.

El lenguaje corporal habla por sí mismo y, en muchas ocasiones, nuestras palabras no se relacionan con lo que expresamos a través de los gestos.

El lenguaje del cuerpo es como el verbal, no se puede analizar de forma aislada cada gesto, sino que debe ser visto como un conjunto.

Conocer y usar el lenguaje de los gestos ayuda a relacionarse mejor con las personas, a encontrar puntos comunes con ellas y mejorar la comunicación.

¿Te ha pasado, en alguna ocasión, que acabas de conocer a una persona y, casi sin mediar una sola palabra, no te cae bien o, por el contrario, te cae muy bien? Pues esto se debe o tiene mucho que ver con el lenguaje del cuerpo: la forma en la que te saluda o te da la mano; el modo de acercarse a ti; la mirada o el tono de voz es visualizado por tu mente y, sin que se haya dicho nada, ya te has hecho una imagen preliminar de la persona que condiciona la forma en la que te vas a comportar con ella.

Un asunto que hay que tener en cuenta es que los gestos no pueden analizarse de forma aislada y que deben verse dentro de un conjunto. Como cualquier otro lenguaje, el del cuerpo tiene también palabras, frases y puntuación. Cada gesto es una palabra y ésta puede tener varios significados. Sólo cuando se estudia dentro de una frase, sabremos el significado correcto, pues el lenguaje de los gestos es igual, debe entenderse todo lo que está expresando la persona y cómo se está manifestando su cuerpo.

Conocer el lenguaje del cuerpo permite comprender el pensamiento de otras personas y ayuda a interrelacionarse con ellas. Controlarlo mejorará la seguridad y expresará sólo aquello que se quiere decir, de palabra y de hecho, esto no significa pérdida de la naturalidad, sino la manera de hacer y decir las cosas de la forma más conveniente, dependiendo de la situación.

Conocer tu cuerpo, y aprender a controlarlo, es fundamental en determinados momentos, sobre todo cuando hablamos con los demás, ya que un gran porcentaje de la comunicación transmitida en una conversación es por medio de la comunicación no verbal, compuesta por infinidad de mensajes que se emiten a través de gestos o actitudes, mientras que un porcentaje menor corresponde al habla.

Los sentimientos, las inquietudes, los pensamientos, todo queda reflejado en nuestro cuerpo que lo procesa y lo lanza al exterior sin mediar palabra para que sea interpretado por el receptor, quien, a su vez, también puede decir mucho sin abrir la boca gracias a un conjunto de señales emitidas, en su mayoría, de manera inconsciente pero expresiva.

La importancia de comprender los alcances de la comunicación no verbal es el fundamento para mantener una buena relación con quienes nos rodean.

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Curiosidades de la vida	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de representación y de la conciencia corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • El juego consiste en plantear situaciones de la vida diaria, que serán representadas por todo el grupo sin hablar. Estas acciones pueden ser: llamar por teléfono, pero está la línea ocupada; se detiene el elevador con todos dentro; ir al cine y perder algo; ir a cenar y encontrarse con alguien desagradable, etcétera. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se puede hablar en ninguna situación. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se pueden incluir otras acciones de la vida cotidiana. - Todos los grupos deberán representar por lo menos una acción.

Actividad 2 (inicia)

Imita al cantante	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de representación, deducción y de expresión. 	<ul style="list-style-type: none"> • El grupo se encuentra dividido en pequeños equipos de seis a ocho alumnos que, a su vez, se encuentran divididos en dos subgrupos. • Cada grupo estará ubicado al margen de los demás. • Cada subgrupo piensa en un cantante o grupo musical y en una canción del cantante seleccionado; después lo escribirá en un papel. • Un integrante del otro subgrupo lo representará por medio de la mímica y el resto del grupo deberá adivinar de qué cantante se trata y qué canción es. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le dará un tiempo de preparación de 30 segundos.

Actividad 2 (concluye)

Imita al cantante	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">- El tiempo de representación es de un minuto.- El que representa puede ser ayudado por otro integrante de su subgrupo, en caso de necesitarlo.- Todos tienen que realizar al menos una representación.- No se pueden señalar objetos o colores, emitir sonidos, ni hablar.- Se adivina primero el cantante y después la canción.- Se pueden decir varios nombres hasta que acierten la canción. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">- Se pueden representar deportes y deportistas, anuncios de televisión, etcétera.

Actividad 3

Cuento con sombras	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de representación y la expresividad.	<ul style="list-style-type: none">• La clase se dividirá en grupos de seis a ocho alumnos que se encuentran dispersos por todo el espacio.• Se trata de representar un cuento mediante sombras de la siguiente manera:• Una sábana sostenida por dos alumnos, que hará la función de pantalla, detrás de ella se desarrollará la escena.• Se elige un cuento para cada equipo, a continuación se asignarán roles a cada uno de ellos (todos tendrán que tener un rol).• Habrá una persona que no tendrá un rol activo; éste será el narrador.• Se aconseja que cada grupo realice un ensayo previo con y sin sábana.• Al pasar los personajes detrás la sábana se verán sombras. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">• La representación se hará de forma continua, es decir, comienza un grupo e inmediatamente continúan los demás.

Actividad 4

Lo absurdo	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de representación y la expresividad.	<ul style="list-style-type: none">• La clase se encuentra dividida en pequeños grupos de cinco o seis alumnos.• Realizarán una pequeña dramatización con los siguientes temas:<ul style="list-style-type: none">- Dar aspirina a una jirafa y acostarla a dormir.- Bañar a un elefante.- Bañar a un gato y tenderlo a secar.- Hipnotizar a un león.- Castigar a un coche por pasarse un semáforo. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Se podrán imitar sonidos pero no se podrá hablar. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Todas aquellas situaciones que puedan ocurrírsele a los alumnos y que sean absurdas en la vida cotidiana.

Autoevaluación

Relaciona con una línea las características que son afines a cada tipo de lenguaje.

Lenguaje verbal

- Utiliza gestos y movimientos.
- Se representa mediante la escritura.
- Utilizamos este lenguaje en la radio.
- Su principal elemento es la voz.
- Los mimos se valen de este elemento para trabajar.
- Es una manera de comunicar sentimientos.

Lenguaje corporal



Secuencia de aprendizaje **2**

La exploración de los elementos de comunicación corporal

Sesión 6. Haciendo gestos

Propósito de sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos representarán movimientos e imitarán gestos como elementos de expresión corporal.



El cuerpo en el ser humano es el instrumento de expresión y comunicación por excelencia, utiliza como recursos expresivos el gesto y el movimiento. El gesto corporal es necesario para la expresión, la presentación y la comunicación.

El lenguaje del gesto implica que cada movimiento que se hace es un mensaje hacia los demás. Para ser expresivo no es necesario realizar muchos gestos; por ello debemos fomentar la creatividad como forma de realización gestual. Algunas formas de aprender a gesticular podrían hacerse con movilizaciones gestuales de hechos de la vida cotidiana como: vestirse, lavarse, etcétera.

La expresión corporal utiliza el ritmo como la forma de expresión natural del movimiento y tiene como medida el tiempo, por lo tanto, debemos aprender a realizar bailes o danzas de ejercicios sencillos, en los cuales se plantea que lo fundamental es la expresión que lleva a la comunicación; la técnica deberá tener como objeto el desarrollo de la expresión.

También en la expresión corporal existe el juego, que es el vehículo por donde se llega a la expresión, en éste se debe favorecer el trabajo individual y grupal respetando el modo de expresión de cada uno. Es importante que el trabajo que se vaya a proponer lo hayan experimentado previamente.

El gesto corporal no se concibe sin un espacio que lo apoye y visualice. Pero el espacio no es sólo un elemento físico, es también un elemento afectivo o simbólico y es el medio de relación entre dos o más personas.

El espacio cobra un valor emocional cambiante según su uso y la vivencia que se tenga de él. Puede ser un lugar íntimo, cerrado; puede ser un espacio abierto a la comunicación; puede ser un elemento separador o de encuentro con el otro u otros.

Tener sentido del espacio no corresponde sólo a saber estructurarlo en cuanto a ejes, dimensiones, direcciones, orientación, distancias, planos y volúmenes, en uno mismo y en la composición con los demás, sino también a vivirlo en su aspecto imaginario para poder convertirlo en realidad de la creación de situaciones o ambientes de grupo.

Realiza las siguientes actividades

Actividad 1 (*inicia*)

Lo que podemos hacer y expresar con nuestro cuerpo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer un ambiente de trabajo en el que sea posible canalizar la expresión. 	<p>Inicio (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el espacio con la mirada (dimensiones, colores, luz, objetos). • Recorrer el espacio en todos los sentidos y direcciones e intentar ocupar toda el área mediante diferentes desplazamientos (caminar, trotar, saltar). • Buscar posibilidades de contacto con el suelo y con las paredes a través de toda nuestra superficie corporal (puede probarse con ojos abiertos y cerrados). • Desplazarse por el área y, a una señal, ocupar el mayor o menor espacio posible. En este último caso, el grupo puede formar un bloque unido que no se puede separar. <p>Desarrollo (25 minutos)</p> <p>Por parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilidad kinestésica: establecer comunicación con la mirada, con el tacto, con gestos, con sonidos o con las manos. • Desplazarse alejándose lo más posible uno del otro; sin perder la comunicación con la mirada, y volver a acercarse. • Sensibilidad auditiva: un compañero conduce a otro, le hace escuchar diversos instrumentos musicales (tambor, pandero, crótalo, sonajero) y le solicita que los identifique. • Sensibilidad táctil: tocar diversos objetos, texturas y personas e identificarlos (madera, hierro, piedra, ropa, Carmen, Francisco). • Sensibilidad olfativa: identificar esencias y aromas (oler perfumes, jabones, plantas aromáticas: menta, tomillo, romero, hierbabuena). • Sensibilidad gustativa: identificar sabores (probar diversos alimentos y bebidas naturales: manzana, fresa, piñón, almendra).

Actividad 1 (concluye)

Lo que podemos hacer y expresar con nuestro cuerpo	Descripción
	<p>Se busca centrar la atención en las experiencias corporales, enfatizar sensibilidades y motivarlos a que identifiquen las cualidades del cuerpo.</p> <p>Recuerda que esta propuesta es sólo un ejemplo, que se puede enriquecer con la iniciativa del profesor y los alumnos.</p> <p>Final (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Expresar con el cuerpo la sensación de agua fría y caliente, como si estuvieran bajo la ducha.• Analizar las diferencias en el movimiento entre las dos sensaciones.• Sentados en círculo, hacer gestos con la cara, los ojos, las manos. Imitar animales o personas en distintas situaciones o estados de ánimo.• Con los ojos cerrados, expresar con movimientos qué entienden por suavidad, aspereza, sequedad.

Autoevaluación

Anota dentro del paréntesis una “V” si la oración es verdadera o “F” si es falsa.

1. El cuerpo humano es un elemento de expresión. ()
2. Para ser expresivo es necesario hacer muchas clases de gestos. ()
3. Los bailes y la danza pueden ser elementos de expresión corporal. ()
4. El espacio es un término que en expresión corporal sólo se refiere a un lugar físico. ()
5. La sensibilidad olfativa se refiere a lo que percibimos con los oídos. ()
6. La sensibilidad táctil es aquella que experimentamos al tocar diferentes objetos con nuestro cuerpo. ()

Respuestas de la autoevaluación

¡Qué tal! Observa si contestaste correctamente.

1. (V); 2. (F); 3. (V); 4. (F); 5. (F); 6.(V).

Sesión 7. Nos expresamos de distintas maneras

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos examinarán conceptos de expresión corporal de manera teórica y práctica.



Durante este bloque hemos hablado permanentemente de la expresión corporal, sobre sus beneficios en la comunicación y cómo ésta, a su vez, permite una mejor interrelación entre los seres humanos.

Otro aspecto relevante, que también hemos tocado en relación con la expresión corporal, es su fundamento en las áreas.

- Área social

En este rubro la expresión corporal se concibe como el proceso de desarrollo del ser humano, la cual está presente en todas las formas que nos manifestamos. Por siempre ha existido el culto al

cuerpo, es decir se pretenden formas estéticas, simplemente recordemos a los antiguos griegos y romanos. Hoy día el culto al cuerpo se representa por la publicidad que vemos por los medios de comunicación constantemente. Sin embargo no es el hecho de la estética corporal la que define la expresión, ésta sólo representa parte de la imagen de la persona, lo principal es el uso y cuidado que demos a nuestro cuerpo.

- Área psicológica

Mediante esta área es posible conocerse para alcanzar la realización de sí mismo. Ello permitirá saber nuestros límites lo que a su vez nos llevará trazar metas y objetivos con mayor claridad. En esta área se encuentra la autoaceptación, de lo cual ya hablamos en otras sesiones.

- Área artística

Aquí aparece propiamente la expresión corporal. Esta área nos enseña la mejor manera de mostrar lo que queremos mediante un lenguaje corporal. Si bien la parte artística requiere técnicas de comunicación, en nuestro caso sólo necesita confianza en lo que se pretende decir.

- Área afectiva

Ésta abarca todos nuestros estados de ánimo. También marca el nivel de autoaceptación, así como los límites de interrelación que tenemos con los demás.

Existen otras áreas pero por el momento éstas son las que consideramos más importantes en razón de comprender el fundamento que sostiene a la expresión corporal. Es necesario repasar el concepto, debido a que ya tenemos más elementos para ampliar nuestro nivel de entendimiento hacia la expresión

corporal; por lo tanto, podemos concebirla como una serie de conductas de comunicación del cuerpo hacia uno mismo, o bien hacia otra persona o grupos, lo cual nos lleva a establecer una relación entre actores y espectadores.

Este concepto no se limita a interpretar una relación superficial; si mencionamos actores y espectadores no significa que nos quedemos en ese nivel, dado que la comunicación en sí permite llegar a otros niveles de confianza, si ésta es transmitida con efectividad.

Realiza las siguientes actividades

Actividad 1

La sombra musical	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar la capacidad de concentración y atención. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos se distribuirán por parejas. Uno se coloca detrás mirando la espalda de su compañero y reproduciendo los movimientos de éste como si se tratase de su sombra. • Utilizar la música como elemento desencadenante del movimiento. • El que es imitador, como es lógico, sólo realizará movimientos que su pareja pueda reproducir. • Se recomienda que al principio, los movimientos sean lentos y ondulados, en los que tome parte solamente una zona o segmento corporal y, progresivamente, ir añadiendo otros hasta que finalmente intervenga la totalidad del cuerpo. • Posteriormente, se irán introduciendo movimientos más cortados y bruscos. • Se deben invertir los papeles. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los movimientos no deben hacerse demasiado rápidos para que puedan ser imitados. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siendo uno siempre el que hace de sombra, realizar agrupaciones, progresivamente, de tres, cuatro, ocho... participantes y con todo el grupo.

Actividad 2

El hombre rápido melódico	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción grupal. • Desinhibición a través del desarrollo de la conciencia corporal y del trabajo de las senso-percepciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de cuatro a ocho integrantes. • Todo el grupo estará sentado en círculo. • Se trata de decir nuestro nombre adaptándolo a dos pulsos, que haremos con dos palmadas en los muslos, repitiendo toda la clase el nombre que cada uno dice. • Cada uno dirá su nombre cuando le corresponda hasta que todo el grupo lo haya hecho. • Ejemplo; JOSÉ se divide, JO (primer palmada)...SÉ (segunda palmada). <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se adaptará dos veces nuestro nombre en cada pulso: "JOSÉ-JOSÉ" continuando igual. - Dos pulsos con las palmadas y dos con las palmadas en los muslos, en silencio. - Dos pulsos con dos chasquidos de dedos y digo a la vez mi nombre, diciendo a continuación el nombre de otros compañeros que repiten la operación. <p>Podemos incrementar el ritmo.</p>

Actividad 3

La voz contra la pared	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de la intensidad de la propia voz. • Facilitar la concentración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los alumnos estarán colocados a unos 25 centímetros de la pared, mirando fijamente un punto a la altura de su boca. • Con las yemas de los dedos acariciarán suavemente ese punto. • Con el aliento intentarán reblandecer la zona donde está situado el punto. • Los golpes de aliento se hacen cada vez más sonoros y cortados. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezar a pronunciar la vocal "a" de forma imperceptible. - El volumen aumentará paulatinamente hasta conseguir un grito muy potente con el que se intentará taladrar la pared. - Ante la imposibilidad de conseguir romperla, se inicia el proceso contrario hasta acabar acariciando el punto con las yemas de los dedos.

Actividad 4

Imitar sonidos del hombre	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Descubrir habilidades sonoras facilitando la expresividad sonora.	<ul style="list-style-type: none">• Se le pide a los alumnos que realicen distintas acciones que ejecuta el ser humano acompañándolas de sus sonidos característicos: bostezar, toser, masticar, carraspear, eructar, sonarse, sorber, roncar, hipar, hacer gárgaras, etcétera. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada participante recitará una palabra cuya realización será imitada por los demás. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- La dicción de cada una de las siguientes palabras: ronquera, chillido, aclamación, al oído, a grito, vozarrón... debe corresponder y ajustarse lo más posible a su significado, de tal manera que la dicción haga redundante el significado.

Autoevaluación

Anota dentro de los paréntesis el número de la respuesta correcta.

() Esta área representa a la expresión corporal como el proceso de desarrollo del ser humano, la cual está presente en todas las formas en que nos manifestamos.

() Esta área nos enseña la mejor manera de mostrar lo que deseamos mediante un lenguaje corporal.

() Podemos concebirla como una serie de conductas de comunicación del cuerpo hacia uno mismo, hacia otra persona o grupos, y que nos lleva a establecer una relación entre actores y espectadores.

() Mediante esta área es posible conocerse para alcanzar la realización de sí mismo.

() Esta área abarca todos nuestros estados de ánimo.

1. Afectiva
2. Psicológica
3. Artística
4. Social
5. La expresión corporal

Respuestas de la autoevaluación

(4) Esta área representa a la expresión corporal como el proceso de desarrollo del ser humano, la cual está presente en todas las formas que nos manifestamos.

(3) Esta área nos enseña la mejor manera de mostrar lo que deseamos mediante un lenguaje corporal.

(5) Podemos concebirla como una serie de conductas de comunicación del cuerpo hacia uno mismo, hacia otra persona o grupos, que nos lleva a establecer una relación entre actores y espectadores.

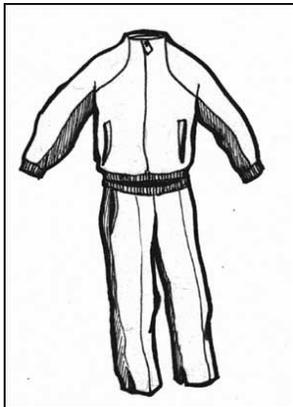
(2) Mediante esta área es posible conocerse para alcanzar la realización de sí mismo.

(1) Esta área abarca en todos nuestros estados de ánimo.

Sesión 8. La creatividad

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos aplicarán conceptos de creatividad en la sesión de Educación Física mediante actividades de expresión corporal.



La creatividad es un factor determinante para la comunicación y por lo tanto para la expresión corporal. Recordemos brevemente su importancia y características, puesto que ya la tratamos en segundo grado.

La definición de creatividad se refiere a la facultad del pensamiento que permite elaborar formas nuevas con base en las existentes, haciendo uso de la memoria, la percepción, la fantasía, la ilusión y la asociación de imágenes entre otras. Resulta entonces ser la idea, representación mental de una realidad, un objeto o algo similar; es un pensamiento expresado con palabras.

Los factores que rigen la creatividad son:

- **Fluidez**

Es la capacidad y cantidad inmediata de respuestas o comportamientos y resultados a ciertas condiciones que se presenten.

- **Flexibilidad**

La variación a las respuestas, es decir, las diferentes formas de respuesta a cierta condición.

- **Originalidad**

Es dar respuestas distintas a las de uso común.

- Imaginación
Combinaciones de diversos esquemas mentales.

- Estética
La naturaleza y el arte combinados en diferentes maneras.

- Comunicación
Proceso en el que emisores y receptores asignan significados a ciertos hechos, principalmente al comportamiento corporal.

Para que comprendamos más, la creatividad no es magia, pero se le parece por la manifestación que tiene, por la forma de aparecer sus metas, trabajo, concentración, pruebas, errores, intentos, frustraciones, más trabajo y mucha motivación que, a su vez, es la disposición de una persona para detenerse y enfocar la atención sobre determinado punto, es crear un motivo y comprometerse con éste.

Realiza las siguientes actividades

Actividad 1

Creando movimientos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar los componentes del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos se distribuyen por el área de trabajo ocupando todo el espacio. • Cuando comienza la música empiezan a moverse libremente. • El profesor irá dando consignas, introduciendo progresivamente los siguientes elementos del movimiento: ligero-pesado, rápido-lento, directo-indirecto, libre-controlado. • En un primer momento los alumnos irán experimentando cada una de estas categorías por separado, para tomar conciencia de los contrastes. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es muy importante que el profesor insista en que se tome conciencia de cómo se sienten al moverse en cada una de las formas indicadas. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las consignas contendrán dos categorías, por ejemplo: hay que moverse de forma directa y ligera,... ligera y pesada,... indirecta y rápida. - Luego se pueden plantear de tres en tres y finalmente los alumnos van eligiendo las categorías.

Actividad 2

La figura mecánica	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar la capacidad de concentración, atención y desarrollar habilidades para la improvisación.	<ul style="list-style-type: none">• Individualmente cada uno se va transformando en una figura mecánica y realiza una secuencia completa de movimientos. Secuencia que se repetirá en lo sucesivo.• Se puede indicar o sugerir la longitud de la secuencia, mediante una música adecuada.• Luego se añaden sonidos a cada uno de los movimientos, pues cada uno de ellos tendrá el suyo específico.• De esta forma, se crea también una secuencia de sonidos que subraya el movimiento. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Poner el énfasis necesario tanto en el punto de arranque, como en la finalización de la secuencia para que ésta aparezca con claridad. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Variar el ritmo y la intensidad tanto del sonido como del movimiento. Ir desde la "cámara lenta" hasta la máxima aceleración.- Observar los movimientos de los demás y poner en relación el movimiento propio con el de algún compañero, de tal forma que ambos se complementen.- Danzar de acuerdo con la secuencia de movimientos.

Actividad 3 (inicia)

Centrar y acumular movimientos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitarse en la toma de conciencia de la autonomía de cada uno de los segmentos corporales y de los diferentes puntos de articulaciones.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos están distribuidos por el área de trabajo, ocupando todo el espacio libre para poder moverse en libertad, con los ojos cerrados.• Comienza a sonar la grabación, dejándose cada uno guiar por la melodía, inicia el movimiento que ésta le sugiera centrándolo en un único punto: el dedo índice de la mano derecha busca todos los movimientos posibles.• Cuando el profesor lo indique se van añadiendo al movimiento todos los dedos de la mano derecha, los de la mano izquierda, ambas manos hasta la muñeca, el antebrazo

Actividad 3 (concluye)

Centrar y acumular movimientos	Descripción
	<p>hasta el codo, los brazos hasta los hombros, los hombros, la cara, la cabeza, el tronco hasta la cintura, las caderas hasta las rodillas, las piernas hasta los tobillos, los pies. Ahora estará todo el cuerpo en movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none">• En una primera fase realizar la experiencia sin desplazarse.• Posteriormente se introducirá el desplazamiento por toda la sala para ir explorando las posibilidades de doblar, girar, balancear, contorsionar, sacudir, ondular, mecer. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar los movimientos según le sugiera a cada participante la música. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Reunirse por parejas. Mantener un diálogo corporal con movimientos.- Cada uno trata de darse cuenta de cómo se mueve el compañero y deja que su movimiento surja como respuesta al de su compañero.- Para facilitar la experiencia los movimientos han de ser en cámara lenta.

Actividad 4 (inicia)

Equilibrio lento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar habilidades de dominio y control corporal y las habilidades de percibir al otro e interactuar con él.	<ul style="list-style-type: none">• Se parte de una postura en el suelo para ir variándola en cámara lenta, adoptando diferentes posturas de equilibrio.• Se utilizarán como puntos de apoyo partes del cuerpo que normalmente no son empleadas para este fin: frente, rodilla, codos, final de la columna vertebral,• El apoyo deberá hacerse con el menor número posible de apoyos y con la menor superficie de los mismos. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Lentamente se irá pasando de una posición a otra enlazando posturas.- La música elegida debe ser apropiada para esta actividad, una música lenta y suave.

Actividad 4 (concluye)

Equilibrio lento	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar habilidades de dominio y control corporal y las habilidades de percibir al otro e interactuar con él.	Variantes <ul style="list-style-type: none">- Por parejas, se conectará la mirada con la del compañero y se mantendrá durante todo el ejercicio intentando coordinar los movimientos.- Se puede utilizar al compañero como punto de apoyo.- Realizarlo en grupos de cuatro, de ocho...- Se puede llegar a implicar a todo el grupo, pero cada vez el ejercicio es más complicado y requiere mayor atención.

Autoevaluación

Relaciona las columnas.

- Comunicación
 - Fluidez
 - Flexibilidad
 - Originalidad
 - Creatividad
 - Imaginación
 - Estética
- Es la capacidad y cantidad inmediata de respuestas, o comportamientos y resultados, a ciertas condiciones que se presenten.
 - La variación a las respuestas, es decir las diferentes formas de una sola respuesta a cierta condición.
 - Es dar respuestas fuera de lo común.
 - Combinaciones de diversos esquemas mentales.
 - La naturaleza y el arte combinados de diferentes maneras.
 - Facultad del pensamiento que permite elaborar formas nuevas con base en las existentes, haciendo uso de la memoria, la percepción, la fantasía, la ilusión y la asociación de imágenes, entre otras.
 - Proceso en el que emisores y receptores asignan significados a ciertos hechos, principalmente al comportamiento corporal.

Respuestas de la autoevaluación

Revisa tus respuestas.

- | | | |
|----------------|---|--|
| Comunicación | → | • Es la capacidad y cantidad inmediata de respuestas, o comportamientos y resultados, a ciertas condiciones que se presenten. |
| • Fluidez | → | • La variación a las respuestas es decir las diferentes formas de una sólo respuesta a cierta condición. |
| • Flexibilidad | → | • Es dar respuestas fuera de lo común. |
| • Originalidad | → | • Combinaciones de diversos esquemas mentales. |
| • Creatividad | → | • La naturaleza y el arte combinados de diferentes maneras. |
| • Imaginación | → | • Facultad del pensamiento que permite elaborar formas nuevas con base en las existentes, haciendo uso de la memoria, la percepción, la fantasía, la ilusión y la asociación de imágenes, entre otras. |
| • Estética | → | • Proceso en el que emisores y receptores asignan significados a ciertos hechos, principalmente al comportamiento corporal. |

Dibuja en hojas blancas una serie de actividades en las que quieras expresar algo de tu forma de ser. Comenta con tus compañeros sobre tus emociones y la manera de expresarlas de manera creativa.



Sesión 9. La expresión corporal como elemento de comunicación

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos identificarán la importancia de la expresión corporal para la comunicación.



La expresión corporal, como uno de los mecanismos fundamentales de comunicación, es un elemento obligatorio que en el ser humano amplía los recursos para dirigirnos a los demás e interactuar con ellos, además de ser una actitud socializadora.

Por lo tanto la expresión corporal propicia el acercamiento entre seres humanos sin **menoscabar** la actitud no humana de los comúnmente llamados animales.

Esto significa que con ellos hay una interacción que es únicamente gestual, lo que resulta la mejor muestra para comprender la expresión corporal. Por ejemplo, con mucha claridad nos dicen cuando tienen hambre, sed, sueño y todas aquellas necesidades que a su instinto corresponden. Así podemos expresarlo nosotros haciendo uso de los recursos que ya hemos mencionado, principalmente de la creatividad.

La socialización provocada por el lenguaje no escrito propicia dos cosas en alto grado: la primera es el saber decir lo que se siente y la segunda provocar la completa atención de quien recibe la información.



Distintas formas de comunicarnos nos hacen crear y utilizar lenguajes diversos.



La expresión corporal busca en gran parte liberar tensiones acumuladas mediante la toma de conciencia corporal. La actitud socializadora permite una mejora en la capacidad comunicativa, expresiva y creativa, pero principalmente logra un equilibrio social, afectivo y emocional valiéndose de los siguientes elementos.

Analiza las siguientes definiciones:

1. Bases físicas del movimiento
2. Bases expresivas del movimiento
3. El espacio
4. El tiempo

Las bases físicas contienen siempre una intención expresiva, están dirigidas al movimiento y generan, a diferencia del deporte, una orientación amplia en diferentes áreas.

Las bases expresivas son el escalón a través del cual los contenidos, apoyados en las bases físicas, sirven para que el alumno se integre con los elementos y técnicas expresivas, que le permitirán conocerse, comunicarse e interactuar.

El conocimiento y apropiación del **espacio** permite a los alumnos un mejor conocimiento de su entorno, un análisis profundo del lugar en que accionan en todo momento.

El tiempo que le dediques a realizar las actividades ayuda a dosificar de mejor manera la energía y las actividades a corto, mediano o largo plazo.

Realiza las siguientes actividades

Actividad 1

Formas y modos de ver	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Experimenten la representación, improvisación, imaginación y el modelado para reconocer gestos, roles e interpretaciones corporales.	<ul style="list-style-type: none">• Se solicita al grupo traer revistas, carteles y periódicos para observar en ellos los cuerpos de hombres y mujeres.• Los alumnos deberán confeccionar un <i>collage</i> en el que muestren distintas formas de representar al cuerpo.• Descubrir ideas de los recortes: si son deportivas, de modas, de cuerpo esbelto, indígenas, etcétera, y analizar los mensajes ahí mostrados.• Los siguientes cuadros pueden orientar el trabajo, analiza su información.

Análisis general
<p>¿Qué idea de cuerpo presentan? ¿Hay diversidad cultural y social en las imágenes? (negros, blancos, mestizos, campesinos, obreros, niños, ancianos, enfermos). Su mensaje es: ¿el cuerpo de todos debe ser así? ¿Qué más podemos decir?</p>

Análisis gestual
<p>¿Qué gesto utilizan? ¿Qué pretenden transmitir? ¿Con qué apoyan ese gesto? (color, ropa, accesorios de joyería, publicidad deportiva, bebidas). ¿Esto qué finalidad tiene? ¿Qué podemos deducir del mensaje gestual que trata de transmitir?</p>

Análisis de roles
<p>¿Qué rol está presente? ¿Qué quiere decir? ¿Cómo se maneja el género? ¿Qué lugar les dan a los hombres y a las mujeres? ¿Hay jóvenes, niños y adultos, o es preponderante algún grupo?</p>

Conversar sobre estos asuntos permite descubrir los gestos corporales que se utilizan en los medios de comunicación, analizar sus mensajes y reflexionar sobre la manera en que las imágenes se relacionan con nuestra vida.

Posteriormente comenten sobre el tipo de gestos corporales utilizados en el deporte y los realizados en las sesiones de Educación Física.

Puede elaborarse un breve ensayo donde se comparen estas informaciones, y se incluyan entrevistas a compañeros y profesores con la siguiente pregunta: ¿cómo influyen los mensajes, los gestos y otras formas de comunicación corporal en nuestra identidad propia y cultural?

Actividad 2 (inicia)

El concierto de los zapatos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adaptar los movimientos a sonidos inventados. 	<ul style="list-style-type: none"> El profesor debe solicitar a los alumnos que mencionen un tipo de calzado distinto y que asocien el calzado a una determinada entonación: zapato con tacón-voz suave, zapatillas de noche-voz de anciano. Se admitirá todo tipo de calzado según la forma, material de fabricación, suelas...

Actividad 2 (concluye)

El concierto de los zapatos	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Cada participante creará un sonido ficticio que corresponderá al que produce una persona al andar con el tipo de calzado que ha mencionado anteriormente.• Caminar por el patio al mismo tiempo que se emite el sonido característico del calzado elegido. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Sólo se utilizarán los sonidos que se hayan inventado. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Utilizar sonidos de otras prendas de vestir: un cierre, un botón, etcétera.

Actividad 3

Nos transformamos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar habilidades de expansión física.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos estarán dispersos por todo el espacio, de tal forma que puedan moverse sin obstaculizar a los demás.• Comienza a sonar la música y el profesor les irá relatando una anécdota: "son una semilla, es primavera, ha comenzado a llover, noten cómo el agua va penetrando por los poros y nos va llenando, comenzarán a crecer, a germinar, envían una pequeña raíz hacia la tierra y un brote hacia el sol...Cada uno va creciendo, según le va sugiriendo la música, hasta convertirse en un árbol o en un arbusto".• Cuando los alumnos hayan llegado a posturas de máxima expansión se incluirán otros elementos: el árbol es mecido por el viento, una hoja se separa y el sol la reseca, tras un periodo de sequedad es rociado por la lluvia..., finalmente el árbol se seca y muere. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Se debe estar muy concentrado en realizar los movimientos que se indiquen al ritmo que marca la música. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Imaginar que son un fuego, que comienza por una llamita apenas insinuada, crece, adquiere movimiento, puede desplazarse e interactuar con las otras llamas, el fuego de la llama va decayendo hasta terminar por extinguirse.

Autoevaluación

Completa los enunciados con las palabras que faltan.

1. _____ ayuda a distribuir de mejor manera todo lo que hacemos en corto, mediano o largo plazo.
2. _____ permite un mejor conocimiento de su entorno, un análisis profundo del lugar en que acciona en todo momento.
3. _____ permite una mejora en la capacidad comunicativa, expresiva y creativa, pero principalmente logra un equilibrio social, afectivo y emocional.
4. _____ contienen siempre una intención expresiva; están dirigidas al movimiento.
5. _____ se adentran en los elementos y técnicas expresivas que le permiten conocerse, comunicarse y descifrar los mensajes.
6. _____ busca liberar tensiones acumuladas mediante la toma de conciencia corporal.

Respuestas de la autoevaluación

Ahora observa si tus preguntas fueron respondidas acertadamente.

1. El tiempo; 2. El espacio; 3. La actitud socializadora; 4. Las bases físicas; 5. Las bases expresivas; 6. La expresión corporal.

Conclusiones

La comunicación es un factor fundamental en la sociedad; tiene como elemento principal la expresión corporal que nos permite expresar mucho de lo que queremos y somos, además de ser parte importante en la conformación de nuestra personalidad. Aunque no es determinante si influye en cómo somos con quienes nos rodean.

Al mismo tiempo la expresión corporal se constituye con otros elementos que le dan sustento, tales como el ritmo, espacio, fluidez, entre otros. Pero debemos destacar al que se considera más importante: la creatividad, la cual nos permite incorporarnos al mundo de diferentes formas que nosotros mismos vamos eligiendo y esto, a su vez, nos lleva a crear espacios de socialización en nuestro medio ambiente.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren pelotas de vinil o balones, lápices o plumones, cartulinas, pañuelos o vendas.

Secuencia de aprendizaje **3**

El uso expresivo del cuerpo

Sesión 10. La formación cívica y ética en relación con la expresión corporal

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán la importancia de la Formación Cívica y Ética durante la clase de Educación Física y en la vida cotidiana.



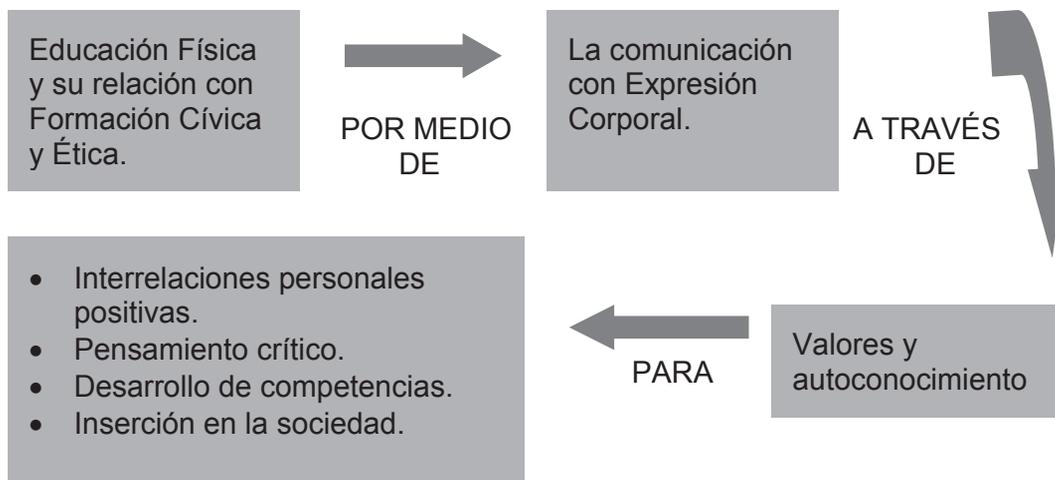
Una relación que no debemos pasar por alto es la comunicación con Formación Cívica y Ética puesto que ésta tiene mucho que ver con la formación personal y social entre un sinnúmero de elementos con los cuales también podemos relacionarla. Entonces la Formación Cívica y Ética nos sirve para crear nuevos valores sociales y humanos. En el hogar aprendemos valores familiares y sociales. En la escuela nos enseñan historia cívica de nuestro país, los valores éticos y morales de nuestra la patria, que rigen la sociedad actual y que nos sirve como base para nuestra educación e inserción en la sociedad.

La comunicación es un elemento importante dentro de la sociedad, pues mucho de la subsistencia y desarrollo depende de ella y la información que fluye en la comunicación por lo que la expresión corporal es un medio de comunicación y de actitud dentro de la Formación Cívica y Ética.

En resumen los propósitos fundamentales de la Formación Cívica y Ética en relación con la expresión corporal son proporcionar a los alumnos elementos que les permitan formular y ejercer reflexiones acertadas; formar con ella a individuos con opinión propia respecto de los hechos actuales, desarrollando a plenitud sus capacidades, competencias, e impulsar valores y principios de reconocimiento de libertad, justicia, tolerancia, solidaridad, honestidad y apego a la verdad, entre los más sobresalientes y, sobre todo, el desarrollo de su creatividad.

La Formación Cívica y Ética intenta la comprensión de principios y acciones en relación con los valores aprendidos por el ser humano, como condiciones para la sana convivencia social y el respeto y aprecio por la dignidad humana

La Formación Cívica y Ética, en conjunto con la Educación Física y otras áreas, es un proceso que el alumno desarrolla a lo largo de toda la vida, y que comprende varias dimensiones: tiempo dedicado, interacción de todas las áreas de aprendizaje y el medio en que se desenvuelve.



Realiza las siguientes actividades

Actividad 1 (inicia)

La rueda de las características	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identificar características de los compañeros. • Estimular velocidad de reacción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocan los alumnos en círculo con una pelota al centro. • Este juego consiste en que uno de los alumnos toma la pelota y la arroja hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de algún compañero del salón. • Mientras el que fue nombrado corre a tomar el balón, el resto corre lo más lejos posible. • Para que paren de correr, la persona nombrada debe tomar el balón y decir fuerte una característica que distinga al primer compañero que arrojó el balón hacia arriba. • Cuando los que corren escuchen esta característica, deben detenerse en el lugar en que están para que quien tiene el balón trate de tocarlos con él. • El alumno que sea golpeado con el balón pierde una vida. • Si no golpea a nadie el alumno nombrado pierde una vida.

Actividad 1 (concluye)

La rueda de las características	Descripción
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No se puede golpear en la cara. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Utilizar distintos tamaños de pelotas.- Proponer lanzamientos a partes específicas del cuerpo: una pierna, la mano derecha, el hombro izquierdo, etcétera.- Utilizar distintos tipos de lanzamiento, ya sea con manos o con los pies.

Actividad 2

Dibujando por equipos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la creatividad, la interacción grupal y la desinhibición.	<ul style="list-style-type: none">• Se hacen equipos según el de número de participantes y el material que se disponga (se recomienda no más de seis alumnos por equipo).• Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, donde el primero de cada fila tiene un plumón o lápiz.• Frente a cada equipo, a unos 10 metros aproximadamente, se coloca un pliego de papel.• El juego comienza cuando el profesor nombra un tema, por ejemplo, "la ciudad", enseguida el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo y comienza a dibujar sobre el tema nombrado, después de 10 segundos el dirigente grita "ya" y los que estaban dibujando corren a entregar el plumón al segundo de su fila que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo.• El juego se detiene cuando el profesor indique, se otorgan puntos al equipo que mejor dibujó sobre el tema nombrado. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Se puede repetir varias veces cambiando el tema del dibujo.- Cambiar el material para dibujar (se puede utilizar gis y dibujar sobre el piso).

Actividad 3

Conquista del círculo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la fuerza.	<ul style="list-style-type: none">• Se dibuja un círculo en el suelo.• Los participantes entran en el círculo y cada uno coloca sus manos en la espalda. A la orden del profesor comienza el juego y los participantes se empujan unos con otros tratando de sacar a sus oponentes del círculo.• Se van eliminando los que tocan fuera del círculo con cualquier parte de su cuerpo y gana el último que queda dentro. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No se permite usar las manos para empujar- Sólo se permite chocar y empujar con el cuerpo. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Se puede dibujar el círculo más grande o más pequeño.- Utilizando distintas formas de sacar como podría ser con una sola mano cargando etcétera.

Actividad 4

Camino a ciegas	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la ubicación espacial.• Fomentar el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de seis integrantes, todos tendrán los ojos vendados, excepto uno por equipo.• Cada equipo se forma en fila tomando los hombros del de adelante; el último es el que no tiene la vista vendada. El objetivo es que los equipos recorran un circuito o camino guiados por el último de la fila, quien puede dar las instrucciones al primero hablándole o transmitiendo un mensaje; apretando la mano derecha si quiere que avance hacia ese lado y la izquierda si el lado a donde debe dirigirse es éste; si se presiona el hombro, se hará alto total, etcétera.• El mensaje lo transmite el último apretando el hombro al de adelante, el cual le apretará el mismo hombro al de adelante y así sucesivamente hasta llegar al primero.• Se aprieta el hombro del lado hacia el que se debe girar y mientras más veces se apriete mayor será el giro. Gana el primer equipo en llegar al final del recorrido.

Autoevaluación

Completa el siguiente esquema.



¡Qué tal!, lo pudiste resolver sin necesidad de regresar las páginas para verificar si lo hiciste correctamente.

Respuestas de la autoevaluación

Educación Física y su relación con Formación Cívica y Ética.

POR MEDIO

La comunicación con expresión corporal.

A TRAVÉS DE

Valores y autoconocimiento

PARA

- *Interrelaciones personales positivas.*
- *Pensamiento crítico.*
- *Desarrollo de competencias.*
- *Inserción en la sociedad.*

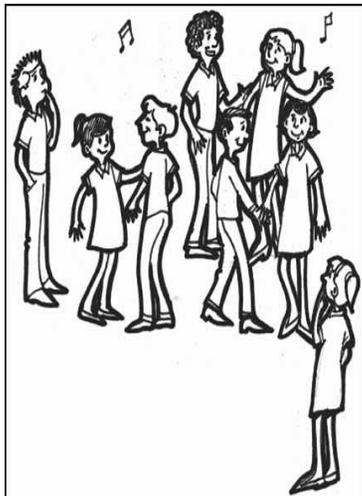
Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren periódicos y tijeras.

Sesión 11. El ritmo

Propósito de la sesión:

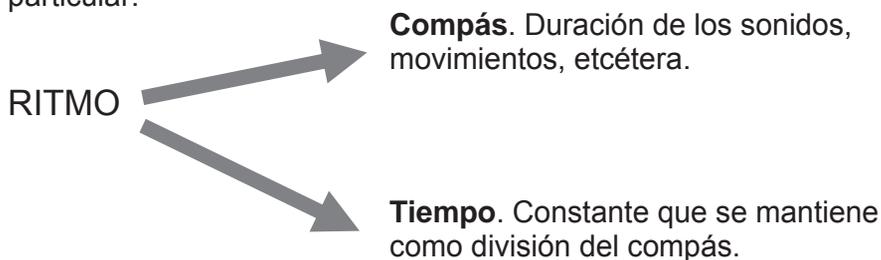
Al finalizar la sesión los alumnos identificarán y examinarán el concepto de ritmo como un elemento fundamental de movimiento.



El ritmo es un elemento acerca del cual nos faltaba hacer énfasis a lo largo de nuestras sesiones; sin embargo es primordial en la expresión corporal.

El ritmo existe en todos los ámbitos del ser humano y la naturaleza, se dice que existe ritmo en las series infinitas de actividades, como el dormir, despertarse, la nutrición y la reproducción que gobiernan la existencia de todo ser vivo. Dichas actividades suelen estar muy relacionadas con los procesos rítmicos de los fenómenos físicos como las mareas oceánicas, el día solar, el mes lunar y los cambios de estación. El ritmo está constituido básicamente por la repetición de un patrón y es esencial para la percepción de los acontecimientos que ocurren con el tiempo.

Cada lengua tiene tendencias rítmicas propias, que definen su fisonomía particular.



Para poner en práctica el ritmo, realiza las siguientes actividades

Actividad 1 (*inicia*)

¿Cómo saber qué es?	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar la comunicación y la expresión corporal entre los alumnos. 	<p>Inicio (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la capacidad expresiva de las distintas zonas del cuerpo, con diversos movimientos. • Expresar distintos estados de ánimo y caracteres: un adolescente despreocupado, fuerte, alegre, triste, simpático, bailarín, tímido, presumido. • Expresar qué es el orden y qué el desorden. <p>Desarrollo (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar al grupo en equipos de cinco integrantes colocados en círculo; a cada integrante se le asigna un verbo y tras una indicación, representarán con movimientos la acción correspondiente.

Actividad 1 (concluye)

¿Cómo saber qué es?	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Cada alumno selecciona un personaje imaginario; cuando se les indica, se desplazan por el espacio, representan gestos y movimientos durante un tiempo determinado. Mientras lo hacen, observan a sus compañeros; después comentan en grupo la experiencia y reconocen a los personajes seleccionados.• A cada uno se le proporciona un periódico; deberán leerlo y buscar palabras relacionadas con otras, recortarlas y pegarlas de tal manera que obtengan un poema libre con una idea central. Cada equipo lo dramatiza de manera sencilla, pero con los elementos que le dan coordinación, fuerza y creatividad.• El resto del grupo observa y describe, refiriéndose al lenguaje corporal: ¿qué es lo que dice por su manera de caminar, de estar de pie, por sus gestos? ¿Aciertan en su descripción? <p>Comentar con el grupo los motivos de hacerlo de esa manera y cuál es su idea central.</p> <p>Final (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Respirar y marchar al ritmo de una música suave; hacer movimientos que la resalten.• Desde el suelo, subir poco a poco hasta quedarse de pie, bajar al ritmo de la respiración, primero con movimientos fluidos y luego cortados, como muñecos mecánicos.

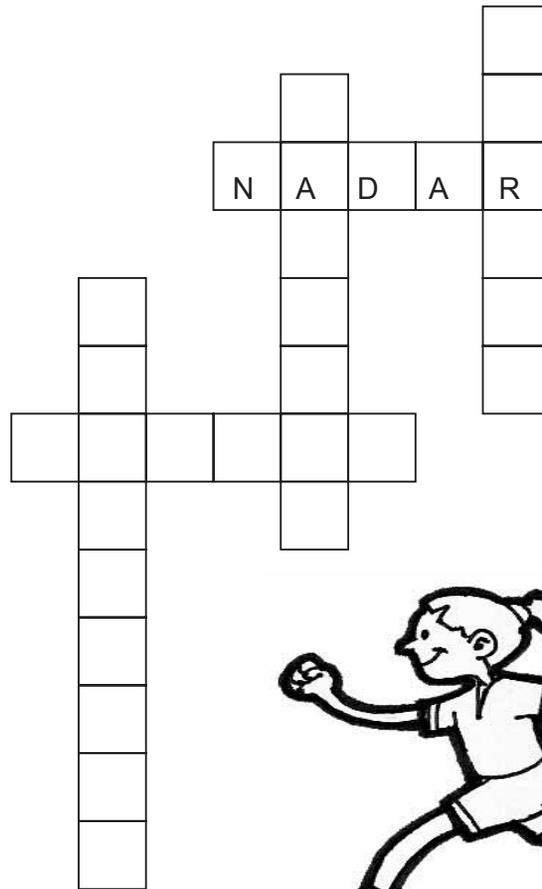
Autoevaluación

Todas las actividades tienen un ritmo y cuando las realizamos es imposible eliminarlo.

El ritmo está presente durante toda nuestra vida y cada persona tiene su manera de expresarlo.

Elige cuatro acciones donde hay presencia del ritmo y acomódalas en el crucigrama.

- PAPEL
- GATOS
- NADAR
- ACARICIAR
- HOJAS
- PERROS
- DORMIR
- CAMINAR
- MÚSICA
- BAILAR



¡Qué tal!, fue fácil ¿verdad?, observa si lo hiciste correctamente.

D
 C O
 N A D A R
 M M
 A I R
 C N R
 B A I L A R
 R R
 I
 C
 I
 A
 R

Recomendación

Profesor, para realizar y comprender las actividades de la siguiente sesión, se requieren globos, aros y sillas (una por cada alumno), además investiga qué es el movimiento global y segmentario del cuerpo, así como el significado de la tensión y relajación muscular y para qué nos sirven.

Sesión 12. Los movimientos globales y segmentados

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos identificarán en qué consiste el movimiento global y segmentado.



Como ya hemos visto en ocasiones anteriores, nuestro cuerpo es una gran máquina funcionando de manera coordinada; gracias a esto podemos desplazarnos y utilizar diferentes segmentos del cuerpo, ya sea de manera global o segmentada, es decir, que podemos utilizar músculos del cuerpo al mismo tiempo o aislar el movimiento con sólo mover un brazo o una pierna sin necesidad de desplazar todo nuestro cuerpo; asimismo podemos tensar o relajar la mayoría de nuestros músculos a voluntad.

El poder diferenciar y controlar nuestros movimientos no es cosa fácil, ya que intervienen diversos factores, uno indispensable es el conocer y averiguar las capacidades de movimiento que puedes realizar.

Es importante que identifiques cómo se comportan tus músculos ante diferentes estímulos, por eso te sugerimos que realices las siguientes actividades.

Actividad 1

Una propuesta para todos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estimular el movimiento del cuerpo de manera global y segmentada. 	<ul style="list-style-type: none"> Se organiza al grupo en círculo. Al ritmo de una música de percusión, un alumno pasa al centro a realizar un movimiento corporal y el resto del grupo lo imita. Todos, en su momento, proponen algo diferente. Posteriormente se realiza otra ronda donde cada uno pueda comunicar algo con sólo utilizar una parte del cuerpo; utilizar sólo la mano o la cara, etcétera; finalmente utilizarán todo el cuerpo. El resto adivina el mensaje. Comenten en grupo los siguientes planteamientos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué diferencia puede señalarse entre cada una de las variantes? ¿Es más fácil comunicarse al utilizar todo el cuerpo o sólo una parte de él? ¿Qué mensajes fueron los más claros al emplear sólo una parte del cuerpo y cuáles al recurrir a todo el cuerpo? <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar movimientos segmentarios tipo robot. Ejecutar movimientos globales.

Actividad 2

No dejes caer el globo	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular el movimiento global y segmentado del cuerpo.• Fomentar el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Los jugadores se distribuyen libremente por el espacio.• Un jugador lanza un globo al aire.• A partir de ese momento se trata de conseguir que el globo no toque el suelo teniendo en cuenta que no se puede agarrar y que cuando una persona toca el globo se sienta en el suelo.• El objetivo del grupo es conseguir que todos los jugadores se sienten antes de que el globo toque el suelo. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- La persona que está en el suelo ahora sólo podrá tocar el globo con los pies o con alguna otra parte específica del cuerpo (movimiento segmentado).- Sustituir el globo por un costalito o una pelota de vinil.

Actividad 3

Pasando el aro	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el trabajo en equipo.• Estimular la flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none">• Se forma un círculo tomados de la mano.• Posteriormente uno o varios aros son colocados en la cadena de brazos.• Tendrán que pasar el aro por todo el círculo sin soltarse de las manos. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Colocar aros de diferentes tamaños.- Utilizar diferentes formas de tomarse para formar el círculo (cruzando las manos, por debajo de las piernas, etcétera).

Actividad 4 (inicia)

Acomoda las sillas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el trabajo de equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Se colocan las sillas, una tras otra, formando una fila.• Cada jugador empieza el juego de pie encima de una silla. El profesor dirá: "Ordenen las sillas, del más alto al más pequeño". A partir de ese momento el objetivo del grupo es ordenarse según el criterio, sin que nadie pueda pisar el suelo (se pueden usar varias formas de acomodarse, como orden alfabético por nombre o por apellido, etcétera).

Actividad 4 (concluye)

Acomoda las sillas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el trabajo de equipo.	<ul style="list-style-type: none">• El juego finaliza cuando el grupo consigue el objetivo solicitado.• Si una persona cae al suelo se retira una silla, antes de que dicha persona se reintegre al mismo. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Formar figuras sin bajarse de la silla.- La persona que caiga estará eliminada.

Autoevaluación

Contesta las siguientes preguntas según tu investigación.

¿Qué es el movimiento global del cuerpo?

¿Qué es un movimiento segmentado?

¿Qué sensaciones experimentaste durante las actividades? Descríbelas.

Comenta con tus compañeros lo experimentado durante la sesión.

Respuestas de la autoevaluación

Recuerda que podemos utilizar músculos del cuerpo al mismo tiempo (movimiento global) o aislar el movimiento de un brazo o una pierna (movimiento segmentado) sin necesidad de desplazar todo nuestro cuerpo; asimismo podemos tensar o relajar la mayoría de nuestros músculos a voluntad.

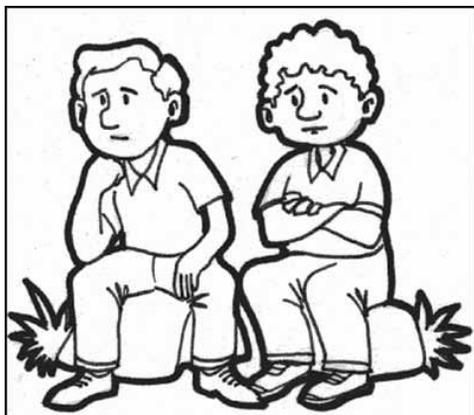
Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren colchonetas o una superficie suave (pueden ser áreas verdes).

Sesión 13. La relajación y la tensión

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos identificarán y experimentarán con su cuerpo actividades que impliquen tensión-relajación.



La relajación dentro de las sesiones es indispensable, ya que permite al alumno identificar el movimiento de los músculos en estados de contraposición relajación-tensión.

Al integrarla en Educación Física, es posible observar en los alumnos flexibilidad. La disponibilidad mental y física y un estiramiento facilitan el grado de control sobre nuestro cuerpo incrementando y descubriendo distintas posibilidades de movimiento.

Hay que tener cuidado para no traspasar límites, ya que pueden presentarse músculos tensos, calambres o alguna lesión.

Cada una de las propuestas se efectúa en cuatro fases:

- Realizar la tensión.
- Mantener la tensión.
- **Distensión**-relajación.
- Pausa.

Actividad 1 (inicia)

Sintiendo nuestro cuerpo	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la conciencia corporal.	<ul style="list-style-type: none">• Se distribuye el grupo dentro del área de trabajo.• Iniciamos con un lado del cuerpo, tensando y relajando los músculos, repitiendo la acción varias veces sin cambiar.• Se hace una pausa durante unos minutos (en una posición distendida y simétrica), para observar las modificaciones que se producen en la parte del cuerpo activada respecto del lado que permaneció inactivo.• Se deben observar y sentir las diferencias en uno y otro lado del cuerpo, respecto a los contactos con el suelo, el volumen del cuerpo, la longitud, el peso, la temperatura, la consistencia y otros aspectos concretos o difusos que llamen la atención.• Definir la sensación producida.• Se realiza la experiencia con el otro lado del cuerpo.

Actividad 1 (concluye)

Sintiendo nuestro cuerpo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la conciencia corporal.	<ul style="list-style-type: none">• Se sugiere la siguiente progresión para realizar los ejercicios con las distintas partes del cuerpo.• Mano derecha - izquierda.• Pie derecho - izquierdo.• Brazo derecho - izquierdo.• Pierna derecha - izquierda.• Cara.• Brazos.• Piernas.• Global: brazos, piernas, cara.• El desarrollo de cada movimiento se hace con lentitud, cuidando que cada fase dure varias respiraciones completas.• Se aprende a independizar la respiración y a utilizar siempre la mínima tensión para afinar el tono muscular, de modo que no se propague a otras zonas del cuerpo. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Se pueden utilizar diferentes posiciones para realizar las actividades: sentado, acostado, parado, flor de loto, etcétera.

Actividad 2

Nos movemos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar diferencias entre tensión y relajación.• Estimular el movimiento global y segmentado del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">• Los jugadores se distribuyen por el espacio.• A la indicación del profesor nos desplazaremos de la manera que se indique: gateando, girando, de cangrejo, brincando, arrastrándose, etcétera.• Una vez que realizamos diferentes actividades de movimiento las repetiremos, pero con la diferencia de que lo haremos tensando todo el cuerpo.• Nuevamente realizar los ejercicios pero ahora relajando todo el cuerpo.• Comenten las diferencias que identificaron durante los ejercicios.

Autoevaluación

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué función tiene la relajación durante nuestras sesiones?

2. Al integrar la relajación a la clase de Educación Física ¿Qué observamos?

3. Es necesario tener cuidado al realizar actividades de tensión y relajación ya que pueden ocurrir imprevistos, ¿como cuáles?

Respuestas de la autoevaluación

1. La relajación dentro de las sesiones es indispensable, ya que permite al alumno identificar el movimiento de los músculos en estados de contraposición relajación-tensión.
2. Es posible observar en los alumnos su flexibilidad, la disponibilidad mental y física y un estiramiento.
3. Hay que tener cuidado para no traspasar límites, ya que pueden presentarse músculos tensos, calambres o alguna lesión.

Recomendación

Para la siguiente sesión investiga qué son las articulaciones y cómo están constituidas y elabora un esquema sobre el trabajo que realiza la articulación.



Actividad complementaria

Prever el riesgo

Propósito

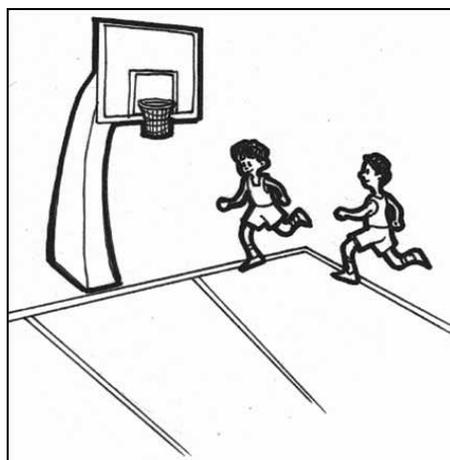
La presente actividad tiene el propósito de ofrecer a los alumnos el conocimiento y las experiencias en torno al funcionamiento del organismo y al cuidado que debemos tener para evitar accidentes, así como enfatizar el funcionamiento de algunas partes del cuerpo.

Prever el riesgo tiene como finalidad que los alumnos conozcan la articulación del tobillo y el trabajo que desempeña, así como los cuidados que deben tenerse para evitar posibles lesiones.

Sesión 14. ¿Cómo evitamos lesiones?

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión los alumnos identificarán la importancia de realizar un calentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones, además de reconocer la función que realizan nuestras articulaciones.



Recuerda los cursos pasados en los cuales mencionamos la importancia que tiene realizar un calentamiento antes de realizar alguna actividad física para prevenir lesiones, ya que esto prepara al cuerpo para realizar movimientos de manera intensa.

Cuando hacemos una preparación de nuestro cuerpo estamos estimulando músculos y articulaciones que intervienen directamente en el movimiento de los músculos. ¿Tú sabes qué son las articulaciones? y ¿para qué sirven? Haz un resumen de lo que investigaste.

Como ya lo sabes, si no existieran las articulaciones, serías una persona con una estructura totalmente rígida y no podrías realizar movimientos. Recordemos que el cuerpo humano tiene diversos tipos de articulaciones móviles.

- La cadera y el hombro son articulaciones del tipo esfera-cavidad, que permiten movimientos libres en todas las direcciones.
- Los codos, las rodillas y los dedos tienen articulaciones en bisagra, de modo que sólo es posible la movilidad en un plano.
- Las articulaciones en pivote permiten sólo la rotación, son características de las dos primeras vértebras; es, además, la articulación que hace posible que gires la cabeza de un lado a otro.
- Las articulaciones deslizantes son las superficies óseas que se mueven separadas por distancias muy cortas. Se observan entre diferentes huesos de la muñeca y del tobillo.

Para evitar lesiones en nuestras articulaciones es necesario poner en práctica una preparación la cual debe ir de manera progresiva, es decir, iniciar con movimientos ligeros, subiendo de intensidad poco a poco.

Realiza la siguiente actividad.

Actividad 1 (inicia)

Estiramientos	Descripción
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la conciencia corporal. • Estimular la flexibilidad. 	<p>Posición de las manos y los dedos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Podemos sentir si hay alguna fuerza o resistencia en manos o dedos? • ¿No hacen ninguna presión? • ¿Hasta dónde y de qué modo podemos extender los dedos sin aumentar el grado de tensión en el brazo? <p>Tobillo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concentrar la atención en el pie derecho. • Diferenciar el pie de la pierna y el punto de unión entre ellos: el tobillo. • Con lentitud extender el tobillo desde el empeine, hacia adelante, como si quisiéramos tocar con los dedos el suelo, pero sin causar tensión en ellos. <p>Rostro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llevar la atención por cada zona: alrededor de los ojos, en las cejas, en la frente, en las mejillas, en la boca, los labios, la lengua, las mandíbulas, las orejas, la garganta, la nuca. • Recorrer lenta y profundamente todo el conjunto de la cara con la intención de aflojar cada músculo.

Actividad 1 (continúa)

Estiramientos	Descripción
	<p>Contracciones</p> <p>Boca</p> <ul style="list-style-type: none">• Apretar lentamente las mandíbulas, los dientes –unos contra otros– sin que sea demasiado, lo necesario para subir la tensión en esa zona concreta, sin que se extienda a otras partes.• Observar hacia qué partes de la cara y del cuello se traslada la tensión de forma inevitable.• Aflojar lentamente, sentir cómo dientes y mandíbula van soltándose hasta quedar separados de manera natural. <p>Ojos</p> <ul style="list-style-type: none">• Cerrar lentamente los ojos y apretarlos con cuidado, mantenerlos así y dejar libre la respiración.• Observar que no se produzca tensión en otras zonas.• Dejar que se suelten y se abran lentamente, hasta quedar en su posición inicial. <p>Rotaciones</p> <p>Piernas</p> <p>¿Hacia dónde están orientados los pies? ¿Hacia dónde señalan las rodillas? ¿Ambas piernas están igual?</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar lenta y suavemente una rotación externa: girar las piernas hacia fuera sin moverse del suelo.• Las articulaciones y segmentos que participan en la rotación son pies, rodillas y caderas.• Mantener la rotación durante unos segundos; observar la fuerza que se realiza.• ¿Se modifican otras zonas de forma natural, mediante la rotación? ¿Cuáles? ¿Cómo?• Prestar atención a la columna, desde la cintura hasta la cabeza. <p>Levantamientos</p> <p>Rodilla</p> <ul style="list-style-type: none">• Concentrar la atención en una rodilla, sin perder la presencia de la imagen del cuerpo.

Actividad 1 (concluye)

Estiramientos	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciar la rodilla del conjunto de la pierna.• Dejar que la pierna tenga el mayor contacto con el piso y se sienta pesada.• Con cuidado, tirar de la rodilla hacia arriba, con la intención de levantarla unos centímetros; sentir la pesadez, el esfuerzo y cómo se despega al cambiar su contacto con el suelo.• ¿Dónde se encuentra la tensión que mantiene la rodilla levantada?• En cada levantamiento se debe clarificar muy bien el punto que se quiere levantar, distinguiendo las zonas más cercanas.• Si se trata de la muñeca, distinguirla de la mano, de los dedos, del antebrazo y del codo. <p>Desplazamientos Involucrando los segmentos anteriores (rodilla, tobillo, codo, etcétera) caminaremos, correremos, brincaremos, pero iremos limitando el uso de distintas partes del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Correr sin flexionar las rodillas.• Correr sin flexionar codos.• Correr sin flexionar tobillos.• Correr y mantener la cabeza inmóvil.• Saltar sin flexionar las rodillas.• Saltar sin flexionar codos.• Saltar sin flexionar tobillos.• Girar manteniendo extendidos los segmentos corporales.• Utilizar distintos desplazamientos restringiendo el movimiento (sin flexionar o flexionado).

Autoevaluación

Reflexiona sobre lo siguiente.

¿Cuáles son las posibilidades de movimiento de la articulación del tobillo?

¿Cómo se llaman las partes que conforman esta articulación?

¿En qué momento se puede presentar una lesión?

¿Qué medidas preventivas se deben tomar en cuenta para no sufrir una lesión?

Se dice que es un calentamiento general cuando trabajamos todos nuestros segmentos corporales, ya sea de abajo hacia arriba o viceversa, pero siempre en un orden. Ejemplo: natación (el calentamiento debe ser general, ya que se emplean todos los grupos musculares).

Un calentamiento específico lo utilizamos cuando vamos a llevar a cabo una actividad física que se va a enfocar más a una parte de nuestro cuerpo (o que necesitamos calentar más dicho segmento corporal). Ejemplo: velocidad de reacción, ya que es cierto que también trabajamos otros segmentos corporales, pero el ejercicio se basa principalmente en piernas y caderas, por lo cual nos interesa más un calentamiento específico de esta parte del cuerpo.

Realiza la siguiente actividad.

Actividad 1

Estiramientos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar y seleccionar actividades adecuadas para el calentamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> El grupo se divide en cuatro o cinco equipos de manera equitativa. Cada equipo elegirá una actividad que sea de su agrado: natación, fútbol, basquetbol, béisbol, yoga, atletismo, etcétera. Una vez definida su actividad, tendrán diez minutos para anotar en su cartulina ejercicios que consideren que son necesarios para realizar el calentamiento del deporte. Concluido el tiempo, cada equipo expondrá y demostrará, de manera breve ante el grupo, sus ejercicios y por qué los eligieron. Durante la exposición comentarán si consideramos adecuados los calentamientos que se proponen.

Autoevaluación

De los calentamientos sugeridos conjunta uno en el cual se involucren todos los segmentos corporales y que además los prepare para una actividad intensa.

Respuestas de la autoevaluación



Recuerda que el calentamiento lo realizamos previo a la actividad física, ya que de no hacerlo se pueden presentar lesiones graves en nuestro organismo.

Este calentamiento debe ir de manera progresiva, es decir iniciar con movimientos ligeros subiendo de intensidad poco a poco.

Puede hacerse un calentamiento general o específico dependiendo de la actividad a realizar.

La próxima sesión es la última de nuestro primer bloque. Para realizarla se propone elaborar un cuento motor.

Los cuentos motores son un recurso didáctico que permiten canalizar y animar la expresión corporal y el trabajo en equipo de los alumnos. Estos cuentos son un excelente medio para que los estudiantes trabajen sus ideas y sentimientos, y los representen integrando elementos, ya que tiene como principal característica la fluidez corporal.

Un cuento motor consiste en representar, a través de los movimientos del cuerpo, lo que dice el cuento; es una variante entre un cuento cantado y el escenificado. Tiene una característica específica: el movimiento. También se le puede denominar cuento jugado.

Considerando lo anterior, se propone que los alumnos, organizados en equipos, representen un cuento motor con una estructura sencilla por medio de la expresión corporal. Su duración será de 10 a 15 minutos.

Todo cuento motor debe reunir las siguientes características:

- Presentación de los personajes
- Situación cotidiana que llame la atención de los alumnos.
- Acción del protagonista o los protagonistas.
- Desenlace.

En un cuento motor el alumno que lo narra tiene que vivenciarlo, introducirse en él, gesticular y moverse.

El tipo lo eligen los propios alumnos:

- Cuentos fantásticos.
- Cuentos realistas.
- Cuentos de animales.
- Cuentos de personajes.
- Cuentos populares.
- Fábulas.
- Leyendas.

Conclusiones



Durante este bloque experimentamos con nuestro cuerpo de distintas maneras; identificamos conceptos de expresión corporal, comunicación e imagen corporal que son indispensables para entender nuestro cuerpo más a fondo.

Jugamos al contraponer nuestras posibilidades de movimiento (tensión relajación) y manipulamos nuestro cuerpo de manera global y segmentada.

Todo lo anterior estimula y enriquece nuestro desarrollo motor y, por lo tanto, incrementa nuestra inteligencia y mejora nuestra salud, no dejes de realizar ejercicio.

Nos despedimos y esperamos que estés listo para los siguientes bloques.

Materiales de apoyo

http://www.ctv.es/USERS/avicent/Mate/indice_sesiones.htm

<http://www.efdeportes.com>

<http://usuarios.lycos.es/carloskareem/educacionfisica.htm>

<http://www.xtec.es/~jroca222/expression.htm>

Glosario

Contracciones. Acortamiento de un músculo en respuesta a un estímulo nervioso.

Distendida. Aumentar de tamaño o dilatar una estructura.

Distensión. Estiramiento de los tejidos y ligamentos de una articulación.

Engranaje. Enlace, trabazón de ideas, circunstancias o hechos.

Levantamientos. Levantar un segmento o articulación sin que intervengan otras partes del cuerpo.

Menoscabar. Disminuir algo quitándole una parte, acortarlo, reducirlo.

Potencial. Dicho de una cosa, que tiene la virtud o eficacia de otras y equivale a ellas.

Preponderancia. Exceso de peso, o mayor peso, de algo respecto de otra cosa.

Sensibilidad auditiva. El oído es el órgano por excelencia que nos pone en contacto con nuestros semejantes y con la naturaleza. Nos relaciona a distancia con las cosas que nos rodean, ayudándonos a desarrollar nuestro intelecto.

Sensibilidad kinestésica. Sentido de orientación que permite definir la orientación óptica, gustativa, táctil, olfativa y de coordinación.

Sensibilidad gustativa. La sensibilidad gustativa del ser humano es reducida: se requieren cantidades considerables de la mayor parte de sustancias para poder etiquetarlas. A pesar de ello, dicha sensibilidad parece más elevada para los ácidos y las sustancias amargas; no parece una coincidencia, cuando una gran parte de sustancias tóxicas presentan precisamente este tipo de sabor. Asimismo, resulta interesante destacar que el sabor dulce resulta atractivo para casi todos los organismos vivos, induciendo la necesidad de alimentarse.

Sensibilidad táctil. La sensibilidad táctil nos permite tener noción sobre el tamaño, consistencia, forma, caracteres de la superficie, etcétera, de un objeto, que puede ser sólido, líquido o gas.

Sensibilidad olfativa. Capacidad para captar y discriminar los olores del medio.

Vinculado. Atar o fundar algo en otra cosa; relacionado con algo.

Bibliografía

- Anderson, Bob, *Ejercicios de estiramiento, flexibilidad y elasticidad*, México, Trillas, 1991.
- Dieckert, J., F. Kreiss y H. Meusel, *Gimnasia, deporte y juego*, Argentina, Kapelusz, 1972.
- Hurlock, Elizabeth B., *Desarrollo del niño*, México, McGraw-Hill, 1982.
- Lázaro L., Alfonso, *El equilibrio humano: un fenómeno complejo*, volumen II, 2000.
- Mateu Serra, Mercé, et al., *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*, España, Paidotribo, 1999.
- Méndez Giménez, Antonio y Carlos Méndez Jiménez. *Los juegos en el currículum de la educación física (más de 1000 juegos para el desarrollo motor)*, España, Paidotribo, 2000.
- Pérez Techachal, Emilio y Maritza González. *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo*, México, Supernova, 2003.
- Pozo Sánchez, Hugo del, *Recreación escolar*, México, Avante, 1990.
- SEP, *Educación Física I. Educación básica. Secundaria. Programa de estudio 2006*, México, SEP, 2006.
- Seybold, Annemarie, *Principios didácticos de la educación física*, Argentina, Kapelusz.
- Tribastone, Francesco, *Compendio de gimnasia correctiva*, España, Paidotribo, 1991.
- Torres Solís, José Antonio, *Didáctica de la clase de educación física*, México, Trillas, 2001.
- , *Enseñanza y aprendizaje en la educación escolar*, México, Trillas, 2003.
- Zapata, Óscar A. y Francisco Aquino, *Psicopedagogía de la educación motriz en la adolescencia*, México, Trillas, 1990.

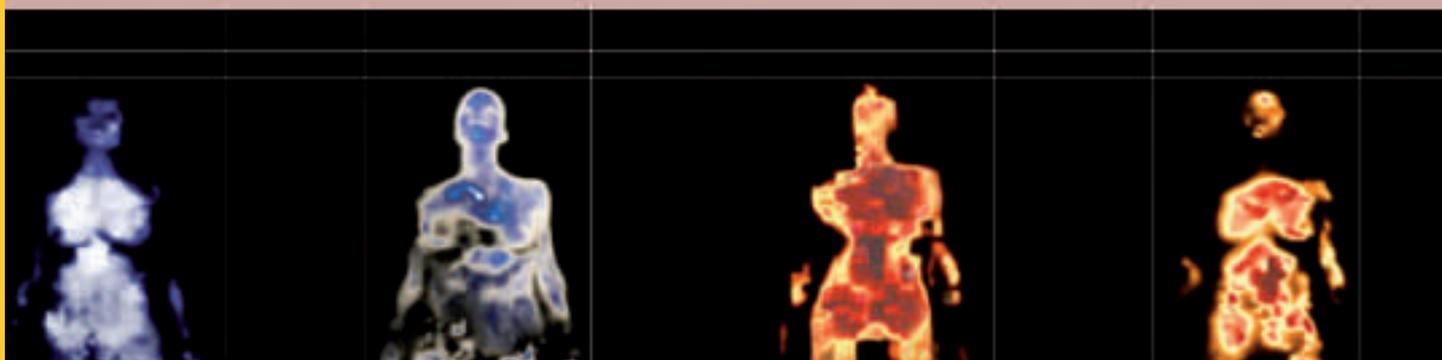
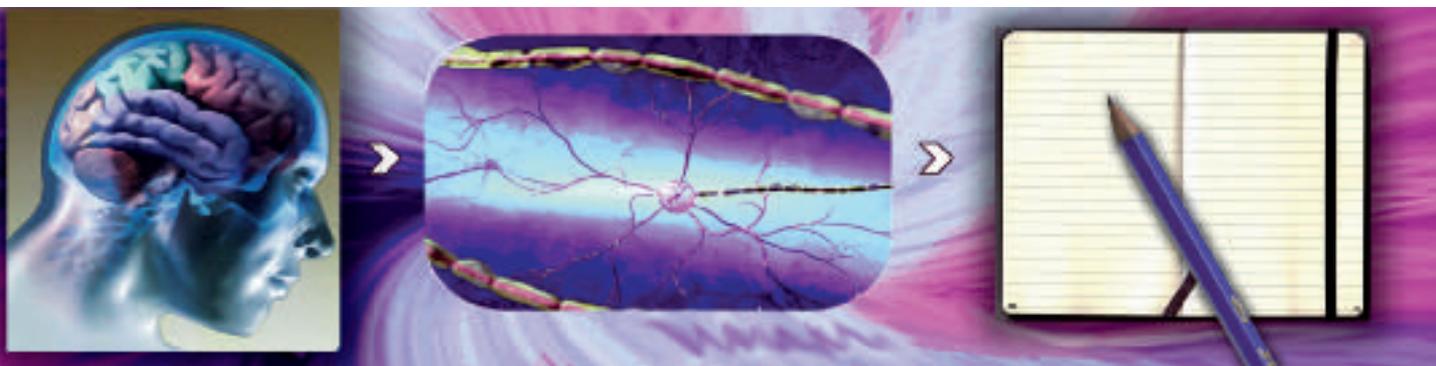
EDUCACIÓN FÍSICA III. BLOQUE 1. APUNTES

se imprimió por encargo de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de _____

con domicilio en _____

_____, el mes de _____ de 2008.

El tiraje fue de _____ ejemplares.



3er Grado Bloques 2 y 3

EDUCACIÓN FÍSICA III

Apuntes

Bloque 2. Acordemos las reglas

Bloque 3. Ajustes y estrategias
en las actividades físicas



TELEsecundaria

3er Grado

EDUCACIÓN FÍSICA III

Apuntes

Bloque 2. Acordemos las reglas
Bloque 3. Ajustes y estrategias
en las actividades físicas



TELEsecundaria

La elaboración de *Educación Física III. Bloques 2 y 3. Apuntes*, estuvo a cargo de la Dirección General de Materiales Educativos de la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública

Josefina Vázquez Mota

Subsecretaría de Educación Básica

José Fernando González Sánchez

Dirección General de Materiales Educativos

María Edith Bernáldez Reyes

Coordinación general

María Cristina Martínez Mercado

Revisores

Jorge Barbieri Mejía

Claudia Elín Garduño Néstor

Asesoría pedagógica

Karina Bustos Hernández

Alejandra Monserrat Castillo Robledo

Elaboración de texto y fotografía

José de Jesús Hernández Herrera

Corrección de estilo

Estela Maldonado Chávez

Diseño de portada e ilustraciones

Marco Tulio Ángel Zárate

Formación y corrección

Dirección Editorial DGME

Primera edición, 2008 (ciclo escolar 2008-2009)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2008
Argentina 28, Centro,
06020, México, D.F.

ISBN: 978-968-01-1746-8 (obra completa)

ISBN: 978-968-01-1255-5 (bloques 2 y 3)

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Índice

Presentación

- 7 Bloque 2. Acordemos las reglas**
- 8 Secuencia 1. La organización es responsabilidad de todos
- 24 Secuencia 2. Educar en la competencia
- 34 Secuencia 3. Evaluación del código de ética en el torneo
- 40 Actividad complementaria**
- 40 Cinco contra cinco
- 69 Materiales de apoyo**
- 69 Glosario**
- 69 Bibliografía**

- 70 Bloque 3. Ajustes y estrategias en las actividades físicas**
- 71 Secuencia 1. Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices
- 84 Secuencia 2. Deportes y actividades de invasión con implementos
- 97 Secuencia 3. Evaluación de las estrategias
- 106 Actividad complementaria**
- 106 Cinco y cinco, invasión
- 135 Materiales de apoyo**
- 135 Glosario**
- 135 Bibliografía**

Presentación

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

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

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

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

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Bloque 2

Acordemos las reglas

Propósito

Este bloque pretende potenciar las conductas del juego limpio en los alumnos y reflexionar sobre las causas y consecuencias de la agresividad y el exceso de competitividad. Con ello se intenta favorecer la participación, la aceptación y el respeto en las prácticas, y considerar la competición como forma de diversión.

Contenidos

El bloque está organizado en tres secuencias de trabajo:

La primera secuencia, “La organización es responsabilidad de todos”, se concentra en diseñar un torneo y analizar los valores involucrados en los juegos deportivos; además de seleccionar las actividades que mejor se acomoden a los propósitos del juego limpio y la participación colectiva, para elaborar un reglamento que tenga como centro un código de ética.

La segunda secuencia, “Educar en la competencia”, intenta ser el escenario para impulsar en los alumnos la reflexión, vivencia y evaluación del código de juego limpio.

La tercera secuencia, “Evaluación del código de ética en el torneo”, se refiere a la valoración que cada alumno hace de la realización, desempeño y actitud, tanto individual como de grupo. Por ello es pertinente que los alumnos registren las situaciones conflictivas, las analicen, discutan en grupo y valoren las posibles soluciones para el cumplimiento o no del reglamento elaborado por ellos mismos.

Es importante que el docente colabore con el grupo para organizar un torneo, promueva la participación de todos y procure que los estudiantes aporten al máximo.

La actividad complementaria, “Cinco contra cinco”, tiene como objetivo que los alumnos amplíen sus patrones de movimiento, controlen su cuerpo en situaciones rápidas y vigorosas, y conozcan la lógica del juego, los roles y estrategias.

Secuencia de aprendizaje **1**

La organización es responsabilidad de todos

Sesión 17. La organización deportiva

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos aplicarán el proceso administrativo como una herramienta para organizar un torneo deportivo.



Durante este bloque, se organizará un torneo deportivo, en el cual los alumnos se involucrarán como organizadores y participantes.

Para lograr lo anterior, es necesario planear el evento deportivo a través de una serie de pasos.

A continuación se describen las actividades o pasos para organizar un torneo exitoso.

- **Planeación:** durante esta etapa se definirán los objetivos y cómo lograrlos; éstos deben estar al alcance de las posibilidades y deberán ser realistas.
- **Organización:** es necesario distribuir el trabajo entre los integrantes del grupo; es decir, debe establecerse qué se va a realizar y quién lo ejecutará.
- **Ejecución:** en esta etapa se ejecuta lo que se planeó y organizó. Es importante que cada uno cumpla sus funciones; de no ser así, el proceso fallará.
- **Supervisión:** es recomendable inspeccionar cada una de las actividades que se realizan para asegurar que se va por el camino correcto.
- **Evaluación:** una vez concluidas las actividades, se analizará si todo lo planeado funcionó como se esperaba. Es importante registrar los aciertos y errores para mejorar las futuras acciones.

Analicemos este ejemplo: un torneo de futbol.

Planeación: para que todo el grupo participe, lo dividiremos en cinco equipos. Por ejemplo, si son 20 alumnos, se divide el grupo en equipos mixtos de cuatro integrantes, ya que el torneo se realizará en una cancha de basquetbol o en un espacio donde se puedan llevar a cabo los partidos.

Organización: en el torneo jugarán todos contra todos. Durante los recesos se organizarán dos partidos diarios toda la semana. Cada partido durará 10 minutos. Al ser cinco equipos, uno no tendrá rival y será el encargado de hacer el papel de árbitro. El equipo con más victorias será el ganador.

Ejecución: se efectuarán los partidos; el equipo que no juegue será el encargado de llevar el balón y todo lo necesario para formalizar el torneo; por lo tanto, tomará el papel de árbitro.

Control: durante la actividad, el equipo encargado de ser juez tomará las decisiones en caso de que se tenga que hacer algún ajuste.

Evaluación: al finalizar cada jornada, se revisará el desempeño de todo el grupo y si es necesario, se cambiarán estrategias con la intención de mejorar.

Estos pasos, descritos de manera breve, se irán ampliando a lo largo de las siguientes sesiones.

De acuerdo con el ejemplo anterior, realicen la siguiente actividad.

Actividad 1

Nuestro torneo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar distintas formas de organización.	<ul style="list-style-type: none">• El grupo se dividirá en cuatro equipos.• Cada equipo estará encargado de organizar un torneo del deporte que elija y lo anotará en su cuaderno.• Después, cada equipo explicará, frente al grupo, de qué manera planearon y organizaron su evento deportivo.• Los demás equipos comentarán los puntos positivos y negativos que hayan observado en las actividades de sus compañeros.• Por último, obtendrán conclusiones acerca de los trabajos presentados.

Autoevaluación

Organiza los pasos del proceso administrativo. De acuerdo al orden de éste, anota el número que le corresponda a la actividad que se realice primero como herramienta para organizar un torneo deportivo, y así sucesivamente hasta completar el ciclo.

Ejecución ()

Supervisión ()

Evaluación ()

Planeación ()

Organización ()

Responde la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante aplicar el proceso administrativo al organizar un torneo deportivo?

Respuestas de la autoevaluación

- (1) Organización
- (2) Planeación
- (3) Ejecución
- (4) Supervisión
- (5) Evaluación

El proceso administrativo permite administrar y organizar cualquier trabajo aprovechando al máximo los recursos. De esta manera, se hace eficiente la organización del trabajo.

Sesión 18. ¿Cómo planeamos un torneo?

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán los elementos necesarios para organizar un torneo deportivo.



Al organizar un evento deportivo se persigue un objetivo. Por lo tanto, puede utilizarse el proceso administrativo como una herramienta de apoyo que ayudará a delimitar lo que se quiere hacer en el torneo.

El equipo encargado de organizar deberá tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Fomentar los valores y el desarrollo de las cualidades físicas.
- No tener preferencias hacia ningún participante.
- Respetar el derecho de cada individuo a participar.
- Promover el juego limpio.

Para tener éxito en la organización del evento deportivo es necesario tomar en cuenta una serie de recursos, los cuales ayudarán a lograr el objetivo final. Estos recursos son:

- **Humanos.** Se refieren a la cantidad de personas que se necesitan para organizar el torneo.
- **Materiales.** Se debe considerar todo lo necesario para llevar a cabo el evento en relación con las instalaciones apropiadas (adecuación de las canchas) y el material (balones, documentación deportiva, etcétera).
- **Financieros.** Es necesario considerar este apartado cuando se planea dar algún premio o contratar personal o recursos externos, como apoyo de dicho evento. El grupo de apoyo determinará dónde y quiénes aportarán los recursos para la organización.

La calidad o cantidad de dichos recursos será determinada por el organizador, y dependerá de la planeación del evento de que se trate.

Antes de empezar el torneo deportivo debemos contestar las siguientes preguntas.

¿Qué?

Esta pregunta se refiere al nombre que tendrá el proyecto y a la descripción del mismo; permite observar lo que se va a realizar en relación con el lugar del evento, tiempo estimado, número de participantes y actividades que se llevarán a cabo.

¿Para qué?

Determinar el objetivo que se pretende alcanzar con la realización del torneo.

¿Cómo?

Explicar la estrategia del proyecto; es decir, dar indicaciones de las actividades y cómo se van a llevar a cabo para alcanzar el objetivo, especificando los criterios acordados para dirigir el desarrollo del evento de forma organizada.

¿Con qué? ¿Con quién?

Es la distribución de recursos humanos, materiales y financieros.

¿Cuándo?

Se refiere a la programación de las actividades, señalando la **temporalidad** de manera clara.

¿Cuánto?

Determinar el presupuesto requerido y las fuentes de financiamiento pertinentes para dicho evento.

Una vez que el proyecto responda de manera satisfactoria a estas preguntas estará listo para ponerse en práctica. Procuren no olvidar la información, ya que es vital para la realización del torneo.

Ahora realicen las siguientes actividades.

Actividad 1

La red	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la velocidad y fomentar el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Situarse dispersos en el área de trabajo.• Se delimitará el espacio de juego.• Un compañero designado empieza a correr hasta tocar a otro, se tomarán entonces de las manos y juntos intentarán atrapar a más compañeros; continuarán corriendo hasta tocar a otro, que se encadenará con los perseguidores y así, sucesivamente, hasta que todo el grupo esté encadenado. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- No se podrán soltar.- No se puede jugar fuera del espacio señalado.

Actividad 2

Tú eliges	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Fomentar el trabajo en equipo y la actividad física como elemento de recreación. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante los ciclos escolares anteriores se han realizado distintas actividades para jugar, ¿recuerdas algunas? Ahora tú y tus compañeros elegirán la actividad que realizarán; todos deberán participar en ella.

Autoevaluación

Encuentra las palabras dentro de la sopa de letras. Después anota a qué se refiere cada uno de estos recursos y su importancia al planear un torneo.

Para la organización del evento, necesitamos tres clases de recursos, que son:

Humanos

Materiales

Financieros

A	M	A	T	E	L	U	R	S	F	H	I	Z	A	F
M	B	O	S	E	L	A	I	R	E	T	A	M	N	I
D	C	F	A	A	C	S	T	B	E	H	F	A	H	K
B	E	C	I	C	B	R	V	J	F	R	S	N	O	M
F	F	E	D	N	D	Q	X	W	O	O	T	B	I	V
E	G	G	K	L	A	P	Y	T	P	N	S	A	X	C
R	O	H	M	N	E	N	Z	S	I	A	E	D	A	Z
M	P	I	Q	A	D	J	C	R	F	P	J	H	F	G
A	J	S	S	R	F	G	O	I	S	S	K	E	L	P
L	K	U	O	T	G	O	H	O	E	R	U	Y	I	O
E	M	D	V	N	H	J	F	E	T	R	M	O	L	A
D	H	N	A	A	A	Y	T	M	U	T	O	I	T	O
I	P	O	B	C	T	M	N	F	V	K	E	S	N	N
R	I	U	E	R	M	A	U	T	U	J	A	J	S	I
F	H	R	O	F	I	J	U	H	M	F	R	N	I	F



Respuestas de la autoevaluación

Verifiquen sus respuestas.

Recursos humanos. Éstos se refieren a la cantidad de personas que se necesitan.

Recursos materiales. Todo lo necesario para llevar a cabo el evento, como instalaciones y materiales.

Recursos financieros. Es necesario determinar dónde y quiénes aportarán los recursos económicos para la organización.

Considerar estos elementos es fundamental para la organización de un evento; estos recursos deberán ser cubiertos, de no ser así, no se podrá realizar lo planeado.

A	M	A	T	E	L	U	R	S	F	H	I	Z	A	F
M	B	O	S	E	L	A	I	R	E	T	A	M	N	I
D	C	F	A	A	C	S	T	B	E	H	F	A	H	K
B	E	C	I	C	B	R	V	J	F	R	S	N	O	M
F	F	E	D	N	D	Q	X	W	O	O	T	B	I	V
E	G	G	K	L	A	P	Y	T	P	N	S	A	X	C
R	O	H	M	N	E	N	Z	S	I	A	E	D	A	Z
M	P	I	Q	A	D	J	C	R	F	P	J	H	F	G
A	J	S	S	R	F	G	O	I	S	S	K	E	L	P
L	K	U	O	T	G	O	H	O	E	R	U	Y	I	O
E	M	D	V	N	H	J	F	E	T	R	M	O	L	A
D	H	N	A	A	A	Y	T	M	U	T	O	I	T	O
I	P	O	B	C	T	M	N	F	V	K	E	S	N	N
R	I	U	E	R	M	A	U	T	U	J	A	J	S	I
F	H	R	O	F	I	J	U	H	M	F	R	N	I	F

Recomendación

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

Sesión 19. La convocatoria

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán los requisitos necesarios para elaborar la convocatoria de un evento deportivo.



¿Saben qué es una convocatoria?
Escriban una definición con sus propias palabras.

La convocatoria es un documento cuya función es invitar, a las personas que lo deseen, a participar en un evento, informando las características del mismo, así como los requisitos para inscribirse.

En la elaboración de la convocatoria deberán cuidarse los siguientes aspectos:

- Claridad en la redacción para evitar dudas.
- Precisión en cuanto a los datos que se proporcionan.
- En resumen, dar una explicación breve de los puntos más importantes, sin omitir información.

Las partes de una convocatoria son: encabezado, invitación, cuerpo y pie. Se anota a continuación a qué se refiere cada una, en el caso específico de un evento deportivo.

Encabezado. Es la identificación de los organismos o instituciones bajo el **auspicio** de los cuales se llevará a cabo el evento. Dichos organismos se colocarán en forma descendente, de acuerdo a su nivel jerárquico; después, como parte también del encabezado, se ubica la identificación o nombre del documento.

Invitación. Se debe especificar quién convoca, a quién y para qué se convoca. Algunas convocatorias suelen incluir el objetivo principal del evento con el fin de motivar la participación.

Cuerpo. Son las bases bajo las cuales se realizará el evento; éste consta de los siguientes apartados.

- **Lugar, fecha y hora**

Debe informarse del lugar donde se desarrollará el evento, la fecha o fechas que comprenderá y el horario u horarios de la competencia.

- **Ramas y categorías**

Indica las características que deberá reunir el competidor, como sexo, edad, calidad o peso.

La rama puede ser varonil, femenil o mixta dependiendo del tipo de evento.

Las categorías se refieren a las características individuales que deben reunir los competidores para participar en el evento, básicamente en lo que se refiere a edad, calidad o peso.

- **Inscripciones**

En este punto se señalará el periodo establecido para inscribirse al evento, el lugar donde se deberá realizar, así como los lineamientos y costo de inscripción, en caso de que se requiera.

- **Sistema de competencia**

Aquí se define qué tipo de sistema de competencia se usará: eliminación sencilla, todos contra todos, etcétera. En algunas convocatorias, el sistema de competencia no aparece, ya que éste es determinado en la junta previa de acuerdo con el número de competidores inscritos. Sin embargo, en muchos eventos se determina desde el momento de la planeación del programa.

- **Participantes**

Los competidores deberán reunir algunas características que interesan al comité organizador, como sexo, edad, calidad o peso, y deberán anotarse en este punto.

- **Gastos**

Se establecerá la responsabilidad en cuanto a algunos gastos implícitos en el evento, fundamentalmente en lo que se refiere a pagos por arbitraje, transporte, hospedaje y alimentación, cuando así se requiera.

- **Oficiales o jueces**

Aquí se especifica quiénes serán los encargados de la función de jueceo o arbitraje. En algunos eventos se solicita a los equipos participantes que presenten, para actuar, a un determinado número de oficiales que reúnan las características determinadas por el comité organizador.

Esta es la información básica de la convocatoria, misma que se continuará tratando durante la siguiente sesión. Ahora, realicen las siguientes actividades.



Actividad 1

Corre para llegar adelante	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparar el cuerpo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> Iniciar caminando en fila uno detrás de otro, alrededor del área de trabajo. Ve incrementando la velocidad hasta alcanzar un trote ligero durante un minuto. Después de ese minuto, el alumno que se encuentre al final de la fila correrá hasta colocarse al frente; una vez que lo consiga, el que ahora se encuentra atrás realizará la misma acción y así sucesivamente hasta que todos concluyan la actividad. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> No se permite cambiar el ritmo de la carrera para evitar que los compañeros se coloquen adelante. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Colocarse hasta adelante pero pasando entre los compañeros en zigzag.

Actividad 2

Cuidando el balón	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estimular la velocidad de reacción y el desarrollo de respuestas motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> Colocarse por parejas. Uno será el defensor, que estará de espaldas al aro y de frente a los atacantes para proteger el balón, que está dentro del aro. Los atacantes deben sacar el balón del aro, esquivando a los defensores; esto lo podrán hacer utilizando cualquier parte del cuerpo. Si consiguen sacar la pelota, cambiarán de rol. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> No se vale empujar. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinen un tiempo para ver quién logra sacar más veces el balón en el tiempo elegido. Tratar de sacar el balón sólo con los pies como si fuera (futbol) o sólo con las manos (basquetbol). Aumentar el número de defensores y atacantes dos contra dos, tres contra tres, etcétera.

Autoevaluación

Relaciona ambas columnas según corresponda.

- Encabezado
 - Invitación
 - Cuerpo
 - Lugar, fecha y hora
 - Ramas y categorías
 - Inscripciones
 - Sistema de competencia
 - Participantes
 - Gastos
 - Oficiales
- Informa del lugar donde se desarrollará el evento, la fecha o fechas que comprenderá y el horario.
 - En esta parte se especifica quién convoca, a quién y para qué se convoca.
 - Aquí se define qué tipo de sistema de competencia se usará.
 - En algunos eventos, los competidores deberán reunir algunas características que interesan al comité organizador.
 - Son las bases bajo las cuales se realizará el evento.
 - Indica las características de los competidores en lo que se refiere a sexo y edad, calidad o peso.
 - En este punto se señalará el periodo establecido para inscribirse al evento.
 - Especifica quiénes serán los encargados de la función de jueceo o arbitraje.
 - Es la identificación de los organismos o instituciones bajo el auspicio de los cuales se lleva a cabo el evento.
 - Se refiere a pagos por arbitraje, transporte, hospedaje y alimentación, cuando así se requiera.



Respuestas de la autoevaluación

- Encabezado
 - Invitación
 - Cuerpo
 - Lugar, fecha y hora
 - Ramas y categorías
 - Inscripciones
 - Sistema de competencia
 - Participantes
 - Gastos
 - Oficiales
- Informa del lugar donde se desarrollará el evento, la fecha o fechas que comprenderá y el horario.
 - En esta parte se especifica quién convoca, a quién y para qué se convoca.
 - Aquí se define qué tipo de sistema de competencia se usará.
 - En algunos eventos, los competidores deberán reunir algunas características que interesan al comité organizador.
 - Son las bases bajo las cuales se realizará el evento.
 - Indica las características de los competidores en lo que se refiere a sexo y edad, calidad o peso.
 - En este punto se señalará el periodo establecido para inscribirse al evento.
 - Especifica quiénes serán los encargados de la función de jueceo o arbitraje.
 - Es la identificación de los organismos o instituciones bajo el auspicio de los cuales se lleva a cabo el evento.
 - Se refiere a pagos por arbitraje, transporte, hospedaje y alimentación, cuando así se requiera.
-

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren cartulinas y plumones.

Sesión 20. Elaboremos una convocatoria

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos diseñarán una convocatoria para su evento deportivo.



En la sesión anterior se identificaron los primeros aspectos para la elaboración de una convocatoria. Los siguientes puntos también la componen.

- **Reglamento**

Este punto describe el tipo de reglamento que normalmente se utiliza en los deportes más comunes como fútbol, basquetbol, volibol o atletismo, etcétera. Estos deportes ya cuentan con un reglamento aprobado por sus respectivas federaciones, aunque se pueden hacer adaptaciones de acuerdo a las necesidades del evento.

- **Comisión de honor y justicia**

Está integrada por un comité que tiene como función conocer y resolver asuntos del reglamento general de competencia y los posibles problemas que se susciten.

- **Premios**

En este punto se informa con qué se va a premiar a los competidores para evitar imprevistos. Los reconocimientos deberán estar disponibles para su entrega oportuna.

- **Junta previa**

Para cualquier evento es necesario realizar una junta previa, con el fin de aclarar todas las dudas que tengan los participantes y proporcionar información extra sobre el desarrollo de la actividad. Los sorteos para el lugar que ocuparán los participantes en cada actividad se realizarán en esta junta. También se determinarán el lugar, fecha y hora a efectuarse.

- **Transitorios**

Se utilizan para indicar quién resolverá los aspectos no previstos en la convocatoria.

- **Pie**

Es la fecha en que ha sido publicada la convocatoria y las firmas que avalan dicho documento.

El formato para presentar una convocatoria puede variar de acuerdo con la creatividad de cada quien. Lo más importante es que contenga toda la información necesaria ya mencionada.

A continuación se presenta un ejemplo de convocatoria para un torneo de volibol.

Comenten en el grupo los puntos que contiene y reflexionen acerca de las adecuaciones o modificaciones que les conviene realizar para aplicarla en su escuela.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
ESCUELA TELESECUNDARIA: JOSÉ MARTÍ
TERCER GRADO, GRUPO X

CONVOCA:
A LA COMUNIDAD ESCOLAR A PARTICIPAR EN EL
TORNEO INTERNO DE VOLIBOL
QUE SE REGISTRÁ BAJO LAS SIGUIENTES
BASES:

El torneo se realizará en la cancha escolar los días 18, 19, 20, 21 y 22 de febrero de 2008, de las 14:00 a las 15:00 horas.

Rama. Mixta.
Categoría. Un equipo por grupo.
Inscripciones. Se recibirán en el salón de tercero X de las 14:00 a las 14:15 horas a partir del la publicación de esta convocatoria y hasta el 13 de febrero de 2008.

- ☺ La inscripción será gratuita.
- ☺ El sistema de competencia se determinará en la junta previa.
- ☺ Podrán participar todos aquellos alumnos(a) inscritos en la institución, representando a su grupo.
- ☺ Los encuentros serán sancionados por el cuerpo de árbitros designados por el comité organizador sin costo adicional.
- ☺ La comisión de honor y justicia estará integrada por los profesores de tercer grado.

Premiación. Diplomas de reconocimiento a los tres primeros lugares.

Junta previa. Se realizará el día 15 de febrero a las 14:00 horas en el salón de tercero X.

Transitorios. Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el comité organizador.

México, D.F., a 1° de febrero de 2008

Director(a) del plantel

Encargado del comité deportivo

Figura 2

Autoevaluación

Reúnanse en equipos de cinco integrantes y elaboren una convocatoria utilizando plumones y cartulinas; después, comenten las características del trabajo de cada equipo y hagan sugerencias para que todas las convocatorias queden completas.

Respuestas de la autoevaluación

Revisen que no hayan olvidado ningún punto para la redacción de una convocatoria. Recuerden que ésta deberá contener la información necesaria para resolver todas las dudas relacionadas con el evento.

A continuación se presentan las partes que la integran.

- Encabezado
- Invitación
- Cuerpo: lugar, fecha y hora, ramas y categorías, inscripciones, sistema de competencia, participantes, gastos, oficiales, reglamento, comisión de honor, premios, junta previa y transitorios.
- Pie

Conclusiones

En esta secuencia se vio la utilización del proceso administrativo como un elemento para la organización de eventos deportivos; cómo elaborar una convocatoria y se practicó la redacción de una, con la finalidad de reunir elementos y organizar un torneo deportivo.

Un torneo deportivo da la oportunidad de practicar diferentes tipos de actividades deportivas y predeportivas que reúnen cualidades físicas, sociales y de superación personal. Es importante practicarlas durante el crecimiento y, por lo tanto, son un elemento de apoyo a la clase de educación física.

Recuerden participar con alegría durante las actividades que desempeñen.

Recomendación

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

Secuencia de aprendizaje **2**

Educar en la competencia

Sesión 21. ¿Por qué seguir las reglas?

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos reflexionarán sobre la importancia de respetar las reglas.



Durante los ciclos escolares anteriores, se mencionó la importancia de respetar las reglas durante las actividades, pero ¿crees que es necesario que esto se aplique en otros aspectos de la vida?

La ética da un criterio de conducta y una guía en todas las relaciones sociales dentro de las cuales se desenvuelven los individuos. Por ejemplo, el respeto a los padres y a los demás, etcétera.

Las normas, cualquiera que sea su naturaleza, son siempre un producto social; surgen como resultado de la interacción con los demás y van cambiando, ajustándose a las necesidades de la sociedad.

Podemos dividir las normas o reglas en dos tipos: la norma moral, que gobierna la conciencia interna del individuo y tiende hacia el perfeccionamiento de la persona. Y la norma o regla legal, que regula las relaciones externas de nuestro comportamiento con los demás y se caracteriza por la **coercibilidad**. Este tipo de reglas buscan una mejor convivencia entre los seres humanos. Las reglas en las actividades deportivas y recreativas, por lo tanto, se adaptan de la misma forma.

Es responsabilidad nuestra participar en alguna actividad deportiva o recreativa y hacerlo de manera correcta; es decir, buscar ante todo el juego limpio, porque ninguna regla es útil cuando actuamos de manera indigna, vil o malintencionada. La actitud ética debe ser constante; puesto que, en realidad, la conducta de cada individuo es su propia conciencia y define su proceder en cada caso.

Realicen, a continuación, las siguientes actividades y no olviden que lo importante es divertirse.

Actividad 1

Baile loco	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la velocidad de reacción y la fuerza general.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide el grupo en dos equipos que formarán un círculo.• Los miembros de cada equipo se tomarán de la mano y tratarán de pisar a otro compañero, siempre y cuando no sea el que tienen al lado. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- No soltarse.- No pisar al compañero de al lado. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Colocados en línea, jugar contra otro equipo, intentando pisar a los miembros del equipo contrario.

Actividad 2

Cebollitas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la fuerza motriz de forma integral, a través de la realización de juegos.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos se sitúan en fila, sentados con las piernas abiertas.• Se toman por la cintura con fuerza.• Uno de los alumnos se sitúa de pie enfrente de la fila, jala al primero de las manos e intenta sacarlo de su lugar.• Cuando lo consigue, el niño que fue separado del grupo ayuda a jalar a los demás, y así sucesivamente hasta que ya no queden compañeros sentados.

Actividad 3

Ganamos un aro	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la velocidad de reacción.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman círculos de 10 alumnos, que colocarán los pies dentro de un aro. Uno de los alumnos, el ladrón, se quedará en el centro y sin aro.• Los alumnos del círculo intercambiarán sus posiciones mientras el ladrón intenta robar uno de los aros.• Los intercambios se realizarán entre los compañeros que no estén juntos.• El que pierde su posición se convierte en ladrón. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Variar la manera de desplazarse. Por ejemplo: con un solo pie, con los pies juntos.- Distribuir los aros libremente por todo el espacio.- Aumentar el número de ladrones.

Actividad 4

Enredados	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la coordinación motriz.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide el grupo en dos equipos.• Se forma en el suelo un cuadro con 16 aros de cuatro colores diferentes, distribuyendo equitativamente los colores en cuatro hileras de cuatro aros cada una.• Los jugadores irán ejecutando lo que diga el profesor: mano izquierda en rojo, pie derecho en azul, etcétera.• El equipo se anota un punto si todos sus miembros son capaces de realizar la orden dada.• Si no lo consiguen, le tocará al siguiente equipo.• Gana el equipo que acumule más puntos.

Autoevaluación

Ejemplifica cómo aplicas en los juegos, y en tu vida personal, los siguientes conceptos.

Respeto

Honestidad

Trabajo en equipo

Compañerismo

Respuestas de la autoevaluación

Las respuestas pueden incluir los siguientes aspectos:

Respeto a las decisiones o acuerdos que se toman con el profesor, entrenador, con los padres, amigos, compañeros y por uno mismo, en el juego o en el salón de clases.

La honestidad puede ejemplificarse a través del desempeño que muestren los integrantes del equipo, respetando las reglas del juego, no utilizando sustancias prohibidas, al no copiar en un examen, aceptando y asumiendo los propios errores.

Trabajo en equipo: en ocasiones se trabaja con personas que no tienen intereses afines a los de uno, sin embargo al llevar a cabo este tipo de trabajo en colaboración es recomendable olvidar dichas diferencias.

El compañerismo se aplica cuando se da apoyo tanto en buenas como en malas situaciones que afecten el desempeño del equipo o, en la vida diaria, cuando se tiene algún problema o conflicto.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere una cuerda gruesa y cuerdas cortas.



Sesión 22. El juego limpio

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos concluirán el porqué de utilizar el juego limpio.



En la sesión anterior, se analizó la importancia de respetar las reglas y cómo la ética y los valores se relacionan de manera directa en la aplicación del juego limpio.

También se vieron los conceptos básicos del proceso administrativo como una herramienta para la organización de un torneo deportivo.

Posteriormente, se comprendió la importancia del juego limpio y cómo se transmite a los demás para alcanzar el objetivo final. Para ello, se recordará lo visto en segundo grado durante el bloque dos, así como la información obtenida durante la secuencia anterior.

De manera individual, respondan las siguientes preguntas:

¿A qué se refiere la frase *Ganar no es lo más importante, sino lo único*?

¿Tiene mérito y es justo ganar con trampas?

¿Es bueno burlarse del oponente cuando ganan?

¿Cuándo se sienten mejor, cuando consiguen la victoria con esfuerzo o cuando ganan con trampa?

Si todo el mundo hiciera trampa, ¿sería interesante jugar?

En el deporte y el juego, ¿hay reglamentos? Expresen su opinión.

¿Por qué existen reglamentos que rigen los juegos y los deportes?

¿Quién se preocupa de que haya justicia y se cumplan las reglas en el juego y el deporte?

¿Cómo podemos ayudar a que haya justicia en el juego y en el deporte?

Guarden sus respuestas, ya que las utilizarán en la siguiente sesión. Ahora, a las siguientes actividades.

Actividad 1

Relevos de cuerdas	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Estimular la velocidad.	<ul style="list-style-type: none">• Formen equipos de cinco o seis alumnos. Cada uno tendrá una cuerda.• El primero de la fila saldrá saltando la cuerda hasta recorrer la distancia delimitada, luego regresará de la misma manera y entregará la cuerda al compañero que sigue para que realice la misma actividad.• Gana el equipo que termine primero el recorrido. Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Saltar con pies juntos.- Saltar con un solo pie.



Actividad 2

Brinca la cuerda	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar la coordinación y la velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Se utilizará una cuerda gruesa; dos compañeros la sujetarán y le darán vueltas para que los demás la brinquen de uno en uno. El que toque la cuerda pasará a darle vueltas. Se irá incrementando la dificultad, se aumentará el número de brincos, de cinco en cinco. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasar por parejas, luego por tercias, incrementando el número de alumnos hasta donde sea posible.

Actividad 3

Jalar la cuerda	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estimular la fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Dividimos el grupo en dos equipos. Se colocan los equipos frente a frente en fila, tomando la cuerda. A una señal, los equipos la jalarán. Gana el equipo que logre remolcar mayor distancia al equipo contrario.

Autoevaluación

Esperamos que te hayan gustado las actividades y que estés aplicando el juego limpio. Ahora busca las siguientes palabras en la siguiente sopa de letras:

Valores
 Juego limpio
 Amistad
 Solidaridad
 Respeto
 Honestidad
 Ética
 Reglas
 Esfuerzo

R	E	S	R	A	Q	E	A	R	T	Y	S	U	I	H
A	D	F	E	G	B	C	H	J	K	O	L	P	O	O
M	S	A	S	D	I	C	Z	X	L	C	V	O	B	N
I	P	U	P	T	Y	T	R	I	E	Q	Z	M	N	E
S	U	I	E	D	F	A	D	S	C	R	C	V	B	S
T	L	S	T	Q	A	A	H	S	E	R	L	M	N	T
A	R	T	O	B	R	L	D	U	T	P	E	S	H	I
D	Z	A	S	I	T	L	F	H	J	G	S	N	O	D
X	V	B	D	N	M	S	A	S	E	T	R	E	P	A
K	L	A	Z	X	E	C	E	C	V	B	N	M	R	D
J	D	S	A	F	G	R	H	J	K	L	N	P	O	Y
A	J	U	E	G	O	L	I	M	P	I	O	T	U	I
M	G	T	M	L	E	S	R	T	U	O	H	I	P	L
I	T	R	A	A	L	M	O	L	A	E	R	E	U	B
R	E	V	S	U	O	T	S	A	L	G	E	R	S	A

Respuestas de la autoevaluación

Todas las palabras encontradas en la sopa de letras tienen una gran importancia al realizar cualquier actividad, o para tu vida personal, ya que fomentan la participación leal y el juego limpio.

R	E	S	R	A	Q	E	A	R	T	Y	S	U	I	H
A	D	F	E	G	B	C	H	J	K	O	L	P	O	O
M	S	A	S	D	I	C	Z	X	L	C	V	O	B	N
I	P	U	P	T	Y	T	R	I	E	Q	Z	M	N	E
S	U	I	E	D	F	A	D	S	C	R	C	V	B	S
T	L	S	T	Q	A	A	H	S	E	R	L	M	N	T
A	R	T	O	B	R	L	D	U	T	P	E	S	H	I
D	Z	A	S	I	T	L	F	H	J	G	S	N	O	D
X	V	B	D	N	M	S	A	S	E	T	R	E	P	A
K	L	A	Z	X	E	C	E	C	V	B	N	M	R	D
J	D	S	A	F	G	R	H	J	K	L	N	P	O	Y
A	J	U	E	G	O	L	I	M	P	I	O	T	U	I
M	G	T	M	L	E	S	R	T	U	O	H	I	P	L
I	T	R	A	A	L	M	O	L	A	E	R	E	U	B
R	E	V	S	U	O	T	S	A	L	G	E	R	S	A

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren cartulinas y plumones.



Sesión 23. Elaboramos nuestro reglamento

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos elaborarán un reglamento que fomente el juego limpio.

La conciencia moral, a través de los años, elige ciertos comportamientos y, finalmente, definirá la forma de actuar ante distintas situaciones. Si no identificamos qué es actuar de manera ética, posiblemente seremos más propensos a romper las reglas.

Un código de ética hace públicas y expresa las normas y principios a que debe ajustarse la conducta moral de un grupo. A través del código se puede saber a qué atenerse y cuáles son los derechos y obligaciones, en cuanto al comportamiento moral de la actividad que se desempeñe.

En la sesión anterior se reflexionó sobre el juego limpio, ahora se elaborará un reglamento que se aplicará durante una actividad.

Actividad 1

Distintos códigos	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Elaborar distintos códigos de ética.	<ul style="list-style-type: none">Formar cinco equipos, cada uno elegirá un deporte.Cada equipo estará encargado de elaborar un código de ética para la actividad que eligió.Posteriormente anotarán su código en cartulinas y lo expondrán ante el grupo.Una vez concluidas las exposiciones de todos los equipos, se comentarán todos los códigos.

Actividad 2

¿Seguimos las reglas?	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Fomentar el juego limpio.	<ul style="list-style-type: none">En la actividad anterior elaboraron un código de ética para un deporte. Jueguen ahora ese deporte; si no es posible, elijan otra actividad.Diviértanse un rato y jueguen como gusten la actividad elegida durante 10 minutos.Al finalizar el tiempo reflexionen con sus compañeros: ¿todos respetaron el código que elaboraron?, ¿sí?, ¿no? ¿Por qué?Anoten las observaciones y sugerencias sobre lo que debería tener su código de ética.

Autoevaluación

¿Es fácil seguir las reglas cuando quieres ganar?

Si tus compañeros no respetan, ¿por qué tú sí debes hacerlo?

Anota las reflexiones sobre lo que observaste durante la participación en una actividad.

Respuestas de la autoevaluación

Quizá en su reflexión hayan logrado observar que seguir las reglas no es un trabajo fácil, ya que muchos no se preocupan de hacerlo. ¿Por qué nosotros sí deberíamos hacerlo? Esa respuesta surge de nuestro interior. Tener conciencia ética cuando actuamos depende sólo de nosotros. Y es una muestra de que podemos ser honestos y leales con nosotros mismos y con quienes nos rodean.

Hay muchos caminos para demostrar que se tiene la valentía de ser una persona íntegra en todos los sentidos, tanto en las propias actividades como en la convivencia diaria.

Conclusiones

Durante esta secuencia de aprendizaje, se destacó la importancia que tiene respetar las reglas y actuar de manera ética en las actividades desempeñadas, ya que el respeto es vital para la convivencia armoniosa entre los seres humanos.

La educación física fomenta, mediante actividades de juego, el aprendizaje, el respeto a las reglas, reafirma valores en las personas, además de ser necesaria para el óptimo funcionamiento del organismo.

Secuencia de aprendizaje **3**

Evaluación del código de ética en el torneo

Sesión 24. ¿Respetamos las reglas?

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos seleccionarán un código de ética para la participación en diversas actividades



Ya se ha abordado la importancia del juego limpio y del código de ética; es momento de ponerlos en práctica durante la organización del torneo deportivo del grupo.

Realicen las siguientes actividades.

Actividad 1

Elaborar un código de ética	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elaborar un código de ética del juego limpio. 	<ul style="list-style-type: none"> Los mismos equipos que realizaron la actividad 1 de la sesión pasada intercambiarán los códigos que elaboraron para llegar a un consenso; posteriormente, expondrán sus conclusiones ante el grupo en reunión plenaria y acordarán el código de ética para todo el grupo. Tomando en cuenta los comentarios hechos por el grupo, se sugiere diseñar propuestas que presenten de manera atractiva (pancartas, murales, piezas musicales, etcétera) el código de ética convenido. Una vez diseñado el código de ética, se puede iniciar el torneo acordado.

¡Muy bien!, ya diseñaron su código, ahora continúen con la siguiente actividad.

Respuestas de la autoevaluación

Recuerden tomar en cuenta los siguientes puntos:

- El proceso administrativo (organización, planeación, ejecución, supervisión y evaluación) como una herramienta para la realización de un evento deportivo.
- Las partes que integran una convocatoria (encabezado, invitación, cuerpo y pie) para invitar a los participantes y determinar las bases.
- El código de ética para guiarnos dentro del juego limpio.

Estos elementos proporcionarán los recursos necesarios para llevar a cabo un torneo exitoso. No olviden aplicarlas.

Sesión 25. ¿Cómo es mi actitud en el torneo?

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos valorarán su participación en el torneo.



¿Cómo se ha desarrollado su torneo después de realizar los encuentros? Es necesario valorar si cada uno de ustedes ha respetado el código.

Después de cada encuentro, registren su participación en un cuadro como el que se sugiere a continuación. Deberán reflexionar sobre sus actitudes y anotar sus observaciones al respecto.

-1 = no tiene importancia.
5 = es importante para mí.

Registro de mi actuación							
Lo que más me importó cuando jugué fue...							
Ser justo y no hacer trampa	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar a pesar de todo	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5
Presionar al árbitro para ganar ventaja	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a mis contrarios	-1	0	1	2	3	4	5

Sesión 26. ¿Cómo se desempeña mi equipo?

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos valorarán su participación en forma grupal.

Durante la sesión anterior se evaluó el desempeño personal; anoten ahora en el siguiente cuadro cómo fue la participación de su equipo en el evento. Cada equipo revisará el cumplimiento de los principios de participación, y realizarán una evaluación que permita reconocer los logros y desaciertos. Esta actividad sirve para modificar, si fuera necesario, las actitudes del equipo.

Actividad 1

Registro de actuación			
¿Cómo fue la participación de mi equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado:			
Las reglas del juego			
A los árbitros			
A los rivales			
A los compañeros			
Nos hemos apoyado en:			
El desempeño del equipo			
La toma de decisiones			
Las derrotas			
Nos hemos comunicado:			
Con expresiones de respeto			
Con gestos de agrado			
Hemos apoyado al:			
Menos hábil			
Más hábil			
Al jugar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Ganar			

Autoevaluación

Hasta ahora evaluaron su participación individual y grupal. Como complemento realicen lo siguiente.

Actividad 2

Evaluar el torneo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Evaluar el desempeño durante el torneo.	<ul style="list-style-type: none">• Los grupos elaboran una composición gráfica y escrita (que dé cuenta de su actuación y comportamiento) para su socialización dentro del grupo.• Una vez elaborada, en reunión plenaria, se discute en torno a: <i>a)</i> la importancia que tiene favorecer una educación y formación en valores, <i>b)</i> impulsar la participación, la aceptación y el respeto de todos los compañeros en el juego y <i>c)</i> superar estereotipos y discriminaciones de género y de capacidad.

Respuestas de la autoevaluación

En las actividades anteriores se evaluó el propio desempeño y el del grupo. Es importante que la honestidad prevalezca en su valoración, ya que ser honesto, con uno mismo y con los demás, por encima de la adversidad, es algo que sólo las personas de gran integridad logran realizar.

Ojalá que las conclusiones que obtuvieron en el grupo sean un ejemplo de honestidad y respeto a las reglas, ya que eso los enriquecerá como seres humanos.

Conclusiones

Durante esta secuencia se insistió en el trabajo en equipo, en el juego limpio, los valores y reglas, debido a que estas actitudes son fundamentales si se busca que el entorno mejore; ya que un problema común en la sociedad es que poca gente se preocupa por respetar.

La decisión de hacer lo “correcto” no deberá ser una elección determinada por el castigo que se recibirá por no respetar, sino tomada por convicción, junto con acciones que deberán hacerse parte de nosotros mismos.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balones de basquetbol, así como investigar la historia del basquetbol y sus principales características.

Actividad complementaria

Cinco contra cinco

Sesión 27. El basquetbol

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán los conceptos básicos de este deporte.

Durante esta actividad complementaria se utilizará el basquetbol como elemento para estimular las propias capacidades. Éste permite el trabajo colectivo, pone a prueba la comunicación y la organización; además de exigir una movilización corporal rápida y vigorosa, dando como consecuencia una coordinación motriz específica y rápida.

El basquetbol nació durante el invierno de 1891 en Estados Unidos y su inventor fue el profesor James Naismith.

En el basquetbol participan en cancha cinco jugadores por cada equipo. En la banca puede haber siete jugadores más, para dar un total de 12. Durante el juego hay cambios constantes de rol entre la ofensiva y la defensiva, y se requiere estar atento en todo momento. Cuando el equipo se encuentra al ataque necesita conocer tres fundamentos básicos:

- Bote
- Pase
- Tiro



Estos elementos dan al equipo mayores oportunidades de lograr encestar una canasta.

El basquetbol es un deporte rápido que requiere una gran coordinación motriz. A continuación respondan las siguientes preguntas, para ello utilicen la información que investigaron.

¿Qué habilidades se requieren para jugar basquetbol?

¿Cómo son los desplazamientos?

¿Cuál es la lógica del juego?

¿Qué tipo de roles hay en este juego?

¿Qué tipo de estrategias se presentan?

Comenten sus respuestas con los compañeros. Después realicen las siguientes actividades.

Actividad 1

De menos a más	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la coordinación motriz.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman cinco equipos, los cuales se encontrarán formados en fila en la media cancha de basquetbol.• A una indicación, el primero de la fila saldrá con el balón a encestar la canasta; una vez conseguido el objetivo, regresará y entregará el balón al siguiente compañero, el cual tendrá que anotar ahora dos canastas; el tercer participante anotará tres, y así sucesivamente.• Gana el equipo que concluya con la participación de todos sus integrantes. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No está permitido regresar hasta anotar las canastas que correspondan.- No vale obstruir a los demás equipos.- El balón debe ser entregado en la mano al siguiente participante; no vale aventárselo para ahorrar tiempo. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar la actividad de más a menos.- Utilizar distintos tipos de botes.- Utilizar formas específicas de tirar.- Poner obstáculos en el recorrido, como conos, para realizar zigzag o brincos.

Actividad 2

Escorpión	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar capacidades físicas básicas.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman equipos de cuatro integrantes, tres de los cuales estarán sujetos de los codos, entrelazados, protegiendo el balón que estará atrás de ellos.• El jugador que está libre, tratará de quitarles el balón, pero ellos se lo impedirán. No podrán utilizar manos ni pies, sólo chocar con el pecho. Al conseguir el objetivo de robar el balón, cambian de posición. Gana quien haga menos tiempo.

Actividad 3

Basquetbol sin reglas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiarizarse con las dimensiones de la cancha de basquetbol, así como con el balón.	<ul style="list-style-type: none">• El grupo se divide en dos, tratando de que queden el mismo número de integrantes. Con un balón de basquetbol tratarán de hacer un enceste en el aro contrario; no hay reglas de bote ni pases, sólo encestar la canasta como puedan. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No está permitido golpear a los compañeros para obtener el balón. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Qué sólo las mujeres encesten.- Completar 10 pases sin repetir jugador.



Autoevaluación

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.

- Basquetbol
- Bote
- Pase
- Tiro

M	J	Q	E	R	T	Y	U	S	D	U	G	H	J	I
N	L	B	N	L	D	A	Z	C	V	B	N	A	L	K
B	E	A	O	Q	E	R	T	Y	U	P	T	S	D	A
V	A	S	L	T	M	O	B	A	K	J	I	H	G	F
C	O	Q	M	A	E	M	N	B	V	C	R	Z	A	O
X	M	L	R	I	A	O	P	T	M	B	O	M	L	C
Z	C	V	T	S	E	R	T	U	N	M	P	L	B	A
A	X	A	E	R	S	O	B	L	M	N	R	I	T	S
S	V	S	A	B	M	A	S	R	B	V	S	C	O	T
D	A	B	F	N	L	O	T	I	M	P	O	S	A	L
P	E	M	N	B	T	P	O	M	C	S	E	T	U	P
F	R	R	O	L	O	B	T	E	U	Q	S	A	B	O
G	A	T	C	O	P	E	B	O	T	R	A	B	Q	N
H	E	A	V	D	I	P	L	M	O	S	F	G	O	U
J	K	L	P	O	Y	I	T	U	R	E	Q	A	S	D

Recuerda que durante esta actividad complementaria utilizaremos el basquetbol como un elemento para desarrollar habilidades motrices.

Respuestas de la autoevaluación

M	J	Q	E	R	T	Y	U	S	D	U	G	H	J	I
N	L	B	N	L	D	A	Z	C	V	B	N	A	L	K
B	E	A	O	Q	E	R	T	Y	U	P	T	S	D	A
V	A	S	L	T	M	O	B	A	K	J	I	H	G	F
C	O	Q	M	A	E	M	N	B	V	C	R	Z	A	O
X	M	L	R	I	A	O	P	T	M	B	O	M	L	C
Z	C	V	T	S	E	R	T	U	N	M	P	L	B	A
A	X	A	E	R	S	O	B	L	M	N	R	I	T	S
S	V	S	A	B	M	A	S	R	B	V	S	C	O	T
D	A	B	F	N	L	O	T	I	M	P	O	S	A	L
P	E	M	N	B	T	P	O	M	C	S	E	T	U	P
F	R	R	O	L	O	B	T	E	U	Q	S	A	B	O
G	A	T	C	O	P	E	B	O	T	R	A	B	Q	N
H	E	A	V	D	I	P	L	M	O	S	F	G	O	U
J	K	L	P	O	Y	I	T	U	R	E	Q	A	S	D

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balones de basquetbol, aros, conos y paliacates.

Sesión 28. Jugamos con el balón

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán y experimentarán actividades motrices con el balón de basquetbol.

Al realizar alguna actividad es necesario adecuarse al implemento que se utiliza; en el caso del basquetbol, el balón tiene características especiales para la práctica del deporte. Veamos algunas, así como las del terreno de juego, que incluye tableros y aros.

El balón deberá tener ocho paneles de forma tradicional, estar elaborado de cuero genuino, cuero artificial, sintético o compuesto, o de material de goma; deberá ser inflado con una presión de aire para que, cuando se le deje caer al piso de la cancha desde una altura de aproximadamente 1.80 metros, medido de la parte inferior de la pelota, rebote a una altura de entre 1.20 metros y 1.40 metros, desde la parte superior de la pelota.



La circunferencia de la pelota no deberá ser menor a 74.9 centímetros ni mayor a 78 centímetros. Esto se utiliza en el tamaño número siete para adultos. Deberá pesar más de 567 gramos y no más de 650 gramos.

El terreno de juego mide 28 metros de largo por 15 metros de ancho. El aro está colocado a una altura de 3.05 metros.

Estas son algunas de las características del basquetbol. En la sesión anterior investigaron sobre este deporte, ¿qué otros elementos encontraron al hacer su tarea? Anótenlos y comenten con sus compañeros.

Ahora realicen las siguientes actividades.

Actividad 1

Gato con aros	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la coordinación por medio de diferentes formas de pasar el balón de basquetbol.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman grupos de cinco o seis alumnos, cada uno de los integrantes se colocará dentro de un aro. Formarán un círculo, uno de los alumnos se situará en el centro, sin aro.• Los alumnos que están en los aros deberán pasarse el balón sin dejar que el del centro se lo quite.• El que pierda el balón, haga un mal pase o salga del aro al recibir la pelota, tendrá que pasar al centro. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Utilizar varios balones.- Jugar con varios alumnos en el centro.

Actividad 2

Derriba el cono	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la coordinación motriz.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman grupos de ocho alumnos divididos en dos equipos de cuatro. Se pinta en el área de trabajo un círculo grande y al centro se sitúa el cono.• Uno de los equipos atacará, pasándose una pelota e intentando derribar el cono. El otro equipo tratará de quitarle la pelota al equipo contrario. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No vale botar la pelota ni desplazarse con ella.- No está permitido empujar ni agarrar.- Gana el equipo que más derribos consiga al final del juego. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Usar botes siguiendo las reglas del basquetbol.- Aumentar el número de pelotas.

Actividad 3

No pierdas la atención	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la capacidad de bote y la concentración.	<ul style="list-style-type: none">• El grupo se divide en parejas.• Se utilizará un balón por pareja. A una señal, el jugador que tiene el balón empezará a botarlo en el lugar donde se encuentre.• El objetivo del juego es no perder de vista a su compañero, que dará indicaciones con sus dedos. Mientras uno bota y está atento a los números que se le indican, repite además el número en voz alta a la señal del compañero. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Cuando un compañero falla, se intercambian los roles. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar los botes con un balón en cada mano.

Actividad 4

Basquetbol por parejas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la coordinación motriz y el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• El grupo se dividirá en parejas. Y luego en dos equipos.• Utilizando un paliacate o algo similar, cada pareja se atará de un tobillo a su compañero.• Ahora iniciaremos el juego de basquetbol entre los dos equipos. No importa el número de participantes por equipo. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No está permitido soltarse de su pareja.- Se siguen las reglas del basquetbol.- No vale empujar o jalar para tomar el balón.- Gana el equipo que consiga más puntos después de cinco minutos. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Atarse a otras partes del cuerpo: manos, cadera, espalda con espalda, etcétera.

Autoevaluación

1. ¿Qué implementos son necesarios para la práctica de basquetbol? Anótalos.

2. ¿Cuánto debe pesar el balón de basquetbol?

3. ¿A qué altura está colocado el aro?

Respuestas de la autoevaluación

1. Balón y terreno de juego.
2. Deberá pesar más de 567 gramos y no más de 650 gramos.
3. El aro está colocado a una altura de 3.05 metros.

Recomendación

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



Sesión 29. El bote

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán y experimentarán los principales tipos de bote.

El bote, en el basquetbol, es la acción donde el jugador empuja el balón contra el suelo de manera continua y controlada para avanzar por la cancha.

Existen distintos tipos de bote, por ejemplo:

Bote de control

En una posición sin presión, defensiva, el jugador da un bote alto y fuerte a una altura que pueda controlar, siempre y cuando no descanse el balón sobre la palma de la mano.

Bote de protección

Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar su “robo”.

Bote a velocidad

En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia enfrente para correr con más velocidad. Para perfeccionar la acción del bote es necesario dominar los siguientes elementos.

- El control del balón con mano derecha e izquierda.
- Cambio de dirección por enfrente del cuerpo.
- Cambio entre las piernas.
- Cambio por detrás de la espalda.
- Cambio de dirección con giro.

Veamos en qué consisten cada uno de estos elementos.

- Utilización de ambas manos

Es el recurso básico para tener un control efectivo del balón; se deben realizar botes utilizando **indistintamente** la mano derecha o la izquierda. Por sus características, el basquetbol requiere dominio corporal y coordinación motriz.

- Cambio por enfrente del cuerpo

Este recurso es el cambio de dirección más sencillo, consiste en colocar enfrente la pierna contraria a la mano que realiza el bote, al mismo tiempo se pondrá en línea con la otra y con una abertura igual a la de los hombros. Entonces, con un movimiento rápido de la muñeca, se dará un bote para que el balón llegue a la otra mano, que estará lista a recibirlo.



Esto se complementa ejecutando una salida directa, con la misma pierna del lado al que nos dirigimos, o también una salida indirecta, con la pierna contraria del lado al que vamos, o al realizar un cambio de ritmo (aumentar o disminuir la velocidad) a la vez que damos el bote.

- Entre las piernas

Este cambio se realiza igual que el anterior, pero el cambio de mano se ejecuta dando el bote entre las piernas; es decir, partiendo de la posición del cambio de mano por enfrente, primero se hace el cambio de mano pasando el balón entre las piernas, y luego igualamos los pies, para después arrancar con más velocidad y fuerza.



- Por la espalda

Primero se realiza un pequeño bote hacia atrás, con el que la pelota queda detrás de la espalda; después, la impulsaremos hacia el otro lado y hacia delante mediante un movimiento rápido, haciendo que la pelota pase al otro lado del cuerpo y quede delante para ejecutar el cambio de ritmo.

- Con giro

Este cambio de mano es útil en las zonas cercanas al aro, pues permite dejar al contrario a la espalda y ejecutar un tiro cómodo. Para realizar este cambio de mano utilizaremos el pie contrario al que botamos el balón (este pie tiene que estar colocado delante del defensor) y entonces desplazamos el otro detrás de la pierna del contrario, mediante un giro del cuerpo, provocando que no pueda alcanzarnos. Para efectuar un giro efectivo, tendremos que bajar nuestro centro de gravedad, flexionar más las piernas, y girar realizando un bote que tomaremos con la otra mano, después ejecutamos un cambio de ritmo.

Para realizar movimientos utilizando los elementos anteriores debe tenerse control del balón, además de aprovechar la inteligencia y creatividad, ya que, por muy bien que se sepa botar, si no se sabe cuándo emplear los cambios se tendrá un desempeño poco eficaz.

Ya descritos los elementos que se deben conocer para generar el bote, ejecuten las siguientes actividades y pongan en práctica su habilidad en este fundamento.

Actividad 1

Seguir las reglas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estimular la habilidad al botar y la coordinación al desplazarse con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> En bloques de cinco alumnos irán realizando la actividad según se indique: botar alto, bajo, rápido, lento, sentados en el suelo, tumbados, de rodillas, con dos balones alternándolos, etcétera. Esto lo realizarán durante un minuto sin interrupción en tres ocasiones por equipo. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> No está permitido dejar de botar. Mantener el control del bote en todo momento. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Reducir el espacio en el que se mueven; puede ser dentro de un aro o un área delimitada. De ser posible, si se cuenta con más material, que todo el grupo realice la actividad simultáneamente. Ir eliminando a los alumnos que pierdan el control del bote o reaccionen de manera tardía a las indicaciones. Que cada alumno realice la actividad controlando dos balones simultáneamente. Aumentar la dificultad con otros instrumentos: girar un aro en una mano, mientras se bota con la otra o mantener un cono en la cabeza mientras se bota.

Actividad 2

Relevos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Se forman cuatro equipos que se sitúan en fila en los extremos del área de trabajo. A la señal del profesor, los primeros de cada fila deberán salir botando hacia el cono que está frente a la fila, girar y volver botando, para darle un pase al compañero, que deberá realizar el mismo recorrido. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> Gana el equipo que termine de ejecutar el circuito antes que los demás. Siempre se debe ir botando el balón. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizar distintos tipos de botes y cambios de dirección y velocidad. Poner diversos obstáculos.

Actividad 3

Botar y cambiar	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular la capacidad de bote.	<ul style="list-style-type: none">• Integrar cinco equipos formados en filas, en el fondo del área de trabajo.• Los que se encuentren al inicio de la fila saldrán botando de frente y, a la señal, realizarán un cambio de dirección (puede ser por enfrente, entre las piernas, girando, etcétera) y seguirán botando hasta llegar al otro extremo, desde donde se lanza el balón rodando para que el resto del equipo realice el ejercicio.• Siempre que se cambia de dirección, se bota con la otra mano.

Actividad 4

Quitando el balón	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el bote de protección a través de situaciones lúdicas.	<ul style="list-style-type: none">• Todos los alumnos distribuidos, la mitad con balón y la otra mitad sin balón.• A la señal, cada alumno que tiene balón comienza a botarlo, intentando que no se lo quite algún compañero que no tiene balón.• Si lo pierde, pasará a ser un perseguidor, e intentará apoderarse de la pelota de otro compañero que la esté botando. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No empujar para quitar la pelota.- No salirse del área delimitada.- No se debe dejar de botar. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Aumentar o disminuir el número de alumnos que botan el balón.- Variar el número de perseguidores.



Autoevaluación

1. Cuando el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad, se realiza un _____.
2. Cuando se efectúa un cambio _____ se utiliza el pie contrario al que se bota el balón como apoyo (este pie tiene que estar colocado delante del defensor) y entonces se desplaza el otro detrás de la pierna del contrario.
3. Es el cambio de dirección más sencillo: _____.
4. El _____ es una posición sin presión, defensiva; mientras el jugador da un bote alto y fuerte a una altura que pueda controlar.
5. Para iniciar el _____ se tiene que hacer un pequeño bote hacia atrás; quedándose la pelota detrás de la espalda; después, se impulsa hacia el otro lado.
6. El _____ se utiliza si la defensa presiona mucho.
7. Para emplear este recurso, el balón pasa en medio de las piernas, por lo tanto, el bote es _____.
8. Es el recurso básico para tener un control del balón efectivo, por lo tanto se habla de _____.

Respuestas de la autoevaluación

1. bote de velocidad; 2. con giro; 3. por enfrente del cuerpo; 4. bote de control; 5. bote por la espalda; 6. bote de protección; 7. entre las piernas; 8. la utilización de ambas manos.

Recomendación

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

Sesión 30. El pase

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán y experimentarán los diferentes tipos de pase.

Dentro del basketbol, el pase es un elemento que permite circular el balón de manera rápida y efectiva por la cancha, sin necesidad de botar, generando espacios y oportunidad de tirar a la canasta con una mayor facilidad. Existen distintos tipos de pases, aquí se enlistan los más comunes.



- El pase de pecho

Este pase es sencillo. Para realizarlo se saca el balón a la altura del pecho con los brazos pegados al cuerpo; después, se extienden los brazos en línea recta y se empuja el balón con las muñecas; las manos, dedos y palmas quedan hacia abajo o, bien, hacia delante, y las palmas hacia fuera. Este movimiento de brazos se acompaña con un paso, así se obtiene más fuerza.

- El pase picado

Es una variante del pase de pecho y se realiza de la misma forma, pero con una excepción, el balón tiene que botar en el suelo antes de llegar al compañero. Este tipo de pase es muy difícil de cortar, por lo que se utiliza para pasar a los compañeros que tienen un defensor cerca.

- El pase por arriba de la cabeza

Este pase es muy empleado; se coloca el balón encima de la cabeza, después, con un movimiento rápido de muñecas, se pasa la pelota a la altura del pecho del compañero o donde lo pida. Este movimiento es el más utilizado, puesto que pasa por encima del defensor.



- El pase de beisbol

Este pase es el más usado en los contraataques, ya que se puede cubrir una mayor distancia, pero tiene el inconveniente de que también es impreciso.

El balón se coloca a la altura del hombro y se impulsa con un movimiento del brazo en línea recta. No debe ser en círculo, ya que este pase se hace impreciso y difícil de atrapar. Como este pase recorre distancias largas se debe lanzar un poco

bombeado, pero no demasiado, porque, con más altura, más tarda en llegar a su destino.

- Pase a una mano

Este tipo de pase es uno de los más rápidos; pero tiene el inconveniente de ser impreciso y débil si no se le practica. Para realizarlo es necesario tener un buen manejo de la pelota; se debe ejecutar sin interrupción, cuando el balón suba después del bote hasta la altura del pecho. A continuación, se extiende el brazo y con un movimiento de muñeca se le imprime fuerza, igual que en el pase de pecho.



- Pase picado con una mano

Se realiza del mismo modo que el anterior, con la excepción de que el balón tiene que botar primero en el piso.

- Pase por la espalda

Para ejecutarlo se debe controlar el cambio de mano por la espalda y, después de practicar con el mismo movimiento, lanzar el balón a un compañero en lugar de pasarlo a la otra mano. Para que el balón salga con más fuerza, se gira un poco la cadera mientras se realiza el pase.

Ahora participen en las siguientes actividades.

Actividad 1

Juego de pases	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el trabajo de pases a nivel de equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos se distribuirán por toda el área de trabajo en grupos de cuatro, cada grupo con un balón de basquetbol. • Se lanzarán el balón el uno al otro, usando diferentes tipos de pases (picado, de pecho, etcétera). • A una indicación, se cambiará el estilo de pase que se utilizará. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos los integrantes del equipo deben tocar el balón. - No es válido patear el balón. - No saldrán del área de trabajo.

Actividad 2

Carrera de pases	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar agilidad y coordinación en movimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos tienen que formar una línea, con una separación de un paso entre cada uno.• Los alumnos que no estén en la línea, tomarán un balón y lo pasarán a sus compañeros que están formados; éstos se los regresarán.• Tendrán que correr, pasando el balón a cada uno de sus compañeros que están formados, hasta recorrer toda la línea. Al terminar se formarán y pasarán el balón a otro compañero para que realice la actividad.• Deberán utilizar un tipo diferente de pase al recorrer la línea. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Seguir el orden de la secuencia de pases.- Tratar de dar el balón en las manos de su compañero, ya que éste no se puede mover.

Actividad 3

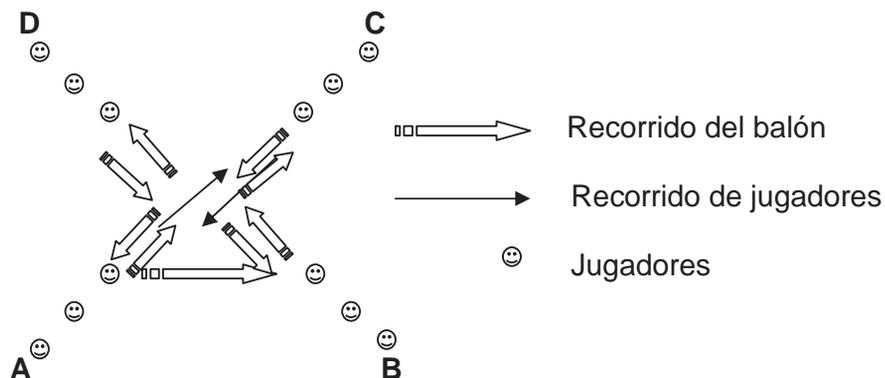
Pases	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el trabajo de pases.	<ul style="list-style-type: none">• Se colocarán de frente dos alumnos, cada uno con un balón.• Tienen que realizar una serie de pases estáticos, mientras uno pasa el balón picado, el otro lo hará con el pecho, y así sucesivamente. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Máximo cuatro personas jugando entre ellas.- Tiempo de duración: tres a cinco minutos.



Actividad 4

La estrella	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la coordinación, comunicación y trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esta actividad se inicia con un balón; después, al dominar la secuencia, se agregarán al juego dos o tres balones más, de acuerdo con el trabajo del grupo. • Se crearán cuatro equipos (A, B, C, D); los equipos formarán filas y se colocarán de la siguiente manera: el equipo A frente al C y el B frente al D, simulando estar en los vértices de un cuadrado. El balón lo tendrá el primer integrante de la fila A. • Dará un pase al primero de la fila B y luego se desplazará hacia el centro para que le regresen el balón; al recibirlo, dará el pase al primero de la fila C y pasará a formarse al último de esa fila. • El primero de la fila B, al dar el pase, tendrá que hacer lo mismo: desplazarse hacia el centro y recibir el pase de C. A su vez, dará un pase al primero de la fila D para después formarse en esa fila. • El primero de la fila D le regresa el balón al de la fila C, que ya está haciendo su recorrido al centro; al recibir el balón, se lo dará al de la fila A y pasará a formarse en esa fila; el de la fila A, ya con el balón, se lo dará al D, que está haciendo su recorrido, y así sucesivamente hasta que pasen todos. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - El pase tendrá que llegar a las manos. - Tendrán que hablarse para recibir y dar el pase; recuerden que es un ejercicio de comunicación. - Si se les va el balón, volverán a empezar.

Ejemplo del recorrido del balón de la actividad “La estrella”.



Autoevaluación

Relaciona ambas columnas según corresponda.

- El pase por arriba de la cabeza
 - El pase de pecho
 - Pase a una mano
 - Pase por la espalda
 - El pase picado
 - Pase picado con una mano
 - El pase de beisbol
- Para ejecutarlo tienes que controlar el cambio de mano por la espalda y, después de practicar con el mismo movimiento, lanzar el balón a un compañero.
 - En este pase el balón es lanzado con una mano y toca el piso durante su recorrido.
 - Para realizar este pase es necesario tener un buen manejo de pelota, se debe ejecutar sin interrupción después de un bote, cuando el balón sube.
 - Es el más usado en los contraataques, ya que se puede cubrir una mayor distancia, pero tiene el inconveniente de que es muy impreciso.
 - Es el más utilizado para pasar a la zona, puesto que se pasa por arriba del defensor.
 - El balón tiene que botar antes de llegar al compañero. Este tipo de pase es muy difícil de cortar, por lo que se utiliza cuando los compañeros tienen un defensor cerca.
 - Este pase es sencillo. Para realizarlo se saca el balón a la altura del pecho.



Respuestas de la autoevaluación

- El pase por arriba de la cabeza
 - El pase de pecho
 - Pase a una mano
 - Pase por la espalda
 - El pase picado
 - Pase picado con una mano
 - El pase de beisbol
- Para ejecutarlo tienes que controlar el cambio de mano por la espalda y, después de practicar con el mismo movimiento, lanzar el balón a un compañero.
 - En este pase el balón es lanzado con una mano y toca el piso durante su recorrido.
 - Para realizar este pase es necesario tener un buen manejo de pelota, se debe ejecutar sin interrupción después de un bote, cuando el balón sube.
 - Es el más usado en los contraataques, ya que se puede cubrir una mayor distancia, pero tiene el inconveniente de que es muy impreciso.
 - Es el más utilizado para pasar a la zona, puesto que se pasa por arriba del defensor.
 - El balón tiene que botar antes de llegar al compañero. Este tipo de pase es muy difícil de cortar, por lo que se utiliza cuando los compañeros tienen un defensor cerca.
 - Este pase es sencillo. Para realizarlo se saca el balón a la altura del pecho.
-

Recomendación

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

Sesión 31. El tiro

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán y experimentarán los diferentes tipos de tiro a la canasta.

El tiro es la parte fundamental del basquetbol porque permite sumar puntos a favor.

Los tipos de tiro más utilizados por los jugadores de basquetbol, indistintamente de la posición en la que jueguen, son los de suspensión o entradas a la canasta. Después hay algunas variantes de estos tiros, como por ejemplo el de suspensión saltando hacia atrás, el de rotación o la entrada al aro pasado. A continuación se explica cómo ejecutarlos.



- El tiro en suspensión

Para realizar este tiro se dobla el brazo, derecho o izquierdo, formando una “L” invertida. Los dedos de la mano que sostienen el balón apuntarán a la frente con una separación aproximada de 5 centímetros, y el balón sólo tocará las yemas de los dedos.

Las piernas se colocan en línea con los hombros permitiendo un buen equilibrio, y se ejecuta un salto hacia arriba; las piernas no tienen que estar ni muy juntas ni muy separadas, de ser así, perderán potencia al tirar.

Es importante que el movimiento de piernas, brazos y muñeca sea fluido; cuando se llegue al punto de mayor elevación, se extenderá el brazo que tira hacia arriba, (no para los lados ni para adelante), mientras que la otra mano se separa del balón. Una vez extendido el brazo, se lanzará el balón hacia la canasta, produciendo una rotación con los dedos índice y medio, manteniendo la posición hasta tocar el suelo. El tiro no tiene que ir en línea recta sino haciendo una parábola.

- Tiro libre

Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o falta técnica. La mecánica para su ejecución es parecida al tiro en suspensión, sólo que se realiza en forma estática con los pies separados en línea vertical con los hombros, flexionando las piernas al ejecutar el tiro y haciendo una extensión cuando el balón salga de las manos.

- El tiro en suspensión saltando hacia atrás

Es una variante del tiro en suspensión pero, como su nombre lo indica, el salto tiene que ser hacia atrás. Este salto es útil si se tiene la necesidad de alejarse del defensor para tirar. Una recomendación es que se realice sólo si se está cerca del aro, ya que se necesita una mayor fuerza del brazo para alcanzar la canasta, y este esfuerzo desviará el lanzamiento.

- El tiro en suspensión con giro

Este tiro es uno de los más difíciles de ejecutar, puesto que en un principio se está de espaldas; después, se realizará un giro rápido, que puede desorientar, y entonces se ejecuta el tiro en suspensión. El giro se efectúa hacia adentro, es decir, cuando se tiene un pie de pivote y se gira sobre éste, pasando el otro pie más cerca de la canasta. También se puede realizar hacia fuera, en este caso, cuando se gira sobre el pie de pivote, el otro pasa más alejado de la canasta; con un giro hacia fuera que aleja al defensor, siempre y cuando se tenga espacio para realizarlo.

- La entrada

Este tipo de tiro es el que más se utiliza en los contraataques o si se consigue escapar del defensor con velocidad. Para realizar la entrada primero hay que aprender a dar estos pasos. Si se entra por la derecha, a la vez que se toma el balón, se da un paso un poco más largo con el pie derecho; en seguida se da un paso más corto con el pie izquierdo y se impulsa el cuerpo hacia arriba. Mientras más cerca se esté del aro más fácil resultará encestar.



Sujetar en todo momento con las dos manos, si no, el contrario puede “robarlo” con mayor facilidad. Al momento de elevarse, se sube el balón (con las dos manos), aproximadamente a la altura de la frente, y se tira.

El tiro en esta posición es de dos formas, en suspensión (ver imagen) o con una dejada. Para realizar una dejada, la posición de la mano derecha sigue siendo por debajo del balón, pero en este caso los dedos no apuntan hacia la frente sino hacia el otro lado, hacia la canasta. Una vez alcanzado el punto máximo del salto, se impulsa la pelota con la muñeca para que pase por encima del aro; este impulso no tiene que ser con un golpe seco porque sólo se conseguirá que la pelota suba o tenga mucho efecto y salga despedida cuando toque el tablero. Al ejecutar la entrada por la izquierda, ésta se realiza de la misma forma, pero el

primer paso se hace con la pierna izquierda y el impulso se obtiene con la derecha; el balón se lanza con la mano izquierda.

Una de las cosas más importantes es tirar también con la mano izquierda, porque es la que se encuentra más lejos del defensor y, por lo tanto, con la que le resultará más difícil quitar el balón. El jugador que tira tanto con la derecha como la izquierda es un jugador eficaz; mientras que si sólo se sabe entrar por uno de los lados, se le da al defensor una gran ventaja. Además, quien entra no tiene que tener miedo puesto que, si recibe algún golpe, lo más probable es que sea falta. A pesar de haber recibido un golpe se tiene que tirar, y así se acumulan dos puntos y un tiro adicional si se logró encestar.

- La entrada al aro tirando de espaldas

La aproximación para ejecutar este lanzamiento tiene que ser a corta distancia, de esta manera, al sobrepasar el aro no nos saldremos de la cancha. Por lo general se realiza desde una posición paralela a la línea de fondo. Los pasos de entrada se efectúan de la misma forma que en la entrada normal, pero en esta ocasión el impulso no tiene que ser totalmente hacia arriba, pues entonces no se sobrepasaría el aro y el balón lo golpearía; al saltar, se extiende el brazo hacia delante y arriba y se impulsa el balón con la muñeca hacia el mismo lado del que veníamos; si nos acercábamos por la derecha, el balón lo tendremos que lanzar hacia la derecha y darle un pequeño efecto hacia el mismo lado para que al tocar el tablero salga en dirección al aro.



- El tiro de gancho

El tiro de gancho es un lanzamiento que sólo se realiza acortando distancia. Para efectuarlo, el jugador se coloca al lado de la canasta. Después se extiende el brazo hacia el lado contrario de la canasta y se levanta encima de la cabeza, donde se efectuará un movimiento de muñeca que llevará el balón hacia el aro.

- El medio gancho

Este tipo de gancho también es muy efectivo a corta distancia, y además permite un mejor control del balón, ya que no es necesario extender el brazo, sino que, estando también de lado con respecto al aro, se levanta el balón directamente sobre la cabeza y se realiza el movimiento de muñeca requerido.

Actividad 1

Entrar a la canasta	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la técnica de entrada.	<ul style="list-style-type: none">• El grupo se forma en una esquina de la cancha de basquetbol, los cinco primeros de la fila con un balón.• El primero de la fila sale botando el balón hacia la canasta opuesta y realiza una entrada a la canasta, toma su propio rebote y regresa botando hacia la otra canasta para volver a realizar un tiro.• De nuevo toma el balón tras el rebote y se lo pasa al segundo jugador de la fila que no tenga balón.• El siguiente jugador no sale hasta que el que está delante no realice la primera canasta.• Efectuar la actividad utilizando ambos perfiles (izquierda-derecha). <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Colocar obstáculos en el recorrido.

Actividad 2

Tirar por parejas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular las habilidades motrices al realizar lanzamientos de basquetbol.	<ul style="list-style-type: none">• Por parejas, un jugador lanza durante un minuto una serie de tiros. El otro toma el balón y lo pasa a su compañero, para que realice distintos tipos de tiro: en suspensión, entrada, de gancho, etcétera; posteriormente se intercambian los papeles.• Cada jugador realizará la actividad en tres ocasiones. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Gana el jugador que más tiros anote.- Se tienen que practicar distintos tipos de tiro. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar los tiros desde un punto específico.- Hacer sólo un tipo de tiro.

Actividad 3

Tiros en tercias	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Estimular las habilidades motrices al realizar lanzamientos de basquetbol.	<ul style="list-style-type: none">Los jugadores forman tríos, con dos balones, uno pasa al tirador, otro tira a canasta y el otro toma el balón y entrega al pasador.Posteriormente se intercambian papeles, teniendo que pasar los tres jugadores por todas las posiciones.Cada jugador debe realizar 10 tiros. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">Realizar distintos tipos de tiros.

Actividad 4

Competición de tiros	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Estimular las habilidades motrices al realizar tiros de basquetbol.	<ul style="list-style-type: none">Se divide el grupo en cuatro equipos, cada uno tendrá un balón.Cada equipo se colocará en distintos puntos, según indique el profesor, para efectuar los tiros.Cuando un equipo logre anotar 10 tiros se desplazará a su derecha, al siguiente punto marcado por el profesor, e iniciará nuevamente hasta encestar otros 10 tiros y así sucesivamente. <p>Reglas.</p> <ul style="list-style-type: none">Gana el equipo que termine primero el recorrido, pasando por los cuatro puntos.No está permitido tomar el balón de otro equipo.Todos los integrantes del equipo deben participar. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">Cambiar o aumentar los puntos desde los cuales se realizan los lanzamientos.Variar el número de canastas que se tienen que encestar.



Autoevaluación

Anota dentro de los paréntesis la letra que corresponda a la respuesta.

1. () Se realiza después de una falta personal o técnica; se ejecuta en forma estática.
2. () Se inicia de espaldas; después, se da un giro rápido y, al final, se hace el tiro. El giro puede realizarse hacia adentro o hacia fuera.
3. () Es muy útil si tenemos la necesidad de alejarnos del defensor para tirar. Una recomendación es que se realice sólo cerca del aro, puesto que se necesita más fuerza del brazo para alcanzar la canasta.
A. El medio gancho
B. El tiro de gancho
4. () Por lo general, este tiro se realiza en paralelo a la línea de fondo.
C. La entrada al aro tirando de espaldas
5. () El balón se lanza cuando se llega al punto más alto del salto; el brazo derecho se extiende hacia arriba; después se realiza una extensión de la muñeca, la cual impulsará el balón hacia la canasta y producirá una rotación del balón. Se mantiene esa posición hasta tocar el suelo.
D. La entrada
E. El tiro en suspensión con giro
6. () Es el que se realiza estando de lado con respecto al aro; se levanta directamente el balón sobre la cabeza y se realiza el movimiento de muñeca requerido.
F. El tiro en suspensión con salto hacia atrás
7. () Sólo se puede realizar a corta distancia. Para efectuarlo, el jugador se coloca al lado de la canasta, extendiendo el brazo hacia el lado contrario de ésta y lo levanta, siempre extendido, por encima de su cabeza, donde realiza el tiro.
G. Tiro libre
8. () Es el que más se utiliza en los contraataques o si se consigue escapar del defensor por velocidad.
H. Tiro en suspensión

Respuestas de la autoevaluación

1.(G) 2.(E) 3.(F) 4.(C) 5.(H) 6.(A) 7.(B) 8.(D)

Recomendación

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

Sesión 32. Nos divertimos en equipo

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán actividades de reto motor, mediante la práctica del basquetbol.

Durante las sesiones anteriores se desarrollaron los elementos principales del basquetbol a la ofensiva, ahora se analizarán los juegos y actividades de enfrentamiento uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres; así como juegos recreativos de cinco contra cinco, que son el inicio para organizar la ofensiva de una situación de juego real.

En el basquetbol hay que explotar al máximo las habilidades individuales y el trabajo en equipo; por lo tanto, es necesario practicar los movimientos aprendidos individualmente, comunicarse y trabajar en equipo para confundir a la defensa y obtener mayores oportunidades de encestar.

Pongan en práctica las siguientes actividades, y diviértanse.

Actividad 1

Reloj por puntos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de tiro en diferentes situaciones de juego aplicadas al basquetbol.	<ul style="list-style-type: none">• Se establecen cinco zonas de tiro alrededor de la canasta (según la distancia o dificultad de tiro, se darán diferentes puntuaciones).• Un jugador comienza tirando desde la posición más cercana; si acierta, pasa a las siguientes hasta obtener 21 puntos.• En caso de que falle, comienza el siguiente jugador y espera de nuevo su turno para continuar en la posición desde donde falló.• Se puede tirar de la manera más cómoda. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Poner más estaciones.- Jugar por parejas.

Actividad 2

Uno contra uno	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar situaciones de juego en las que intervengan elementos de bote y tiro.	<ul style="list-style-type: none">• El grupo se coloca en una sola hilera.• Un solo jugador se encontrará de espaldas al aro y será el encargado de defender a sus compañeros, y seguirá defendiendo aunque se enceste.• Una vez que terminen todos de pasar, otro compañero tomará su lugar. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No se vale cometer faltas para defender a los compañeros.- Sólo se realiza un tiro a la canasta; si se falla, no hay oportunidad de tomar el rebote.- Para atacar la canasta sólo se cuenta con 15 segundos. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Si se falla la canasta, se pasará a defender.

Actividad 3

Olas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar situaciones de juego en las que intervengan elementos de bote, pase y tiro.	<ul style="list-style-type: none">• Colocarse en tercias.• Las tres primeras tercias se colocarán una en cada tiro libre y una media cancha; el balón lo tendrá el equipo que está en el centro.• Los demás equipos se colocarán en fila, detrás de algún tablero, y les tocará ingresar cuando un equipo salga del juego.• A la señal, el equipo colocado en media cancha atacará hacia la canasta que decida.• Si anota la canasta, le tocará volver a jugar hacia el lado contrario, y así sucesivamente. Si falla, saldrá del juego para que ingrese otro equipo y esperará su turno en la fila. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No vale cometer faltas para defender a los compañeros.- Sólo se realiza un tiro a la canasta. Si se falla, no hay oportunidad de tomar el rebote.- Si el equipo defensivo recupera el balón antes de que se realice el tiro, éste será el equipo que ataque.- Cada tercia que defiende es responsable sólo de la media cancha en donde se encuentra. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Limitar el bote.- Poner un límite de pases por equipo.

Actividad 4

Cinco contra cinco	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar situaciones de juego en las que intervengan elementos de bote, pase y tiro.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide el grupo en equipos de cinco para realizar el mismo esquema que la actividad anterior (“Olas”), pero con la variante de que ahora los equipos son de cinco. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No vale cometer faltas para defender a los compañeros.- Si se falla, sólo se realiza un tiro a la canasta. No hay oportunidad de tomar el rebote.- Si el equipo defensivo recupera el balón antes de que se realice el tiro, éste será el equipo que ataque.- Cada quinta que defiende es responsable sólo de la media cancha, en donde se encuentra. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Limitar el bote.- Poner un límite de pases por equipo.

Autoevaluación

Durante este bloque aprendieron a distinguir y utilizar algunos elementos del basketbol; esperamos que se hayan divertido pero, sobre todo, que las actividades les ayuden a mejorar sus habilidades motrices.

Contesta las siguientes preguntas.

¿Qué actividad(es) se te dificultó realizar? ¿Por qué?

¿Qué actividades se te facilitaron? ¿Por qué?

El trabajo en conjunto es fundamental para realizar las actividades, ¿cómo consideras que fue tu participación en ese sentido?

Ahora evalúa tu participación de manera individual en las actividades realizadas.

¿Qué adecuaciones es necesario realizar para que las actividades funcionen de manera óptima?

Respuestas de la autoevaluación

Como bien sabes, en esta ocasión no hay una respuesta correcta ni incorrecta; lo importante es la reflexión sobre el desempeño, tanto individual como en equipo; así como mejorar las actividades y habilidades haciendo los ajustes necesarios.

Conclusiones

Durante esta secuencia te ejercitaste participando en distintas actividades; con tus compañeros exploraste las cualidades del proceso administrativo para poderlo utilizar dentro de la organización de eventos deportivos, esto facilitó la planeación y la organización del torneo.

Es importante destacar que se convivió en grupo, se estimularon las cualidades motrices y se socializó. Todo esto ayuda a lograr un desarrollo integral.

Materiales de apoyo

www.efdeportes.com
www.fibaamericas.com/
www.fmb.com.mx/

Glosario

Auspicio. Protección, amparo, patrocinio.
Coercibilidad. Poder de castigar, reprimir, restringir, sujetar.
Indistintamente. Que se utiliza sin preferencia.
Parábola. Línea curva que se obtiene al unir en el plano tres puntos que no son colineales.
Recalcar. Repetir una idea muchas veces, insistir mucho.
Tardía. Que llega u ocurre tarde.
Temporalidad. Que dura por un tiempo, que pasa con el tiempo, que no es eterno.

Bibliografía

- Alderete, J.L. y Osama J.J., *Baloncesto: técnica individual de ataque*, Barcelona GYMNOS, 1998.
- Anderson, Bob, *Ejercicios de estiramiento, flexibilidad y elasticidad*, México, Trillas, 1991.
- Dieckert, J., et al., *Gimnasia, deporte y juego*, Buenos Aires, Kapelusz, 1972.
- Educación física III. Educación básica. Secundaria. Programa de estudio 2006*, México, SEP, 2006.
- Goldstein, S., *La Biblia del entrenador de baloncesto*, Barcelona, Paidotribo, 2003.
- Hurloock, Elizabeth B., *Desarrollo del niño*, México, McGraw-Hill, 1982.
- Mateu Serra, Mercé, et al., *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*, Barcelona, Paidotribo, 1999.
- Méndez Giménez, Antonio y Carlos Méndez Jiménez, *Los juegos en el currículum de la educación física (más de 1000 juegos para el desarrollo motor)*, Barcelona, Paidotribo, 2000.
- Pérez Techachal, Emilio y Maritza González, *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo*, México, Supernova, 2003.
- Pozo Sánchez, Hugo del, *Recreación escolar*, México, Avante, 1990.
- Tribastone, Francesco, *Compendio de gimnasia correctiva*, Barcelona, Paidotribo, 1991.
- Torres Solís, José Antonio, *Didáctica de la clase de educación física*, México, Trillas, 2001.
- , *Enseñanza y aprendizaje en la educación escolar*, México, Trillas, 2003.
- Vary, P., *1000 ejercicios y juegos de baloncesto*, Barcelona, Hispano Europa, 1995.
- Zapata, Óscar A. y Francisco Aquino, *Psicopedagogía de la educación motriz en la adolescencia*, México, Trillas, 1990.

Bloque 3

Ajustes y estrategias en las actividades físicas

Propósito

Los alumnos participarán en actividades de cancha dividida, de muro, de bate y de campo de invasión, con el fin de analizar y reflexionar sobre la lógica interna del juego y con ello desarrollar el pensamiento estratégico. Se propone así que los adolescentes participen de manera decidida en:

- La modificación de las reglas para que las actividades se efectúen con mayor agilidad.
- La introducción de consideraciones éticas; esto es, de comportamientos dentro del juego que generen ambientes de convivencia.
- Comprensión táctica: ¿cómo se podrían organizar individual y colectivamente para desarrollar un juego inteligente?

Contenidos

El presente bloque está organizado en tres secuencias de aprendizaje.

La primera, “Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices”, tiene como propósito que los alumnos actualicen su competencia motriz y tengan una participación decidida en juegos de distinta naturaleza: de cancha dividida, de muro, de bate y de campo.

La segunda secuencia, “Deportes y actividades de invasión con implementos”, tiene como tarea impulsar el análisis y la reflexión constante de los estudiantes, hacia la mejora de los desempeños motrices colectivos e individuales en deportes de invasión. Para lograr este propósito será necesario incorporar las experiencias de los bloques anteriores.

La tercera secuencia, “Evaluación de las estrategias”, permite a los estudiantes situarse en condiciones para tomar decisiones y así mejorar sus intervenciones lúdicas, sus actitudes y el despliegue de las competencias motrices.

La actividad complementaria “Cinco y cinco, invasión”, permite continuar practicando la cooperación y la oposición, además de construir estrategias lógicas para resolver los problemas que se presentan en el juego.

Es importante que el docente haga hincapié en el cuidado del cuerpo, dado que las tareas son muy vigorosas. Es conveniente entonces que los alumnos revisen su frecuencia cardíaca y respiratoria, con la finalidad de evitar algún problema de salud.

También es importante fomentar el respeto por los demás compañeros (saludarse antes de empezar el juego y despedirse al concluir éste) cualquiera que sea su género, procurando que haya siempre un ambiente de respeto y solidaridad.

Secuencia de aprendizaje **1**

Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices

Sesión 33. Rematebol

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán acciones de juego limpio para aplicarlas en las actividades en que participen.

Durante ciclos escolares anteriores has realizado y participado en distintas actividades y juegos para desarrollar la habilidad motriz, así como para fomentar el aprendizaje y puesta en práctica de valores sociales con tus compañeros.

Cuando jugamos sabemos respetar las reglas del juego y competimos de una manera leal con los **adversarios**; no olvides que antes que ganar está divertirse y respetar a tus compañeros.



Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la sesión, se requieren balones de volibol o pelotas de vinil.

Recordemos que al participar en las actividades debes tener en cuenta lo siguiente:

- Estimular el buen juego y el esfuerzo.
- Compartir el triunfo con los demás.
- Es importante ganar, pero lo es más divertirse, aprender y saber perder.
- Respetar a los rivales y al árbitro. Cumplir las reglas del juego.
- En las actividades físicas y en la vida, respetar para ser respetado.
- Participar y jugar con compañeros, sin discriminarlos.
- Competir sin provocar lesiones y ayudar cuando alguien lo requiera o lo necesite.
- Las decisiones de tu profesor son en beneficio de todos.
- Sólo una alimentación sana y equilibrada multiplica el rendimiento deportivo.
- La práctica permanente mejorará el desempeño físico.
- Practicar individualmente y en grupo, para aprender juntos.
- Los jugadores son tus compañeros y amigos, ayúdalos a tener éxito.

Esto te permitirá desempeñarte de manera óptima en las actividades y ayudará a tener una mejor comunicación con los compañeros de equipo.

La comunicación será fundamental para poder planear estrategias. Durante este bloque estarás encargado de diseñar y aplicar estrategias en las actividades de cancha dividida, de muro, de bate, de campo y de invasión.

Ahora realicen el siguiente calentamiento y después jueguen rematebol.

Actividad 1 (inicia)

Calentamiento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar nuestro cuerpo y prepararlo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos se colocarán en una fila; trotarán alrededor del área de trabajo; a la señal del profesor, el último integrante trotará a una velocidad mayor, zigzagueando alrededor de sus compañeros, y ocupará el lugar del primer alumno, y así sucesivamente hasta que logren pasar todos. • Alineados en fila con la vista hacia el centro del área de trabajo, se colocarán sentados en el piso con las piernas extendidas y separadas al máximo, tobillo con tobillo con el otro compañero; el primero de la fila saldrá a la señal del profesor, saltando alternadamente los pies de sus compañeros hasta llegar al final de la fila (dejando un espacio considerable) y colocándose en la misma posición para que sus compañeros sigan el procedimiento hasta que pasen todos los integrantes. • Siguiendo el esquema anterior los compañeros que se encuentran en el piso cerrarán las piernas y, cuando les toque pasar, saltarán con éstas juntas, tratando de elevar las rodillas al pecho; todos realizarán la actividad. • Enseguida los compañeros que permanecieron sentados se colocarán en forma de “bolita” (rodillas totalmente flexionadas, al igual que el tronco; los codos tocando el piso; barbilla pegada al pecho y manos entrelazadas cubriendo la cabeza). Por turnos deberán ponerse de pie y saltar con las piernas juntas, tratando de hacerlo en forma consecutiva (así como caen, se impulsan para el siguiente salto).

Actividad 1 (concluye)

Calentamiento	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Para finalizar, los compañeros que se encuentran en el piso se levantarán y adoptarán la posición de burro castigado: piernas separadas, alineadas con sus hombros, rodillas semiflexionadas, tronco flexionado al frente con espalda recta, la barbilla pegada al pecho y manos en la nuca. Los que se encuentran de pie pasarán saltando a los demás, apoyándose con las palmas de las manos en la espalda del compañero. Recuerden separar bien las piernas para no golpear a nadie.

Actividad 2

Rematebol	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices.	<ul style="list-style-type: none">• Este juego es una modificación del volibol.• Se juega con tres integrantes por equipo, en una cancha con las mismas dimensiones que la de volibol.• Consiste en hacer el mayor número de puntos al pasar el balón de volibol a la cancha contraria mediante remates. Se pueden adoptar, según sea el desarrollo técnico de los alumnos, elementos propios del volibol o puede jugarse con elementos del cachibol (con la necesaria presencia del remate). <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Se marca un punto menos por cada pelota que no sea regresada con remate.- Se jugará a 15 puntos y a ganar dos de tres sets.- Ningún jugador puede ser excluido del juego.- Después de cada set, los dos equipos planearán colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Si son muchos alumnos, se puede jugar en canchas más reducidas.- Instalar canchas alternas, utilizar elástico o cal para marcar la zona.- Permitir un bote.

Analiza con tus compañeros lo siguiente.

- ¿Cómo aprovecharon, para sumar tantos, las habilidades que cada uno de los jugadores posee?
- ¿Cómo crear una zona de distracción para que el equipo contrario se concentre en ella y deje espacios sin cubrir?
- ¿Qué tipos de tácticas deben fortalecerse para mejorar la ofensiva?
- ¿Qué decisiones tomaron para lograr los resultados obtenidos?
- ¿Qué tipo de acuerdos asumieron como equipo y cuáles se cumplieron?

Recuerda que la planeación de estrategias es una forma de conseguir mejores resultados, al participar en actividades recreativo-deportivas.

Autoevaluación

Anota sobre las líneas las palabras que correspondan a cada enunciado.

- | | | |
|------------|--------------------|-----------------------|
| • Juego | • Triunfo | • Ganar |
| • Perder | • Respetar | • Actividades físicas |
| • Competir | • Beneficio | • Discriminar |
| • Aprender | • Desempeño físico | • Alimentación |
| • Amigos | | |

1. _____ sin provocar lesiones y ayuda cuando se requiera o se necesite.
2. Compartir el _____ con los demás.
3. _____ a tus rivales y al árbitro. Cumple las reglas del juego.
4. En las _____ y en la vida, respeta para ser respetado.
5. Participa y juega con tus compañeros sin _____.
6. Las decisiones de tu profesor son en _____ de todos.
7. Sólo una _____ sana y equilibrada multiplica tu rendimiento deportivo.
8. La práctica permanente mejorará el _____.
9. Estimular el buen _____ y el esfuerzo.
10. Practica individualmente y en grupo para _____ juntos.
11. Los jugadores son tus compañeros y _____, ayúdalos a tener éxito.
12. Es importante _____, pero lo es más saber _____.

Respuestas de la autoevaluación

1. Compite
2. Triunfo
3. Respeta
4. Actividades físicas
5. Discriminar
6. Beneficio
7. Alimentación
8. Desempeño físico
9. Juego
10. Aprender
11. Amigos
12. Ganar-perder

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren pelotas de vinil o balones de fútbol.

Sesión 34. Fútbéis

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos reconocerán características de las estrategias, de manera individual y de equipo.

En la sesión anterior se analizó la participación de los alumnos durante el juego de rematebol para mejorar sus estrategias; ¿recuerdas qué es una estrategia? Anota tu definición.

Recuerda que la estrategia es un plan único y general, que integra y relaciona los retos que hay que enfrentar y las ventajas del equipo para garantizar que los objetivos se consigan. Así, la estrategia incluye la identificación y organización de las fuerzas de un equipo, para situarlo con éxito en el juego, tanto en grupo como de manera individual. Se presentan aquí algunas características:



Estrategia individual

- Ocupar las áreas en donde se puede ser más ofensivo o más defensivo, según lo requiera la actividad.
- Motivar a los compañeros constantemente, para lograr el triunfo.
- Observar a los contrarios para identificar sus debilidades y desequilibrar su defensa.
- Poner en juego la creatividad en función de la estrategia de equipo.

Estrategia de equipo

- Motivar a cada jugador para que se dé cuenta de que el éxito individual, se convierte en el éxito del equipo.
- Elaborar las estrategias en función de las características de los integrantes del equipo y de las habilidades de los adversarios.
- Planear formaciones defensivas y ofensivas, para situaciones de juego.

Continúen con el siguiente calentamiento y después jugarán futbeis.

Actividad 1 (*inicia*)

Calentamiento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar el cuerpo y prepararlo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se formarán parejas para realizar las siguientes actividades. La primera consiste en sentarse en el piso con piernas semiflexionadas espalda con espalda y los brazos entrelazados; a la señal tratarán de levantarse sin apoyar las manos en el piso. • Sentados uno frente al otro, con las piernas extendidas; haciendo coincidir las plantas de los pies, se tomarán de las manos; a la señal, sólo uno de ustedes se acostará por completo, provocando que el tronco de la pareja se flexione sin que sus rodillas se doblen; a la siguiente señal se intercambiarán los papeles. • Acostados boca arriba, uno al lado del otro ubicando la cabeza en polos opuestos, con los pies flexionados, levantarán la pierna más cercana a la del compañero sin flexionarla, haciendo contacto y entrelazándolas ligeramente; a la señal cada uno jalará la pierna hacia sí tratando de hacer que la pierna del compañero toque el piso. • Uno de los alumnos se encontrará sentado con las piernas separadas, mientras que el otro se colocará de pie, con las piernas cerradas, a la altura de las rodillas de su compañero. A la señal del profesor, el que se encuentra de pie saltará y caerá con las piernas abiertas, mientras que quien se encuentra sentado las cerrará. El movimiento se alternará 10 veces; después se intercambiarán posiciones. • Uno de los alumnos se colocará en tendido dorsal, mientras, el otro se pondrá de pie detrás de su cabeza; cuando el profesor dé la indicación, el que se encuentra acostado tomará de los tobillos al compañero y elevará las piernas juntas, sin flexionar rodillas, hasta llegar a las manos del compañero, quien le aventará las piernas. Éste tendrá que oponer resistencia para que sus piernas no toquen el piso. Se realizará ocho veces y luego se intercambiarán posiciones.

Actividad 1 (concluye)

Calentamiento	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, un compañero se sentará con las piernas separadas y la espalda recta. A la señal del profesor el que se encuentra de pie apoyará las palmas de las manos en la espalda del compañero y lo empujará, al tiempo que el otro compañero trata de flexionar y estirar el tronco lo más posible al frente sin doblar las rodillas. Se realizará por ocho tiempos hacia la pierna derecha, luego hacia la pierna izquierda y por último al centro. • En la misma posición, el alumno sentado permanecerá con las piernas extendidas y juntas, espalda recta y brazos a los lados; mientras el otro coloca la rodilla en su espalda para mantenerla recta; a la señal, este alumno tomará los antebrazos de su pareja llevándolos hacia atrás con cuidado de no lastimarlo.

Actividad 2 (inicia)

Futbeis	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • El futbeis es un juego modificado similar al beisbol, pero con las siguientes variaciones: se utiliza una pelota de vinil y se hace un <i>out</i> cuando los jugadores defensivos recuperan la pelota y la lanzan a sus compañeros (que vigilan las cuatro bases del diamante), antes de que los contrincantes lleguen a ocupar las bases. • Formarán dos equipos, los cuales se identificarán con las letras A y B. • El juego comienza cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B; éste la patea y corre a la primera base. El equipo A trata de atrapar la pelota y lanzarla a la base a donde el corredor se dirige. Al final gana el equipo que, durante las entradas convenidas, haga el mayor número de carreras.

Actividad 2 (concluye)

Futbeis	Descripción
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ningún jugador puede ser excluido del juego. - Después de la segunda entrada, cada equipo debe planear colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío. - Al término del juego los dos equipos se reúnen para revisar la aplicación de sus respectivas estrategias. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - En lugar de que salga un corredor después de patear la pelota, salen dos o tres jugadores tomados de la mano. - Aumentar el número de bases. - Desarrollar dos juegos en diferentes canchas. - Modificar el número de jugadores en los equipos, para que los espacios se organicen de manera distinta.

Autoevaluación

Relaciona el enunciado con la estrategia que corresponda.

E
S
T
R
A
T
E
G
I
A

I
N
D
I
V
I
D
U
A
L

- Poner en juego la creatividad en función de la estrategia de equipo.
- Motivar a cada jugador para que piense que el éxito individual es un éxito de equipo.
- Elaborar las estrategias en función de las características de los integrantes del equipo y de las habilidades de los adversarios.
- Ocupar las áreas en donde se puede ser más ofensivo o más defensivo, según lo requiera la actividad.
- Observar a los contrarios para identificar sus debilidades y desequilibrar su defensa.
- Planear formaciones defensivas y ofensivas, para diferentes situaciones de juego.
- Motivar a los compañeros permanentemente, para lograr el triunfo.

E
S
T
R
A
T
E
G
I
A

D
E

E
Q
U
I
P
O

Respuestas de la autoevaluación

E S T R A T E G I A	←	• Poner en juego la creatividad en función de la estrategia de equipo.	
		• Motivar a cada jugador para que piense que el éxito individual es un éxito de equipo.	→
		• Elaborar las estrategias en función de las características de los integrantes del equipo y de las habilidades de los adversarios.	→
		• Ocupar las áreas en donde se puede ser más ofensivo o más defensivo, según lo requiera la actividad.	
		• Observar a los contrarios para identificar sus debilidades y desequilibrar su defensa.	
I N D I V I D U A L	←	• Planear formaciones defensivas y ofensivas, para diferentes situaciones de juego.	→
	←	• Motivar a los compañeros permanentemente, para lograr el triunfo.	
	←		
			E S T R A T E G I A D E E Q U I P O

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren pelotas de esponja y una cesta (la cual se puede hacer con un envase de plástico que tenga asa, aunque también se puede realizar la actividad con las manos).

Sesión 35. Jai alai

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos reconocerán elementos de la táctica y la estrategia.

En bloques anteriores se analizaron la táctica y la estrategia. La táctica propone objetivos inmediatos mientras que en la estrategia son a largo plazo, por ejemplo: en un juego la estrategia será el plan más importante para alcanzar el triunfo, analizando las características de los jugadores, de la cancha, el estilo de juego del equipo contrario, entre otros.

La táctica se aplicará durante el encuentro. Ello nos permitirá hacer los ajustes necesarios para que el plan que se trazó alcance resultados positivos, por ejemplo: los jugadores, para poder ganar un partido, deciden las actividades que realizarán; el equipo diseña una estrategia para atacar y defender al contrario; este proceso le indicará qué hacer y cómo llevarlo a cabo; así, cuando estén en el momento del juego, podrán aplicar las tácticas que elaboraron y ensayaron al diseñar la estrategia.

Si analizas y relacionas lo anterior, observarás que la táctica tiene relación con la estrategia individual, debido a que lo individual pretende ayudar a alcanzar los objetivos grupales o de equipo.

La estrategia sólo surte efecto si la practicas, porque una cosa es planearla y otra realizarla; aquí entra la táctica pues ella marcará la manera de trabajar las estrategias y permitirá trabajar situaciones reales que se presentan en un encuentro.

Activa tu cuerpo con este calentamiento para después jugar jai alai.

Actividad 1 (inicia)

Calentamiento	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Ejercitar el cuerpo y prepararlo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">Las actividades que se realizarán a continuación serán en ocho tiempos; es decir, contarán del uno al ocho mientras practican los movimientos propuestos.Caminando en diversas direcciones dentro del área previamente delimitada, llevarán a cabo las indicaciones; inician moviendo la cabeza al frente y atrás, siguiendo con medios círculos amplios y después movimientos circulares de los hombros al frente y atrás; continúan colocando los brazos a los lados con las palmas hacia arriba, sosteniendo la postura ocho tiempos; después harán círculos amplios con los brazos totalmente extendidos, al frente y hacia atrás.

Actividad 2 (concluye)

Calentamiento	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • Continuarán con círculos pequeños de brazos adelante y atrás, siguiendo con los brazos al frente y atrás; luego con los brazos arriba y abajo. • Continuarán con ejercicios de coordinación, los cuales consisten en elevar la pierna derecha a modo de tocar con la mano izquierda el tobillo derecho, alternándolo con pierna izquierda mano derecha. Así sucesivamente hasta cubrir los ocho tiempos; de la misma manera se realizará hacia atrás. • Los alumnos trotarán en círculo; cuando suene un silbatazo tocarán el piso con las dos manos, con dos silbatos saltarán lo más alto que les sea posible y con tres saltarán con un giro.

Actividad 2

Jai alai	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocarán por tercias para jugar un deporte muy similar al frontón, sólo que en lugar de usar una raqueta se utiliza una cesta (la cual se puede hacer con un envase de plástico que tenga asa, aunque también puede jugarse con las manos). • El juego comienza cuando un integrante del equipo lanza la pelota de esponja o de vinil hacia una pared. • El equipo contrario trata de contestarla al rebotar de la pared. Se gana un punto cuando el equipo contrario no puede devolverla. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ningún jugador puede ser excluido. - Al término del juego el grupo analiza qué tipo de estrategia fue la más conveniente para acumular puntos. - El docente comentará los patrones de movimiento y las acciones del equipo que hicieron bien los jugadores de ambos bandos. <p>Variantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se puede jugar individualmente o por parejas. - Jugar sin dejar que bote la pelota en el piso.

Autoevaluación

Para hacer la autoevaluación será necesario que anotes las estrategias que planearon antes de iniciar la actividad y qué tácticas se emplearon durante los juegos.

Las estrategias que utilizaron son:

Las tácticas que usaron son:

Respuestas de la autoevaluación

Algunos elementos de tomar en cuenta para planear la estrategia, así como algunas sugerencias de ajustes a las tácticas, son:

Estrategia

- Planear con base en tus habilidades es decir, fuerza, velocidad, habilidad, etcétera.
- Practicar ejercicios previos que simulen acciones de juego ofensivas y defensivas.
- Analizar a tus contrarios y explotar sus debilidades para obtener puntos a tu favor.

Táctica

- Haz algunos ajustes que hayas practicado anteriormente; es difícil que las improvisaciones funcionen de manera óptima.
- Cambia el ritmo de juego para descontrolar a tu adversario.
- Ten paciencia y confía en tus habilidades.
- Analiza las situaciones que se dan en el juego. Busca debilidades del equipo contrario como cansancio, mala ubicación en algunos juegos, número de faltas, etcétera.

Estas son algunas sugerencias, cada actividad tiene características específicas y en la medida que analices y comprendas la lógica de los juegos, podrás planear y ejecutar de manera efectiva las estrategias y las tácticas.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren conos o material semejante para hacer una torre, así como pelotas de vinil o balones de fútbol o volibol.

Secuencia de aprendizaje **2**

Deportes y actividades de invasión con implementos

Sesión 36. Tomar la torre

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán las características de los juegos de invasión.

Durante la secuencia trabajarás en actividades de invasión con implementos; recuerda que estas actividades se caracterizan porque en ellas se desempeñan habilidades complejas, es decir, los movimientos exigen mayor variabilidad. La situación del juego es la que define el momento de actuar; la capacidad de anticiparse y tomar las decisiones correctas en cada jugada son fundamentales en el encuentro.



Otra característica de los juegos de invasión es que son impredecibles, pues los jugadores están en movimiento constante en el que la capacidad de percepción y respuesta juegan un papel importante. Es sabido que en juegos de estas características, un titubeo puede significar la derrota o, por el contrario, el triunfo.

Recuerda y analiza algunos aspectos ofensivos de los juegos de invasión con implementos, que deben tomarse en cuenta para planear la estrategia y la táctica.

Principios tácticos	Problemas tácticos	
	Atacante con balón	Atacante sin balón
Conservar la posesión del implemento.	¿A quién pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?	¿Se necesita un pase en el juego? ¿Debo desmarcarme? ¿Cuándo? ¿Cómo sé que mi compañero quiere pasarme?

Principios tácticos	Problemas tácticos	
	Atacante con balón	Atacante sin balón
Avanzar con el implemento e invadir el terreno del equipo adversario.	<p>¿A quién? (Se da prioridad al pase hacia los jugadores más cercanos a la portería contraria)</p> <p>¿Cuándo pasar?</p> <p>¿Qué tipo de pase realizar?</p> <p>¿Pasar o avanzar?</p>	<p>¿Cuándo debo regresar hacia la meta?</p> <p>¿Cuál es el mejor espacio para desplazarme?</p> <p>¿Cómo puedo crear un espacio en el área contraria?</p> <p>¿Soy necesario para el próximo pase?</p>
Conseguir tirar a la meta y marcar.	<p>¿Cómo puedo conseguir el tanto?</p> <p>¿Desde dónde puedo ser más eficaz?</p> <p>¿A qué zona de la meta debo tirar?</p> <p>¿Hay alguien mejor situado que yo?</p>	<p>¿Dónde colocarme en caso de rechace?</p> <p>¿Puedo llevarme conmigo a la defensa para dejar libre a un compañero?</p>

Realiza un calentamiento para activar tu cuerpo y después jueguen a tomar la torre.

Actividad 1 (inicia)

Calentamiento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercitar el cuerpo y prepararlo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> Se colocarán en fila y trotarán alrededor de una cancha de basquetbol o área similar, dando cuatro vueltas. A lo ancho de la cancha correrán a máxima velocidad y a lo largo de la cancha lo harán trotando. Formarán equipos de cuatro integrantes, los cuales estarán colocados a lo ancho de la cancha. A la indicación, los primeros de cada equipo saldrán en cuadrupedia, sin flexionar rodillas, hasta llegar a la línea final de la cancha de basquetbol, se incorporarán y regresarán por fuera de la cancha. Cuando los primeros que salieron lleguen a la línea central de la cancha podrán salir los siguientes de cada fila y así sucesivamente. Colocados como en la actividad anterior, los primeros de cada fila saldrán saltando en la punta de los pies hasta la media cancha; después regresarán de la misma manera y tocarán la mano del compañero siguiente para que pueda salir.

Actividad 1 (concluye)

Calentamiento	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • Ahora lo realizarán con las siguientes variantes: separando y juntando piernas; con una adelante y otra atrás; elevando rodillas al pecho, etcétera. • Se sugiere que esto se realice dentro de una cancha de basquetbol, pero de no contar con ello se realizará en un espacio similar. • Todavía en equipos, uno de los compañeros tendrá de 4 a 6 pelotas de vinil o balones (basquetbol, futbol o volibol); a la señal, el material se lanzará de distintas formas a los primeros de cada equipo (por arriba, por abajo, botando), quienes correrán a ganar el balón; el compañero tendrá que botarlo hasta la línea final. • Los que no hayan obtenido la pelota o el balón tratarán de quitárselo al que lo obtuvo primero; en caso de que se lo quiten o lleguen a la línea final, lo tomarán, regresarán por fuera de la cancha, dejarán el material cerca del compañero que lanza los balones y se volverán a formar; cuando el alumno que los lanza haya realizado cinco lanzamientos, cambiarán de lanzador.

Actividad 2 (inicia)

Tomar la torre	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • El propósito de este juego es derribar la torre del equipo contrario e impedir que derrumben la propia. • Se divide al grupo en dos equipos: amarillos y negros. Se coloca cualquier objeto que semeje una torre y pueda ser derribado con una pelota. • La torre se coloca en el centro de un círculo de 3 metros de diámetro y en los límites de una cancha rectangular de 15 por 20 metros, aproximadamente. • Para derribar la torre del equipo contrario los jugadores tienen que avanzar mediante pases y lanzamientos a la torre, sin invadir el perímetro marcado. • No se permite botar el balón ni arrebatarlo, sólo interceptarlo.

Actividad 2 (concluye)

Tomar la torre	Descripción
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada que se tira la torre se contará un punto.- No se permite botar el balón.- No se permite arrebatarse el balón.- Se permite la intercepción.- Después de la primera toma de la torre, se solicita a los equipos que analicen las tácticas que han empleado hasta el momento.- No se debe discriminar a ninguno de los compañeros participantes. Se trata de lograr acuerdos y distribuir responsabilidades.- Ningún jugador puede ser excluido.

Autoevaluación

Relaciona las siguientes preguntas con la columna que corresponda.

C
O
N

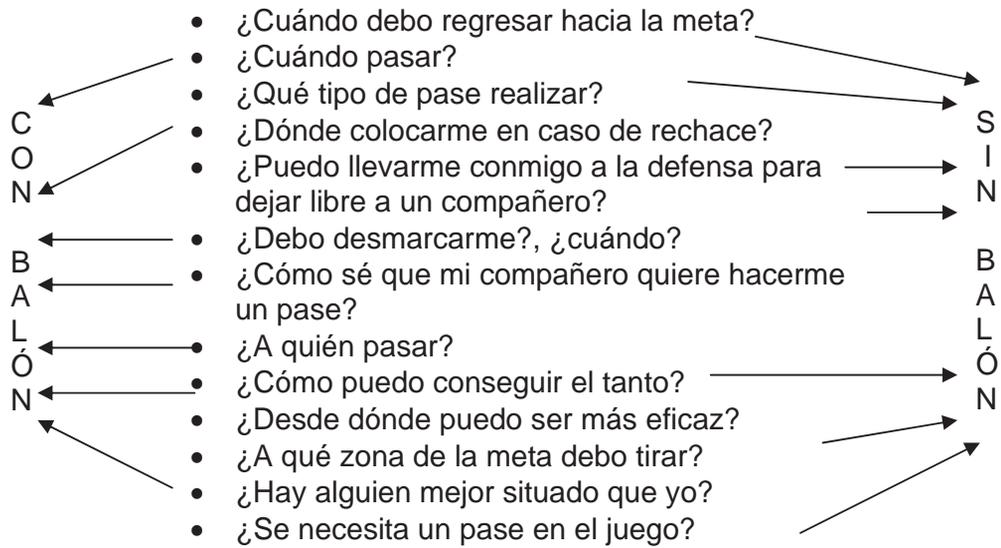
B
A
L
Ó
N

- ¿Cuándo debo regresar hacia la meta?
- ¿Cuándo pasar?
- ¿Qué tipo de pase realizar?
- ¿Dónde colocarme en caso de rechace?
- ¿Puedo llevarme conmigo a la defensa para dejar libre a un compañero?
- ¿Debo desmarcarme?, ¿cuándo?
- ¿Cómo sé que mi compañero quiere hacerme un pase?
- ¿A quién pasar?
- ¿Cómo puedo conseguir el tanto?
- ¿Desde dónde puedo ser más eficaz?
- ¿A qué zona de la meta debo tirar?
- ¿Hay alguien mejor situado que yo?
- ¿Se necesita un pase en el juego?

S
I
N

B
A
L
Ó
N

Respuestas de la autoevaluación



Recomendación:

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

Sesión 37. Rescate de la bandera

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán las características de los juegos de invasión.

La sesión anterior se analizaron las características ofensivas de los deportes con implementos. Ahora observa el siguiente cuadro sobre fundamentos defensivos.

Principios tácticos	Problemas tácticos	
	Atacante con balón	Atacante sin balón
Recuperar la posesión del implemento.	¿Dónde colocarme? ¿Cómo defender? ¿Cómo puedo hacer más difícil la posesión? ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?	¿Dónde colocarme? ¿Cómo defender? ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?
Evitar la invasión.	¿Cómo debo marcar? ¿Cómo cubrir cuando los contrarios se encuentran en el área de meta? ¿Y fuera del área?	¿Cómo debo marcar? ¿Cómo cubrir cuando uno se encuentra en el área de meta? ¿Y fuera del área?
Evitar la puntuación.	¿Dónde debo colocarme? (Entre el balón y la meta) ¿Qué hacer? ¿Evitar el tiro, bloquearlo...?	¿Dónde colocarme? (De cara al balón y al jugador) ¿Qué hacer? (Cubrir ángulos de pase o de tiro para proteger la meta)

Como podrás ver, es necesario estar atento a diversas situaciones durante un juego y eso lo hace complejo; pero también ayuda a desarrollar la inteligencia motriz.

Realiza las siguientes actividades.



Actividad 1

Calentamiento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar nuestro cuerpo y prepararlo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">• Se forman dos círculos; uno de mujeres al centro y otro de hombres, que estará rodeando al de las mujeres, para realizar ejercicios de flexibilidad: primero piernas alineadas al ancho de los hombros; con un pie al frente y el otro atrás; flexión del tronco al frente con las manos extendidas tratando de tocar el piso con las palmas de las manos, sin flexionarlas; pasados ocho tiempos cambiarán de pierna.• Ahora, flexionando totalmente las rodillas, quedando en cuclillas y sin despegar las palmas del piso, a la orden extenderán las piernas procurando no despegar las manos del suelo.• Sentados con una pierna extendida y la otra flexionada hacia atrás, formarán un ángulo de 90 grados entre ellas (posición de vallas). A la indicación se realizará una torsión del tronco hacia el lado en donde se encuentra la pierna flexionada, quedándose ahí ocho tiempos.• Flexionar el tronco al frente sin doblar las rodillas, procurando tocarlas con la frente; en esta posición serán ocho tiempos, después se cambiará la posición de las piernas.• Colocados boca abajo con las manos a la altura del pecho; a la indicación, extenderán los brazos llevando la cabeza hacia atrás sin despegar la cadera del piso; por ocho tiempos. Regresarán a la posición inicial y lo harán una vez más.• Sentados colocarán los brazos hacia atrás recargándose sobre palmas, con sus piernas extendidas; a la señal levantarán la cadera llevando la cabeza hacia atrás en ocho tiempos. Regresarán a la posición inicial y lo repetirán una vez más.• Con la misma formación se acostarán y elevarán las piernas aproximadamente 15 centímetros. A la indicación ejecutarán 10 tijeras y bajarán las piernas cuidadosamente.• Acostados flexionarán y elevarán las piernas, tratarán de formar un ángulo de 90 grados; a la señal flexionarán el tronco al frente, durante 10 tiempos.

Actividad 2

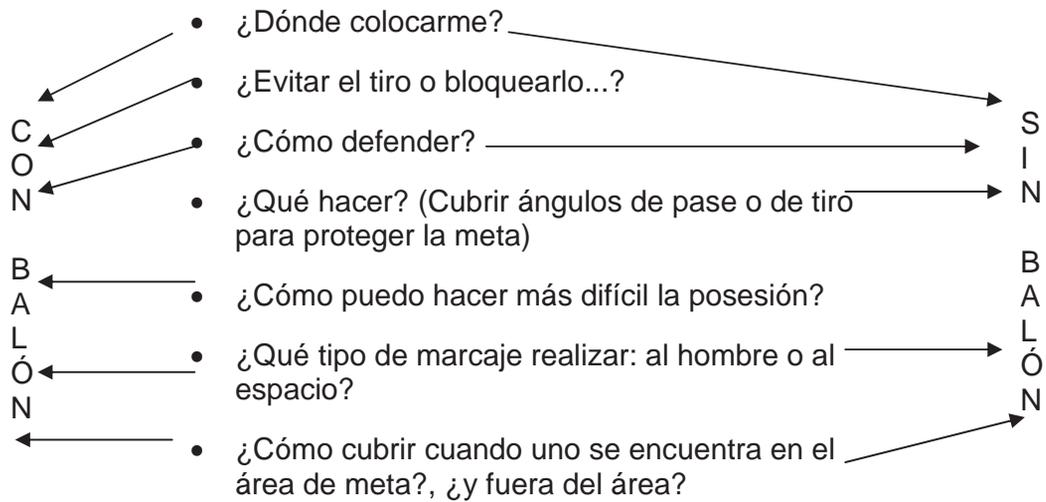
Rescate de la bandera	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> Ésta se ubica en la línea final de la cancha de cada equipo, colocada en una media circunferencia de 1.5 m de radio. El juego consiste en recuperar la bandera, logrando avances en la cancha del equipo adversario, sin ser tocado por alguno de los contrarios. Si esto sucede, tomarán asiento y alzarán la mano para ser salvados por algún compañero quien, con sólo tocarlo, le permite que se incorpore de nuevo al juego. Se logra un punto cuando se ha llevado la bandera hasta la propia línea final. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> Puede jugarse un segundo tiempo cuando ninguno de los equipos recupera su bandera. No se permite subestimar a ninguno de los compañeros. Se trata de lograr acuerdos y distribuir responsabilidades. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> No podrán ser tocados por algún adversario si se paran sobre un pie.

Autoevaluación

Relaciona las preguntas con la(s) columna(s) que correspondan.

	<ul style="list-style-type: none"> ¿Dónde colocarme? 	
	<ul style="list-style-type: none"> ¿Evitar el tiro o bloquearlo...? 	
C	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo defender? 	S
O	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué hacer? (Cubrir ángulos de pase o de tiro para proteger la meta) 	I
N	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo puedo hacer más difícil la posesión? 	N
B	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio? 	B
A	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo cubrir cuando uno se encuentra en el área de meta?, ¿y fuera del área? 	A
L		L
Ó		Ó
N		N

Respuestas de la autoevaluación



Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren paliacates, balón de fútbol americano o pelota de vinil.

Sesión 38. Fútbol americano modificado

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán algunos conceptos para el trabajo en equipo.

Durante esta secuencia se jugará el fútbol americano como una actividad para estimular las habilidades motrices; y que también obliga a trabajar en equipo, ya que para obtener un triunfo es necesaria la colaboración de todos los integrantes.

El trabajo en equipo es un concepto que ya se ha trabajado con anterioridad. Anota tu definición.

El trabajo en equipo requiere los siguientes aspectos.

- **Cooperación.** Es necesario tener un objetivo en común y trabajar para cumplirlo.
- **Solidaridad.** Busca el bien común y el apoyo a todos nuestros semejantes.
- **Amistad.** Implica amor, respeto y apoyo, los cuales permiten desarrollar las emociones de manera positiva.
- **Organización.** Ayuda a estar de acuerdo y definir cómo se lograrán cumplir los objetivos.

Cuando es posible conjuntar los elementos anteriores, el trabajo en equipo es más efectivo; por lo cual conseguir el objetivo que se hayan propuesto será posible.

Realiza las siguientes actividades:

Actividad 1 (inicia)

Calentamiento	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar el cuerpo y prepararlo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">• Todos en una fila, frente a una pared, con las manos a la altura del pecho y tocando la pared a la indicación elevarán la pierna derecha hacia atrás y regresará a la posición inicial, cinco tiempos, que serán contados por el primer alumno de la fila; al término y simultáneamente seguirá contando el segundo de la fila levantando la pierna izquierda, así, hasta que cuenten todos los integrantes.• Acostados boca abajo elevarán brazos y piernas; a la indicación darán un giro y volverán a la posición inicial; se continuará hasta cubrir 10 repeticiones.

Actividad 1 (concluye)

Calentamiento	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • Boca abajo flexionarán rodillas y tomarán los empeines con las manos, a la señal se jalarán los pies y levantarán el torso formando una cuna, esta posición durará ocho tiempos. • Acostados boca arriba levantarán las piernas lo más arriba posible de la cabeza durante ocho tiempos. • Los alumnos adoptarán la posición de lagartija (boca abajo, palmas al piso con los brazos estirados y piernas extendidas hacia atrás). A la indicación, flexionarán una pierna y mantendrán la otra estirada, este movimiento será alternado y consecutivo por 16 tiempos. • Se formarán equipos de cinco integrantes y correrán en la cancha de basquetbol. Los primeros de cada equipo saldrán a máxima velocidad a tocar la línea central de ésta; regresarán a tocar la línea de la que salieron y finalmente tocarán la línea final de la cancha, para regresar a la línea inicial; esto dará la pauta para que el siguiente integrante del equipo salga a realizar la misma acción. • La salida de este ejercicio se puede realizar de diversas formas: sentados, acostados, con los ojos cerrados, dando un giro, etcétera.

Actividad 2 (inicia)

Futbol americano modificado	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad consiste en hacer un tanto en la meta contraria. La anotación se logra mediante el avance en la cancha adversaria. • Para poder avanzar será necesario que los jugadores se manden pases con una pelota o con el balón de futbol americano. • El juego inicia al dar, cualquiera de los dos equipos, la primera patada al balón (se puede decidir en un volado). Después de la patada, el equipo que recibe la pelota intenta avanzar por la cancha del otro equipo hasta rebasar la línea final y así anotar un punto. • Los jugadores que impiden el avance tratan de tocar la espalda de quien porta el balón, o quitarle el paliacate que lleva en la cintura; si lo consiguen, se detiene el juego.

Actividad 2 (concluye)

Futbol americano modificado	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• El equipo que ataca tiene cuatro oportunidades para avanzar por lo menos cinco pasos; si lo consigue, tiene otras cuatro oportunidades. Cuando el equipo que ataca no logra avanzar los cinco pasos, pierde la posesión del balón y, por lo tanto, se convierte en equipo defensivo.• Se solicita a los alumnos presenten jugadas que conocen o han visto y las modifiquen y adecuen al ambiente escolar; en ellas deberán considerar el número de jugadores; si los equipos son mixtos o no; las medidas de seguridad y de juego limpio.• Conviene que presenten las estrategias acompañadas con dibujos y esquemas de los posibles avances. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- El juego se desarrolla en cuatro tiempos de cinco a siete minutos. En cada tiempo los equipos analizan sus desempeños y reflexionan sobre la mejor estrategia a seguir.- No se permite arrebatarse el balón, sólo interceptarlo.- Las dimensiones de la cancha están claramente delimitadas para que los jugadores jueguen dentro de sus límites.- No se permite ningún tipo de tacleo.- No está permitido ningún tipo de bloqueo. <p>Asumir una actitud honesta ante el toque de espalda o al momento que se pierde el paliacate.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Si los grupos son numerosos, jugar con equipos de 10 integrantes mientras los demás esperan su turno para participar.- Las dimensiones de la cancha pueden modificarse de acuerdo con las condiciones del centro escolar.

Autoevaluación

Encuentra las palabras dentro de la sopa de letras y después anota a qué se refiere cada una.

Cooperación

Amistad

Solidaridad

Organización

Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	D	O	R	T	U
A	T	R	E	Q	S	A	X	C	A	V	N	B	M	I
S	A	M	I	S	T	A	D	D	R	O	N	C	J	T
Q	Y	H	N	M	A	S	I	T	V	C	O	Z	E	R
R	F	D	S	A	Z	R	X	C	V	O	I	B	N	M
E	G	H	J	K	A	L	P	Ñ	P	P	C	I	R	U
G	M	L	K	D	J	H	G	E	F	D	A	S	A	Q
V	N	B	I	V	M	X	R	M	A	L	Z	S	O	P
T	E	L	A	D	S	A	T	A	L	P	I	H	T	Q
Y	O	C	F	M	C	O	L	G	K	L	N	U	R	A
S	E	B	V	I	P	H	R	T	R	M	A	J	E	Z
U	D	M	O	A	M	O	I	P	S	K	G	M	R	X
P	C	N	J	D	L	L	O	A	U	O	R	L	D	S
O	Z	I	F	I	B	E	G	D	S	I	O	P	V	E
M	Q	W	B	O	N	I	U	A	U	J	S	M	C	D

Respuestas de la autoevaluación

Cooperación

Requiere tener un objetivo en común y trabajar para cumplirlo.

Amistad

Ésta requiere amor, respeto y apoyo, los cuales nos hacen desarrollar nuestras emociones de manera positiva.

Solidaridad

Busca el bien común y el apoyo a todos nuestros semejantes.

Organización

Nos ayuda a ponernos de acuerdo y definir cómo lograremos cumplir nuestros objetivos.

Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	D	O	R	T	U
A	T	R	E	Q	S	A	X	C	A	V	N	B	M	I
S	A	M	I	S	T	A	D	D	R	O	N	C	J	T
Q	Y	H	N	M	A	S	I	T	V	C	O	Z	E	R
R	F	D	S	A	Z	R	X	C	V	O	I	B	N	M
E	G	H	J	K	A	L	P	Ñ	P	P	C	I	R	U
G	M	L	K	D	J	H	G	E	F	D	A	S	A	Q
V	N	B	I	V	M	X	R	M	A	L	Z	S	O	P
T	E	L	A	D	S	A	T	A	L	P	I	H	T	Q
Y	O	C	F	M	C	O	L	G	K	L	N	U	R	A
S	E	B	V	I	P	H	R	T	R	M	A	J	E	Z
U	D	M	O	A	M	O	I	P	S	K	G	M	R	X
P	C	N	J	D	L	L	O	A	U	O	R	L	D	S
O	Z	I	F	I	B	E	G	D	S	I	O	P	V	E
M	Q	W	B	O	N	I	U	A	U	J	S	M	C	D

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren pelotas de vinil o balones de basquetbol.

Secuencia de aprendizaje **3**

Evaluación de las estrategias

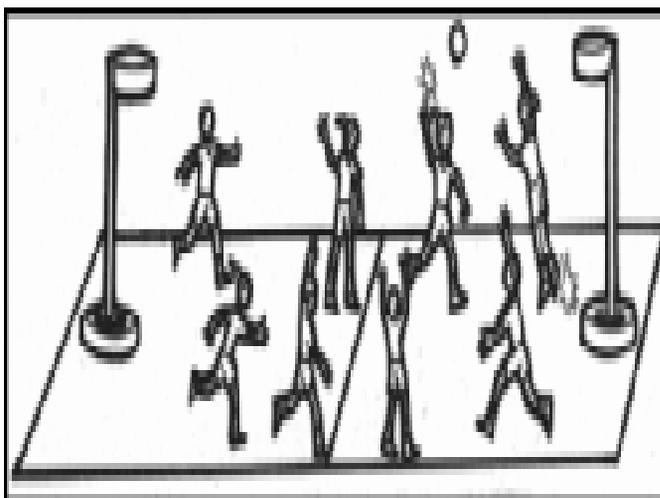
Sesión 39. Korfball

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán actividades de invasión de cancha (korfball) para elaborar estrategias en el juego.

En esta sesión recordaremos una actividad que ya se ha practicado.

Recuerden que es importante respetar a los compañeros y trabajar en equipo, mientras se realizan las actividades. Participen, jueguen con entusiasmo y diviértanse con los demás.



Actividad 1 (inicia)

Calentamiento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercitar el cuerpo y prepararlo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos se forman en círculo tomados de las manos, estirándose y sin que se suelten; a la indicación, el círculo se moverá hacia el lado derecho; a la señal se hará un cambio de dirección. En esa misma formación realizarán saltos múltiples, que consisten en que el alumno, de pie, a la señal flexione las rodillas, cambie a cuclillas, apoyando las palmas en el suelo, y extienda las piernas hacia atrás (quedando en posición de lagartija); de nueva cuenta flexionará las rodillas y de ahí se impulsará para dar un salto vertical lo más alto posible; al caer tomará automáticamente la posición de cuclillas y realizará todo de nueva cuenta; este procedimiento equivale a un salto y se realizarán ocho repeticiones.

Actividad 1 (concluye)

Calentamiento	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • En la formación circular, sentados y apoyados con los brazos hacia atrás, elevarán las piernas y realizarán ocho círculos hacia fuera y ocho hacia dentro, con las dos piernas simultáneamente. • De rodillas, con las piernas separadas y brazos arriba, realizarán una flexión lateral de tronco; ocho tiempos hacia cada lado. • En la misma formación, los alumnos se sentarán con el tronco recto, flexionando sus rodillas y separando las piernas, de tal forma que hagan coincidir las plantas de los pies; a la señal las empujarán suavemente con las manos, tratando de tocar el piso con ellas; esto durará ocho tiempos. • Sentados sobre sus pantorrillas y apoyándose con los brazos, bajarán lentamente hacia atrás, tratando de quedar acostados hasta donde les sea posible llegar.

Actividad 2 (inicia)

Korfbal	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices 	<ul style="list-style-type: none"> • La finalidad es trabajar cooperativamente, para encestar la pelota en la canasta del equipo contrario e impedir que los oponentes lo hagan en la propia. • Cada equipo está compuesto por ocho jugadores, cuatro mujeres y cuatro hombres, de los cuales dos mujeres y dos hombres entran al juego; mientras los restantes son reservas que participan al efectuarse los cambios. • Los cuatro jugadores en cancha se distribuyen de la siguiente forma: una pareja en la zona ofensiva y la otra en la defensiva. • Cuando los atacantes logran anotar dos puntos intercambian posición con sus compañeros defensivos. • Se juegan dos periodos de 15 minutos con un descanso de 5 a 10 minutos, este criterio puede modificarse dependiendo de los intereses y características de las instalaciones. <p>Reglas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tocar la pelota con el pie o la pierna, de forma intencional.

Actividad 2 (concluye)

Korfbal	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">- Golpear la pelota con el puño.- Tomar la pelota en posición de caído.- Correr con la pelota.- Fomentar la cooperación (evitar jugar solo).- Pegar, quitar o arrebatarse la pelota de las manos del contrario.- Obstruir, empujar o pegar al oponente.- Impedir el movimiento libre a un adversario en posesión de la pelota.- Defenderse de un contrario del sexo opuesto.- Defender dos contra uno.- Jugar fuera de su propia zona.- Tirar a la canasta desde la posición de defensa.

Autoevaluación

Hoy la autoevaluación invita a reflexionar sobre la participación durante las actividades.

-1 = no tiene importancia.

5 = es muy importante para mí.

Lo que más me importó cuando jugué fue...							
Ser justo y no hacer trampa	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar, a pesar de todo	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a los contrarios y compañeros.	-1	0	1	2	3	4	5

Respuestas de la autoevaluación

Es importante que respondas honestamente y procures reflejar actitudes positivas en las actividades, al tiempo que vas eliminando las negativas.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren gallitos o pelotas y raquetas para shuttleball.

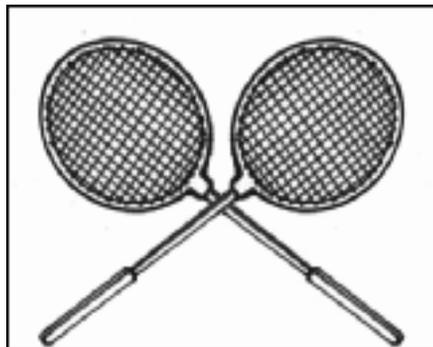
Sesión 40. Shuttleball

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos practicarán shuttleball, para desarrollar el pensamiento estratégico.

Durante la sesión anterior anotaste cómo fue tu desempeño; durante esta y las siguientes sesiones es importante que lleves un registro de tu participación en las actividades y que comentes con tus compañeros qué aspectos se pueden mejorar para desarrollar valores y actitudes positivas.

¡Listo!, ahora a ejercitar cuerpo y mente con las siguientes actividades.



Actividad 1 (inicia)

Calentamiento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Ejercitar nuestro cuerpo y prepararlo para actividades posteriores.	<ul style="list-style-type: none">Realizar las actividades, de ser posible, en áreas verdes.Los alumnos, en fila, comenzarán a trotar alrededor del área delimitada; en cada señal cambiarán el sentido del trote.Dispersos sobre el área de trabajo, los alumnos se sentarán sobre sus pantorrillas; a la indicación colocarán sus brazos al frente estirándolos totalmente; entonces tratarán de levantarse sin bajar las manos.En la posición anterior se encontrarán de pie, al silbatazo realizarán un desplazamiento lateral flexionando la rodilla derecha, cargando el peso del cuerpo hacia el mismo lado con el tronco recto; esta posición durará ocho tiempos. Después se realizará con la pierna contraria.Acostados, con las piernas separadas y los brazos a los lados, a la indicación llevarán la pierna derecha a tocar el brazo contrario, haciendo una ligera torsión de tronco, sin flexionar rodillas y sin mover los brazos, por ocho tiempos; continuarán alternando las piernas.Recuerda estirar bien los músculos ya que esto prepara tu cuerpo para la actividad y evita lesiones.

Actividad 1 (concluye)

Calentamiento	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> Los alumnos formarán equipos de cinco integrantes, tomando como base la cancha de basquetbol o un espacio similar. A la señal, los primeros de cada equipo harán cinco lagartijas y saldrán a toda velocidad; hasta la línea media, ahí realizarán cinco abdominales y de nueva cuenta saldrán a toda velocidad, al llegar a la línea final realizarán cinco saltos, al término de éstos regresarán por fuera de la cancha y se formarán. Cuando el alumno termine el recorrido dará la pauta para que el segundo integrante del equipo salga y así, hasta que pasen todos los integrantes. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se pueden sustituir ejercicios de acuerdo a las características de los alumnos, con giros, boca arriba, boca abajo, rodadas, metralletas, etcétera.

Actividad 2 (inicia)

Shuttleball	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> El objetivo principal es hacer llegar el gallito a la zona contraria, sobre las redes que limitan el campo neutral. Los desempeños motrices estratégicos y tácticos que tienen lugar son similares a los que se emplean en el bádminton. El propósito al jugar es pasar la pelota o el gallito a la otra mitad de la cancha por arriba de las redes, procurando que caiga dentro del campo contrario y que el oponente no logre regresarlo. El saque o servicio se realiza detrás de las líneas de fondo. Si en el primer saque el gallito toca la red y pasa al campo oponente, se repite el saque; el segundo no se repite. Se consigue un punto cuando el contrario no regresa el gallito. Si alguno de los jugadores acierta con el gallito en la zona de bonificación del campo oponente, gana tres puntos. El servicio se alterna cada dos puntos. Gana el que primero obtenga 15 puntos. En caso de jugar con pelota: se puede regresar al vuelo, o dejándola botar sólo una vez.

Actividad 2 (concluye)

Shuttleball	Descripción
	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Es un punto para el equipo contrario en cualquiera de los siguientes casos:- No consigue devolver el gallito.- El gallito golpea en cualquier parte del cuerpo al jugador oponente.- Se golpea el gallito dos veces consecutivas con la raqueta.- Se fallan dos saques consecutivos.- Se golpea la red con la raqueta.- Si el gallito sale de la cancha.- Si un jugador consigue que el gallito dé en alguno de los cuadros de bonificación del equipo contrario, se anotan tres puntos a favor.

Autoevaluación

Registra cómo fue tu desempeño.

-1 = no tiene importancia.

5 = es muy importante para mí.

Lo que más me importó cuando jugué fue...							
Ser justo y no hacer trampa	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar, a pesar de todo	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a mis contrarios y compañeros	-1	0	1	2	3	4	5

Respuestas de la autoevaluación

Esperamos que haya mejorado tu participación en las actividades y te estés esforzando por eliminar las actitudes negativas; reflexiona con tus compañeros cómo ayudar a quienes todavía no consiguen alcanzar los objetivos propuestos.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren bastones (palos de lacrosse).

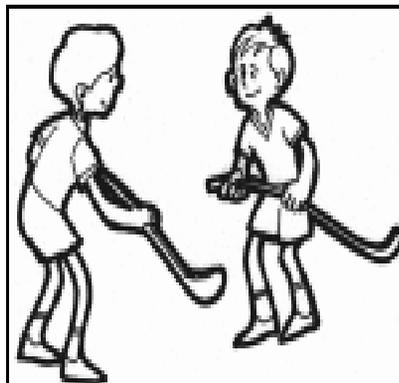
Sesión 41. El lacrosse

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos practicarán actividades para desarrollar el pensamiento estratégico.

Ahora toca el turno de recordar otro juego practicado con anterioridad; esperamos que estés listo para demostrar que ahora posees más elementos motrices para la práctica de éste; de no ser así, practica y ejercita tu cuerpo.

Mientras participas en las actividades, analiza con tus compañeros cómo estimular y mejorar el trabajo en equipo para hacer efectivas las estrategias de juego.



Actividad 1

Calentamiento	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercitar nuestro cuerpo y prepararlo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> El grupo se repartirá en el área de trabajo tratando de estar a una distancia considerable uno de otro con su respectivo bastón; tratarán de equilibrarlo y a la señal cambiarán de lugar. Aquél que no alcance el bastón o se le caiga tendrá una sanción. Formarán equipos de seis personas, una de ellas estará en el centro y será la encargada de decir el nombre de uno de sus compañeros de equipo, el cual correrá a ocupar el lugar del centro, todo esto antes de que el bastón caiga en este sitio; al mismo tiempo sus compañeros cambiarán de lugar; aquél que deje caer el bastón será el encargado de decir el nombre del compañero que pasará al centro. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> En la formación de equipos, podrían ser dos integrantes los que estén en el centro, que mencionarán los nombres de quienes llegarán a ocupar el lugar.

Actividad 2 (inicia)

El lacrosse	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> El propósito del juego consiste en anotar un gol al lanzar o deslizar la pelota con el bastón-cesta. Cada jugador porta un bastón-cesta que sujeta siempre con las dos manos. Es una excepción cuando se busca interceptar un pase o recoger la pelota.

Actividad 2 (continúa)

El lacrosse	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Cada equipo está integrado por 10 jugadores: cinco en campo y un portero, además de cuatro reservas.• Los cambios de jugador se pueden realizar en cualquier momento del juego, siempre y cuando la pelota esté parada.• No se puede tocar la pelota con la mano, a excepción del portero cuando está dentro de su área.• El jugador con posesión de la pelota, puede jugarla no más de cinco segundos.• El portero también dispone de cinco segundos para poner la pelota en juego, después de una parada o un gol.• Si la pelota sale del campo, el equipo adversario la pone en juego antes de los cinco segundos.• Si está libre en el suelo, se toma posesión de ella cubriéndola con el cesto del bastón. Los adversarios deben colocarse a más de dos metros de la pelota, para que se pueda poner en juego cuando lo señale el árbitro.• El portero puede jugar como atacante y marcar goles, pero: Si abandona su área con la pelota, no puede volver con ésta dentro de la misma; deberá desprenderse de ella primero. Si está dentro de su área, no puede recibir un pase de su propio equipo. No puede hacer un pase con las manos, pero sí parar los tiros de los adversarios con ellas.• El equipo atacante dispone de 30 segundos para marcar un gol.• Ningún jugador puede entrar al área de portería, pero sí puede recoger la pelota con el bastón desde fuera de ella.• No se permite ningún contacto físico.• No se permite defensa en zona; debe ser uno contra uno.• Los jugadores del equipo defensor no pueden sujetar nunca el bastón con una sola mano.• Cuando se comete una falta, la pelota se pone en juego en el lugar donde ésta se ha cometido.

Actividad 2 (concluye)

El lacrosse	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Cuando la falta es contra un atacante dentro de la zona de ataque, se sanciona con tiro de castigo, o penalti, y si es en zona de defensa, con un minuto de expulsión del jugador que la ha cometido, pasando la posesión de la pelota al equipo adversario.• Cuando los jugadores tocan la pelota con la mano, no respetan la norma de 5 o 30 segundos y caminan con ella, la sanción es la pérdida de posesión de la pelota, que pasa al equipo adversario.• Por tocar la pelota con la mano dentro del área de portería o por tener contacto físico con un adversario en zona defensiva, se sancionará con un tiro de castigo o penalti.• Si un jugador tiene contacto físico con un adversario en zona ofensiva, hace defensa en zona, o toma el bastón con una sola mano cuando defiende, se le castiga con un minuto de expulsión.

Autoevaluación

Reflexiona acerca de tu participación durante las actividades.

-1 = no tiene importancia.

5 = es muy importante para mí.

Lo que más me importó cuando jugué fue...							
Ser justo y no hacer trampa	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar, a pesar de todo	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a mis contrarios y compañeros	-1	0	1	2	3	4	5

Respuestas de la autoevaluación

¿Sirvieron las estrategias que te propusiste en la sesión anterior para mejorar tu participación en las actividades? Si tu respuesta es afirmativa te invitamos a que sigas practicando; si tu respuesta es negativa, analiza en qué estas fallando y busca nuevas soluciones.

Recomendación:

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

Actividad complementaria

Cinco y cinco, invasión

Esta actividad tiene como propósito poner a prueba pensamientos estratégicos (defensivos y ofensivos), para poder resolver diferentes problemas motores y lograr, con ello, ampliar la variedad de patrones de movimiento.

Sesión 42. La triple amenaza

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán las características de la triple amenaza en el basquetbol.

Después de haber puesto en práctica y comprender la importancia de los fundamentos técnicos de tiro, pase y bote, es hora de presentarte otro más que te ayudará a atacar de una manera más efectiva. Este se llama *la triple amenaza* y es un fundamento ofensivo que utiliza los vistos con anterioridad. Te preguntarán cómo es posible esto; es fácil, sólo debes seguir las siguientes instrucciones para su ejecución:

- Inicia con una posición estática, es decir, pies separados, alineados a la altura de los hombros, con el balón en las manos.
- Se hará la mecánica completa de tiro sin finalizarla, es decir, sin lanzar el balón al aro; a esto se le llama finta de tiro.
- Después, bajarás con ambas manos el balón a la cadera, adelantarás un pie sin despegar el pivote, al mismo tiempo que extiendes los brazos simulando dar un pase; al finalizar el movimiento regresarás a la posición inicial.
- De ahí partirás botando en dirección a la canasta, para culminar con un tiro de bandeja.



Estos pasos son una propuesta para comenzar y terminar el fundamento; puedes iniciar con finta de pase y continuar con el fundamento que desees; las variantes son tantas como imaginación tengas, el objetivo es confundir a la defensa para que puedas crear más opciones ofensivas.



Actividad 1

Calentamiento libre	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar el cuerpo y prepararlo para actividades posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de iniciar con la práctica de la triple amenaza, es necesario preparar el cuerpo para realizar el ejercicio. • En esta ocasión dispondrás de cinco minutos para ejercitarte libremente. • Recuerda preparar tu cuerpo para evitar lesiones. • Se puede trabajar de manera individual, por parejas o en tercias.

Actividad 2

Practicamos la triple amenaza	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar el cuerpo y practicar la triple amenaza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide al grupo en equipos según el número de canastas disponibles. • Formando una columna, colocaremos los pies en el tiro libre y realizaremos la finta de tiro; adelantamos pie derecho, después lo movemos hacia el centro, damos un bote, al mismo tiempo damos un salto (parada en un tiempo) y tiramos a canasta. • Se forman por columnas, una al frente de la otra; a la altura del tiro libre se darán pase al pecho; quien recibe gira con pie pivote hacia la canasta y tira; el que dio pase ahora recibe y hace lo mismo, pero con pie contrario; el objetivo es lograr nueve encestes consecutivos. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Misma mecánica que en el primer ejercicio, pero ahora se le agregará un giro para poder hacer el tiro de bandeja. - La formación será la misma que la del segundo ejercicio, sólo que al recibir se girará en su propio eje para cambiar de perfil de tiro y hacerlo de bandeja.

Actividad 3

Jugamos tres contra tres	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar la triple amenaza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Practicarás la triple amenaza jugando en equipos de tres contra tres. • Gana el equipo que logre encestar más puntos. • Es importante que practiques distintas formas de usar la triple amenaza en situaciones reales de juego. • Analiza qué estrategias son más efectivas contra tus rivales. • Comenta con tus compañeros cómo pueden aprovechar las características individuales para hacer efectiva la ejecución de este fundamento.

Autoevaluación

En la triple amenaza tres son los fundamentos necesarios que debes manejar; busca en la sopa de letras y encuentra cada uno de ellos.

- Bote
- Pase
- Tiro

P	M	E	R	T	Y	U	P	L	K	G	F	D	A	S
L	O	Q	E	R	Y	U	I	O	H	B	A	G	G	O
M	I	A	B	T	I	T	A	F	N	F	A	S	I	M
O	U	Z	O	B	O	T	E	D	N	A	G	A	O	N
K	Y	X	L	O	Q	E	R	Y	U	I	O	G	M	B
N	T	C	C	F	M	C	O	L	G	K	L	N	U	V
B	R	V	B	V	I	P	H	R	T	P	R	M	A	C
J	E	B	M	O	A	M	O	I	A	S	M	N	J	E
U	S	M	N	J	D	L	E	S	M	O	P	D	M	R
H	A	N	Q	E	R	T	E	Y	U	I	O	P	L	D
Y	P	T	B	E	G	D	S	I	O	J	K	L	P	G
G	R	O	I	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	G	B
C	I	S	N	R	M	O	R	E	T	I	R	S	A	U
E	T	E	N	I	O	L	O	A	U	O	R	U	P	S
R	S	D	F	A	T	R	U	B	T	I	S	A	P	E

Respuestas de la autoevaluación

P	M	E	R	T	Y	U	P	L	K	G	F	D	A	S
L	O	Q	E	R	Y	U	I	O	H	B	A	G	G	O
M	I	A	B	T	I	T	A	F	N	F	A	S	I	M
O	U	Z	O	B	O	T	E	D	N	A	G	A	O	N
K	Y	X	L	O	Q	E	R	Y	U	I	O	G	M	B
N	T	C	C	F	M	C	O	L	G	K	L	N	U	V
B	R	V	B	V	I	P	H	R	T	P	R	M	A	C
J	E	B	M	O	A	M	O	I	A	S	M	N	J	E
U	S	M	N	J	D	L	E	S	M	O	P	D	M	R
H	A	N	Q	E	R	T	E	Y	U	I	O	P	L	D
Y	P	T	B	E	G	D	S	I	O	J	K	L	P	G
G	R	O	I	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	G	B
C	I	S	N	R	M	O	R	E	T	I	R	S	A	U
E	T	E	N	I	O	L	O	A	U	O	R	U	P	S
R	S	D	F	A	T	R	U	B	T	I	S	A	P	E

Recomendación:

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



Sesión 43. La posición fundamental de defensa

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán y experimentarán la posición fundamental defensiva en el basketbol.

Esta posición es fundamental para practicar el basketbol pero requiere equilibrio y coordinación. Con el fin de ejecutar este fundamento defensivo, debes tener los pies separados a la altura de los hombros, piernas semiflexionadas, espalda recta, tronco ligeramente inclinado hacia delante, brazos semiflexionados a los costados con las palmas de las manos hacia el frente; al desplazarte debes conservar la posición antes descrita y hacer los siguientes ajustes para que el desplazamiento sea de una forma más cómoda; cuando tengas que cubrir los costados debes



procurar que la punta del pie del lado hacia donde te diriges esté en la misma dirección y con este pie iniciarás tu recorrido. No debes juntar los pies al hacer el recorrido; procura que conserven la distancia inicial para que, cuando sea necesario hacer un cambio de dirección, lo hagas con mayor facilidad; al realizar el recorrido hacia delante o hacia atrás, los movimientos son muy parecidos sólo que adelantarás un pie al desplazarte. A esta posición se le llama de *esgrima*, por el parecido que tiene con este deporte.

Actividad 1 (inicia)

Actividades para practicar defensa	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar el cuerpo, prepararlo y practicar la posición defensiva.	<ul style="list-style-type: none">• Es importante en todas las actividades que se realicen, mantener siempre la posición defensiva adecuada.• Tomando como referencia la cancha de basketbol, se colocarán en una fila en la esquina que forman la línea final y la línea lateral; a la señal, el primero de la fila adoptará la posición fundamental de defensa desplazándose lateralmente hacia la llave del tiro libre (la esquina que se forma con la línea del tiro libre y la línea lateral que limita el área de tres segundos).

Actividad 1 (continúa)

Actividades para practicar defensa	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Al llegar al área indicada realizarán un pivoteo, dirigiéndose en la misma posición hacia la esquina que conforma la línea central de la cancha y la lateral; al llegar ahí, se dirigirán hacia la llave del otro tiro libre y después a la esquina que conforma la línea final y línea lateral. Ya estando en el otro extremo de la cancha se trasladarán a la esquina contraria y realizarán el trabajo de nueva cuenta, creando así un círculo continuo.• Los deslizamientos que se realicen deben semejarse a los de esgrima; sin dar saltos, los pies se levantan muy poco del suelo.• Cada alumno debe hacer en la cancha completa dos repeticiones del ejercicio mencionado.• En equipos de cinco integrantes, los primeros de cada uno adoptarán la posición de defensa, al silbatazo correrán a máxima velocidad; al siguiente silbatazo, adoptarán de nueva cuenta la posición defensiva; al tiempo que ellos se detienen, los segundos integrantes de los equipos adoptan la posición fundamental; al siguiente silbatazo, primeros y segundos correrán; y así sucesivamente hasta que lleguen a la línea final de la cancha de basquetbol. Al hacerlo, regresarán por fuera de la misma.• Ahora, en filas, los equipos se desplazarán hacia delante, tomando dos metros de separación entre los compañeros que se encuentren a su alrededor; el responsable de la actividad se colocará al frente de los alumnos cuando éste dé la señal, los demás adoptarán la posición defensiva y se desplazarán hacia donde él les indique (izquierda, derecha, adelante, atrás, arriba, abajo); jugando con estas palabras o nombrando varias veces la misma, podrá confundir a los jugadores; el que se equivoca se sienta al último, en el suelo.• Los alumnos se colocan en parejas frente a frente; uno será atacante y el otro se colocará en posición defensiva; dispersos en el área determinada, a la señal, los atacantes realizarán desplazamientos.

Actividad 1 (concluye)

Actividades para practicar defensa	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• Los defensores, en su posición, tratarán de hacerles sombra en todo momento, utilizando su visión periférica para no chocar con las otras parejas. Se realizarán cuatro repeticiones de 30 segundos; al término se intercambiarán papeles.• Un jugador simulará tener un balón en posición de ataque (triple amenaza); se le opone un defensor que imitará con gestos defensivos precisos las acciones que efectúe el atacante: posición de tiro, pase y bote. El defensor deberá presionar hombre-balón, con la siguiente posición de brazos: si el atacante tiene el balón alto: una mano debajo o delante del balón, no permitiendo bajarlo, y la otra a un lado molestando un posible pase. Si el atacante tiene el balón bajo: una mano encima o delante del balón, no permitiendo subirla, y la otra molestando un posible pase. Si amenaza el tiro: una mano arriba y nunca saltar.• Esto deberá realizarse en tres series de 20 segundos por cada jugador.• Un jugador con balón se situará en el centro de un amplio círculo, alrededor del cual se ubican los diferentes (10 aproximadamente) jugadores agrupados en parejas como defensores y atacantes.• Los primeros tratan de evitar que su defendido reciba el balón y los atacantes lo contrario, todo ello sin rebasar los límites del círculo; realizarán esta actividad durante tres minutos.

Actividad 2

Practicamos la defensa en uno contra uno	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Practicar la posición defensiva.	<ul style="list-style-type: none">• Se colocarán por parejas y jugarán contra su compañero en toda la cancha de basquetbol.• Es importante adoptar la posición defensiva y poner atención a la forma de su desplazamiento, mientras realizan la defensa.• Analiza con tus compañeros la mejor forma de realizar una buena defensa.

Autoevaluación

Al practicar la defensa debes analizar las estrategias que son efectivas, mientras las juegas. Anota las observaciones que tienes que aplicar cuando realizas este fundamento.

Respuestas de la autoevaluación

Para mejorar la defensa, pon atención en los siguientes puntos:

- No juntes o cruces tus pies mientras te desplazas.
- Mantén tus manos listas para estorbar, pero sin que trates de quitar el balón en todo momento, espera la equivocación o distracción del jugador ofensivo.
- Juega fuerte y con entusiasmo; esto no quiere decir que des golpes o que te enojés.
- Anticipa los movimientos del ofensivo y permanece preparado para defender, es decir, mantén la posición defensiva para cuando se requiera.
- Aprovecha tus características físicas particulares, es decir, velocidad, fuerza, estatura, agilidad, etcétera.



Recomendación:

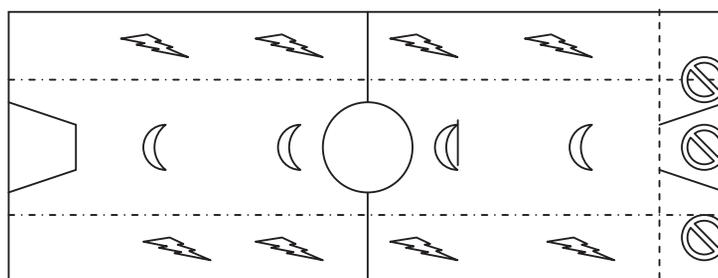
Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balones de basquetbol.

Sesión 44. Uno contra uno

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán los elementos necesarios para jugar uno contra uno en el basketbol.

Ahora es el turno de describir un fundamento que se divide en el trabajo del defensivo y el del ofensivo. Comenzaremos por explicar el recorrido o función que hace el defensivo:



Representación de simbología:

⊘ Zona en la cual no debes presionar; es una zona libre para que el botador esté sin presión, pues es el lugar más lejano del aro; recuerda que entre más alejado se encuentre el balón del aro, es mejor.

☾ Esta es la zona a donde debes evitar que el botador llegue, procura llevarlo a las orillas de la cancha.

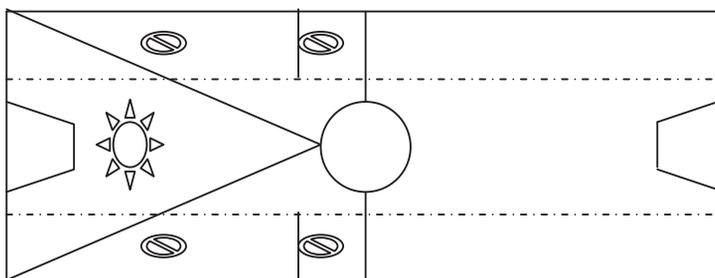
⚡ Este es el lugar al cual debes llevar al botador, procurando pisarle la línea, es decir, que no pase de la línea imaginaria (línea punteada) hacia el centro; darle este espacio para que se desplace no significa dejarlo llegar por esa zona a tu aro; debes procurar que su trayectoria sea más lenta y no dejarlo que te rebase o adelante.

Los desplazamientos se harán como se describieron en la actividad anterior.

El trabajo del ofensivo en uno contra uno es el siguiente:

Es más específico: como ofensivo debes desplazarte con el balón para tratar de llegar con ventaja y comodidad al aro contrario; esto lo debes hacer con cambios

de dirección, de velocidad, para tratar de dejar a tu defensa atrás. A continuación verás las zonas idóneas y las que debes evitar como ofensivo.



⊘ A esta zona debes evitar llegar; la delimita una línea imaginaria (línea punteada); en ella eres vulnerable y no tienes una línea de pase cómoda; es decir, no hay espacio para pasar sin que se encuentre un defensa.



La zona en donde se encierra este símbolo representa el ángulo de visión que debes tener cuando estás en el centro; procurarás estar en esa zona, porque además de que las posibilidades de tu ofensiva aumentan, puedes atacar por los costados o por el centro.



Actividad 1

Uno contra uno con tráfico	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Practicar la ofensiva y defensiva al jugar uno contra uno. 	<ul style="list-style-type: none"> Se formarán por parejas colocándose todos sobre la línea final, procurando que cada pareja tenga un balón; a la señal, quien tenga el balón saldrá tratando de llegar al otro lado de la cancha; este ejercicio lo harán todos al mismo tiempo para así complicar un poco el trabajo del defensivo. El ejercicio consiste en tratar de dificultar la trayectoria de quien tiene el balón, obligándolo a ir a las líneas laterales. El ofensivo puede ayudarse de los compañeros que están haciendo el recorrido, para obstaculizar al defensa. En el caso de que no alcancen el balón, el trabajo será el mismo; mandar al compañero a la línea lateral; esto será más exigente pero servirá para trabajar uno contra uno sin balón y ayudará para el trabajo de presión que se verá más adelante.

Actividad 2

¿Quién gana el balón?	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Practicar la ofensiva y defensiva en el basquetbol al jugar uno contra uno. 	<ul style="list-style-type: none"> Formarán dos filas sobre la línea final de la cancha de basquetbol; un integrante del grupo se colocará con balón en medio de las dos filas; él será el encargado de aventarlo rodando; los primeros de la fila saldrán a máxima velocidad tratando de tomarlo, aquél que lo logre será el ofensivo y tratará de encestar mientras el defensa tratará de llevarlo a líneas para quitarle el balón y evitar que anote puntos.

Autoevaluación

Registra tu participación en las actividades.

-1 = no tiene importancia.

5 = es muy importante para mí.

Lo que más me importó cuando jugué fue...							
Ser justo y no hacer trampa	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar, a pesar de todo	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5

Respuestas de la autoevaluación

Al jugar contra tus compañeros es común que notes que cada quien tiene distintas habilidades; independientemente de ello, recuerda que lo importante es que todos deben tratarse con respeto.

Esperamos que todos aprendan de todos; no olvides que el trabajo en equipo ayuda a superar los retos de una mejor manera.

Recomendación:

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

Sesión 45. Tres contra tres

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán los elementos necesarios para jugar tres contra tres en el basketbol.

Hasta ahora las sesiones se han enfocado en el trabajo individual. Te preguntarás por qué trabajar individualmente si el basketbol es un juego de equipo. La respuesta a esto es que, para ayudar de una manera más efectiva tanto en la ofensiva como en la defensiva, debes dominar los fundamentos ya vistos. Ahora que comprendiste el porqué de la práctica de los fundamentos, entenderás la importancia de la ayuda en este juego. La



presente sesión trata sobre las ayudas que debes hacer, las cuales se ejemplifican en un ejercicio defensivo y ofensivo llamado tres contra tres; para ello debes conocer el significado de algunos términos propios del basketbol:

- Pantalla o cortina: es la acción por la cual un ofensivo le quita la marca a un compañero, mediante un bloqueo legal de cuerpo contra cuerpo; para poder hacer esto es necesario estar en una posición estática, con los pies separados alineados con los hombros y las manos pegadas al pecho; todo esto sin perder la verticalidad, pues si en un intento por aplicar la pantalla el ofensivo abandona la verticalidad o mueve los pies se considera una falta personal, denominada cortina o bloqueo ilegal.

Existen dos tipos de pantallas, indirecta y directa.

- Pantalla indirecta: es la que se le aplica a un jugador que no tiene el balón.
- Pantalla directa: es la que se le aplica al botador o jugador que en ese momento tenga el control del balón.
- Lado fuerte de ofensiva: la cancha está dividida por una línea imaginaria que tiene como punto de unión los aros; el lado en donde se encuentra el balón quedará definido como lado fuerte de ofensiva.
- Lado débil de ofensiva: es el lado donde no se encuentra el balón, tomando en cuenta la línea imaginaria arriba descrita.

El trabajo defensivo se basa en el desempeño que puedan tener como equipo, para esto debes prestar atención a la función que realiza cada miembro.

A continuación se describe una formación que te permitirá tener un mayor aprovechamiento del espacio; es decir, te permitirá cerrar mejor las líneas de pases y obligar a que éstos sean más inseguros y fáciles de interceptar.

Se presentan dos formas de aplicar una defensa de tres. Una de ellas se llama defensa de presión y principalmente se ocupa cuando los defensivos son más rápidos; en la figura 1 se muestra la posición inicial que debes tomar después de un enceste; el jugador número uno tiene que obligar a quien tenga el balón a ir hacia cualquiera de las bandas; este proceso ya lo conoces pues se realizó en el trabajo de uno contra uno; mientras el jugador uno trata de hacer este trabajo, los compañeros dos y tres tratan de cortar las líneas de pase para evitar que dé uno de manera cómoda; el objetivo es llevarlo a una “trampa” para que el ofensivo se encuentre en desventaja numérica, y al sentirse presionado, dé un pase inseguro y fácil de interceptar por los demás compañeros. En este ejemplo gráfico se puede apreciar que el jugador uno obliga al ofensivo a dirigirse donde se encuentra el defensivo tres quien, a su vez, cierra la línea lateral de la cancha para evitar un avance prolongado de quien tiene el balón. Con la ayuda del jugador tres la formación quedará como la descrita en la figura 2.

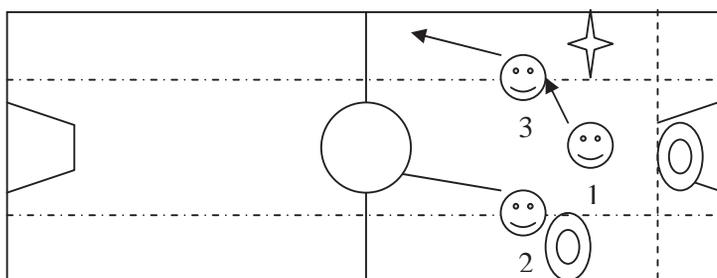


Figura 1

En esta gráfica se observa el “doble equipo” hecho por los jugadores uno y tres, mientras el jugador dos está cuidando la línea de pase del último ofensivo; cuando el jugador tres toma y controla al ofensivo, el jugador uno sale a máxima velocidad a cubrir al último ofensivo; mientras, el jugador dos está atento a cualquier pase que logren sacar para interceptarlo.

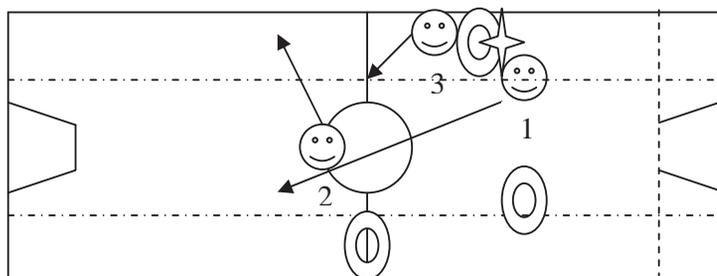


Figura 2

En el siguiente gráfico se muestra claramente cómo el jugador tres está controlando al ofensivo y evitando que tome posición en el centro de la cancha; cuando se acercan al jugador dos, éste releva al tres para seguir presionando y evitando que el contrario dé un pase cómodo; mientras el jugador uno cuida la línea de pase del último ofensivo; después de asegurarse de que el ofensivo está controlado, el jugador tres sale a máxima velocidad a cubrir al último ofensivo, mientras el jugador uno hace la función que realizó el jugador dos en el gráfico anterior.

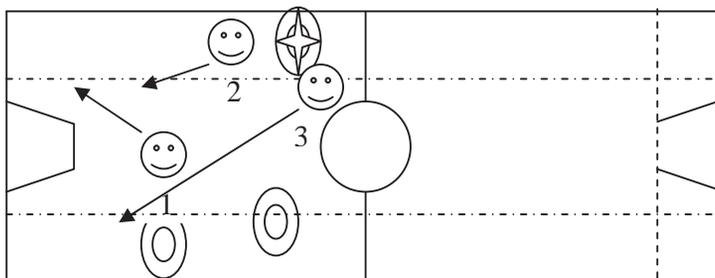


Figura 3

El objetivo se ha cumplido; ahora quien tiene el balón está en la zona donde queríamos, encerrado en la esquina; será más difícil que dé un pase con precisión, el ofensivo se sentirá presionado, pero los defensas deben tener calma y esperar a que él cometa el error; si manotean o tratan de robar el balón podrían ocasionar una falta y desahogar la presión; eso causaría que todo el trabajo hecho no sea aprovechado como fue planeado.

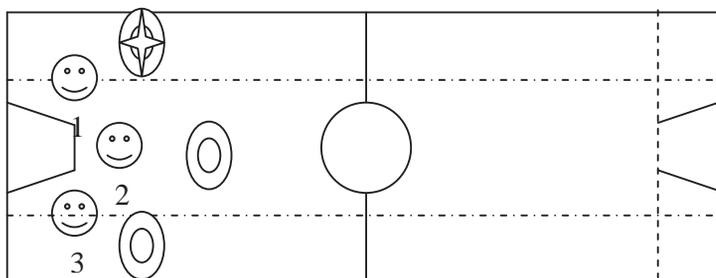


Figura 4

La otra forma de defensa de tres contra tres es que cada uno de los integrantes cuide su zona; es decir, tener la responsabilidad de cuidar un espacio designado sin dejar de trabajar en equipo; la formación inicial es la siguiente:

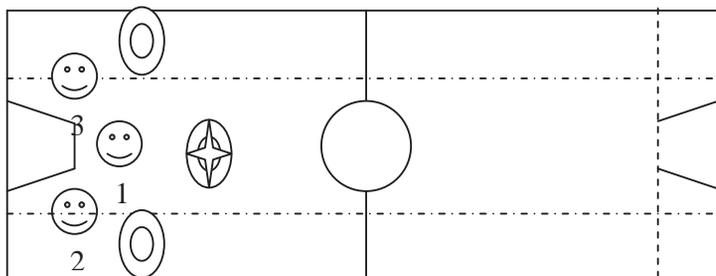


Figura 5

El jugador uno cuida a quien tiene el balón, procurando que no esté cómodo para dar un pase, hacer un tiro o botar; en dado caso que dé un pase, por ejemplo, al compañero que se encuentra del lado del defensivo dos, la formación quedará como se describe a continuación:

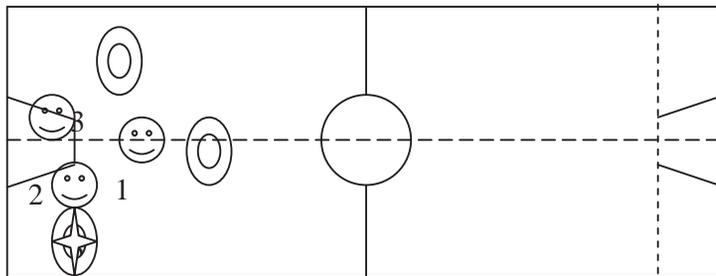


Figura 6

El jugador dos presiona a quien tiene el balón, y los demás cuidan la línea de pase; cabe mencionar que el jugador tres no podrá rebasar la línea que divide el lado débil y fuerte de la ofensiva, tampoco podrá dar la espalda al ofensivo que se encuentra de su lado; la posición idónea para estar atento a cualquier cambio de juego deberá estar en la posición fundamental de defensa con una mano dirigida hacia donde se encuentra el balón y otra donde está el último ofensivo, tratando de que el ángulo de su visión periférica abarque a estos dos elementos; todo esto para tener mayor área de cobertura y ser más efectivos en la defensa. Cuando el balón regrese al centro, retoman su formación inicial y, si también cambia de lado la función, se intercambiará entre los jugadores dos y tres.

Ya descrita la función defensiva en el trabajo de tres contra tres, toca el turno al desempeño de los ofensivos; se utilizarán en este caso pantallas indirectas y directas. En el siguiente gráfico se explica cómo tratar de romper la defensa de presión en tres contra tres.

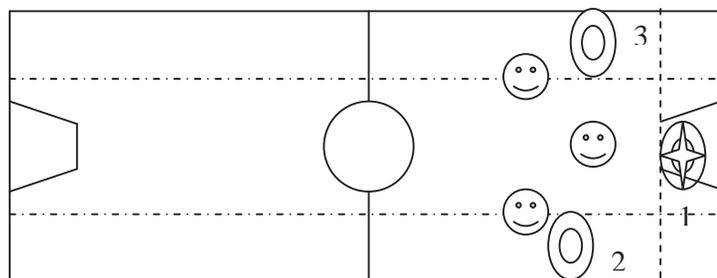


Figura 7

Se debe procurar que el balón inicie en el centro, para así tener más opciones de ataque; la primera opción de quien tenga el balón será dividir a la defensa, esto es que, botándolo, con habilidad se deshaga de su marca obligando a la defensa a cubrir ese espacio dejado por quien fue burlado, lo cual dará opción para que un jugador se quede sin marca y así poder dar un pase de salida que dará más ventaja a la hora de atacar; cuando la habilidad no es suficiente, queda el trabajo en equipo; se tiene la opción de que cualquiera de los jugadores ofensivos dos ó tres haga una pantalla directa (figura 8) y que tenga la posibilidad de salir con bote controlado (figura 9).

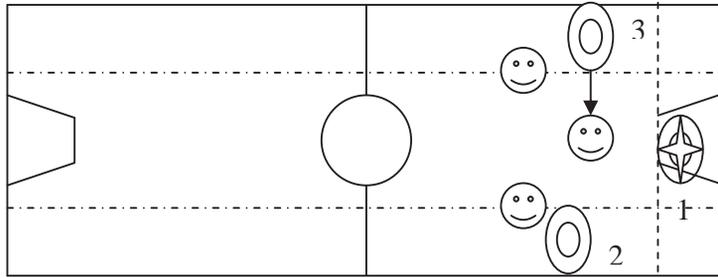


Figura 8

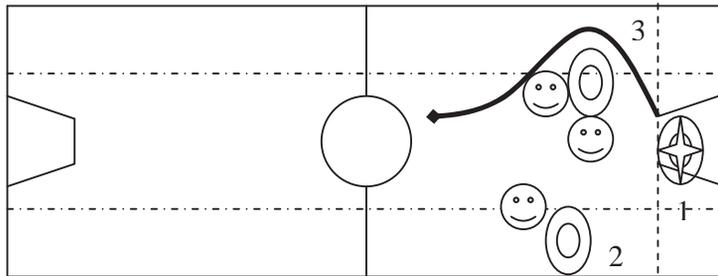


Figura 9

Otra opción viable sería que dos y tres se pusieran de acuerdo para aplicar una pantalla indirecta y que así alguno de los dos quedara desmarcado para recibir un pase del ofensivo uno (figura 10).

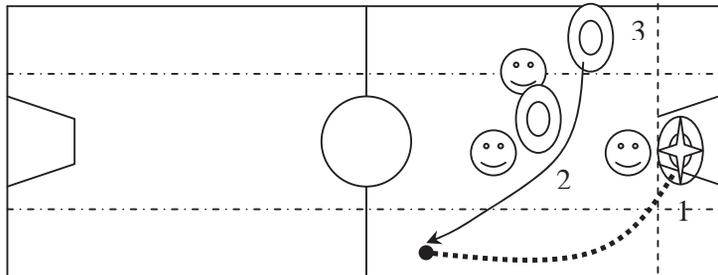


Figura 10

Simbología:

- Recorrido de jugador sin balón.
- Recorrido de jugador con balón.
-● Recorrido de balón en situación de pase.
- ☺ Jugador defensivo.
- Jugador ofensivo sin balón.
- ⊕ Jugador ofensivo con balón.

Actividad 1

Jugamos tres contra tres	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Practicar la ofensiva y defensiva en el basquetbol al jugar tres contra tres. 	<ul style="list-style-type: none"> Ya se ha descrito cómo jugar tres contra tres; ahora se llevará la teoría a la práctica. Divídanse en equipos de tres integrantes para practicar lo mencionado anteriormente. Apliquen sus fundamentos tanto ofensivos, como defensivos. Se puede jugar en media cancha o en toda la cancha, dependiendo del espacio disponible.

Autoevaluación

En esta sesión se reunirán en equipos de tres integrantes. Valora tu participación y comenta con tus compañeros qué opciones tienen para colaborar en beneficio del trabajo en equipo.

¿Cómo fue la participación en equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado:			
Las reglas de las actividades			
A los rivales			
A los compañeros			
Nos hemos apoyado:			
En el desempeño del equipo			
En la toma de decisiones			
Cuando no salen bien las cosas			
Nos hemos comunicado:			
Con expresiones de respeto			
Con gestos de agrado			
Hemos apoyado al:			
Menos hábil			
Más hábil			
Al jugar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Ganar			

Respuestas de la autoevaluación

Es fundamental que, como compañeros, se comuniquen de manera eficaz y con respeto, para resolver conflictos y dificultades que el juego presenta; no olvides que la colaboración entre compañeros te hará crecer en todos los sentidos.

Recomendación

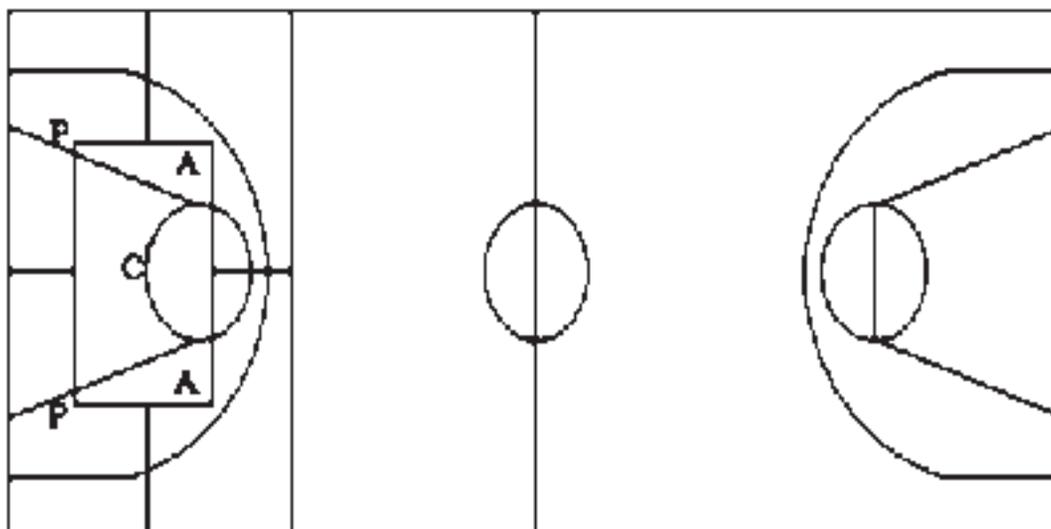
Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balones de basquetbol.

Sesión 46. Formaciones defensivas

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán y aplicarán los elementos básicos para ubicarse a la defensiva en el basquetbol.

Las formaciones defensivas son diversas y se aplican de acuerdo con las características de los jugadores ofensivos y defensivos, en diferentes situaciones de juego. Las más usadas son la defensa de zona que presenta variantes, como puede ser la formación 2-1-2. Ésta tiene como característica que los jugadores esperan en el aro para defender; es la más fácil de aplicar, de las más completas y en esta sesión se pondrá en práctica. Otro tipo de defensa es la denominada defensa de presión. Es la que espera a tres cuartos de cancha sin llegar a ser defensa personal; un ejemplo de ésta es la denominada *flecha*, una de las más exigentes en cuanto a trabajo físico, de equipo, y también muy efectiva. A continuación se describe la defensa 2-1-2.



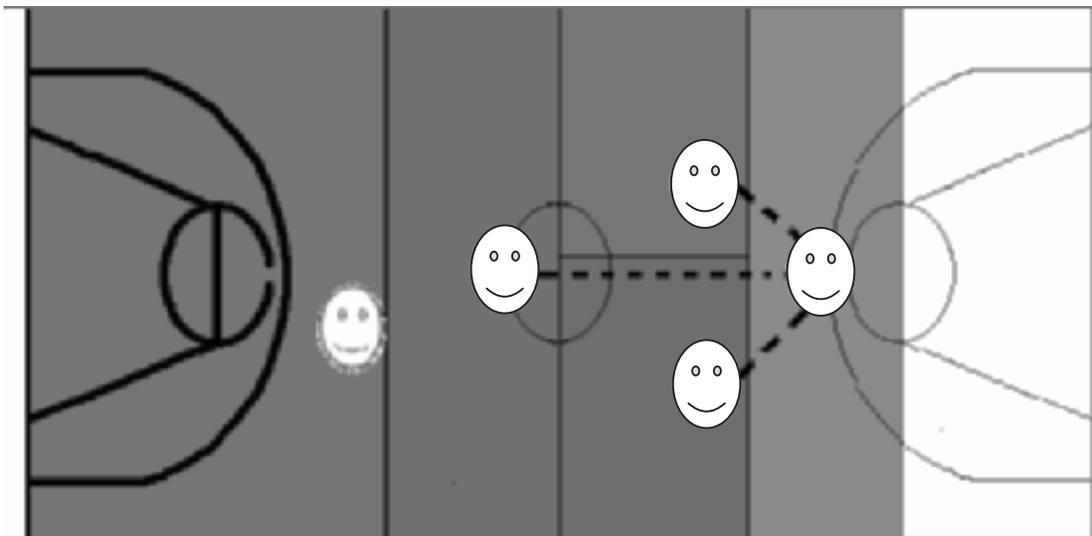
Cada jugador tiene su área definida para colocarse y moverse; el centro realiza las ayudas en el momento en que los postes o las alas salen a cubrir a algún ofensivo; el objetivo de esta defensa es forzar a los atacantes a realizar tiros de larga distancia para así obtener el rebote, que no es otra cosa que el tiro fallido de un ofensivo, que puede ser recuperado por un defensivo; a esta acción se le llama rebote defensivo.

Por lo general, las posiciones en una defensa de zona son las siguientes:

- **P Poste.** Es una persona por lo general alta, fuerte y con un buen salto vertical; representa la última línea de defensa pero no por esto deja de ser importante; su misión es tomar todos los rebotes posibles y evitar las canastas fáciles, como podrían ser tiros de media distancia o tiros de bandeja. El trabajo realizado es exigente, pues se encontrará luchando por el balón con los más fuertes y altos del equipo contrario; también se requiere que actúe con sangre fría y no le tema al contacto físico continuo.
- **A Ala.** En esta posición por lo general se encuentran los más rápidos del equipo; son la primera línea de defensa; además de rápidos, deben ser ágiles y tener buena coordinación; deben saber escuchar y obedecer indicaciones.
- **C Centro.** Persona capaz de tomar decisiones rápidas y dar indicaciones breves y precisas a sus compañeros; también debe ser fuerte, rápido, ágil y tener un buen salto vertical.

Sólo queda mencionar que de la formación vista se derivan las demás, ¿podrías describir al menos una variante? El número de variantes que se pueden poner en práctica dependen del equipo.

La defensa de presión se aplica cuando el juego está muy parejo. A continuación se describen las funciones de los defensivos y su posición.



Como podrás darte cuenta, la formación a primera vista parece un poco ventajosa para el ofensivo, pero ¿recuerdas el trabajo hecho en la sesión donde trabajaste tres contra tres? El recorrido y tarea de los tres que están en punta será el mismo descrito con anterioridad; la tarea que realizarán los dos últimos es sencilla sólo tienen que estar atentos a los pases elevados y robar balones, pero requiere reflejos, velocidad de reacción y decisión para ir por un balón dividido; las zonas marcadas para cada defensa son los lugares que hay que cuidar al inicio. Los defensas deben tener una comunicación y coordinación casi perfecta para que su acción defensiva sea un éxito.

Actividad 1

Practicamos la defensa	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Practicar algunos tipos de formaciones defensivas en el basquetbol.	<ul style="list-style-type: none">• Reúnanse en equipos de cinco integrantes.• El objetivo de la actividad es simular las formaciones defensivas y ubicar las posiciones y movimientos disponibles en cada una.• Un equipo estará acomodado para defender; otro será el encargado de atacar, pero lo hará de manera simulada, es decir, no empleará toda la intensidad sino que ayudará al equipo defensivo a ubicarse en una buena posición para detener las acciones ofensivas.• Progresivamente las acciones ofensivas irán incrementando su complejidad, hasta que ésta sea la de un juego real.• Las actividades se pueden realizar en media cancha o en cancha completa.• Es importante observar el desplazamiento de los compañeros en todas las posiciones defensivas, para así estar preparados cuando se presente una situación similar.

Actividad 2

Jugamos cinco contra cinco	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Practicar algunos tipos de formaciones defensivas en el basquetbol.	<ul style="list-style-type: none">• Reúnanse en equipos de cinco integrantes por toda la cancha.• Dos equipos iniciarán el juego y pondrán especial interés en las formaciones defensivas.• El equipo que logre encestar primero dos canastas ganará.• El equipo perdedor esperará un nuevo turno para ingresar a la cancha, mientras otro lo sustituye; el equipo ganador permanecerá jugando hasta que otro equipo lo derrote.• Los equipos que estén inactivos deberán analizar y comentar los aciertos y errores defensivos que observen en los compañeros, en la propia participación y dentro de las situaciones de juego que se desarrollan.

Autoevaluación

La colaboración de los jugadores es crucial para hacer una mejor defensa. Registra en el siguiente cuadro cómo se comportó tu equipo.

¿Cómo fue la participación en equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado:			
Las reglas de las actividades			
A los rivales			
A los compañeros			
Nos hemos apoyado:			
En el desempeño del equipo			
En la toma de decisiones			
Cuando no salen bien las cosas			
Nos hemos comunicado:			
Con expresiones de respeto			
Con gestos de agrado			
Hemos apoyado al:			
Menos hábil			
Más hábil			
Al jugar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Ganar			

Respuestas de la autoevaluación

Es importante que reflexiones y analices los aciertos y errores que se presentaron en las actividades realizadas, con el fin de hacer más eficaz el trabajo de equipo.

Recomendación:

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



Sesión 47. Formaciones ofensivas

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán y aplicarán los elementos básicos para ubicarse a la ofensiva en el basquetbol.

Ahora toca el turno de la ofensiva; la tarea no es nada fácil, aunque sí precisa; iniciaremos con una formación básica que permita aprovechar a cada uno de los elementos, aunque no tengan balón, para lograr un tiro fácil y seguro. Las formaciones se nombran de acuerdo con el número de jugadores que se encuentran en las primeras dos líneas de ataque; por ejemplo, cuando el botador



atrás de la línea de tres puntos y los cuatro ofensivos restantes están alineados sobre el diámetro del círculo de la zona de tiro libre se le llama 14. Otra formación, la 23 corresponde a dos jugadores atrás de la línea de tres puntos y tres alineados delante de ésta. No obstante hay quienes prefieren otros nombres, para confundir al equipo contrario al momento de indicar con qué formación deben atacar.

A continuación se describen las características de los jugadores en el ataque.

Movedor o botador. También llamado comúnmente jugador uno. En el ataque son los encargados de crear opciones de juego, mandar formaciones y manejar el balón. Normalmente estos jugadores son de estatura baja, pues lo realmente importante es su capacidad de mando y organización del juego. Debe ser capaz de transmitir confianza y tranquilidad en los momentos difíciles del juego.

Ala tirador. Conocido también como jugador dos. Normalmente es más bajo, rápido y ágil que el resto. Tiene la capacidad y facilidad de anotar casi desde cualquier lugar de territorio contrario. Normalmente es el que efectúa los saques de banda y de fondo a no ser que el entrenador mande una estrategia especial en el que el movedor no tenga que sacar.

Ala coladora. Jugador tres, por lo general es hábil como tirador-colador. No es muy alto pero sí fuerte y combina su fuerza con velocidad, lo que sabe aprovechar para culminar una colada con facilidad. Si se le da el mínimo espacio, es también buen tirador de larga distancia.

Poste tirador. Conocido como jugador cuatro, se caracteriza por ser alto y fuerte; por lo regular consigue los puntos debajo del aro aunque también tiene un buen tiro de media distancia.

Poste de poder. Llamado jugador cinco. Es el más alto y fuerte del equipo, consigue los puntos a base de fuerza y cerca del aro.

Para mayor comodidad llamaremos a los jugadores de acuerdo con el número que describe su posición, sólo falta definir algunos términos que nos harán falta.

Pase y corte. Es la acción de dar el balón a un compañero y moverse hacia donde se dio para pedirlo de nuevo, a esto se le llama cortar, de ahí su nombre.

Pick and Roll. Traducido al español sería algo como parar y girar; se utiliza cuando se pone una pantalla. Cuando se fija al defensa con la cortina se gira sobre el propio eje hacia donde está el balón para pedirlo y, si se da la oportunidad, recibir con ventaja para dirigirse hacia la canasta.

A continuación se describen formaciones ofensivas; empezando con la más utilizada, denominada 14.

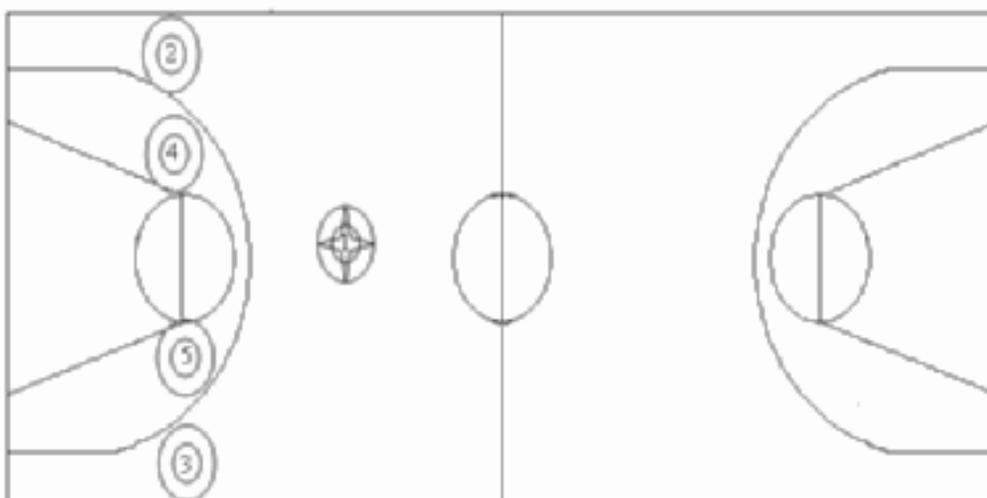


Figura 1

Se empezará con un movimiento simple, el jugador uno pasará al dos para hacer un pase y corte, culminando su trayectoria en el lugar donde se encuentra el jugador tres. Éste, a su vez, corta por la parte de baja de la defensa para poder recibir un pase del jugador dos; mientras tanto, el jugador cuatro hará una pantalla indirecta al jugador cinco; después de esto aprovechando la pantalla se dirige hacia donde estaba el balón para terminar cerca del aro en la posición de poste del lado fuerte, mientras que el cuatro se coloca en posición de tirador disfrazado, pues funcionará de comunicación entre el uno y el dos; también aprovechará la situación para que, en caso de ser necesario pueda hacer un corte a la canasta para que el dos le dé pase y culmine la jugada con un tiro de bandeja (figura dos).

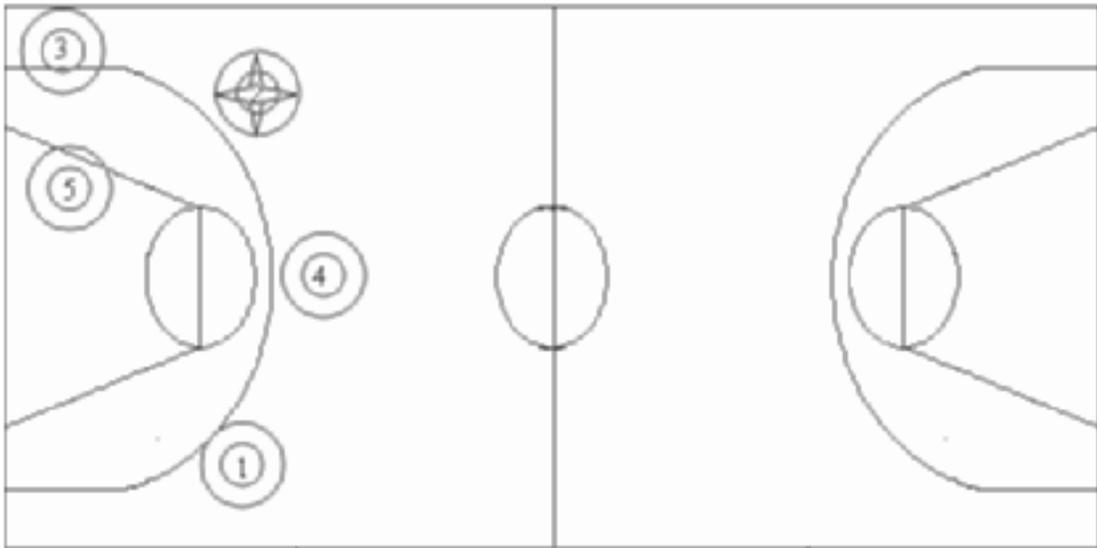


Figura 2

Ahora se describe un ataque aplicando el *pick and roll* contra una defensa de presión; suponiendo que el balón está controlado del lado contrario al de la zona ofensiva, se colocará al jugador cinco en medio para que, en caso de que sea necesario hacer un pase de salida, se pueda dar en lo alto, pues este jugador es de mayor tamaño y también puede poner pantallas indirectas y directas según se necesiten (figura 3). En este ejemplo el jugador dos hará una pantalla directa mientras que los demás jugadores se colocarán lejos del balón y así dejarán espacio para que, al momento de hacer la pantalla, el jugador dos haga el *pick and roll*. De esta manera se divide a la defensa para obtener mayor ventaja en el ataque (figura 4).

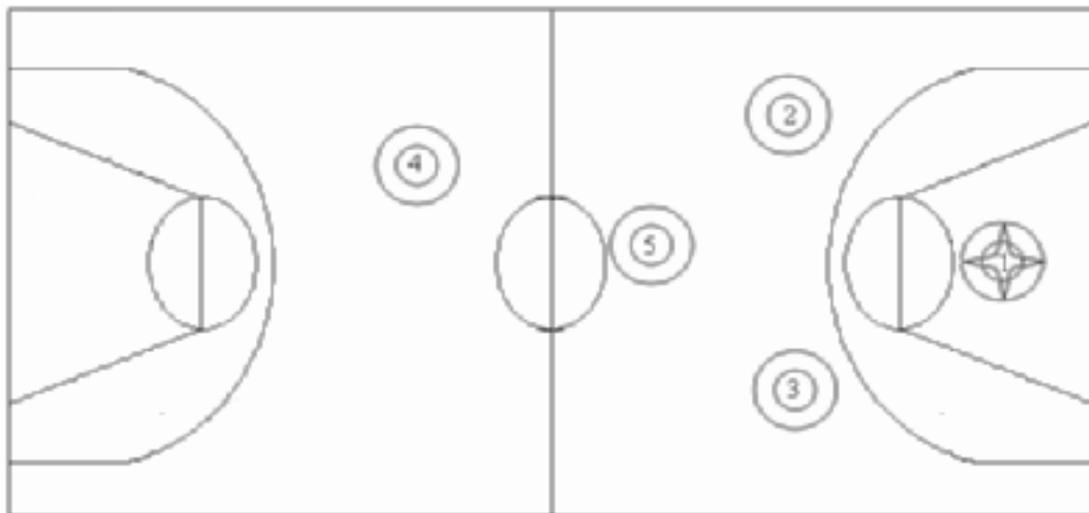


Figura 3

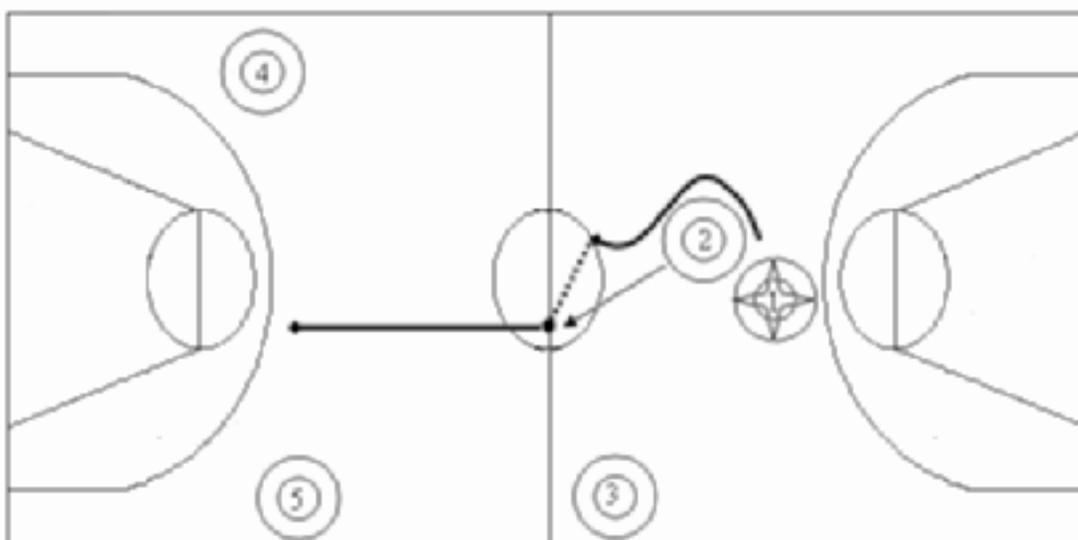


Figura 4

Estas son algunas de las formaciones ofensivas comunes, pero existen muchas más; en general la variedad depende de la imaginación y necesidades de cada quien, pero todas ellas tienen en común el trabajo en equipo, la comunicación y la entrega.

Actividad 1

Practicamos la ofensiva	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar algunos tipos de formaciones ofensivas en el basquetbol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dividirse en equipos de cinco integrantes. • El objetivo de la actividad es simular las formaciones ofensivas y ubicar las posiciones y los movimientos disponibles que se tienen al utilizarlas. • Un equipo estará acomodado para defender, pero de manera simulada, con la intención de que el equipo ofensivo se ubique en buena posición y pueda crear acciones ofensivas. • Progresivamente, las acciones defensivas irán incrementando la complejidad presentada al equipo ofensivo. • Estas actividades se pueden realizar en media cancha o en cancha completa. • Es importante observar el desplazamiento de los compañeros en todas las posiciones ofensivas y así prepararse para resolver las situaciones que se presenten. • Es importante aprovechar todos los recursos ofensivos aprendidos anteriormente.

Actividad 2

Cinco contra cinco	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Practicar algunos tipos de formaciones ofensivas en el basquetbol. 	<ul style="list-style-type: none"> Se juega con equipos de cinco integrantes, en toda la cancha. Dos equipos empezarán el juego poniendo especial interés en las formaciones ofensivas. El equipo que logre encestar primero dos canastas, ganará. El equipo perdedor espera un nuevo turno para ingresar a la cancha, mientras otro lo sustituye; el equipo ganador permanecerá jugando hasta que otro equipo lo derrote. Los equipos inactivos deberán analizar y comentar los aciertos y errores ofensivos observados en los compañeros, así como en la propia participación ante las situaciones de juego.

Autoevaluación

Anota cómo fue el comportamiento de tu equipo.

¿Cómo fue la participación en equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado:			
Las reglas de las actividades			
A los rivales			
A los compañeros			
Nos hemos apoyado:			
En el desempeño del equipo			
En la toma de decisiones			
Cuando no salen bien las cosas			
Nos hemos comunicado:			
Con expresiones de respeto			
Con gestos de agrado			
Hemos apoyado al:			
Menos hábil			
Más hábil			
Al jugar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Ganar			

Respuestas de la autoevaluación

Comenten con los compañeros las estrategias que pueden utilizar para que todos participen en el juego.

Sesión 48. Cinco contra cinco

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán y aplicarán los fundamentos defensivos y ofensivos del basketbol jugando cinco contra cinco.

Ha llegado el momento de reunir todo y aplicarlo en un juego o práctica de verdad, donde las posiciones defensivas de zona y de presión se conjugan con las formaciones ofensivas. Lo importante es jugar con mejor estrategia y sentido del compañerismo y trabajo en equipo.



A continuación se presentan las posiciones iniciales de cada formación puesta en práctica. La intención es analizar las posibilidades para poder romper el esquema del contrario. Tal vez en el proceso de asimilación y modificación de formaciones surjan algunas discusiones, esto es normal, pues se está aprendiendo algo nuevo; es bueno saber escuchar, pues así es como se resuelven las diferencias y se solucionan los problemas.

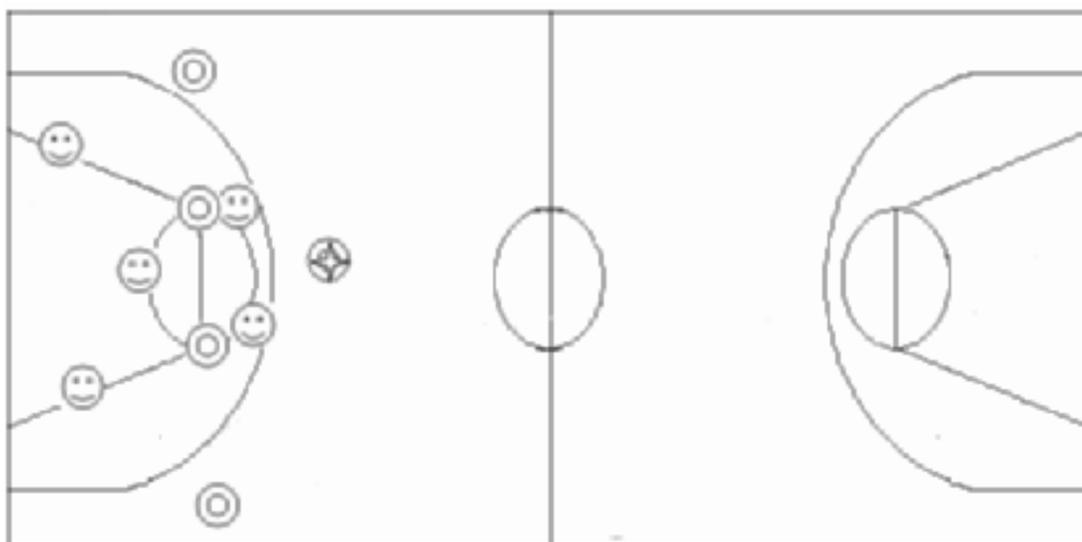


Figura 1



Figura 2

Actividad 1

Calentamos practicando	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparar el cuerpo para actividades posteriores y practicar distintos tipos de tiros. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza, en equipos de cinco integrantes, distintos lanzamientos a la canasta, con la siguiente mecánica. Colocarse en un tablero, cada miembro del equipo encestará una canasta; al finalizar, todo el equipo se desplazará al tablero contrario y repetirá el ejercicio. El equipo que realice primero la actividad en cinco ocasiones será el ganador. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizar distintos tipos de lanzamientos a la canasta. Anotar las canastas consecutivas; si un integrante falla, se reinicia la cuenta. Realizar tiros desde un área específica.



Actividad 2

Jugamos cinco contra cinco	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> • Experimentar y aplicar las habilidades adquiridas en la práctica del basquetbol en situaciones reales de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ahora jugarán en equipos de cinco integrantes en toda la cancha. • Dos equipos iniciarán jugando. • El equipo que enceste durante cinco minutos mayor número de canastas ganará. • El equipo perdedor espera un nuevo turno para ingresar a la cancha, mientras otro lo sustituye; el equipo ganador seguirá jugando hasta que otro equipo lo derrote. • Los equipos que se encuentren inactivos deberán analizar, comentar los aciertos, errores ofensivos y defensivos.

Autoevaluación

¿Cómo fue la participación en equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado:			
Las reglas del juego			
A los rivales			
A los compañeros			
Nos hemos apoyado:			
En el desempeño del equipo			
En la toma de decisiones			
Cuando no salen bien las cosas			
Nos hemos comunicado:			
Con expresiones de respeto			
Con gestos de agrado			
Hemos apoyado al:			
Menos hábil			
Más hábil			
Al jugar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Ganar			

Respuestas de la autoevaluación

Durante esta sesión se practicaron situaciones de juego de manera intensa; con el propósito de incrementar la colaboración, amistad, trabajo en equipo, así como las habilidades motrices con base en la práctica, el empeño, la participación y la comunicación con los compañeros.

Materiales de apoyo

<http://www.efdeportes.com>

<http://www.fibaamericas.com/>

<http://www.fmb.com.mx/>

Glosario

Adversarios. Los contrarios, el equipo rival.

Parada en un tiempo. En el basquetbol, la acción en la cual un jugador se detiene realizando un salto y cayendo con pies juntos para adoptar una posición cómoda y tener mayor estabilidad, sin cometer falta a las reglas; esto puede hacerse antes de recibir el balón, cuando se encuentra botando y va a detenerse.

Tendido dorsal. Posición boca arriba.

Bibliografía

Anderson, Bob, *Ejercicios de estiramiento, flexibilidad y elasticidad*, México, Trillas, 1991.

Dieckert, J., et al., *Gimnasia, deporte y juego*, Buenos Aires, Kapelusz, 1972.

Educación física III. Educación básica. Secundaria. Programa de estudio 2006, México, SEP, 2006.

Goldstein, S., *La Biblia del entrenador de baloncesto*, Barcelona, Paidotribo, 2003.

Hurlock, Elizabeth B., *Desarrollo del niño*, México, McGraw-Hill, 1982.

Mateu Serra, Mercé, et al., *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*, Barcelona, Paidotribo, 1999.

Méndez Giménez, Antonio y Carlos Méndez Jiménez, *Los juegos en el currículum de la educación física, (más de 1000 juegos para el desarrollo motor)*, Barcelona, Paidotribo, 2000.

Much Galindo, Lourdes y García Martínez, José, *Fundamentos de administración*, México, Trillas, 1990.

Pérez Techachal, Emilio y Maritza González, *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo*, México, Supernova, 2003.

Pozo Sánchez, Hugo del, *Recreación escolar*, México, Avante, 1990.

Tribastone, Francesco, *Compendio de gimnasia correctiva*, Barcelona, Paidotribo, 1991.

Torres Solís, José Antonio, *Didáctica de la clase de educación física*, México, Trillas, 2001.

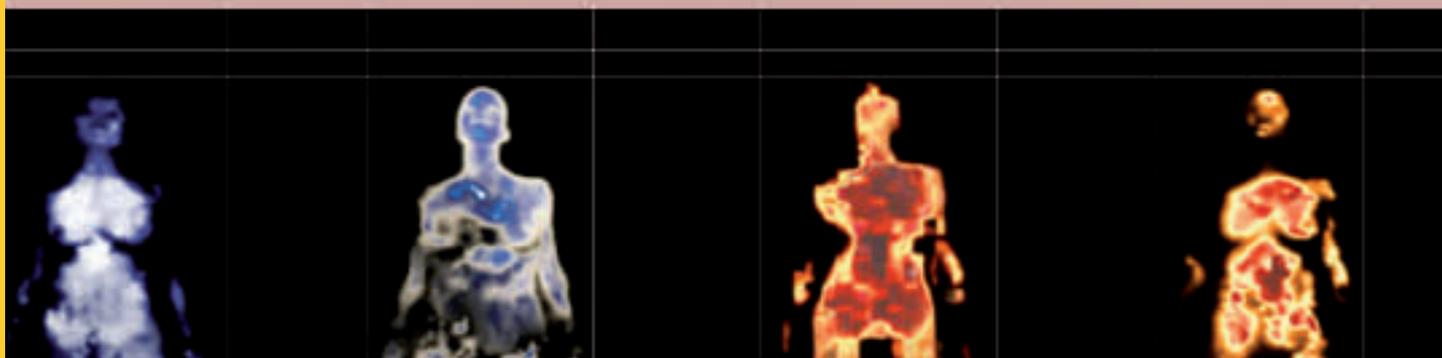
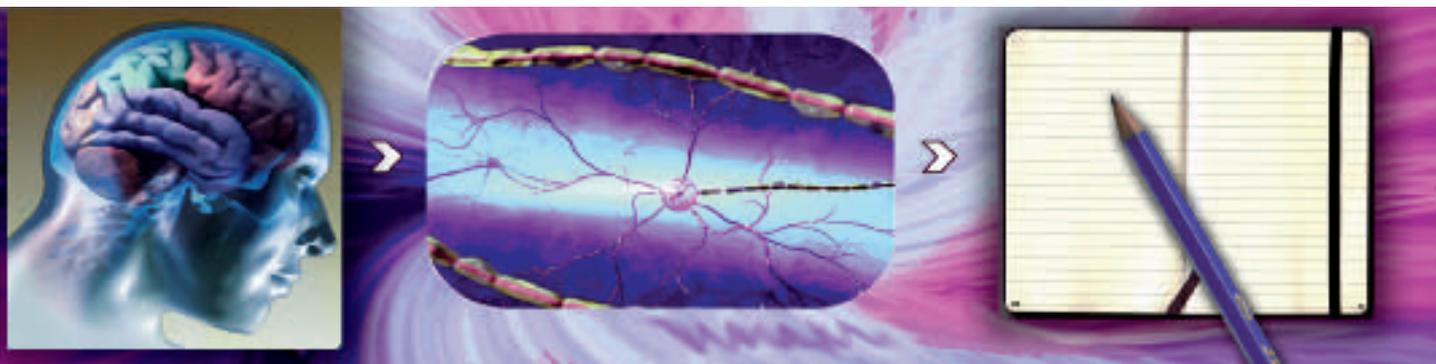
—, *Enseñanza y aprendizaje en la educación escolar*, México, Trillas, 2003.

Vary, P., *1000 ejercicios y juegos de baloncesto*, Barcelona, Hispano Europa, 1995.

Zapata, Óscar A. y Francisco Aquino, *Psicopedagogía de la educación motriz en la adolescencia*, México, Trillas, 1990.

EDUCACIÓN FÍSICA III. BLOQUES 2 Y 3. APUNTES

se imprimió por encargo de la
Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de _____
con domicilio en _____
_____, el mes de _____ de 2008.
El tiraje fue de _____ ejemplares.



3er Grado

EDUCACIÓN FÍSICA III

Apuntes

**Bloque 4. Cooperación y confrontación
en actividades paradójicas**

Bloque 5. Soy mi propio estratega



TELEsecundaria

3er Grado

EDUCACIÓN FÍSICA III

Apuntes

**Bloque 4. Cooperación y confrontación
en actividades paradójicas**

Bloque 5. Soy mi propio estratega



TELEsecundaria

La elaboración de *Educación Física III. Bloques 4 y 5. Apuntes*, estuvo a cargo de la Dirección General de Materiales Educativos de la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública

Josefina Vázquez Mota

Subsecretaría de Educación Básica

José Fernando González Sánchez

Dirección General de Materiales Educativos

María Edith Bernáldez Reyes

Coordinación general

María Cristina Martínez Mercado

Revisores

Jorge Barbieri Mejía

Claudia Elín Garduño Néstor

Asesoría pedagógica

Karina Bustos Hernández

Alejandra Monserrat Castillo Robledo

Elaboración de texto y fotografía

José de Jesús Hernández Herrera

Corrección de estilo

Estela Maldonado Chávez

Diseño de portada e ilustraciones

Marco Tulio Ángel Zárate

Formación y corrección

Dirección Editorial DGME

Primera edición, 2008 (ciclo escolar 2008-2009)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2008

Argentina 28, Centro,

06020, México, D.F.

ISBN: 978-968-01-1746-8 (obra completa)

ISBN: 978-968-01-1257-9 (bloques 4 y 5)

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Índice

5	Presentación
7	Bloque 4. Cooperación y confrontación en actividades paradójicas
8	Secuencia 1. Mi mejor compañero es mi peor adversario
23	Secuencia 2. Diseño, organizo y participo en actividades alternativas
31	Secuencia 3. Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz
45	Secuencia 4. Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo
54	Materiales de apoyo
54	Glosario
54	Bibliografía
55	Bloque 5. Soy mi propio estratega
56	Secuencia 1. Recupero mis experiencias
74	Secuencia 2. Soy mi propio estratega
103	Materiales de apoyo
103	Glosario
103	Bibliografía

Presentación

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

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

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

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

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Bloque 4

Cooperación y confrontación en actividades paradójicas

Propósito

Los alumnos conocerán y participarán en actividades paradójicas para analizar y reflexionar sobre la dinámica propia de las acciones, al tiempo que combinan y ajustan sus desempeños motrices a las exigencias de las mismas.

Este propósito y las actividades de este bloque se complementan con la iniciación deportiva de cancha de invasión, la cual permitirá a los alumnos controlar su motricidad de acuerdo con las condiciones del reglamento y la interacción con sus compañeros.

Contenidos

El presente bloque está organizado en cuatro secuencias de trabajo que permiten alcanzar los propósitos descritos.

La primera secuencia, Mi mejor compañero es mi peor adversario, tiene como finalidad que los alumnos conozcan y vivencien dinámicas ambivalentes y ambiguas (que provocan acuerdos gestuales momentáneos), y las características de los juegos paradójicos.

Con la segunda secuencia, Diseño, organizo y juego en actividades alternativas, se pretende que el alumno investigue juegos, diseñe alternativas y organice un torneo. Las intenciones educativas en las actividades de esta secuencia son que los alumnos: comprendan que la cooperación y la confrontación siempre están presentes en los juegos y son caras de una misma moneda; valoren el respeto y la responsabilidad que obtiene cada uno al momento de participar; opinen sobre el reglamento del juego identifiquen los roles y subroles motrices y las características del espacio de juego.

La tercera secuencia de trabajo, Análisis, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz, tiene como tarea mejorar los desempeños motrices colectivos e individuales. De particular importancia será conocer y jugar tocho cinta y recuperar los conocimientos, competencias y actitudes desarrollados en los grados anteriores.

La última secuencia, Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo, tiene su centro de atención en la evaluación de todo el evento. Para desarrollar esta secuencia conviene que el maestro diseñe algunos formatos previos. Hay que recordar que la intención de esta tarea es evaluar para mejorar. En tal sentido, se propone que los referentes de análisis sean la importancia del trabajo en equipo; la reflexión, las actitudes y los valores al acatar el reglamento del juego; y los acuerdos y las convenciones establecidas por los equipos. No debe tomarse en cuenta una crítica que no tenga como intención analizar las fortalezas y las debilidades del equipo así como buscar la mejora en los desempeños.

Secuencia de aprendizaje **1**

Mi mejor compañero es mi peor adversario

Sesión 49. Mi mejor compañero es mi peor adversario

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos participarán en actividades de confrontación lúdica.

En esta sesión participarás en actividades en que, el cambio de estrategia y las situaciones que los juegos presentan son cambiantes.

Es necesario analizar los juegos **paradójicos** ya que generan situaciones alternas de antagonismo y cooperación. Esto provoca una condición de **ambivalencia** e imprecisión cuando participamos. Esta situación no se presenta en los deportes institucionalizados como el fútbol o el basquetbol, debido a que las reglas están establecidas y se evitan situaciones encontradas.



Mientras participas en juegos paradójicos, analizarás las emociones, las actitudes y las motivaciones que experimentas pues éstas permiten observar conductas propias y singulares, y constituyen una oportunidad más para el conocimiento personal. Cabe recordar que los juegos paradójicos producen una interacción **socioafectiva** muy intensa que debe aprovecharse para estudiar los desempeños motrices.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión, se requieren pelotas de vinil o balones.

Ahora realiza las siguientes actividades.

Actividad 1 (inicia)

Las cuatro esquinas	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Ejercitarse practicando en juegos paradójicos.	<ul style="list-style-type: none">El objetivo del juego es que un jugador, que se encuentra en el centro de un cuadrado, ocupe una esquina del mismo, cada una de las esquinas está vigilada por un compañero.

Actividad 1 (concluye)

Las cuatro esquinas	Descripción
	<ul style="list-style-type: none"> • El cambio de lugares puede iniciar por medio de un gesto corporal acordado por los cuatro ocupantes de las esquinas, de tal manera que al jugador del centro se le dificulte conocer el momento para dicha acción, y al no lograr identificarlo, tenga menos probabilidades de ocupar una esquina. • El cambio de lugar puede realizarse por medio de un sonido (chasquido de los dedos, patada en el piso o un silbido). • Se puede engañar al jugador del centro a través de fintas corporales. • Cuando un participante haya quedado sin lugar en una esquina del cuadrado, pasará al centro. Es decir deja de ser compañero de los otros tres ocupantes de las esquinas y pasa a ser adversario de todos. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No pueden estar dos personas en una misma esquina. - Después de la salida de la esquina, no está permitido regresar a la misma. - No empujar al compañero. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El número de esquinas puede cambiar según los jugadores participantes. - El que está en el centro da una palmada y todos deben cambiar de esquina. - Puede variar el número de personas que ocupan una esquina. - Una adaptación para personas con necesidades educativas especiales se puede dar cuando un jugador lanza un disco volador hacia la esquina que quiere ocupar para llegar después a ese sitio.

Actividad 2 (inicia)

Pelota sentada	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitarse participando en juegos paradójicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • La finalidad es lograr que la mayoría de los participantes queden sentados, pues ganarán quienes estén de pie.

Actividad 2 (concluye)

Pelota sentada	Descripción
	<ul style="list-style-type: none">• El jugador que tiene en su poder el balón es libre de seleccionar, y mandar un pase picado a quien continúa de pie (compañero) o, tocando con la pelota al compañero que está sentado en el piso (adversario). Se define de esa manera; y en forma parcial, el futuro del juego, pues los otros participantes buscan, con la misma acción, ganar la competencia. Así pues, el que en un momento fue compañero puede ser adversario en otro. Cada jugador anticipa y promueve con sus acciones la red de compañeros y adversarios que desea: la situación paradójica es que ¡cada quien intenta lo mismo!• En un inicio los alumnos están por todo el espacio, que bien puede ser de las dimensiones de una cancha de basquetbol o voleibol. El jugador que tiene la pelota intentará que ésta toque a otro jugador, de la cintura hacia abajo; cuando lo consigue, el jugador quemado se sienta en el piso y trata, desde su lugar, de interceptar la pelota, si lo logra volverá a ponerse de pie. También podrá levantarse si alguno de los jugadores que están sentados le pasa el balón intencionalmente. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Un jugador es libre, es decir, permanecerá de pie si recibe la pelota a través de un pase picado.- Si alguien es tocado por la pelota, de la cintura para abajo, a través de un lanzamiento directo, debe sentarse en el piso.- Un jugador sentado queda libre si intercepta un pase entre jugadores libres o si recibe la pelota de otro jugador sentado. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Emplear el balón de tochito cinta.- Utilizar pelotas blandas o de distintos tamaños.- Realizar el juego con un disco volador.- Cambio de dimensiones (aumentar o disminuir el área de juego).- Determinar al ganador en función al número de finalistas o con un límite en el tiempo de juego.

Actividad 3

Atrapa tu presa	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitarse participando en juegos paradójicos.	<ul style="list-style-type: none">• Se enfrentan tres equipos a la vez; inevitablemente surgirán alianzas o coaliciones entre dos equipos para evitar la victoria de un tercero, lo que hace que sea un juego paradójico.• El móvil de este juego es lograr atrapar a todos los integrantes del equipo rival y, al mismo tiempo, evitar ser capturado. Para ello se presentan las siguientes consideraciones: Se forman tres equipos con el mismo número de integrantes por ejemplo: <i>los jaguares, las hienas y los coyotes</i>. Cada equipo dispone de una “casa”, delimitada por un círculo lo suficientemente grande para que todos sus integrantes puedan estar dentro de ella.• La distancia entre las tres casas es la misma. Cada equipo trata de capturar a los integrantes del equipo rival asignado (los jaguares a las hienas, las hienas a los coyotes y los coyotes a los jaguares); la captura se lleva a cabo cuando los jugadores se encuentren fuera de su casa.• El jugador prisionero deberá ser acompañado por su captor hasta situarlo justo al lado de la casa del equipo de su captor. Todos los prisioneros se colocan tomados de las manos, formando una cadena orientada desde la casa del equipo contrario a la suya. Si un jugador compañero de los presos toca al primer jugador de la cadena, automáticamente todos quedan libres, y pueden regresar a su casa. El juego termina cuando un equipo consigue atrapar a todos los jugadores del equipo rival. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Un jugador es capturado cuando alguien del equipo contrario lo toca en la espalda.- No permanecer más de tres minutos dentro de su misma casa.- Sólo se libera al prisionero cuando un jugador de su mismo equipo le toca la mano. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ningún jugador puede ser atrapado si se sienta antes de que lo toquen.- Permanecer máximo diez segundos en su casa.- Aumentar el número de equipos.

Autoevaluación

Responde las siguientes preguntas:

¿Cuándo se considera que una actividad es paradójica?

¿En qué difieren los tres juegos paradójicos?

¿Cuál de los tres consideras que es más paradójico? ¿Por qué?

¿En un juego de fútbol, basquetbol o voleibol crees que haya un momento que sea paradójico?

En una reunión plenaria, se da lectura a las preguntas y respuestas para intercambiar puntos de vista y llegar a una conclusión entre todos.

Respuestas de la autoevaluación

Las respuestas a las preguntas las definirá tu grupo junto con tu profesor con los comentarios de su participación en las actividades, pero recuerda que un juego paradójico ofrece situaciones alternas de antagonismo y cooperación esto provoca una condición de **ambivalencia** y ambigüedad que caracteriza las interacciones durante este tipo de actividades.

Sesión 50. Juego con mi grupo

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán diversas actividades de juegos en equipo.

En esta ocasión, realizarán distintas actividades que les ayudarán a estimular los desempeños motrices, pero, sobre todo, a identificar distintos juegos grupales que se pueden efectuar con y sin material.

Es importante que recuerdes que el juego limpio debe estar presente en todo momento, ya que se le considerará para la autoevaluación.



Antes de realizar las siguientes actividades, recuerda preparar tu cuerpo para hacer ejercicio.

Actividad 1

Jalando en equipo	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Ejercitarse participando en juegos de equipo.	<ul style="list-style-type: none">Formen dos equipos y colóquense en dos filas frente a frente.Los integrantes de cada equipo tomarán de la cintura al compañero de adelante.El primero de la fila tomará de ambas manos al primer integrante del equipo contrario, a la señal ambos equipos jalarán en dirección opuesta.Gana el equipo que provoque que el contrario recorra mayor distancia, en relación a la posición inicial. Reglas <ul style="list-style-type: none">No se permite soltar a los compañeros.

Actividad 2

Carrera de serpientes	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Ejercitarse participando en juegos de equipo.	<ul style="list-style-type: none">Formen equipos de seis integrantes.Se colocarán en hilera recargando las manos en los hombros del compañero de enfrente, detrás de la línea de salida.A la señal parten en carrera hacia la meta.Gana el equipo que cruce primero la línea de meta, sin soltarse de sus compañeros.

Actividad 3

Persiguiendo en círculo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Ejercitarse participando en juegos de equipo.	<ul style="list-style-type: none">Formen equipos de siete integrantes.Cada equipo formará un círculo, uno de los integrantes se quedará libre y hará el rol de perseguidor. Éste deberá tocar a un compañero del círculo que previamente le fue designado.Los integrantes del círculo girarán y se desplazarán evitando que se toque al alumno designado.Si el alumno perseguido es tocado, cambiará su papel con el del perseguidor. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">Los alumnos del círculo no se pueden soltar en ningún momento. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">Cambiar el número de los miembros del grupo.Colocar dos perseguidores, en ese caso gana quien toque primero al jugador designado.

Actividad 4

Carreras de números	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Ejercitarse participando en juegos de equipo.	<ul style="list-style-type: none">Formen equipos de siete integrantes.Siéntense en fila.Cada integrante tendrá un número. Cuando el profesor nombra un número, todos los que lo tengan darán una vuelta corriendo alrededor de su grupo hasta colocarse en su lugar nuevamente.El que llega primero gana un punto para su equipo. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">Cambiar la posición inicial de salida.Modificar el recorrido que se realizará.

Durante esta sesión participaron en ciertas actividades, en las que el trabajo en equipo fue fundamental para cumplir el objetivo del juego.

No olviden que lo importante en el juego es divertirse.



Autoevaluación

Realiza la siguiente autoevaluación y registra la forma en la que participaste durante los juegos. Si tienes algunos comentarios anótalos.

-1 = no tiene importancia.
5 = es muy importante para mí.

Lo que más me importó cuando jugué fue...							
Ser justo y no hacer trampa	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar, a pesar de todo	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a los contrarios y compañeros	-1	0	1	2	3	4	5

Comentarios

Respuestas de la autoevaluación

En el desarrollo del juego el espíritu de compañerismo y juego limpio deben estar siempre presentes. Al responder la autoevaluación y emitir tus comentarios tienes la oportunidad de estudiar lo que haces adecuadamente y pensar en que aspectos necesitas trabajar; por lo tanto, tú eres responsable de contestar con honestidad para valorar tu aprendizaje tomando en cuenta los elementos mencionados.

Recomendación

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

Sesión 51. Juegos en grupo con pelotas

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán diversas actividades de juegos con pelotas, como un recurso para ejercitarse y aprender.

Ahora, participarás en actividades con algunos juegos en los que se emplean pelotas o balones. Recuerda que estos juegos son una opción, tu profesor y tú pueden sugerir variantes o algunos juegos diferentes que involucren la utilización del material.

Al realizar juegos con pelota no basta sólo jugar, es necesario observar cómo se realiza éste, es decir, darse cuenta en la efectividad de los desempeños propios y de los compañeros así como en las actitudes.

Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Lobos contra ovejas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitarse participando en juegos de equipo con pelotas.	<ul style="list-style-type: none">• Dos integrantes se desempeñarán como lobos y serán los que tengan la pelota, ellos tratarán de tocar a las ovejas, pero lo deberán hacer sin aventarles la pelota, sólo los tocarán con ella en el hombro o alguna parte de la espalda.• Las ovejas podrán correr por todo el área designada, ya sea el patio escolar o alguna cancha, cuando uno de ellos sea tocado por la pelota se convertirá en lobo y ayudará a sus nuevos compañeros de equipo a atrapar a las ovejas. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No es válido aventar la pelota.- No se pueden dar más de tres pasos con la pelota en mano.- Lobos y ovejas no podrán salir del área designada. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Podrán iniciar con dos pelotas y tres lobos.- En lugar de cambiar de equipo se quedan estáticos y esperan a ser tocados por otra oveja para poder continuar.- Al ser tocados por la pelota, abandonarán el juego y esperarán a que los lobos terminen con las demás.

Actividad 2

Aro movable	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitarse participando en juegos de equipo con pelotas.	<ul style="list-style-type: none">• Formen dos equipos (A y B) cada uno de ellos designará a uno de sus compañeros para que sea quien sostenga el aro de su equipo.• Dividan la cancha de tal manera que el equipo A defienda el aro del equipo B y el equipo B el aro del equipo A (ver figura 1), el objetivo del juego es que cada equipo logre meter siete veces la pelota en el aro de su equipo mientras el equipo contrario tratará de evitarlo.• Primero se iniciará con una pelota, después se pondrá en juego otra pelota. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Podrán dar como máximo cinco pasos con la pelota en mano.- Deben completar siete pases para poder tirar al aro.- No se permite jalar ni empujar para quitar la pelota, sólo estorbar e interceptar pases.- La persona que tiene el aro no puede avanzar, solo se desplazará sobre la línea final. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sólo podrán anotar las mujeres o sólo los hombres.- Pueden ser dos aros por equipo.- Adaptar reglas de basquetbol utilizando el bote como recurso para avanzar.

Actividad 3

Par o impar	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitarse participando en juegos de equipo con pelotas.	<ul style="list-style-type: none">• Dividan al grupo en dos equipos. Dándose la espalda, cada integrante deberá tener una pareja.• Entre cada pareja colocarán una pelota que deberá estar en el suelo.• Un grupo se llamará par y otro impar. Se mencionará un número. Según sea el número par o impar, los alumnos del grupo nombrado tomarán la pelota y sin moverse de la línea central tratarán de golpear a su pareja que huye en busca de un refugio previamente señalado.• El refugio se señalará en función de la fuerza de lanzamiento de los jugadores y de las variantes acordadas. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- No está permitido pegar en la cabeza.- No rebasar la línea central. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambiar la posición de salida.- El equipo que lanza el balón puede perseguir a los contrarios.

Ya han realizado tres actividades, ahora propongan una actividad de grupo y descríbanla en el siguiente recuadro.

Actividad 4

	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitarse participando en juegos de equipo con pelotas.	

Autoevaluación

Realiza la autoevaluación y anota tus comentarios.

-1 = no tiene importancia.

5 = es muy importante para mí.

Lo que más me importó cuando jugué fue...							
Ser justo y no hacer trampa	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar, a pesar de todo	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a los contrarios y compañeros	-1	0	1	2	3	4	5

Comentarios

Respuestas de la autoevaluación

En la sesión anterior evaluaste tu participación y realizaste comentarios para mejorar tu desempeño, recuerda que los juegos y las actividades requieren que se respeten las reglas del juego, no hacer trampa y, sobre todo, divertirse y disfrutar.

Los indicadores del cuadro apuntan a que la importancia que pones en cada actividad sea la máxima para respetar las reglas y apoyar a los compañeros.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren cuerdas o gises.

Sesión 52. Juegos en equipos

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos participarán en juegos de equipo.

Cuando participas en juegos de equipo es importante que todos los compañeros se integren a la actividad y, de ser necesario, que se realicen adecuaciones para que todos se involucren sin importar el nivel de habilidad motriz que posean.



Realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

El tigre	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Ejercitarse participando en juegos de equipo.	<ul style="list-style-type: none">El grupo se colocará en una línea.En la línea contraria se sitúa el tigre.A la señal el tigre y sus víctimas deben cambiar de lado y en este momento el tigre empezará a cazar a sus víctimas.A medida que las víctimas son capturadas se convierten en tigres cazadores. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">Los tigres sólo pueden cazar en el momento en que se cruzan con las víctimas.No salirse del área delimitada. <p>Variantes.</p> <ul style="list-style-type: none">Utilizar distintos desplazamientos.Utilizar una pelota y en vez de tocar con la mano, lanzarla.

Actividad 2

Saltando al burro	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Ejercitarse participando en juegos de equipo.	<ul style="list-style-type: none">Cinco integrantes estarán encargados de atrapar al resto del grupo.El integrante del grupo que es atrapado se coloca en posición de burro (tronco inclinado y manos apoyadas en las rodillas).El resto de compañeros podrán salvar a los jugadores atrapados, saltando por encima. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">Para el salto del burro deberán apoyarse con las manos.

Actividad 3

Saltar el río	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitarse participando en juegos de equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizando cuerdas o gises se delimita un espacio, que será el río, de un metro de ancho aproximadamente.• Un compañero se colocará dentro del río.• El resto de los niños y niñas deben saltar el río sin ser tocados por el que se encuentra en el río.• Los que sean tocados pasarán al centro del río e intentarán tocar a los demás. <p>Variante.</p> <ul style="list-style-type: none">- Aumentar la distancia que deben saltar.

Planeen en grupo una actividad para que la realicen a continuación. Descríbanla en el siguiente recuadro.

Actividad 4

	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitarse participando en juegos de equipo.	



Autoevaluación

Encuentra las siguientes palabras dentro de la sopa de letras:

A	Z	Q	Ñ	M	N	B	V	C	X	Z	L	K	J	H
B	A	Q	E	J	U	S	T	I	R	T	C	Y	U	G
C	S	S	D	F	E	G	J	K	L	O	P	O	I	F
D	X	A	X	R	C	A	M	C	M	P	O	I	T	D
E	C	Ñ	O	Z	V	B	N	P	M	Ñ	B	O	D	S
F	D	L	Q	E	R	T	A	Y	U	P	A	S	I	A
G	A	L	K	R	J	Ñ	G	F	D	O	I	U	V	P
V	V	K	L	M	E	N	B	V	C	X	C	Z	E	O
H	D	U	A	R	S	G	L	O	B	S	I	A	R	I
I	E	Y	I	D	E	T	L	G	C	I	T	E	S	U
J	R	S	O	P	V	A	L	A	R	C	S	I	I	Y
K	M	T	H	J	K	L	Ñ	P	S	O	U	O	O	T
O	F	R	G	F	D	S	A	Z	X	C	J	V	N	R
L	B	G	O	T	E	P	S	E	R	V	B	N	M	E
M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Y	Z	Q

Justicia
Respeto
Reglas
Valores
Compañerismo
Diversión

Respuestas de la autoevaluación

Si encontraste las palabras fácilmente y de la misma manera has respetado las reglas de los juegos, ¡felicidades!

A	Z	Q	Ñ	M	N	B	V	C	X	Z	L	K	J	H
B	A	Q	E	J	U	S	T	I	R	T	C	Y	U	G
C	S	S	D	F	E	G	J	K	L	O	P	O	I	F
D	X	A	X	R	C	A	M	C	M	P	O	I	T	D
E	C	Ñ	O	Z	V	B	N	P	M	Ñ	B	O	D	S
F	D	L	Q	E	R	T	A	Y	U	P	A	S	I	A
G	A	L	K	R	J	Ñ	G	F	D	O	I	U	V	P
V	V	K	L	M	E	N	B	V	C	X	C	Z	E	O
H	D	U	A	R	S	G	L	O	B	S	I	A	R	I
I	E	Y	I	D	E	T	L	G	C	I	T	E	S	U
J	R	S	O	P	V	A	L	A	R	C	S	I	I	Y
K	M	T	H	J	K	L	Ñ	P	S	O	U	O	O	T
O	F	R	G	F	D	S	A	Z	X	C	J	V	N	R
L	B	G	O	T	E	P	S	E	R	V	B	N	M	E
M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Y	Z	Q

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren cartulinas y plumones.

Secuencia de aprendizaje **2**

Diseño, organizo y participo en actividades alternativas

Sesión 53. Votamos para organizar un torneo

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos seleccionarán una actividad recreativo-deportiva para la organización de un torneo.

Durante esta sesión se propone diseñar alternativas y organizar un torneo con las siguientes características:

- No debe excluirse a nadie.
- Debe ser mixto.
- Puede ser algún juego que se haya visto antes o propio de la región.
- Las reglas se construyen entre todos.



El torneo debe contener los siguientes elementos:

- Nombre de la actividad alternativa.
- Material. Señalar el conjunto de objetos e implementos que se requieren.
- Área de juego. Señalar el espacio físico para su desarrollo.
- Desarrollo. Especificar la dinámica.
- Instrucciones. Precisar qué se debe tomar en cuenta para que se realice de manera fluida.

Analicen cada propuesta y valoren cuál de ellas se realizará para organizar un torneo. Se sugiere que tomen la decisión a través del consenso.

Una tarea previa al torneo es realizar la convocatoria, realicen la siguiente actividad para elaborarla.

Actividad 1

Elaboro una convocatoria	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elaborar una convocatoria para la organización de un torneo.	<ul style="list-style-type: none">• Pueden elaborar la convocatoria en cartulinas. Para ello, pueden considerar los siguientes aspectos:• ¿Quiénes son los convocados a participar en el torneo?• El lugar y la fecha donde se llevará a cabo.• Requisitos para poder participar.• El tiempo considerado para el torneo.• El reglamento que se aplicará.• Quiénes participarán como jueces.• Los reconocimientos que obtendrán los participantes.• El día en que se efectuará la junta previa para tratar los casos no previstos, aclarar las dudas, dar a conocer el calendario de juegos, la dinámica del torneo y establecer las tareas o funciones de cada alumno.• Una vez que hemos considerado todos los puntos anteriores y que nuestra convocatoria esté redactada y lista es necesario darla a conocer.

Ya redactaron la convocatoria, ahora diviértanse realizando una actividad libre en la que participe todo el grupo.

Autoevaluación

¿Qué apartados se deben considerar al diseñar una convocatoria?

Respuestas de la autoevaluación

La convocatoria debe considerar los siguientes aspectos.

- El lugar y la fecha donde se llevará a cabo.
- Requisitos para poder participar.
- El tiempo considerado para el torneo.
- El reglamento que se aplicará.
- Quiénes participarán como jueces.
- Los reconocimientos que obtendrán los participantes.
- El día en que se efectuará la junta previa.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, requieren plumas o lápices y hojas blancas.

Sesión 54. Organizo la actividad

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos aplicarán el proceso administrativo para organizar un torneo deportivo.

Como se ha visto en sesiones anteriores, dentro de un torneo es necesario considerar:

- La planeación
- La organización
- La ejecución
- El control
- La evaluación

Además de designar las responsabilidades que asumirá cada integrante del grupo.



Realicen la siguiente actividad para organizar el torneo.

Actividad 1

Organizo el torneo	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elaborar una convocatoria para la organización de un torneo.	<ul style="list-style-type: none">• Para organizar el torneo, el grupo debe tener claro ¿quién lo realiza? y ¿qué cosa hace? Esto se anotará en hojas para realizar el reporte una vez finalizado el torneo.• Se distribuyen las funciones para tener responsables de los aspectos que se mencionan a continuación:• Formar equipos.• Elaborar cédulas de inscripción y hojas de anotación.• Diseñar el reglamento y designar árbitros y anotadores.• Elaborar premios, planear la ambientación y organizar las ceremonias de premiación y clausura.• Conseguir el material y abastecimiento de agua.• Designar mariscales de área de juego y trazar áreas.• Supervisar el desarrollo del torneo.• Compilar resultados y mostrarlos a todos.• Cada responsable estará encargado de presentar una evaluación de las actividades, una vez concluida su asignación.

Al finalizar la actividad en la que organizaron el torneo, todo estará listo para que en la próxima sesión participen en él. ¡Diviértanse!

Autoevaluación

Describe a qué se refiere cada uno de estos conceptos:

Planeación

Organización

Ejecución

Control

Evaluación

Respuestas de la autoevaluación

Planeación: Durante esta etapa se definirán los objetivos y cómo lograrlos.

Organización: Es necesario distribuir el trabajo entre los integrantes del grupo; es decir, debe establecerse qué se va a realizar y quién lo ejecutará.

Ejecución: En esta etapa se ejecuta lo que se planeó y organizó.

Supervisión: Es recomendable inspeccionar cada una de las actividades que se realizan para asegurar que se va por el camino correcto.

Evaluación: Una vez concluidas las actividades, se analizará si todo lo planeado funcionó como se esperaba.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere que el material del torneo esté listo.

Sesión 55. Participo en mi torneo

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán las actitudes positivas para un mejor desarrollo del torneo.

Cuando participas en actividades que implican la competencia, es común olvidar el juego limpio, para que esto no suceda durante el torneo, debes recordar:

- Estimular el juego limpio.
- Compartir el triunfo con los demás.
- Es importante ganar, pero lo es más saber perder.
- Respetar a los rivales y al árbitro.
- Cumplir las reglas del juego.
- Participar y jugar con los compañeros, sin discriminarlos.
- Practicar individualmente y en grupo, para aprender juntos.
- Los jugadores son tus compañeros y amigos, ayúdalos a tener éxito.

Anota las experiencias que has tenido durante el torneo:



Autoevaluación

Analiza la participación de tu equipo durante las actividades.

Registro de actuación			
¿Cómo fue la participación de mi equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado:			
Las reglas del juego			
A los árbitros			
A los rivales			
A los compañeros			
Nos hemos apoyado en:			
El desempeño del equipo			
La toma de decisiones			
Las derrotas			
Nos hemos comunicado:			
Con expresiones de respeto			
Con gestos de agrado			
Hemos apoyado al:			
Menos hábil			
Más hábil			
Al jugar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Ganar			

Respuestas de la autoevaluación

Si al participar en el torneo respetaste los puntos que a continuación te recordamos:

- Juego limpio
- Compartir el triunfo
- Saber ganar y perder
- Respetar a los rivales y al árbitro
- Cumplir las reglas del juego
- Participar y jugar sin discriminar
- Los jugadores son tus compañeros y amigos, ayúdalos a tener éxito

Seguramente la autoevaluación de tu equipo fue satisfactoria, si por el contrario hay puntos que ignoraste, es importante que te esmeres en fomentar las conductas positivas y el juego limpio.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere que el material del torneo y la clausura esté preparado.

Sesión 56. Clausura del torneo

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos evaluarán la organización y la participación del grupo en las actividades.

El torneo en que participaron está por finalizar, es importante que recuperen la información de su organización para poder observar qué elementos es necesario mejorar y cuáles funcionaron correctamente.

Anota las observaciones y conclusiones de cada función que se designó y discútelas con tu grupo.

Realizar eventos deportivos fomenta la convivencia familiar y comunitaria así como la reintegración del tejido social.

Te recomendamos organizar actividades deportivas para elevar las condiciones de vida y mejorar la salud.

- Formar equipos.

- Elaborar cédulas de inscripción y hojas de anotación.

- Diseñar el reglamento, y designar árbitros y anotadores.

- Elaborar premios, planear la ambientación y organizar las ceremonias de premiación y clausura.

- Conseguir el material y abastecimiento de agua.

- Designar mariscales de área de juego y trazar áreas.

- Supervisar el desarrollo del torneo.

Autoevaluación

Evalúa la participación de tu equipo.

Registro de actuación			
¿Cómo fue la participación de mi equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado:			
Las reglas del juego			
A los árbitros			
A los rivales			
A los compañeros			
Nos hemos apoyado en:			
El desempeño del equipo.			
La toma de decisiones			
Las derrotas.			
Nos hemos comunicado:			
Con expresiones de respeto			
Con gestos de agrado			
Hemos apoyado al:			
Menos hábil			
Más hábil			
Al jugar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Ganar			

Respuestas de la autoevaluación

Recuerda que al contestar tu autoevaluación deberás hacerlo honestamente. Esto es parte del juego limpio que debes respetar dentro y fuera de las actividades deportivas. El juego limpio es una convicción más no una obligación.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere un disco o frisbee.

Secuencia de aprendizaje **3**

Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz

Sesión 57. Investigando

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos reconocerán distintos elementos del futbol americano.

Durante esta secuencia de aprendizaje jugarás una variación del futbol americano. Por lo tanto es necesario realizar una investigación acerca de este deporte que es el antecedente del tochito cinta, con base en tres puntos de acopio de información: lo que conoces, lo que has visto en la televisión y lo que has leído en los periódicos. El recuadro de lo que conozco se contestará durante esta clase y se comentará en grupo, el resto de la investigación deberá estar completa para la siguiente sesión.



La información recopilada se concentrará en el siguiente cuadro:

Lo que conozco	Lo que he visto en televisión o leído en el periódico	Lo que investigue utilizando libros y otras fuentes de información

El juego del fútbol americano consiste en hacer avanzar una pelota lanzándola a otro jugador más adelantado o corriendo en posesión de la misma para lograr conseguir una anotación; se utilizan cuatro oportunidades para avanzar diez yardas, y al conseguirlo, se obtienen cuatro oportunidades.

Una anotación vale seis puntos y se obtiene derecho a una jugada extra, que puede cambiarse por una patada que vale un punto o si lo prefieren, hacer una conversión (anotar nuevamente) que tiene el valor de dos puntos si consiguen concretarla.

Si no se consigue anotar hay dos opciones: despejar para entregar el balón al equipo contrario, o intentar un gol de campo que vale tres puntos.

Debido al intenso contacto físico que se genera durante los encuentros, este deporte requiere de un equipamiento especial (casco, hombreras, rodilleras, etcétera).

Estas son algunas generalidades de este deporte, no olviden escribir lo que encuentren en su investigación.

Ahora realicen la siguiente actividad y no olviden tener un calentamiento previo para evitar lesiones.

Actividad 1

Ultimate-rugby	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar el trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> Formen dos equipos. El juego consiste en pasar entre los integrantes del equipo el disco o <i>frisbee</i> para introducirlo por una zona de gol, delimitada por una portería o alguna zona similar. El equipo oponente tratará de interceptarlo y atacar de la misma forma hacia el campo contrario. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> No se pueden dar más de dos pasos con el disco en las manos. El disco no podrá ser retenido en la mano más de 6 segundos. Después de cada gol se sale siempre de la zona de gol. No se pueden agarrar entre sí los jugadores. Gana el equipo que más puntos acumule. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Ampliar la zona de gol. Aumentar o disminuir el número de pasos con el disco en las manos.

Autoevaluación

Escribe dentro del paréntesis una V si la oración es verdadera o F, si es falsa.

1. Al anotar en futbol americano se obtienen siete puntos. ()
2. El futbol americano es el antecedente del tochito cinta. ()
3. Un gol de campo otorga tres puntos a favor. ()
4. En un juego de futbol americano no existe contacto físico. ()
5. Para avanzar diez yardas se tienen cuatro oportunidades. ()

Respuestas de la autoevaluación

1. (F), 2. (V), 3. (V), 4. (F), 5. (V).

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere un balón de futbol americano o material similar.

Sesión 58. Tochito cinta

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán las características generales del tochito cinta.

Durante esta sesión tendrás la oportunidad de comparar la información que obtuviste en la investigación. Discutan en grupo para identificar las características de este deporte.

Ahora que se compararán las similitudes entre el futbol americano y el tochito cinta, es necesario conocer los antecedentes de este último.



El tochito cinta es un juego que contiene los aspectos tácticos y estratégicos del futbol americano, el cual surge en el año de 1956 en Tucson, Arizona. Ambos juegos comparten algunas características, por ejemplo: el juego intenso, y, sobre todo, que ofrece una oportunidad para que los alumnos trabajen en equipo, se distribuyan responsabilidades y desarrollen habilidades de análisis y comunicación.

Tochito cinta es un juego colectivo de pelota y pequeñas cintas; dos equipos se disputan la pelota (la atrapan, la pasan y la interceptan), para intentar llegar al extremo final de la cancha del equipo oponente.

Características:

- Implica desempeños motrices complejos.
- La ubicación espacio-temporal para manejar el balón se modifica: no es lo mismo lanzar o atrapar uno de forma esférica, que uno de forma **ovoide**; tampoco es igual desplazarse por el área de juego llevando el balón con los pies que sujetarlo con las dos manos o con una sola, y al mismo tiempo, evadir contrarios.
- La exploración del espacio utilizado y la necesidad de realizar las diferentes acciones en el menor tiempo posible hace variable el ritmo de actuación.
- Se adquiere, progresivamente, dominio en las acciones motrices, en el manejo del balón y del propio cuerpo, tanto al momento de avanzar como al defender.
- Desarrolla el pensamiento y la actuación estratégica.
- Propicia la solución de problemas, tanto individual como en conjunto, la toma de decisiones y ayuda a identificar consecuencias de las mismas.
- Favorece un mayor sentido crítico y capacidad de descubrimiento.
- Se asumen diferentes roles. Este juego requiere de muchas tareas específicas y concretas por ejemplo:

Jugar con y sin la pelota a la ofensiva

Jugar con y sin la pelota a la defensiva

Protección al compañero con o sin posesión de la pelota

Realización de pases variados, rápidos y precisos

Este deporte es una actividad física abierta y evita el contacto físico. El resultado no es tan importante ya que los objetivos van encaminados a comprender el juego, construir estrategias, controlar el balón y el cuerpo; este ejercicio es de fácil adaptabilidad para la enseñanza y práctica.

Material:

- Balón de forma **ovoide**.
- Cintas de un solo color para cada equipo (dos cintas por cada jugador).

Comenten en grupo qué similitudes y diferencias encontraron entre ambos deportes y escriban sus conclusiones, después realicen las actividades.

Actividad 1

Interceptando el balón	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitarse y estimular capacidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de seis integrantes. • Cada equipo formará un círculo para realizar la actividad. • El objetivo es pasarse el balón dentro del círculo que forma cada equipo, sin que el balón caiga ni sea interceptado por el defensor. • Si el balón es tocado por el defensor, o si éste toca el suelo por un mal pase o una recepción equivocada, éste ocupará el lugar del último que lanzó el balón o del que cometió la falla. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incrementar el número de defensivos. - Utilizar una formación libre.

Actividad 2

Diez pases	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitarse y estimular capacidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir al grupo en dos equipos. • Recomendamos realizar la actividad en una cancha de basquetbol o un espacio similar, utilizando el balón de futbol americano. • El equipo en posesión del balón consigue un gol cuando logra dar 10 pases seguidos, sin que los defensores lo intercepten. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - No está permitido el contacto físico. - Sólo es válido interceptar los pases. - Si el balón cae al piso la cuenta inicia de nuevo para el equipo que lo recupera. - Si se abandona el área de juego con el balón se pierde la posesión. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o reducir el espacio de juego.

Autoevaluación

Relaciona el nombre del deporte con la descripción que le corresponda la con la columna según corresponda.

T O C H I T O	<ul style="list-style-type: none"> • Balón de forma ovoide • Nace en el año de 1956 • Dos cintas por cada jugador • Utiliza casco, hombreras y rodilleras • Ofrece la oportunidad de trabajar en equipo. 	F U T B O L
C I N T A	<ul style="list-style-type: none"> • Evita el contacto físico • Este juego requiere de tareas específicas • El contacto físico es intenso 	A M E R I C A N O

Respuestas de la autoevaluación

T	←	• Balón de forma ovoide	→	F
O	←	• Nace en el año de 1956		U
C	←	• Dos cintas por cada jugador		T
H	←	• Utiliza casco, hombreras y rodilleras	→	B
I		• Ofrece la oportunidad de trabajar en equipo	→	O
T		• Evita el contacto físico		L
O	←	• Este juego requiere de tareas específicas	→	A
C	←	• El contacto físico es intenso	→	M
I				E
N	←			R
T	←			I
A				C
				A
				N
				O

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balones de futbol americano o material similar y dos cintas o paliacates por alumno.

Sesión 59. El reglamento de juego del tochito cinta

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos practicarán tochito cinta e identificarán el reglamento del juego.

Reglamento de juego

Al iniciar el juego, los integrantes de ambos equipos se saludan y efectúan un volado para decidir quién patea. En el segundo tiempo, automáticamente cambian el lado del campo, y patea el otro equipo.

Antes de empezar cada jugada se pueden realizar cambios de integrantes que se requieran. Los jugadores deben ingresar y salir del campo solamente por el lado de su banca.



- Descripción del campo: El campo tiene 26 metros de largo por 14 de ancho y dos zonas de anotación de cinco metros cada una.

26 metros

5
m
e
t
r
o
s

14 metros

- El balón: Es esférico y alargado. También se puede jugar con una pelota de vinil o un balón de baloncesto pequeño.
- Los jugadores: El juego se efectúa con cinco jugadores ofensivos y cinco defensivos. Cada equipo tendrá un distintivo que lo diferencie (casacas o playeras del mismo color).
- El tiempo de juego: La duración es de dos tiempos, de 15 minutos cada uno. El reloj se detiene cuando hay tiempo fuera por parte del árbitro o de alguno de los equipos.

El descanso es de cinco minutos, y se destina a analizar las características del juego propio y del equipo contrario, en la idea de mejorar los procesos de intervención.

Se tiene derecho a un tiempo fuera por equipo en cada uno de los tiempos, con duración de un minuto como máximo.

Los tiempos fuera no son acumulables. En caso de que un equipo pida un tercer tiempo fuera, se castiga con pérdida de una oportunidad a la ofensiva.

- El juego: El juego inicia con la patada de despeje dentro de la zona de anotación; Ningún jugador puede salir de ella antes de que se realice la patada, si esto llega a suceder, se repite la patada.

El equipo receptor de la patada de inicio puede estar en cualquier lugar de su propio campo.

Si la patada es corta, el equipo receptor puede rebasar la media cancha para poder ir por el balón, siempre y cuando la pelota haya botado.

La patada no debe rebasar la zona de anotación, ni salir por la línea lateral. Si alguna de estas circunstancias llega a ocurrir, se inicia el juego a 15 metros de distancia de la zona de anotación del equipo receptor.

No hay balón suelto.

Se tienen cuatro oportunidades para avanzar todo el campo y anotar.

Se marca una anotación cuando un jugador, teniendo sujeto el balón, pone al menos un pie dentro de la zona respectiva.

Cada anotación vale un punto.

Atrapar a un jugador ofensivo dentro de su zona de anotación, vale como autoanotación; el equipo que anota da la patada para reanudar el juego.

No está permitido golpear al corredor, taclearlo o empujarlo para sacarlo del campo. En caso de que suceda, se considera falta personal y se castiga con una oportunidad adicional; en caso de haber mala fe o de tratarse de una conducta repetitiva se aplica la expulsión.



Se considera a un jugador tocado cuando se le arrebatara una de las cintas portadas a los lados de la cintura. Está prohibido tocar con el puño cerrado. Si esto sucede, se considera falta personal.

El jugador que lleve el balón no debe agachar el cuerpo, ni meter el hombro o golpear con la mano para evitar ser tocado. En caso de cometer falta se le considera tocado en el punto de falta. Si agacha el cuerpo o mete el hombro, se castiga con la pérdida de oportunidad desde el punto donde inició la jugada. En caso de que dicha conducta sea repetitiva se aplica la expulsión.

No hay bloqueos o interferencias.

En caso de haber bloqueo ofensivo, se sanciona con la pérdida de oportunidad en el punto donde inició la jugada.

En caso de bloqueo defensivo, se penaliza dando una oportunidad adicional al equipo contrario y dejando correr la jugada.

Se considera pase completo cuando el jugador tiene al menos un pie dentro del campo de juego, al recibir y mantener la pelota.



Se considera pase ilegal adelantado cuando algún jugador sale antes que el balón haya sido centrado: se declara bola muerta y pérdida de oportunidad.

Se considera fuera de lugar defensivo cuando alguno de los jugadores sale antes que el balón haya sido centrado. Se deja seguir la jugada y se castiga con una oportunidad adicional.

El comportamiento de la porra también será sancionado en el campo por los árbitros. Sólo se permite animar al propio equipo, la agresión al árbitro o al equipo contrario da por resultado que se amoneste a la banca. Si vuelve a repetirse dicho comportamiento, se castiga con cambio de posesión del balón o se da una oportunidad adicional al otro equipo.

En los juegos no hay empates. En caso de que al término del tiempo establecido ninguno de los equipos haya ganado, se recurre a la anotación de oro. Ésta consiste en que ambos equipos tienen igual número de posesiones ofensivas para poder anotar, si uno de los dos equipos lo consigue en dicha serie, es el ganador.

Si persiste el empate se continúa de la siguiente manera:

- Por medio de un volado los equipos deciden qué campo defender.
- En las primeras dos series ofensivas, el balón es colocado en la mitad del terreno de juego.

En caso de continuar el empate, las siguientes dos ofensivas inician desde su zona de anotación.

Es necesario que conozcas perfectamente el reglamento de juego para que no cometas alguna infracción durante la participación en el juego; además, cuando se

designa a un integrante como árbitro sus decisiones serán fundamentales para el desarrollo de un partido.

No olvides que un buen jugador de cualquier deporte, conoce y analiza el reglamento que rige su actividad.

Realicen un calentamiento previo y después participen en la actividad.

Actividad 1

Reglas de la práctica	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar las reglas del tochito cinta y estimular las capacidades motrices.	<ul style="list-style-type: none">• Dividan el grupo en tres equipos.• Dos equipos jugarán un partido de tochito cinta durante cinco minutos.• El equipo libre estará encargado de observar y aplicar el reglamento durante la duración del juego.• Al finalizar el tiempo, el equipo perdedor pasará a observar, mientras los otros equipos iniciarán nuevamente un partido.• Al concluir el tiempo, descansará el equipo que no haya observado y se iniciará un tercer encuentro. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none">- Todos los integrantes del equipo deberán participar durante los partidos.- Si hay empate, se definirá con un volado al equipo ganador. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">- Modificar el número de equipos y partidos de acuerdo a las necesidades de grupo.



Autoevaluación

Escribe dentro del paréntesis una V si la oración es verdadera o F si es falsa.

1. Está permitido golpear al corredor, para sacarlo del campo. ()
2. El campo tiene 26 metros de largo por 14 de ancho y dos zonas de anotación de cinco metros. ()
3. El gol de campo vale tres puntos. ()
4. Se considera pase ilegal cuando algún jugador sale antes que el balón haya sido centrado. ()
5. Se considera a un jugador tocado cuando se arrebatan las dos cintas portadas a los lados de la cintura. ()
6. La porra no será sancionada por los árbitros. ()
7. Tienen cuatro oportunidades para avanzar todo el campo y anotar. ()
8. Se considera pase completo cuando el jugador tiene los dos pies dentro del campo al recibir y sostener la pelota. ()
9. Es válido golpear con la mano para evitar ser tocado. ()
10. Cada anotación vale siete puntos. ()

Respuestas de la autoevaluación

1. (F), 2. (V), 3. (F), 4. (V), 5. (F), 6. (F), 7. (V), 8. (F), 9. (F), 10. (F).

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balones de fútbol americano o material similar, dos cintas o paliacates por alumno y cuerdas o aros.

Sesión 60. Jugamos tochito cinta

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos participarán en actividades de tochito cinta.

Cuando participan en alguna actividad deportiva es necesario analizar, reflexionar y tomar decisiones para mejorar las intervenciones.

En sesiones posteriores, organizarán un torneo de tochito cinta. Una vez que se conformen los equipos, observen con atención y realicen bitácoras o ludogramas que permitan mejorar tanto los desempeños motrices como el pensamiento y la actuación estratégica, esto les ayudará a responder las siguientes preguntas.



- ¿Cómo se pueden aprovechar las habilidades de cada uno de los jugadores para conseguir anotar?
- ¿Cuáles son las fortalezas del equipo adversario?
- ¿Cuáles son sus debilidades?
- ¿Qué flanco es más fácil de ser aprovechado?
- ¿Cuál flanco es el más complicado?
- ¿Qué dispositivos ofensivos puedes desarrollar para mejorar tu juego?
- ¿Qué dispositivos defensivos puedes desarrollar para mejorar tu juego?
- ¿Qué responsabilidades se tienen dentro del campo de juego?
- ¿Cómo se distribuyen los jugadores dentro de la cancha?

Si tu equipo consigue contestar estas preguntas y trabajar en conjunto, seguramente los resultados serán óptimos. Realicen las siguientes actividades para estimular sus habilidades al jugar tochito cinta.

Actividad 1

Quitando cintas	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar y estimular habilidades para practicar el tochito cinta.	<ul style="list-style-type: none">• Formen dos equipos.• Cada integrante se colocará las cintas o paliacates en la cintura.• A la señal, cada equipo tratará de quitar el paliacate de los jugadores del equipo contrario, procurando que no le quiten sus cintas.• Cada jugador que pierda las dos cintas tiene que abandonar el juego.• Gana el equipo que elimine a todos los jugadores del equipo contrario.

Actividad 2

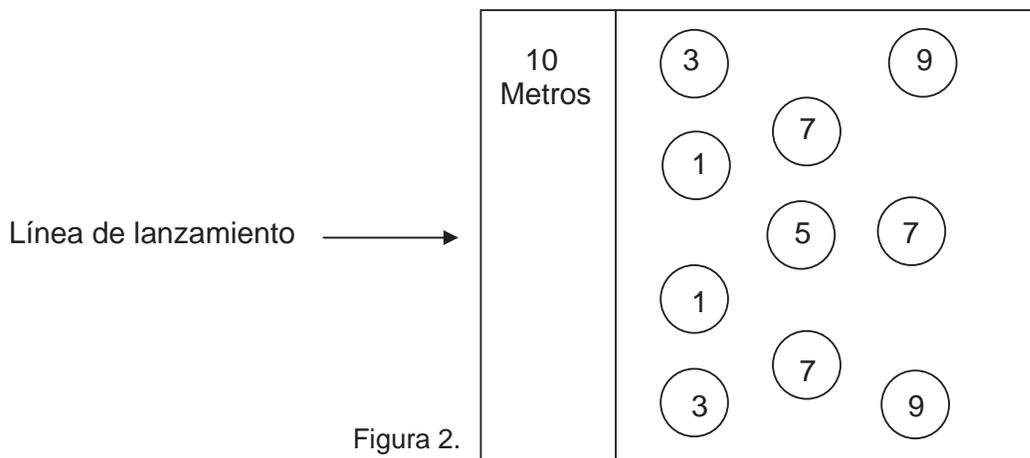
La diana	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentar y estimular habilidades para practicar el tochito cinta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen dos equipos, cada uno tendrá un balón. • A una distancia de siete metros, detrás del área delimitada, cada equipo formará una fila. • El objetivo es lanzar el balón a una portería, o espacio similar que ha sido dividido con cuerdas o aros; con diferentes puntuaciones (ver figura 1). • Gana el equipo que acumule más puntos. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - No rebasar la línea de lanzamiento. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modificar la distancia o el ángulo de lanzamiento. - Cambiar el valor de los espacios o el tamaño.

7	5	7
5	3	5
3	1	3

Figura 1.

Actividad 3

Atínale al aro	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentar y estimular habilidades para practicar el tochito cinta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir al grupo en dos equipos, cada uno tendrá un balón. • A una distancia de 10 metros, detrás del área delimitada cada equipo formará una fila. • El objetivo es lanzar el balón, para que caiga dentro de un aro, sin importar que no permanezca dentro de él. • Se colocarán diferentes aros y cada uno tendrá una puntuación distinta. (ver figura 2). <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - No rebasar la línea de lanzamiento. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modificar la distancia de lanzamiento. - Cambiar el tamaño del área donde deberá caer el balón.



Autoevaluación

¿Recuerdas que es un ludograma? Anota su definición.

Respuestas de la autoevaluación

El ludograma es un instrumento para observar y representar gráficamente la secuencia de roles (ver figura 3) que asumen los participantes de un juego. El ludograma tiene varias posibilidades, entre ellas:

- Analizar los movimientos estratégicos.
- Contabilizar el número de toques del implemento por cada jugador.

Participantes	1 Pase	2 Pases	3 Pases	Toques de la pelota	Anotaciones logradas
Mireya				5	2
Manuel				4	1
Adriana				3	0
Esteban				2	0
Francisco				5	2
Ramón				3	1

Figura 3.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balones de futbol americano o material similar y dos cintas o paliacates por alumno.

Secuencia de aprendizaje **4**

Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo

Sesión 61. Torneo de tochito cinta

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos aplicarán el proceso administrativo para organizar un torneo de tochito cinta.

En las próximas dos sesiones organizarán y participarán en un torneo de tochito cinta. Para iniciar con esta actividad, es conveniente hacer la reflexión con tu grupo sobre las modificaciones que puedan hacer al juego para que todos participen.

Consideren los siguientes aspectos y hagan sus anotaciones de las conclusiones y acuerdos que tuvo el grupo.

Actividad 1

Componentes	El juego es	Modificaciones para jugar todos
Material		
Campo		
Tiempo de juego		
Desarrollo del juego		

A partir de las modificaciones, puede iniciarse el torneo; ustedes ya saben cómo organizar eventos deportivos. Planeen, organicen y recuerden que es importante la participación colectiva y, de ser posible, incorporar a los alumnos de otros grados.

Una vez que el torneo esté organizado y hayan definido los compañeros de equipo con los que participarán, continúen con la próxima actividad.

Actividad 2

Practicando	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar formaciones ofensivas y defensivas del tochito cinta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen los equipos que participarán en el torneo. • Cada equipo se formará de siete integrantes. • Todos los equipos dispondrán de tiempo libre para planear, organizar y practicar jugadas a la ofensiva y a la defensiva. • Utilizarán el ludograma para observar el desempeño que tienen durante la práctica. • Podrán realizar partidos para observar su desempeño y planear estrategias. <p>Reglas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos los alumnos deberán participar. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se puede modificar el número de jugadores de los equipos de acuerdo a las necesidades del equipo.

Autoevaluación

En la sesión se realizaron modificaciones a distintos elementos del juego, ¿qué aspectos consideraste para proponer estos cambios?

Material

Campo

Tiempo de juego

Desarrollo del juego

Respuestas de la autoevaluación

Cuando se realizan modificaciones a las reglas de los juegos, puedes considerar algunos de estos aspectos.

Material

- Se puede sustituir si resulta difícil conseguir algún implemento.
- Para facilitar o incrementar la dificultad del juego, varía el tamaño, el peso o la forma.
- Cuando se considera que el material puede ser peligroso para los participantes.

Campo

- Por no disponer de los espacios necesarios para la práctica de la actividad.
- Para dificultar o facilitar la práctica de algunas actividades, por el tipo de terreno o por las dimensiones de la cancha.
- Debido al clima no adecuado para la práctica de la actividad.

Tiempo de juego

- Para adecuar los horarios disponibles para las actividades.
- Por edad o nivel de los participantes.

Desarrollo del juego

- Para que el juego tenga fluidez, se pueden aumentar o disminuir las reglas.
- Equilibrar los niveles de juego de los equipos participantes.
- Proteger y evitar lesiones, tanto a los participantes, árbitros y al público.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material que se utilizará durante el torneo.



Sesión 62. Continúa el torneo

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos valorarán las actividades enfocadas al tochito bandera y la organización del torneo en curso.

La comunicación y el trabajo en equipo son fundamentales para obtener resultados favorables al participar en un torneo.

Apóyate en la siguiente actividad para fortalecer tu juego y practicar el trabajo en equipo.



Actividad 1

Ludograma	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Analizar las estrategias de los equipos a través del ludograma.	<ul style="list-style-type: none">Cada equipo participante registrará su desempeño durante los juegos en un ludograma.Registrar el ludograma en hojas blancas o en un cuaderno, facilitará la toma de decisiones en cuanto a las estrategias en el juego.

Mientras participas en el torneo analiza junto con tu equipo de qué manera se desarrolla el evento.

Anota las impresiones de la organización del torneo.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material que se utilizará durante el torneo esté listo.

Autoevaluación

Subraya los aspectos que consideres necesarios para mejorar la organización del torneo.

- Material
- Terreno de juego
- Desarrollo del juego
- Organización de evento

De los elementos que elegiste, describe las sugerencias que tienes para mejorarlo.

Respuestas de la autoevaluación

Estas son algunas sugerencias de lo que puedes tomar en cuenta para verificar si la elección del material, terreno de juego, desarrollo de juego y organización del evento están siendo adecuados.

Material

El material debe cumplir con características acordes a la edad y el nivel de juego de los participantes; así como la disponibilidad para conseguirlo. Si cumple con estos requisitos, se habrá hecho una buena elección de material.

Terreno de juego

Si éste cumple con las necesidades de espacio, seguridad y delimitación del área de juego no se requiere hacer ninguna modificación; salvo algún imprevisto como situaciones climáticas adversas o de limpieza y mejora de las instalaciones.

Desarrollo del juego

Si las reglas que rigen el torneo fomentan el juego limpio y la competencia leal de los participantes, el torneo funcionará con fluidez.

Organización de evento

Si se están realizando las actividades de acuerdo a lo planeado en tiempo y forma; y si cada quien cumple con las responsabilidades asignadas, el evento estará realizándose adecuadamente.

Otros

Es común que surjan imprevistos en la organización de todo tipo de eventos, si la planeación considera desde un inicio la manera de resolver algunas eventualidades como la lluvia, un retraso en los horarios, etcétera; se podrán solucionar o adecuar para no cancelar el evento.

Sesión 63. Reflexionamos

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos analizarán los valores aprendidos durante el torneo.

En esta sesión continúa el torneo, ya habrás ganado o perdido partidos pero eso no es lo importante, ya que el aprendizaje que has tenido con tus compañeros es la mayor ganancia que se puede obtener.

Al participar, has aprendido valores y reglas de juego. Escribe los valores que consideras han sido fundamentales durante el desarrollo de las actividades y los partidos.

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.



Identificar los valores que pones en juego en las actividades deportivas que has practicado, te ayuda a reconocer también los que aplicas en la vida cotidiana.

Autoevaluación

Ahora registra cómo ha sido la participación de tu equipo durante el torneo.

Registro de desempeño			
¿Cómo fue la participación de mi equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado:			
Las reglas del juego			
A los árbitros			
A los rivales			
A los compañeros			
Nos hemos apoyado en:			
El desempeño del equipo			
La toma de decisiones			
Las derrotas			
Nos hemos comunicado:			
Con expresiones de respeto			
Con gestos de agrado			

Registro de desempeño ¿Cómo fue la participación de mi equipo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos apoyado al:			
Menos hábil			
Más hábil			
Al jugar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Ganar			

Respuestas de la autoevaluación

El torneo finaliza en esta sesión, seguramente has notado que al respetar las reglas de juego te has unido más para convivir y participar con tus compañeros. Sin, embargo, si no sientes satisfacción por las acciones realizadas es necesario comentar con tus compañeros y profesor las posibles fallas, asimismo analizar qué puedes hacer para lograr los objetivos propuestos de juego limpio y respeto a los valores.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren cartulinas, plumones, hojas, tijeras y de ser posible fotografías del torneo.



Sesión 64. ¿Qué aprendimos?

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos evaluarán la participación en el torneo de manera individual y grupal.

Una vez finalizado el torneo es conveniente hacer evaluaciones y darlas a conocer a la comunidad escolar. Para verificar que los aprendizajes hayan sido logrados, realiza las siguientes actividades.

Actividad 1

Hago mi reporte	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Registrar información de la participación.	<ul style="list-style-type: none">Cada alumno deberá anotar de manera individual lo que aprendió en el torneo.También anotará qué actitudes negativas identificó y las sugerencias para evitar que éstas se presenten.El reporte se describirá en el espacio designado para la autoevaluación.

Actividad 2

La bitácora	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Registrar información de la participación de equipo.	<ul style="list-style-type: none">Se elaborará una bitácora en la que cada equipo que participó en el torneo describa sus experiencias.La descripción deberá dar respuesta a qué fue lo mejor del evento y lo que se debe mejorar.También puede contener momentos agradables, emocionantes o desagradables que se vivieron.

Actividad 3

Periódico mural	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Dar a conocer información sobre la participación en el torneo de tochito cinta.	<ul style="list-style-type: none">Todo el grupo quedará encargado de elaborar un periódico mural que contenga la información del torneo, la convocatoria, participantes, resultados, anécdotas, etcétera.Se emplearán cartulinas, plumones, recortes y, de ser posible, fotografías que ilustren las actividades.Se pueden incluir los aprendizajes que se obtuvieron con la realización del torneo.También se puede considerar aplicar entrevistas acerca de la realización del evento, con profesores y espectadores.

Glosario

Ambivalencia. Condición de aquello que tiene dos sentidos diferentes o se presta a dos interpretaciones opuestas con respecto a un objeto, persona o idea.

Coaliciones. Organización, alianza, unión, liga, confederación o acuerdo entre varios individuos o partes que están de acuerdo en trabajar juntos para lograr una meta común. Organización compuesta por grupos de distintos intereses, que combinan sus recursos humanos y materiales para lograr un cambio en los miembros que son incapaces de lograrlo de forma independiente.

Ovoide. Que tiene forma de huevo.

Socioafectiva. Relaciones interpersonales que se establecen fomentando valores sociales éticos y morales como la solidaridad, la honestidad, el respeto, la equidad, etcétera.

Bibliografía

- Anderson, Bob, *Ejercicios de estiramiento, flexibilidad y elasticidad*, México, Trillas, 1991.
- Dieckert, J., et al., *Gimnasia, deporte y juego*, Buenos Aires, Kapelusz, 1972.
- García, L., Puente, M. *Desarrollo personal-Integración comunitaria: Guía de ejercicios y dinámicas*, México Contraste, 1977.
- Mateu Serra, Mercé, et al., *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*, Barcelona, Paidotribo, 1999.
- Méndez Giménez, Antonio y Carlos Méndez Jiménez, *Los juegos en el currículum de la educación física (más de 1000 juegos para el desarrollo motor)*, Barcelona, Paidotribo, 2000.
- Pérez Techachal, Emilio y Maritza González, *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo*, México, Supernova, 2003.
- SEP. *Educación Física III. Educación básica. Secundaria. Programa de estudio 2006*, SEP, México. 2006.
- Torres Solís, José Antonio, *Didáctica de la clase de educación física*, México, Trillas, 2001.
- , *Enseñanza y aprendizaje en la educación escolar*, México, Trillas, 2003.
- Vary, P., *1000 ejercicios y juegos de baloncesto*, Barcelona, Hispano Europa. 1995.

Bloque 5

Soy mi propio estratega

Propósito

En este bloque el alumno llegará a acuerdos con sus compañeros, formará colectivos y planificará actividades.

Recuperará sus experiencias como una estrategia para comprender los aprendizajes logrados y los aspectos a mejorar en sus desempeños motrices.

Analizará junto con sus compañeros diversas acciones motrices; establecerá situaciones equitativas de trabajo y colaborará en tareas colectivas que mejoren la convivencia.

Planeará y diseñará acciones para mejorar la autodisciplina, considerará el desempeño y cuidado de los otros y hará de la actividad física un espacio de mejora personal.

Contenidos

El presente bloque está organizado en dos secuencias de trabajo: la primera, Recupero mis experiencias, tiene como propósito que los alumnos reconozcan, modifiquen y organicen los aprendizajes logrados durante el desarrollo del ciclo escolar, de modo que, con base en ellos, diseñen y planifiquen actividades que fortalezcan su salud, reflexionen acerca del sentido de la confrontación lúdica, analicen su capacidad para llegar a acuerdos y disfruten del trabajo en equipo.

De igual manera, será útil que valoren sus habilidades organizativas: la distribución de las responsabilidades, la pericia para llegar a acuerdos en escenarios comunicativos heterogéneos y las actitudes asumidas durante todo el proceso.

La segunda secuencia de trabajo, Soy mi propio estratega, brinda a los alumnos la oportunidad de realizar una mirada retrospectiva a lo vivenciado y a lo aprendido; sobre todo, de hacer de la actividad física un componente importante del *Proyecto de vida* que han trabajado en la asignatura de Formación Cívica y Ética, y en el espacio de Orientación y Tutoría.

Esta secuencia de trabajo es la última que los alumnos hacen en su educación básica, característica que le da un rasgo especial, pues cierra, en cierto sentido, las experiencias escolares.

Secuencia de aprendizaje **1**

Recupero mis experiencias

Sesión 65. Recordemos

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos recopilarán actividades realizadas durante distintos años en educación física.

Durante tres años has jugado y participado en la clase de Educación Física en distintas actividades, las cuales, además de ejercitarte, te han ayudado a conservar tu salud y mejorar tus habilidades motrices y cognitivas.

En esta sesión se planearán dos circuitos. El primero buscará el desarrollo de la condición física y en el segundo se incluirán juegos que reflejen la variación estratégica de la cancha común, cancha propia y cancha de invasión.

Actividad 1

Planeo los circuitos	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">Organizar circuitos de acondicionamiento físico y de grandes juegos.	<ul style="list-style-type: none">Dividan al grupo en dos equipos.El primer equipo se encargará de planear y organizar el circuito de acondicionamiento físico, deberán seleccionar las actividades a realizar, se puede optar por un circuito trabajado con anterioridad en la clase de Educación Física o elaborar uno nuevo.El segundo equipo elaborará un circuito que contenga grandes juegos como korfbal, indiana y el shuttleball.Es necesario enfatizar el respeto que debe existir a las reglas de cada uno de los juegos, así como las actitudes de tolerancia, respeto y solidaridad con los compañeros.Conviene formar equipos mixtos y asignar a cada uno determinada tarea; después, al terminar el circuito se hará una ronda de comentarios generales y preparatorios para la siguiente acción, en la cual se rescatarán las vivencias en forma sistemática.En el caso particular del circuito demostrativo, referente al acondicionamiento físico general, es conveniente orientar las siguientes reflexiones: cómo, cuándo y de qué forma se puede hacer.Es recomendable practicar un circuito en cada sesión.

Recomendación:

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

Practiquen la siguiente actividad.

Actividad 2

Futbeis	Descripción
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular actitudes motrices y trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Dividan al grupo en dos equipos,• El equipo A se coloca para batear (con el pie), el equipo B se distribuye en la cancha y elige a un compañero para que sea el picher, quien lanzará la bola rodando.• Cada jugador del equipo A, después de patear la pelota, correrá tocando las bases, si alguno lo logra se cuenta como carrera. En tanto que los del equipo B, tratarán de hacer <i>out</i> tratando de evitar que el corredor llegue a la base (no es válido aventar la pelota directamente sobre el corredor), si la pelota es atrapada contará como <i>out</i>, a los tres <i>outs</i> los jugadores del equipo B se convertirán en el equipo que patea.• El tiempo de juego o número de entradas las delimita el maestro.• Se pueden pintar las bases o colocar llantas, u otros objetos.

Autoevaluación

¿Recuerdas qué es un circuito? Escribe su definición.

Respuestas de la autoevaluación

Un circuito de acción motriz es la práctica variable de desempeños motrices con diferentes materiales que pueden ser utilizados de distintas formas. Se organiza en cualquier espacio, estableciendo estaciones o bases.

Los circuitos de acción motriz permiten diseñar tareas que contribuyen al desarrollo de una o más habilidades, a partir de uno o más patrones de movimiento, por ejemplo: lanzar, saltar, correr o esquivar que pueden realizarse individual o colectivamente.

Cuando se organiza un circuito se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El número de personas que participan
- El espacio disponible
- El material con el que se cuenta
- Lo que se pretende estimular (objetivos)

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión, se requiere preparar el material que se utilizará en cada estación o base del circuito.



Sesión 66. Recupero mis experiencias

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán distintas formas de participación en las actividades y qué beneficios se obtienen a través de su realización.

En esta sesión realizarás la práctica de un circuito. Antes de comenzar, reflexionarás sobre algunas acciones que se llevaron a cabo durante el presente ciclo y los cursos anteriores; analizarás en forma constructiva los logros y los aprendizajes alcanzados durante esta práctica para concluir con aquello que fue más agradable, positivo y significativo.

Las anécdotas, situaciones difíciles, buenas jugadas y los cambios de estrategia realizados, son algunos de los momentos culminantes que se pueden considerar.



Responde de forma individual los siguientes cuestionarios.

Actividad 1

Cuestionario indiaca

¿Cómo fue mi participación en el juego?

¿Qué patrones de movimiento utilicé?

¿Con quién participé más durante el juego?

¿Qué aprendí con él o con ella?

¿Qué tipo de desplazamientos son necesarios para la práctica de la indiaca?

¿Qué dificultades tuve al jugarlo?

¿Cómo superé las dificultades presentadas?

¿Qué aprendí al jugar indiacá?

¿Qué recomendaría a mis compañeros para que lo disfruten?

Actividad 2

Questionario shuttleball

¿Qué fue lo que más me agradó? ¿Por qué?

¿Qué fue lo más difícil de realizar? ¿Cómo lo resolví?

¿Qué patrones de movimiento se utilizaron?

¿Cuáles son las estrategias que identifican al shuttleball?

En términos de estrategia, ¿en qué se diferencia el shuttleball de la indiacá?

¿Qué aprendí al participar en el shuttleball?

¿Qué modificaciones o ajustes le haría a este juego para que sea más formativo y divertido?

Actividad 3

Participamos en el circuito	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Estimular actitudes motrices y trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">¡Listo es hora de ejercitarse! participando en el circuito planeado.Todos los integrantes del grupo deben participar.No olvides antes de iniciar, preparar tu cuerpo realizando un calentamiento para evitar lesiones.

Autoevaluación

En esta sesión realizaste un circuito y viste, que para planearlo es necesario considerar algunos elementos; da un ejemplo de lo que tomaste en cuenta para cumplirlos.

El número de personas que participan:

El espacio disponible:

El material con el que cuentan:

Lo que se pretende estimular (objetivos):

Respuestas de la autoevaluación

El número de personas que participan:

Es necesario conocer el número aproximado de personas para organizar el trabajo, ya que, de ser pocas personas no se necesitan muchas estaciones y, al contrario, si los participantes son demasiados el circuito se deberá planear de manera que todos los participantes estén activos continuamente.

El espacio disponible:

El lugar donde se realiza el circuito debe ser adecuado a las actividades, por ello es necesario considerar el espacio y el tipo de terreno. Por ejemplo, en un terreno que tenga pasto podrían desplazarse girando o arrastrándose, por el contrario, si el terreno fuera pavimento la actividad sería complicada.

El material con el que cuentan:

Se pueden aprovechar todo tipo de materiales para realizar las actividades, de tal manera que una clase puede ser muy divertida y dinámica; o por el contrario, aburrida. Esto dependerá de la creatividad y la imaginación de quien organiza el circuito.

Lo que se pretende estimular (objetivos):

Al preparar la actividad (circuitos de acción motriz) es importante tener claro lo que se quiere estimular, para así integrar al circuito actividades que apoyen los objetivos que se quieren alcanzar.

Recomendación:

Profesor, para realizar las actividades de esta sesión, se requiere tener el material preparado para el circuito y listo para usarse.



Sesión 67. Anoto mis vivencias

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos anotarán las actividades más representativas de los ciclos escolares.

En esta sesión tendrán la oportunidad de realizar otro circuito en donde podrán planear, organizar y variar las actividades a su preferencia. Además, responderás cuestionarios sobre otras dos actividades realizadas durante la clase de Educación Física.

Actividad 1

Cuestionario korfbal

¿Cuáles son las características del korfbal?

¿Qué opinas de que en el juego sólo se permite “cubrir” a un compañero del mismo sexo?

¿Qué implicaciones tiene para la estrategia?

¿Cuál fue la situación de mayor dificultad en el juego?, ¿cómo se resolvió?

¿Qué modificaciones o ajustes se pueden hacer a este juego para que sea más dinámico y formativo?

¿Qué aprendiste?



Elige el juego o actividad que más te ha gustado de la clase de Educación Física y responde las preguntas.

Actividad 2

Cuestionario de la actividad libre

¿Qué juego o deporte seleccionaste?

¿Qué es lo más agradable de este juego?

¿Qué cosas o situaciones consideraste para su selección?

¿Qué patrones de movimiento se utilizan predominantemente?

¿Qué aprendiste?

¿Qué experiencias positivas se lograron?

¿Qué experiencias negativas les dejó?

¿Qué situaciones resultaron complicadas para ti? ¿Cómo lo resolviste?

¿Lo has llevado a la práctica fuera de la escuela?

Sesión 68. Elaboro conclusiones

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos evaluarán su desempeño durante las sesiones de Educación Física a lo largo de los distintos grados.

Ya han respondido a cuatro cuestionarios en sesiones anteriores, ahora anoten sus respuestas a las siguientes preguntas.

Actividad 1

Cuestionario conclusiones

¿Qué aprendiste en educación física?



¿Qué realizaste durante el ciclo escolar?

¿Qué sentimientos te generó la práctica?

¿Qué permitió que te relacionaras con tus compañeros?

¿Qué beneficios te proporciona la Educación Física?

¿Cómo podrías seguir con la práctica fuera de la escuela?

Autoevaluación

Anota qué benéficos consideras que la Educación Física aporta a la salud.

Respuestas de la autoevaluación

La Educación Física te proporciona mayores posibilidades de mantener en buenas condiciones tu cuerpo, sirve para mantener la movilidad y rendimiento de los huesos, las articulaciones y los músculos; además, mantiene en buenas condiciones el cerebro.

En las clases de Educación Física, practicaste y aplicaste movimientos enfocados al desarrollo de habilidades motrices teniendo objetivos orientados al beneficio de la salud, por lo que es erróneo pensar que en esta disciplina únicamente desarrollas habilidades físicas y no intelectuales, pues ambas son fundamentales para el desarrollo integral del ser humano.

La Educación Física te ayuda a desarrollar las capacidades y aptitudes de movimiento creativo e inteligente, pues a través de su práctica articulas tu cuerpo, emocional e intelectualmente.

También, desarrollas capacidades físicas básicas como son:

- Resistencia: Mejora el trabajo cardiaco, respiratorio y muscular.
- Fuerza (potencial): Mejora el trabajo óseo, articular y muscular.
- Flexibilidad: Mejora la movilidad articular y la elasticidad muscular.
- Velocidad: Mejora el funcionamiento del sistema nervioso.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren cartulinas, plumones y hojas.

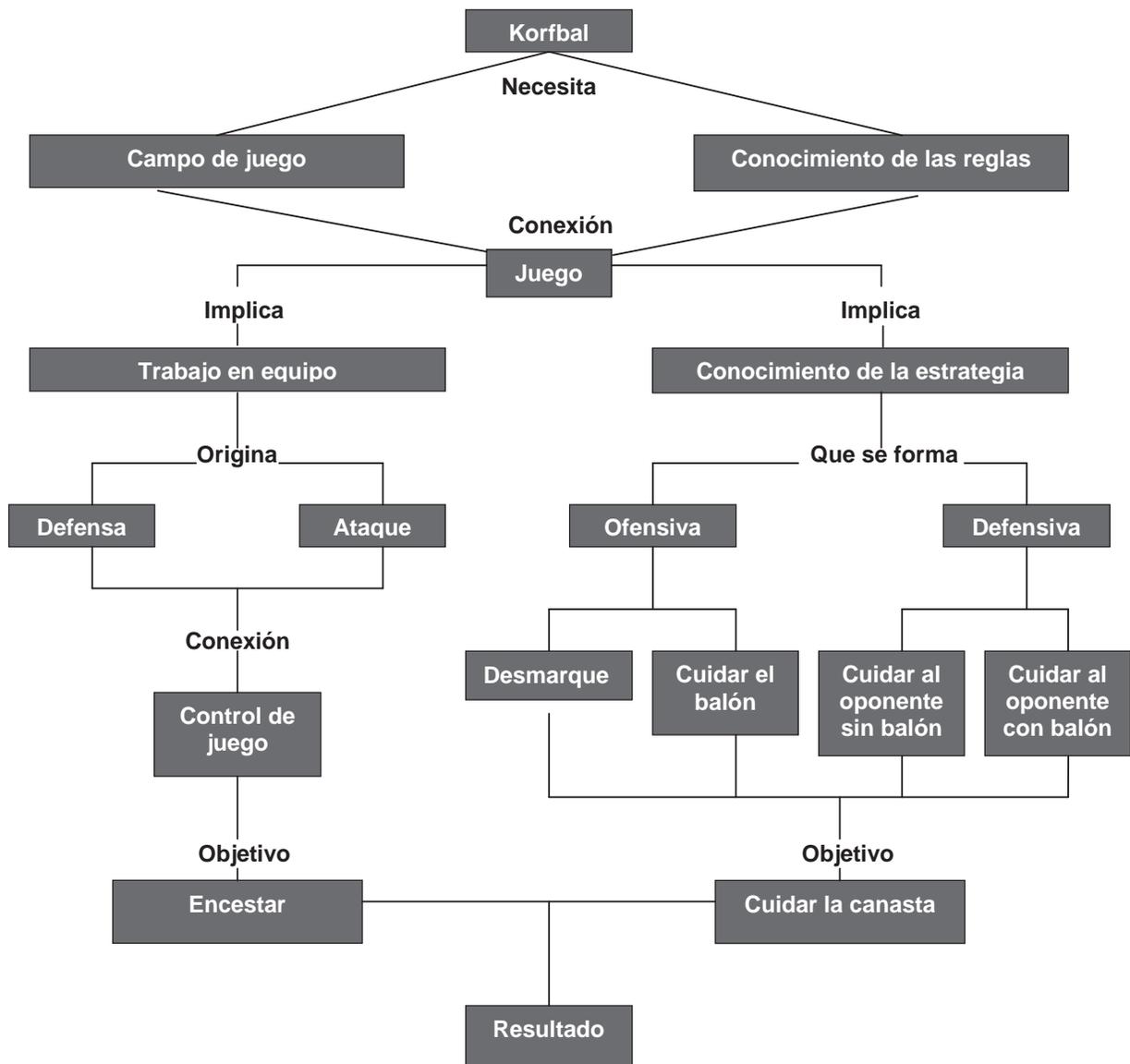
Sesión 69. ¿Qué hemos aprendido?

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán los aprendizajes obtenidos durante los ciclos escolares.

Una forma eficaz de sintetizar lo aprendido es elaborar mapas conceptuales que permitan visualizar en forma práctica las principales características de cada uno de los juegos, así como las relaciones entre ellos.

A continuación se proporciona un ejemplo de mapa conceptual:



Actividad 1

Mapas conceptuales	Descripción
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Esquematzar los aprendizajes obtenidos durante las actividades realizadas.	<ul style="list-style-type: none">• Formen cuatro equipos.• Cada equipo se organizará para elaborar, explicar y presentar en cartulina u hojas de rotafolio un mapa conceptual de algún juego realizado durante los tres cursos de la clase de Educación Física.• Pueden usar juegos como indiacá, tochito cinta, shuttleball, volibol, basquetbol, etcétera.

Actividad 2

Elige un juego	Descripción
Objetivo. <ul style="list-style-type: none">• Ejercitar las habilidades motrices y el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Después de realizar tu exposición del mapa conceptual, elige un juego en el que participe todo el grupo.• Realiza un calentamiento y después pon en práctica la actividad elegida.

Autoevaluación

Durante las sesiones se ha fomentado el trabajo en equipo. A continuación, escribe tu definición de este concepto y menciona algún ejemplo que ilustre cómo lo has aplicado en las actividades deportivas.

Respuestas de la autoevaluación

En ocasiones es importante que, al resolver problemas, situaciones o cuestionamientos, trabajes y apoyes a tus compañeros y amigos para llegar a una solución más rápida; a esto se le llama trabajo en equipo. El trabajo en equipo es hacer que un grupo de personas labore para conseguir un mismo fin.

El equipo responde a un resultado final grupal y no a cada uno de sus miembros de forma independiente; es decir, no importa que cada integrante termine su parte, sino que todos realicen lo que se propusieron en conjunto.

También es esencial convivir con todos los integrantes del grupo, pues a través de la convivencia puedes enriquecer tu desempeño y aprender formas diferentes de hacer un trabajo.

Por ejemplo: si organizan un torneo deportivo, tendrán que asignar responsabilidades a los integrantes del grupo y cada quien deberá cumplir con su cargo para que el evento pueda funcionar adecuadamente. Si algún integrante del grupo se niega a apoyar o no cumple con su asignación, el trabajo en equipo no estará funcionando adecuadamente y, por lo tanto, el evento tendrá dificultades para su ejecución.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requieren balón de fútbol o pelotas de vinil, así como cartulinas, plumones, hojas y presentar los mapas elaborados en esta sesión.



Autoevaluación

Anota tu definición de mapa conceptual.

Respuestas de la autoevaluación

Un mapa conceptual es una técnica usada para elaborar una representación gráfica del conocimiento.

Un mapa conceptual es una red de conceptos y nos puede servir como técnica de estudio o como herramienta para el aprendizaje, ya que permite construir, organizar, interrelacionar y fijar el conocimiento obtenido.

Cuando realizas mapas conceptuales pones en práctica la reflexión, el análisis y la creatividad.



Secuencia de aprendizaje **2**

Soy mi propio estratega

Sesión 71. Qué prefiero

Propósito de la sesión:

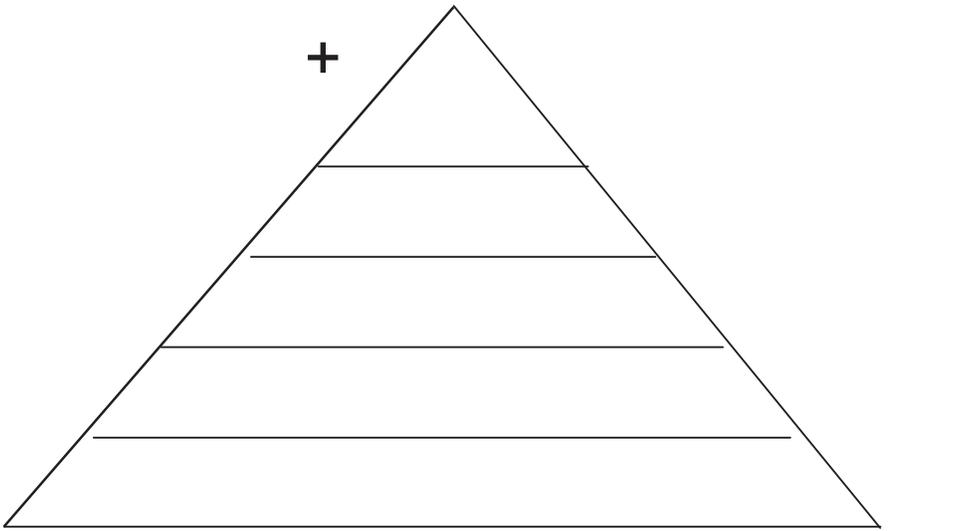
Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán sus actividades para organizarlas de acuerdo a su grado de dificultad, de habilidad, de diversión, de manera grupal e individual.

Esta sesión te da la oportunidad de recordar acciones deportivas que realizaste con tus compañeros a lo largo de los ciclos escolares. Se propone que las jerarquices por orden de importancia, según tus intereses y gustos, y que determines en forma individual, el orden de preferencias personales, identificando el impacto e influencia de las tareas realizadas.

Se propone reflexionar sobre:

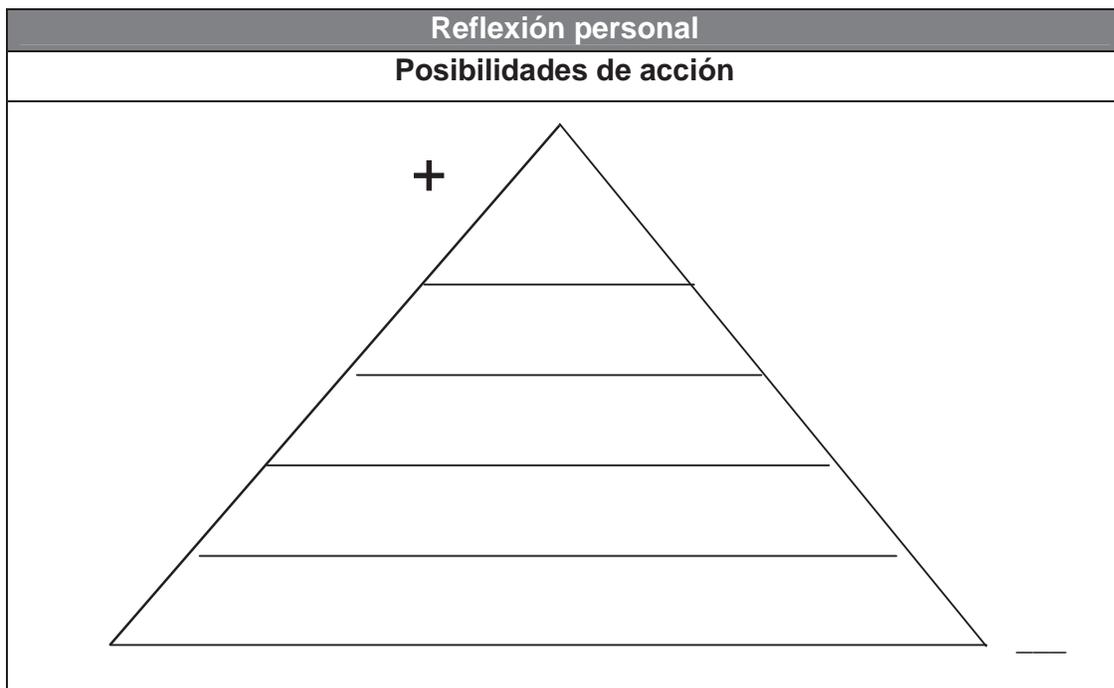
Las actividades experimentadas en las que pudiste participar de manera satisfactoria, efectiva, creativa y solidaria con tus compañeros; es decir, aquellas acciones que permitieron conocer y reconocer tu crecimiento, sea en el aspecto emocional, de relación con los compañeros, intelectual o físico.

Escribe en la siguiente pirámide tus preferencias.

Reflexión personal
Orden de preferencias personales


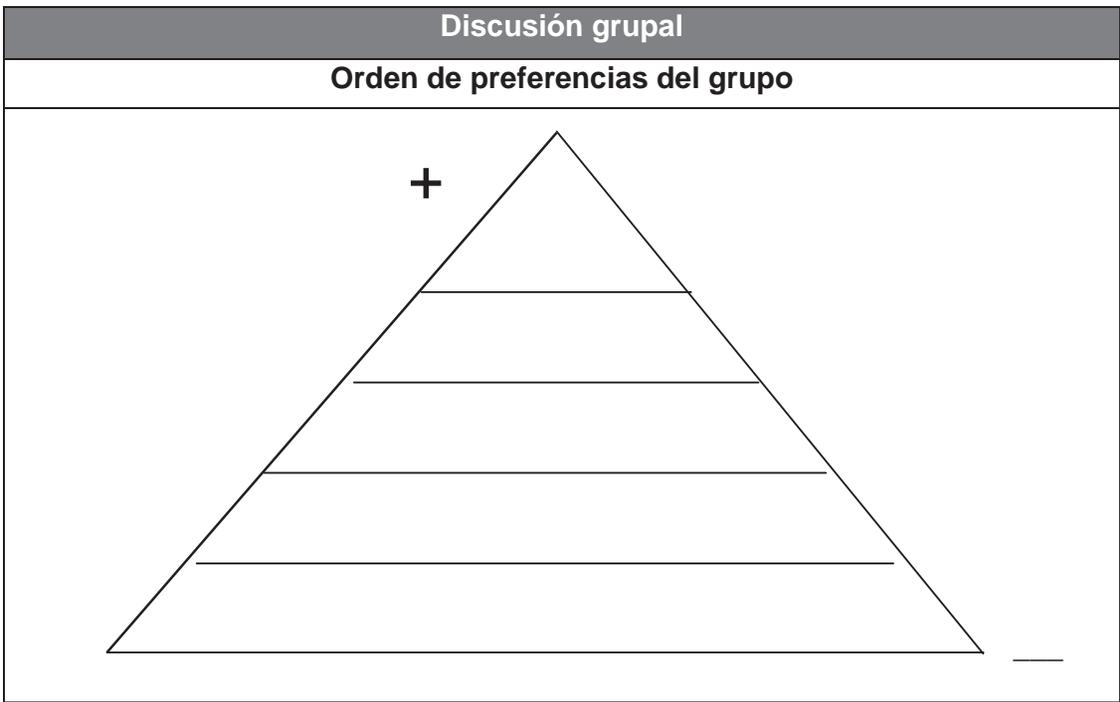
Ahora reflexiona la realización de tareas complejas. Determina cuál de las siguientes es más interesante:

- Ser el jugador táctico.
- Culminar una anotación o pase efectivo.
- Jugar en una cancha donde hay mucho contacto personal o en donde cada equipo permanece en su terreno.
- Realizar una actividad en la que hay un menor cambio de roles o, por el contrario, participar en aquéllas en las que se puede pasar de compañero a adversario.



Comparen en grupo sus respuestas y discutan las razones que eligieron. En este intercambio, además de recordar y reflexionar sobre las experiencias vividas, pueden considerar algunas que se hayan omitido. Al finalizar, acuerden la **jerarquización** de tareas y elaboren una pirámide de preferencias grupales.





A partir de los acuerdos que tomaron para elaborar la pirámide grupal, escriban las razones por las cuales eligieron sus opciones.

Conclusiones grupales:



Autoevaluación

Anota la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. En este juego tienes que marcar a alguien de tu mismo sexo. ()
A. Tochito cinta
2. Se utiliza una raqueta para participar en este juego. ()
B. Indiaca
3. Se golpea un gallito con plumas al jugar en esta actividad. ()
C. Shutteball
4. En este juego el balón es **ovoide**. ()
D. Basquetbol
5. Una teja o piedra nos sirve como implemento en esta actividad. ()
E. Ahuitemalacachtle o temalacachtli
6. El aro está colocado a una altura de tres metros y cinco centímetros. ()
F. Korbball

Respuestas de la autoevaluación

1. (F)
2. (C)
3. (B)
4. (A)
5. (E)
6. (D)



Sesión 72. Mi proyecto de vida

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos realizarán un cuestionario que los ayude a establecer un proyecto de vida.

Cuando estableces prioridades y rutas de acción para cumplir tus objetivos, estas planeando para el futuro. A continuación responde las siguientes preguntas en relación con tu proyecto de vida.

Mi proyecto de vida	
Aspecto a considerar	Respuesta personal
¿Qué quiero lograr con mi proyecto de vida?	
¿Cómo lo voy a realizar y con qué actividades?	
¿Con quién voy a llevarlo a cabo?	
¿Cuándo lo voy a iniciar? ¿Qué etapas va a comprender?	
¿Cómo voy a valorar mis avances y los posibles ajustes de mi proyecto de vida?	

Discutan en grupo sus respuestas y entre todos organicen las propuestas. Organicen individualmente una ruta de acción para poner en práctica su proyecto de vida.

Un proyecto te permite tomar tu vida personal en tus manos, utilizar lo aprendido, aprovechar la información recibida y tener claros los retos del futuro.

Propuestas del grupo para responder las preguntas	
Aspecto a considerar	Comentarios del grupo
¿Qué quiero lograr con mi proyecto de vida?	
¿Cómo lo voy a realizar y con qué actividades?	
¿Con quién voy a llevarlo a cabo?	
¿Cuándo lo voy a iniciar? ¿Qué etapas va a comprender?	
¿Cómo voy a valorar mis avances y los posibles ajustes de mi proyecto de vida?	

Autoevaluación

Para elaborar el proyecto de vida es necesario que conozcas tus fortalezas y debilidades, a continuación anota cinco de cada una.

Fortalezas

Debilidades

Respuestas de la autoevaluación

Conocer tus habilidades y tus puntos débiles te ayuda a tener ventajas, debido a que te puedes apoyar en las fortalezas que posees y tratar de mejorar aquellos aspectos que no consideras fortalecidos.

Siempre habrá debilidades que es difícil superar, pero eso no quiere decir que esto pronostique un fracaso, al contrario, el esfuerzo será mayor pero el objetivo se puede cumplir.

Analiza las habilidades y las fortalezas que anotaste y confirma que tengan coherencia con las respuestas a tu proyecto de vida; de no ser así, reflexiona en cuáles aspectos eres hábil y en cuáles necesitas trabajar con mayor empeño para cumplir con tu proyecto de vida.



Sesión 73. Demostramos lo aprendido

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos identificarán y seleccionarán distintas actividades para la demostración de los aprendizajes obtenidos.

Durante esta sesión, se organizarán las actividades a realizar durante las próximas sesiones. Todo el grupo será responsable de diseñar, planear y organizar las actividades.

Los aspectos que deberán abordar durante cada sesión son los siguientes:

Sesión	Campo	Características generales	Actividades
74	Expresiones artísticas	Se pretende rescatar técnicas vinculadas a la expresión artística, con la intención de utilizarlas para el desarrollo de la motricidad.	Expresión motriz: <ul style="list-style-type: none"> • Comparte tu talento • Teatro guiñol • Teatro de sombras • Cuenta cuentos • Coreografía y danza
75	Diversas oportunidades de locomoción	Inventar una actividad motriz novedosa para manifestar el nivel de control y habilidad corporal y, sobre todo, el equilibrio dinámico. Demostrar la destreza que implica el uso y manejo de cada implemento.	Motricidad sobre ruedas: <ul style="list-style-type: none"> • Patines • Llantas • Triciclo • Bicicletas
76	Tiempo libre y ocio	Estos eventos requieren de la creatividad y la expresión motriz. Con ellos se propicia la participación masiva, tanto en la organización, como en la puesta en marcha y en su evaluación.	Eventos especiales: <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda del tesoro • Gymkhana • Rally • Mini juegos olímpicos • Plaza de los desafíos
77	Innovación motriz	Este festival puede ser un espacio lúdico para la puesta en práctica de diversos patrones motores (habilidades y/o destrezas) en un ambiente que canaliza el afán por jugar.	Festival de la motricidad: <ul style="list-style-type: none"> • Malabarismo • Zancos • Juegos estacionarios de piso y pared • Elaboración de papalotes

Sesión	Campo	Características generales	Actividades
78	Tradiciones y espectáculos	Para preservar costumbres y tradiciones se sugiere rescatar manifestaciones motoras lúdicas que representen retos en su ejecución (por ejemplo, torneos o espacios de exhibición).	Torneos y exhibiciones: <ul style="list-style-type: none"> • Fresbee • Aviones de papel • Juegos tradicionales
79	Deporte de la escuela	En este campo se observan y analizan tanto el desempeño como el comportamiento de tus compañeros, mientras se trabaja en equipo.	El espacio del espectador activo: <ul style="list-style-type: none"> • Reportes • Uso y representación del cuerpo • Periódico mural • Redacción • Ludogramas
80 81	La iniciación deportiva y el deporte educativo	Este campo canaliza el gusto y la afición por la iniciación deportiva y los deportes educativos. Es recomendable participar y organizar diversos torneos.	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes individuales: <ul style="list-style-type: none"> • Bádminton • Tenis y tenis de piso • Atletismo • Natación Deportes colectivos: <ul style="list-style-type: none"> • Tochito cinta • Korfbal • Shuttleball • Indiacá
82	Actividad libre	Que los alumnos elijan una actividad sugerida por todo el grupo para hacer una presentación.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad libre

Autoevaluación

Anota la letra que corresponda a la respuesta correcta.

- | | |
|---|---|
| 1. Tradiciones y espectáculos () | A. Los alumnos elijen una actividad para realizarla con todo el grupo. |
| 2. Deporte de la escuela () | B. En este campo se observan y analizan tanto el desempeño como el comportamiento de sus compañeros. |
| 3. La iniciación deportiva y el deporte educativo () | C. Esta actividad puede ser un espacio lúdico para la puesta en práctica de diversos patrones motores. |
| 4. Actividad libre () | D. Con este tipo de eventos se propicia la participación masiva, tanto en la organización, como en la ejecución y en la evaluación. |
| 5. Expresiones artísticas () | E. Se pretende rescatar técnicas vinculadas a la expresión artística. |
| 6. Diversas oportunidades de locomoción () | F. Se busca inventar actividades motrices novedosas. |
| 7. Tiempo libre y ocio () | G. Se busca preservar costumbres y tradiciones. |
| 8. Innovación motriz () | |

Respuestas de la autoevaluación

1. (G), 2. (B), 3. (H), 4. (A), 5. (E), 6. (F), 7. (D), 8. (C).

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 74. Expresiones artísticas

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos realizarán actividades de expresión artística.

A partir de esta sesión, la dinámica de trabajo será de la siguiente manera:

En la primera parte de la clase, el grupo, con ayuda del maestro o maestra tendrá que diseñar anticipadamente las actividades a desarrollar describiendo la planeación, la organización y el desarrollo de las mismas en el formato correspondiente.

La segunda parte corresponderá a la autoevaluación, en la cual se registrará como fue el desempeño del grupo en las actividades practicadas. Realicen esta actividad en el formato destinado para tal efecto.

Actividad 1

Expresión artística
Nombre de la actividad
Planeación
Organización
Desarrollo

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo del que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizó			
Una bitácora de lo sucedido			

Respuestas de la autoevaluación

Durante esta sesión y hasta finalizar el bloque las respuestas de la autoevaluación estarán enfocadas a que observes en qué aspectos necesita mejorar el grupo cuando realiza eventos. Es posible que debido a la experiencia de tu grupo en la realización de actividades los indicadores sean correctos en todo momento por lo cuál lo único que quedará por hacer, además de anotar en la bitácora las reflexiones de la actividad para analizar y buscar mejorar los eventos.

De no ser así y si tu grupo observa que hubo fallas durante la actividad recuerda poner atención en:

- La planeación
- La organización
- La ejecución
- La evaluación
- El material
- El tiempo planeado
- El espacio disponible
- La comunicación efectiva y cordial con los compañeros

Si alguno de estos puntos te genera conflicto revisa tu material de este ciclo y de cursos anteriores, ahí encontrarás los elementos para solucionar tus dudas.

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 75. Diversas posibilidades de movimiento

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán diversas posibilidades de movimiento.

Actividad 1

Diversas posibilidades de movimiento	
Nombre de la actividad	
Planeación	
Organización	
Desarrollo	

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo del que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizo			
Una bitácora de lo sucedido			

Anota tus reflexiones:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 76. Tiempo libre y ocio

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos realizarán actividades para el uso del tiempo libre y ocio.

Actividad 1

Tiempo libre y ocio	
Nombre de la actividad	
Planeación	
Organización	
Desarrollo	

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo del que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizó			
Una bitácora de lo sucedido			

Anota tus reflexiones:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 77. Innovación motriz

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos realizarán actividades de innovación motriz como recurso para el aprendizaje.

Actividad 1

Innovación motriz
Nombre de la actividad
Planeación
Organización
Desarrollo

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo del que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizo			
Una bitácora de lo sucedido			

Anota tus reflexiones:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 78. Tradiciones y espectáculos

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, realizarán actividades para recuperar los espectáculos tradiciones de su comunidad.

Actividad 1

Tradiciones y espectáculos	
Nombre de la actividad	
Planeación	
Organización	
Desarrollo	

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo del que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizó			
Una bitácora de lo sucedido			

Anota tus reflexiones:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 79. Deporte y escuela

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán actividades deportivas escolares.

Actividad 1

Deporte y escuela	
Nombre de la actividad	
Planeación	
Organización	
Desarrollo	

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo del que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizo			
Una bitácora de lo sucedido			

Anota tus reflexiones:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 80. La iniciación deportiva y el deporte escolar

Propósito de la sesión:

Al finalizar la sesión, los alumnos experimentarán actividades predeportivas y deportivas para el desarrollo integral de sus capacidades.

Actividad 1

La iniciación deportiva y el deporte escolar	
Nombre de la actividad	
Planeación	
Organización	
Desarrollo	

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo del que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizo			
Una bitácora de lo sucedido			

Anota tus reflexiones:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 81. El último y nos vamos

Al finalizar la sesión, los alumnos practicarán en un torneo lo aprendido durante el curso.

Actividad 1

La iniciación deportiva y el deporte escolar
Nombre de la actividad
Planeación
Organización
Desarrollo

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo del que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizo			
Una bitácora de lo sucedido			

Anota tus reflexiones:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Sesión 82. El grupo elige una actividad

Al finalizar la sesión, los alumnos realizarán la actividad de su elección para poner en práctica lo visto durante las clases.

Actividad 1

Actividad libre
Nombre de la actividad
Planeación
Organización
Desarrollo

Autoevaluación

Registro de organización ¿Cómo fue la participación del grupo?			
	Bien	Regular	Mal
Hemos planeado:			
La asignación de tareas a realizar durante la actividad			
Los materiales que se requieren			
Los espacios para la actividad			
El desarrollo de la actividad			
El tiempo que disponemos para realizar la actividad			
En la ejecución de las actividades hemos respetado:			
La asignación de tareas			
El tiempo del que se dispone para cada actividad			
Los espacios para la actividad			
Al participar buscamos:			
Divertirnos			
Hacer amigos			
Al finalizar la actividad realizaste:			
Una evaluación de las actividades			
El acomodo del material que se utilizo			
Una bitácora de lo sucedido			

Anota tus reflexiones:

Recomendación

Profesor, para realizar las actividades de la siguiente sesión, se requiere preparar el material y los espacios que se utilizarán durante la actividad.

Materiales de apoyo

<http://www.efdeportes.com>

Glosario

Jerarquización. Organización o clasificación de niveles en grado de importancia.

Bibliografía

- Anderson, Bob, *Ejercicios de estiramiento, flexibilidad y elasticidad*, México, Trillas, 1991.
- Dieckert, J., *et al.*, *Gimnasia, deporte y juego*, Buenos Aires, Kapelusz, 1972.
- Fichero de actividades. Educación Física. Tercer ciclo, 2ª. Ed.*, México; SEP, 2002.
- García, L., Puente M., *Desarrollo personal-Integración Comunitaria: Guía de ejercicios y dinámicas*, México Contraste, 1977.
- Mateu Serra, Mercé, *et al.*, *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*, Barcelona, Paidotribo, 1999.
- Méndez Giménez, Antonio y Carlos Méndez Jiménez, *Los juegos en el currículum de la educación física (más de 1000 juegos para el desarrollo motor)*, Barcelona, Paidotribo, 2000.
- Pérez Techachal, Emilio y Maritza González, *Juegos para el conocimiento y dominio del cuerpo*, México, Supernova, 2003.
- SEP. *Educación Física III. Educación básica. Secundaria. Programa de estudio 2006*. SEP, México, 2006.
- Torres Solís, José Antonio, *Didáctica de la clase de educación física*, México, Trillas, 2001.
- , *Enseñanza y aprendizaje en la educación escolar*, México, Trillas, 2003.
- Vary, P., *1000 ejercicios y juegos de baloncesto*, Barcelona, Hispano Europa, 1995.

EDUCACIÓN FÍSICA III. BLOQUES 4 Y 5. APUNTES

se imprimió por encargo de la
Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de _____
con domicilio en _____
_____, el mes de _____ de 2008.
El tiraje fue de _____ ejemplares.