



República de Honduras
Secretaría de Educación

GUÍA DEL DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

7^{mo}
Grado



Pierre Coubertin (1863 - 1937)
Impulsó los Juegos Olímpicos

PROGRAMA DE TELEVISIÓN
EDUCATIVA HONDUREÑA



Esta Guía del Docente fue elaborada por la Secretaría de Educación de Honduras a través del **Programa de Televisión Educativa Hondureña – TELEBÁSICA**, el cual promueve aprendizajes significativos en el Tercer Ciclo de Educación Básica, con la ayuda de materiales impresos y audiovisuales.

**Presidencia de la República de Honduras
Secretaría de Estado en el Despacho de Educación
Fundación para la Educación y la Comunicación Social
Suyapa Tv Educativa Telebásica**

Autora: Licda. Karen Lizeth Mendoza Lobo

Revisión y validación: Licda. Leslie Marlene Ortiz Novoa
Lic. Armando Fernández
Lic. Roberto Laínez Castro
Lic. Romeo Portillo

Revisión y corrección: Ing. Gabriela Alessandra García Torres

Iconografía y corrección de estilo: Unidad Técnica TELEBÁSICA

Fotografías e ilustraciones: Jorge Darío Orellana Vásquez

Edición, diseño y diagramación: Lic. Freddy Alexander Ortiz Reyes

Revisión técnico gráfica y revisión curricular: Dirección General de Tecnología Educativa

© Secretaría de Educación

1ª Calle, entre 2ª y 4ª avenida de Comayagüela, M.D.C., Honduras, C.A.

www.se.gob.hn

© TELEBÁSICA,

Aldea Suyapa, edificio Verbum Dei.

Atrás de la Basílica Nuestra Señora de Suyapa,

Tegucigalpa M.D.C, Honduras, C.A.

Tel: (504) 2257-0218

Correo electrónico: telebasica@telebasica.com

Página web: www.suyapatveducativa.org

Guía del Docente, Educación Física, 7º grado.

1ª edición 2016

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio, sin el permiso por escrito de la Dirección Ejecutiva de Telebásica.

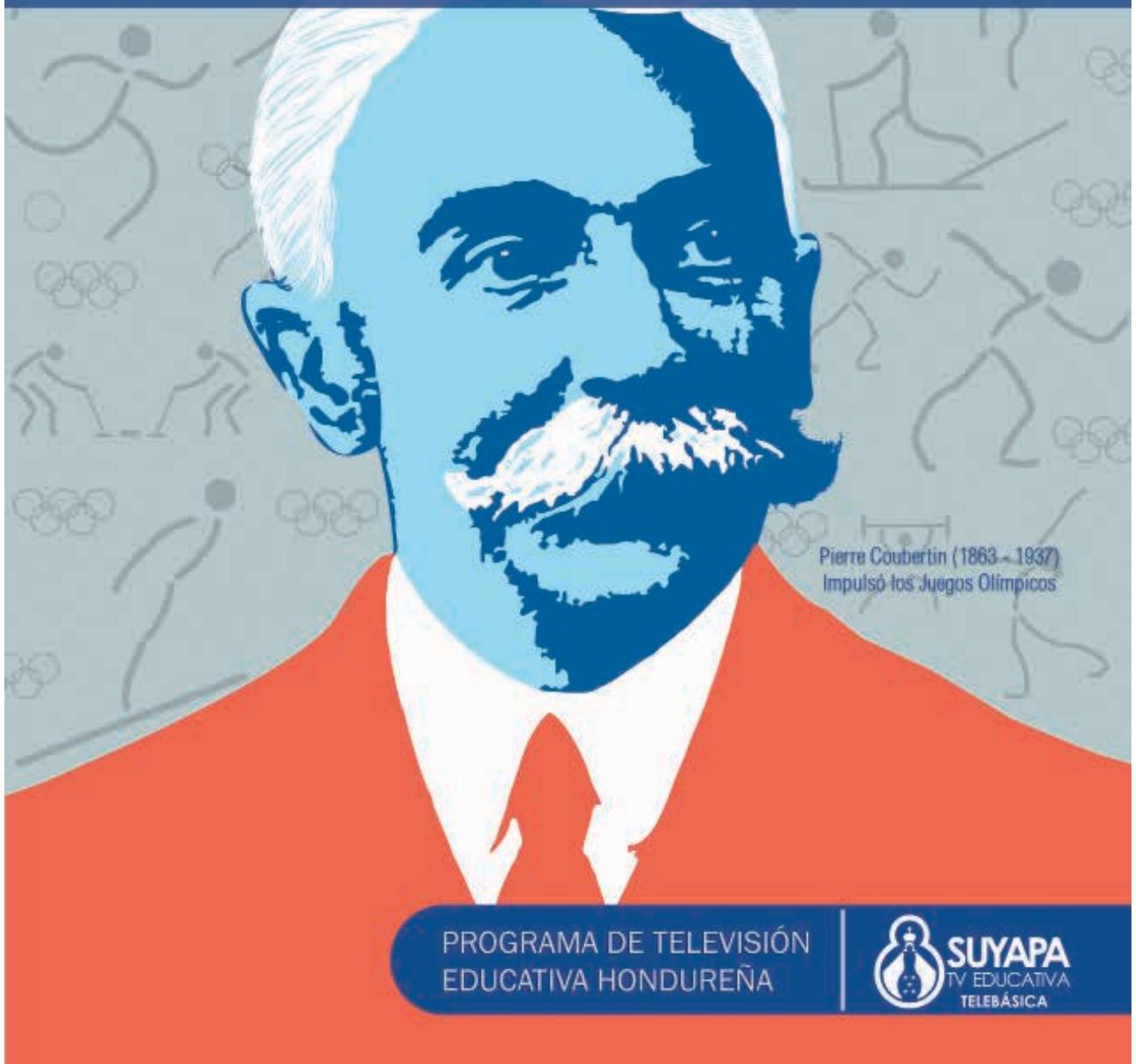
DISTRIBUCIÓN GRATUITA – PROHIBIDA SU VENTA



República de Honduras
Secretaría de Educación

GUÍA DEL DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

7^{mo}
Grado



Pierre Coubertin (1863-1937)
Impulsó los Juegos Olímpicos

PROGRAMA DE TELEVISIÓN
EDUCATIVA HONDUREÑA



530 Mendoza Lobo, Karen Lizeth
M52 Guía del Docente Educación Física 7mo Grado / Karen Lizeth
C. H. Mendoza Lobo.--1a ed.-- [China]: [Orient Color Printing Co.], [2016]
 192 p.: fotos, il

Bibliografía al final de la obra

ISBN: 978-99979-800-2-1

1.- FÍSICA-ENSEÑANZA.

EDUCACIÓN FÍSICA

Guía del docente

La Secretaría de Educación y TELEBÁSICA, promueven aprendizajes significativos en el tercer ciclo de la educación básica, con la ayuda de materiales impresos y audiovisuales. Por lo que a continuación se presentan una serie de contenidos que ayudarán al estudiante a conocer, poner en práctica y desarrollar una serie de actividades relacionados con la temática que se encuentra en cada uno de los Libros del Estudiante de las asignaturas de 7° Grado, que han sido elaboradas de acuerdo a los lineamientos dentro del Diseño Curricular Nacional para la Educación Básica.

Secretaría de Estado en el Despacho de Educación

ÍNDICE EDUCACIÓN FÍSICA

| | |
|---|-----|
| Introducción | 7 |
| Senderos | 12 |
| BLOQUE I: Imagen, percepción y expresión corporal | |
| Presentación | 15 |
| Secuencia 1. Jugando nos coordinamos..... | 19 |
| Secuencia 2. Con el ritmo también nos comunicamos..... | 33 |
| Secuencia 3. Las danzas que nos identifican..... | 45 |
| Secuencia 4. ¡Valorando lo que Aprendo!..... | 59 |
| BLOQUE II: Condición Física para la salud, habilidades y destrezas básicas | |
| Presentación | 69 |
| Secuencia 1. Movernos nos mantiene en forma..... | 71 |
| Secuencia 2. Encendamos el motor..... | 95 |
| Secuencia 3 ¡Valorando lo que Aprendo!..... | 111 |
| BLOQUE III: Juegos e iniciación deportiva. | |
| Presentación | 119 |
| Secuencia 1. Del entrenamiento a las regulaciones..... | 123 |
| Secuencia 2. ¡Valorando lo que Aprendo!..... | 155 |
| BLOQUE IV: Imagen, actividades físicas en el medio natural y extraclase. | |
| Presentación | 161 |
| Secuencia 1. Un espacio para ejercitarnos..... | 165 |
| Secuencia 2. ¡Valorando lo que Aprendo!..... | 179 |
| Glosario | 188 |
| Bibliografía | 191 |

INTRODUCCIÓN

Distinguidos Docentes:

La Secretaría de Educación y TELEBÁSICA, promueve aprendizajes significativos en el tercer ciclo de la educación básica, con la ayuda de materiales impresos y audiovisuales, siguiendo los lineamientos del diseño del Currículo Nacional Básico. Por lo que a continuación se le presentan una serie de contenidos que ayudarán al estudiante a conocer y desarrollar una serie de aprendizajes relacionados con los juegos, actividades físicas y recreativas escolares.

La Educación Física concibe a la persona como un ser inteligente en interacción continua con su medio físico y social; y al cuerpo humano, como unidad única que permite al individuo manifestarse o expresarse a través de su motricidad: realización de acciones corporales o motrices intencionadas e impregnadas de sentimientos y pensamientos. Así, entonces, se ubica y encuentra su justificación, especificidad y singularidad, en la educación, pues, en la Institución Educativa, es la principal área que se ocupa de educar y desarrollar los aspectos corporales y motrices, que constituyen elementos importantes en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.

En esa línea, la Educación Física se orienta a educar a los estudiantes ayudándoles en el proceso de desarrollo de todo su ser: biológico, psicológico y social; esto se concreta a través del desarrollo de capacidades y la adquisición de valores y actitudes. Para lograr este propósito, pone énfasis en la optimización de la motricidad, es decir, en el mejoramiento de la disponibilidad corporal de los estudiantes, que implica estar preparado para diferentes actividades de la vida cotidiana.

Ello significa educar a jóvenes y adolescentes desde su acción corporal o motriz, promoviendo el desarrollo de capacidades y habilidades más complejas con respecto al nivel educativo anterior, así como un conjunto de valores y actitudes relativos al cuerpo, la salud, las actividades físicas y la inserción social; de modo que puedan relacionarse adecuadamente consigo mismos (conocimiento de sí mismos), con los otros (interactuar con sus semejantes) y con su entorno (interactuar con objetos y con el medio físico y social).

Al relacionarse consigo mismo, el estudiante aprenderá a conocerse mejor, identificar sus potencialidades y debilidades, lograr el conocimiento e identidad con su propio cuerpo, desarrollar la confianza en sí mismo, ejercer autonomía y libertad con responsabilidad; es decir, desarrollará su capacidad crítica y creativa, que le ayudará además, en la construcción de su proyecto personal de vida.

En la relación con los otros, sobre todo al participar en actividades lúdicas, deportivas y recreativas, desarrollará capacidades de inserción social, expresivas y comunicacionales, como: relacionarse asertivamente, resolver conflictos de manera pacífica, ponerse en el lugar de los otros, saber expresarse y comunicar, convivir democráticamente, integrarse socialmente en el grupo, etc.

Los estudiantes, al relacionarse con el medio, tienen la oportunidad de interactuar con una diversidad de situaciones que, muchas veces se tornan imprevistas y llenas de incertidumbre; esta relación les ayuda a desarrollar y utilizar sus capacidades (destreza y habilidades motrices, cognitivas y sociales), permitiéndoles mejorar y conservar su salud y bienestar personal y social.

En esta interacción, además, mejoran sus funciones sensoriales y perceptivas, su pensamiento divergente, su capacidad crítica y creativa, su imaginación y su capacidad para tomar decisiones y solucionar problemas ante situaciones imprevistas e inciertas.

Educación Física se puede expresar desde diversos ámbitos tales como:

- **Ámbito Físico.** Favorece el conocimiento y el desarrollo corporal a nivel anatómico y fisiológico, lo cual mejora las cualidades físicas y facilita la adquisición de hábitos de salud, higiene y nutrición.
- **Ámbito Motriz.** Estimula el conocimiento y el dominio del propio cuerpo a nivel cinestésico, espacial y temporal, desarrollando sus habilidades motrices y sus capacidades neuropsicológicas para resolver problemas significativos.
- **Ámbito Afectivo-Social.** Facilita la progresiva autonomía de acción en el medio, así como, la caracterización social de los educandos a través de actividades físicas espontáneas adaptada a sus posibilidades y gustos personales y en la consolidación de actitudes de autoaceptación, interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación.

El ámbito cognitivo está integrado en cada uno de los anteriores. Existen otros ámbitos el agonístico que es de naturaleza competitiva, de la salud y del entorno etc. La práctica educativa y el conocimiento sistematizado de los niños, niñas y jóvenes, han mostrado que el desarrollo físico impacta en la salud, en el desempeño intelectual y el logro de las habilidades básicas para el aprendizaje.

Con el juego organizado y las actividades de la educación física, Los estudiantes aprenden a construir y seguir normas, fundando con ello su personalidad ética y social.

La educación física tiene como meta la formación de sujetos, no de objetos, ni mecanismos de precisión; de ahí que esté profundamente marcada por un fuerte componente afectivo subjetivo, tanto en quien la imparte como en quien la recibe. Su pedagogía se sustenta básicamente en forma activa, es decir, fomenta el aprendizaje a partir de la acción, mediante estructuras comportamentales y no mediante abstracciones o proyecciones a una hipotética realidad.

Orientaciones metodológicas para el tercer ciclo.

Manteniendo las consideraciones generales de las orientaciones metodológicas propuestas para el área y de algunas especificaciones de los ciclos anteriores, en este ciclo se sugiere seguir lineamientos didácticos que refuercen la actitud participativa de los y las jóvenes,

ya que por características específicas de la adolescencia, se suelen presentar ciertas actitudes de apatía o poca iniciativa. En algunos de los casos, es importante avanzar hacia el movimiento, hacia la expresión corporal y hacia las asignaciones de tareas individuales y/o grupales que impliquen un trabajo continuo y sistematizado, tal como se plantea en las expectativas de logro de este ciclo.

La aplicación de métodos y técnicas que refuercen este aspecto, serán de mucha utilidad para el logro de aprendizajes y enseñanzas significativas, tanto para el estudiante como para el o la docente. Por ejemplo, la asignación de tareas tanto individuales como colectivas fortalecen las actitudes positivas hacia el ejercicio y la forma creativa y el propósito para realizarlos, expectativa fundamental para que en este tercer ciclo se consolide la cultura del movimiento como parte integral del desarrollo de la persona.

El o la docente especialista deberá fomentar el trabajo cooperativo y colaborativo y brindar los espacios para la toma de decisiones que se orienten a la construcción de la clase misma, siguiendo como línea los aspectos propios del programa y la orientación pedagógica del o de la docente a cargo.

El mismo tratamiento metodológico se sugiere implementar para las actividades del medio natural y extraclase, tomando en cuenta, ya en este caso, que los jóvenes pueden participar y ser capaces de asumir responsabilidades concernientes a la planificación, organización y desarrollo de diversas actividades

La evaluación en el Área de Educación Física

Desde la perspectiva constructivista se basa en una concepción de la evaluación centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje y todos los factores que influyen en el mismo.

De allí que la evaluación del Área en la educación básica tenga sobre todo un sentido formativo que se manifiesta en las siguientes finalidades:

- Identificación, por medio de la cual el estudiante reconoce sus capacidades, habilidades y preferencias motrices y las asume como parte de su identificación personal.
- Diagnóstica, que sirve para determinar las posibles dificultades o limitaciones y capacidades potenciales del estudiante.
- Pronóstica u orientativa, que permite a el estudiante elegir mejor sus actividades físicas, a la vez que corregir o compensar aspectos débiles de las mismas.
- Motivación, de cara a la consecución de progresos, incidiendo en los logros obtenidos y efectuando un tratamiento positivo de las deficiencias constatadas.

La evaluación estará centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo a las siguientes funciones:

Función diagnóstica: es la que realizaremos para obtener referencias válidas sobre los conocimientos previos del alumnado y determinar la presencia o ausencia de las mismas a

las necesidades concretas encontradas en el alumnado.

Esta función diagnóstica se sitúa en el momento en que el alumnado se enfrenta a nuevos aprendizajes.

Para concretar la función diagnóstica, específicamente en el primer ciclo, podemos diseñar una hoja/registro por estudiante que consta de cuatro apartados: el primero se refiere a cuestiones de salud del estudiante, el segundo a su motricidad, el tercero a sus juegos y el último a su hábitos conductuales.

Por lo que respecta a las unidades didácticas, podemos realizar una actividad en común durante la primera sesión para tomar en cuenta los conocimientos previos que el alumnado tiene sobre la temática correspondiente; o bien, diseñar unas actividades modelo, congruentes con los objetivos didácticos que pretendemos desarrollar de forma que sean el punto de partida de las sesiones posteriores.

Función formativa: Se concretiza a lo largo del proceso de enseñanza aprendizaje y a través de ella, vamos constatando la validez de los componentes de ese proceso: si se van consiguiendo los objetivos programados, las dificultades encontradas, las posibles causas de los errores. El principal instrumento que utilizaremos para realizarla será la observación y el registro, en la hoja correspondiente, del comportamiento de los estudiantes al realizar las tareas. A partir de esta información, se hará el correspondiente reforzamiento o retroalimentación en el momento oportuno.

De esta manera, la función formativa de la evaluación nos permite constatar en qué grado se van consiguiendo los aspectos concretos que hemos expresado en las expectativas de logro en el mismo transcurrir del proceso. De esta manera se van aplicando simultáneamente los criterios de ajuste que garanticen el éxito de los aprendizajes.

Por lo que se refiere a las unidades didácticas, la evaluación formativa nos permite actualizar la situación del estudiante respecto de la evaluación diagnóstica y de los objetivos didácticos que hemos programado en cada una de las unidades.

Función sumativa: La realizaremos al final de cada unidad didáctica o proceso de enseñanza-aprendizaje y constituye una síntesis / balance de los resultados de la evaluación formativa. Nos permite constatar aquello que se ha logrado y determinar lo que se podría mejorar en el futuro.

Por medio de la evaluación sumativa verificamos el nivel alcanzado por el alumnado y valoramos la eficacia de todos los elementos del proceso educativo.

Todo ello nos permitirá emitir un juicio valorativo sobre si el estudiante progresa adecuadamente o no. Esto lo anotaremos en el boletín de información familiar y en la hoja de registro que hemos diseñado.

Respecto de los ciclos de evaluación sumativa, nos permiten hacer un balance y valorar en qué grado se han alcanzado cada una de las expectativas de logro establecidas para ese ciclo.

Respecto de las unidades didácticas, la evaluación sumativa nos permite hacer un balance y valorar en qué grado se han obtenido los objetivos didácticos establecidos para esa unidad; así como la validez de los otros componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje: actividades, metodología, organización espacio-temporal y materiales.

Si se optara por los datos que ofrece la evaluación formativa, la evaluación sumativa se realizará mediante una apreciación valorativa global de las informaciones aportadas durante el proceso. En todo caso, la evaluación sumativa sirve para cumplir el trámite administrativo de la calificación.

SENDEROS

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Estimado docente, para todos es evidente la importancia que la Educación Física,

Con esta secuencia se pretende que los estudiantes tengan una visión general de los contenidos que estudiarán en la asignatura de Educación Física de séptimo grado. Les servirá para tener una idea de cómo está estructurada y cómo van a utilizar el Libro del Estudiante, esto les permitirá aprovechar de mejor manera los contenidos y actividades planteadas. Además se le planteará una serie de situaciones que les ayudará a adentrarse en el mundo de la Educación Física.

Resultados del aprendizaje

Al finalizar esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

- Describan la importancia que tiene la Educación Física en su diario vivir.
- Analicen la temática de estudio de los cuatro bloques en los que se divide el área de Educación Física.
- Nombren y comprendan la estructura metodológica del Libro del Estudiante.
- Describan las formas de evaluación individual y colectiva, además de los productos que se esperan de parte de los educandos.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- En la secuencia se da una referencia general sobre los contenidos que serán abordados a lo largo del año lectivo.
- Se establecen las formas de evaluación individual y colectiva, además de los productos que se esperan por parte de las y los educandos.
- Se introduce a las y los estudiantes en el uso y manejo de los nuevos materiales didácticos impresos y audiovisuales a su disposición.
- Se exhorta a los estudiantes al conocimiento de la metodología y formas de entregas de los contenidos programados.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Las actividades de evaluación deberán ser orientadas a que los estudiantes sean capaces de:

- Trabajar en equipo y en forma individual.
- Leer, respetando los diferentes signos de puntuación.
- Seguir las instrucciones emanadas de sus docente.
- Saber escuchar a sus compañeros (as) y maestro (a) con respeto.
- Respetar el turno en el uso de la palabra.
- Hablar con claridad.
- Presentar la tarea en forma clara, concisa y a tiempo.
- Mantener su área de estudio limpia y ordenada.

- Mantener la disciplina dentro del aula.
- Debatir y discutir coherentemente, acerca de los temas que se le van presentando día a día.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 90 minutos, los cuales corresponden a dos sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Las actividades tienen una organización interna denominada *secuencia de aprendizaje*, que a la vez está dividida en sesiones, las cuales están integradas por tres momentos: **inicio, desarrollo y cierre**. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo y la última con la evaluación. Por medio de dichas actividades se da coherencia y continuidad al proceso.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el aula, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere que para motivar a los estudiantes, inicie la clase leyendo en voz alta la sección **¿Hacia dónde vamos?**, que explica y brinda un panorama general del contenido de la secuencia y los resultados del aprendizaje, es muy importante que los discuta con sus estudiantes, para que se enteren de lo que se pretende desarrollar durante el año lectivo en la asignatura de Educación Física.

DESARROLLO

1. Solicite un voluntario (a) para que lea en voz alta el contenido del apartado **¿Qué conoce de esto?** titulado: **Conceptos fundamentales de Educación Física**.
2. Haga que los estudiantes expresen opiniones o comentarios de la lectura. Si lo considera necesario puede profundizar acerca del tema.
3. Organícelos en grupos de cuatro estudiantes (igual número de estudiantes) y haga que contesten las interrogantes de la sección **¿Cuál es la dificultad?**.

CIERRE

1. escoja un estudiante por cada grupo, y que lean cada una de las respuestas.
2. Escuche sus opiniones, ayúdeles a elaborar un concepto de Educación Física, y asegúrese que escriban en su cuaderno la respuesta correcta.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Solicite un voluntario (a) para que lea en voz alta el contenido de la sección **¿Qué piensan otros?**, que trata sobre: **¿Como es la organización didáctica del grado?**

DESARROLLO

1. Haga que los y las alumnas, lean en forma individual y en silencio, el significado de los apartados o secciones, **¿Hacia dónde vamos? ¿Qué conocen de esto? ¿Cuál es la dificultad? ¡A trabajar! ¿Qué piensan otros? ¡Descúbralo en la tele! ¿Cómo se hace? ¡Valorando lo aprendido!**
2. Incíteles a realizar algún tipo de comentario, relacionado con los apartados o secciones.
3. Ayúdeles a familiarizarse con los iconos o símbolos que se utilizarán en los Libros del Estudiante.
4. Organice a sus estudiantes en parejas (una estudiante y un alumno) y haga que contesten las interrogantes de la sección **¡Valorando lo aprendido!**

CIERRE

1. Escoja al azar estudiantes y haga que lean cada una de las respuestas.
2. Asegúrese que estén correctas y solicíteles que las escriban en su cuaderno de trabajo.



BLOQUE I

Imagen, percepción y expresión corporal Presentación

Distinguidos docentes a continuación se le presentan los contenidos que se desarrollarán en el Bloque I, denominado: Imagen, percepción y expresión corporal, es importante mencionar que cada Bloque están dividido en secuencias de aprendizaje, las que a su vez están divididas en sesiones (Una hora clase), las cuales están apoyadas por Programas de Televisión.

La finalidad de este bloque, es que el estudiante, mejoren sus capacidades coordinativas ejecutando con destreza, habilidad y seguridad diferentes ejercicios y juegos, tanto individuales como grupales para mejorar su postura, actitud corporal y gimnásticas básicas, considerando las medidas de seguridad correspondientes. Además que sean capaces de mantener una disposición favorable a la adquisición de hábitos saludables, mediante la incorporación de la educación física a su vida cotidiana. Así como, que puedan valorar y ejecutar diferentes danzas folklóricas y comunitarias como parte del patrimonio cultural y artístico de Honduras.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Se busca que los estudiantes sean capaces de:

1. Mejorar las capacidades coordinativas, ejecutando con destreza, habilidad y seguridad actividades cotidianas de postura, actitud corporal y gimnásticas básicas.
2. Utilizar el movimiento de forma espontánea y creativa para respuestas satisfactorias a situaciones nuevas de actividad física y de comunicación, favoreciendo la desinhibición personal y grupal.
3. Practicar danzas colectivas folklóricas propias de la comunidad. interactuando socialmente y destacando valores culturales.
4. Desarrollar y potencializar, sus cualidades psicomotrices valiéndose de la consciencia corporal adquirida mediante las diversas actividades físicas y sensomotoras.

Alternativas didácticas

Desde este momento es importante que usted como docente fomente y propicie en el alumnado el desarrollo de sus habilidades físicas y empáticas, de igual manera es importante que propicie la ejecución de los ejercicios individuales y de grupo.

Es recomendable que su actitud, como docente, este encaminada a apoyar a los estudiantes en los diferentes trabajos físicos, con el propósito que los haga bien y en forma ordenada, con el propósito que le ayude en su desarrollo personal y colectivo.

Por último, motive a sus estudiantes a que sean capaces de relacionar la asignatura de Educación Física Tecnología, con las actividades que se le presentan día a día y que los conocimientos adquiridos los incorporen para su bienestar personal.

CONTENIDO TEMÁTICO DEL BLOQUE

- La coordinación, el equilibrio y la agilidad.
 - » Su importancia en la actividad física.
 - » Las capacidades coordinativas de agilidad.
- El ritmo y las actividades gimnásticas.
 - » Historia de los Juegos olímpicos antiguos y modernos.
- La danza folklórica como medio de comunicación y relación entre los pueblos.
 - » Folklore nacional e identidad nacional.
 - » Principales características de la danza hondureña.

Criterios generales de evaluación:

Las actividades de evaluación del bloque se centran principalmente en evaluación formativa; se utilizan estrategias de evaluación como: Ejercicios, juegos, cuestionarios, interrogatorios, trabajos de investigación, asignaciones, debates, exposiciones orales y pruebas. Además se motiva a la participación, reflexión de los y las alumnas sobre lo que aprenden; se promueve el trabajo individual y en grupo.

Al finalizar el bloque, se espera que los y las alumnas alcancen los siguientes objetivos actitudinales:

- Valoración del trabajo individual y en equipo
- Adquisición de la disciplina en relación a los trabajos asignados

Así mismo se espera que los y las alumnas alcancen habilidades y destrezas de: postura, actitud corporal, gimnásticas básicas, lectura, redacción, expresión, capacidad de escuchar y aprender a debatir; aptitudes analíticas de pensar creativamente, tomar decisiones, investigar solucionar problemas, saber aprender y razonar.

Además se pretende que los educandos refuercen sus relaciones interpersonales de trabajo en equipo, enseñar a otros, desplegar liderazgo, interpretar y comunicar.

SECUENCIA N° 1

JUGANDO NOS COORDINAMOS

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Que los estudiantes mejoren y desarrollen sus capacidades motrices mediante el adecuado planteamiento y ejecución de actividades, movimientos y ejercicios, al mismo tiempo que logren conocer y concientizarse de los estilos y hábitos de vida positivos y del apropiado funcionamiento del cuerpo humano utilizando como instrumentos la ejercitación diaria a través de la actividad física, el deporte y la recreación, el higiene, la alimentación, el descanso y conservación del medio ambiente con fines de salud.

De igual forma se espera que los estudiantes adquieran prácticas que promuevan su formación, estimulación, escala de valores morales y disciplinarios, repercutiendo en un constante desarrollo integral.

Todo lo anterior favorece una interacción con el educando y atiende las iniciativas y respuestas del grupo, como también las particularidades individuales expuestas durante las prácticas desarrolladas en la clase de educación física.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Mejorar las capacidades coordinativas, ejecutando con destreza, habilidad y seguridad, actividades cotidianas de postura actitud corporal y gimnásticas básicas.

También se espera observar en el estudiante un mejor desempeño en sus cualidades motrices y una mayor efectividad en el desarrollo de su patrón motor grueso de forma general en actividades como desplazamientos a velocidad con obstáculos o gestos técnicos de gimnasia y en su patrón motor fino en acciones como ejercicios manipulativos o trabajo de equilibrio así mismo como consecuencia de la práctica de diversos ejercicios y actividades se espera en el estudiante actitudes y valores necesarios para el fomento de su desarrollo integral.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- Las capacidades coordinativas
- Importancia de la actividad física
- Higiene postural
- Ejercicios y juegos para desarrollo de las capacidades coordinativas

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

La educación física es una asignatura científica, donde la evaluación se lleva a cabo en forma objetiva y subjetiva, además se toma en cuenta los aspectos cuantitativos como la

capacidad del ejecutante de repetir un ejercicio, realizar movimientos y desplazamientos sucesivos, además se deben considerar de igual forma los aspectos cualitativos como: disposición, disciplina y cooperación entre otros.

La evaluación se lleva a cabo durante todo el proceso de práctica, y desarrollo de los contenidos propuestos; para eso se le sugiere tomar en consideración los siguientes criterios:

- ✓ Disposición y motivación para realizar los ejercicios propuestos.
- ✓ Atención y participación durante la clase.
- ✓ Desarrollo y dominio técnico de los ejercicios.
- ✓ Que fomenten la armonía y la colaboración de todos los participantes por ejemplo:
 - Respeto
 - Disciplina
 - Tolerancia
 - Cooperación

- ✓ Cambio progresivo de conducta motriz de manera positiva.
- ✓ Responsabilidad en el uso de los recursos materiales.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión: **Moviéndonos con ritmo**, se observarán actividades que tienen como objetivo primordial desarrollar las capacidades coordinativas conjuntamente con las cualidades físicas, el contenido ayudará a las y los estudiantes a comprender su propia habilidad motriz y capacidad física, del mismo modo en que se le proponen ejercicios que mejoran su rendimiento funcional como: eficiencia en los movimientos, adquisición de una postura correcta, mejoramientos de las patrones motores básicos, y perfeccionamiento de los acciones locomotoras y no locomotoras.

También podrá verificar las diversas actividades propias de la gimnasia aeróbica y rítmica, que le servirán al estudiante como referencia y punto de partida para la construcción de sus propias secuencias o rutinas de ejercicios que les ayudarán en el cumplimiento de las metas y resultados de aprendizaje.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión: **Moviéndonos con ritmo**, se transmitirá durante las cuatro primeras sesiones de aprendizaje de esta secuencia, para que usted decida el momento de observarlo, sin embargo se sugiere que lo vea durante la tercera sesión de aprendizaje.

Se le recomienda, que al momento de ver los programas de televisión se atiendan los siguientes aspectos:

- Verificación de los Horarios de transmisión
- Verificación del programa adecuado a la asignatura.
- Volumen correcto.

- Orden y atención en el aula.
- Disposición de los estudiantes para captar los contenidos de los programas.
- Acompañamiento durante la transmisión de los programas.
- Breve resumen o unificación de criterios referente a lo observado.

SESIONES DE APRENDIZAJE

El tiempo estimado para la secuencia es de 315 minutos que corresponden a siete sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas se sugieren actividades para su inicio, desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted tiene la libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el aula, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

Usted deberá de leer las actividades con anterioridad, para tener un conocimiento previo de los contenidos a desarrollar en cada sesión y también será adecuado que realice un inventario de los materiales y recursos de los cuales puede disponer para desarrollar adecuadamente las sesiones propuestas.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

Esta es la primera sesión de aprendizaje de la clase de Educación física es necesario hacer las recomendaciones pertinentes en cuanto al trabajo en grupo, a las actitudes que deben asumir, frente a los demás compañeros, dedicación al trabajo, los ejercicios de evaluación, y otros aspectos que usted considere importantes para el desarrollo de su clase.

1. Lea con los estudiantes la sección ¿Hacia dónde vamos?, para que tengan una idea del contenido de la secuencia y los Resultados del Aprendizaje.
2. Pregunte a sus estudiantes, si tienen algún comentario respecto a la lectura anterior.

DESARROLLO

1. Seguidamente solicite un voluntario o voluntaria para leer la sección ¿Qué conoce de esto? denominada: ¿Quién es capaz de? La cual pretende despertar en sus estudiantes, las actividades sencillas que se realizan en forma cotidiana en el día a día.
2. Motive a sus estudiantes a pensar sobre la siguientes capacidades:

- Acoplamiento o Sincronización
- Orientación
- Diferenciación
- Equilibrio
- Adaptación
- Rítmica (Ritmo)
- Reacción

CIERRE

1. Solicite a sus estudiantes que formen grupos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes) para realizar en sus cuadernos de trabajo, el ejercicio de la sección **¿Cuál es la dificultad?**
2. Solicite una pareja de voluntarios(as) para que compartan con el resto de la clase sus respuestas.
3. Con sus aportes y los de los estudiantes, elabore una definición de Educación Física y escríbala en el pizarrón.
4. Felicítelos por la atención prestada a sus compañeros e incítelos a participar más en clase. A continuación se les presenta las respuestas a las interrogantes planteadas:

Instrucciones:

En cada una de las capacidades que aparecen a continuación escriba a la par una actividad o juego que se podría desarrollar.

| Capacidad Coordinativa | Respuesta |
|--|--------------------------------|
| Capacidad de acoplamiento o sincronización | Capeador |
| Capacidad de orientación | Gallina ciega |
| Capacidad de diferenciación | Ponerle la cola al burro |
| Capacidad de equilibrio | Carreras sobre un tronco |
| Capacidad de adaptación | Fintas en fútbol |
| Capacidad rítmica (Ritmo) | Rondas , canciones y dinámicas |
| Capacidad de reacción | Papa caliente |

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere realizar una breve recapitulación acerca de la sesión anterior: **¿Quién es capaz de?**, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Indique a sus estudiantes pasar a la sección **¿Qué piensan otros?** Que contiene el tema: **¿Qué son las Capacidades Coordinativas?**
2. Solicite voluntarios o voluntarias para llevar a cabo la lectura en voz alta, asegúrese que el resto de la clase la siga con atención.
3. Pregunte si existe alguna duda respecto al contenido que acaban de leer.
4. Resuma el contenido en el pizarrón y haga que los estudiantes lo escriban en su cuaderno.

CIERRE

1. Solicíteles que pasen al apartado **¡A trabajar!**, y que reflexionen en base al contenido del párrafo.
2. Pida voluntarios o voluntarias para que compartan con el resto de la clase sus resultados.
3. Genere un ambiente de discusión y motive al resto de la clase a participar y brindar opiniones o comentarios.

A continuación se presentan los elementos básicos a considerar en las respuestas a las preguntas:

Siga las instrucciones de su docente, para contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante que el ser humano haga ejercicio físico?

R/ El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la “percepción de sí mismo.

Los trastornos de ansiedad (trastornos de ansiedad generalizada, trastorno fóbico, trastorno obsesivo compulsivo) mejoran ostensiblemente con la práctica del ejercicio físico.

En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, etc., disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico.

En lo que respecta a la depresión, en diferentes trabajos de investigación se ha podido constatar un efecto antidepressivo del ejercicio. El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas.

Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

En el púber y el joven, el progreso de ese conocimiento corporal servirá de base para profundizar los fundamentos biológicos de su conducta motriz, en estrecha relación con los efectos de la actividad física practicadas sistemáticamente.

* Mejora de la salud y la calidad de vida. Supone no solo la prevención de enfermedades sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, se constituyen en una de las funciones relevantes de la Educación Física.

Se pretende mejorar de forma armónica y equilibrada el rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, son elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.

2. Explique la importancia que tiene las capacidades coordinativas para realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

R/Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de suma importancia.

Las capacidades motoras o físicas se dividen en dos categorías, la primera son las capacidades de la condición física que están condicionadas por los procesos energéticos (fuerza, velocidad, resistencia) y la segunda son las capacidades coordinativas que están condicionadas por los procesos de la conducción y regulación motriz.

Se pueden considerar las capacidades coordinativas como un pre-requisito para el rendimiento, o el movimiento, estas son las que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean a nivel deportivo, profesional o para un mejor desempeño en la vida cotidiana.

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Solicite a los estudiantes que se ubiquen en la sección **¡Descúbralo en la tele!**, donde se les presentará el programa de televisión titulado: **Moviéndonos con ritmo.**

DESARROLLO

1. Haga una reflexión sobre la temática del programa, especialmente sobre los diversos tipos de rutinas de gimnasia rítmica y aeróbica de bajo y medio impacto, y los requisitos necesarios para crear una secuencia de pasos y estructurarlos en una rutina.
2. Pídales que señalen los aspectos más relevantes del programa. Trate de hacer comentarios relativos al tema, profundizando en el contenido.

CIERRE

1. Se le sugiere organizarlos en equipos de dos integrantes (un estudiante y una estudiante), para que respondan las interrogantes que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**
2. Para finalizar seleccione estudiantes al azar para que compartan con el resto de la clase sus respuestas a las preguntas solicitadas. Asegúrese que las respuestas estén correctas.

A continuación se le proporciona las respuestas a las preguntas planteadas:

De acuerdo a lo observado en el programa de televisión, complete el siguiente cuadro:

| Pregunta | Respuesta |
|--|--|
| La palabra gimnasia procede del vocabulario griego "gymnazein" que significa: | Ejercicio al desnudo |
| La historia del deporte se ha dividido en dos grandes etapas: | 1. Juegos Olímpicos Antiguos 2. Juegos Olímpicos Modernos |
| La gimnasia, como actividad física, ha existido por más de 2,000 años, desde los juegos olímpicos antiguos, pero su desarrollo como deporte competitivo comenzó en el siglo: | Siglo 21 |
| FIG significa: | Federación Internacional Gimnasia |
| La Federación Internacional Gimnasia fue creada en: | En 1881 |
| La primera gran competición de gimnastas se llevo a cabo en: | En los Juegos Olímpicos de 1896, donde Alemania fue el campeón indiscutible en esta rama. |
| ¿Qué es la gimnasia artística? | Es una actividad física con unas connotaciones idóneas para el desarrollo del cuerpo, puede y debe incluirse desde un enfoque integrador que establezca interrelaciones entre los diferentes bloques que conforma la educación física. |
| ¿Qué es la gimnasia aeróbica? | Es una técnica que se utilice para mejorar problemas posturales, ya que los practicantes se vuelven más conscientes de sus proporciones y segmentos personales, a la vez que los fortalecen y dominan su cuerpo. |
| ¿Cuáles son los gestos técnicos básicos en la educación física? | <ul style="list-style-type: none"> • El aumento progresivo en carga • Intensidad • La individualización • La periodización del trabajo |
| ¿Cuáles son las destrezas y habilidades que se desarrollan en la gimnasia? | <ul style="list-style-type: none"> » Saltar y lanzar » Correr y atrapar » Patear y saltar |

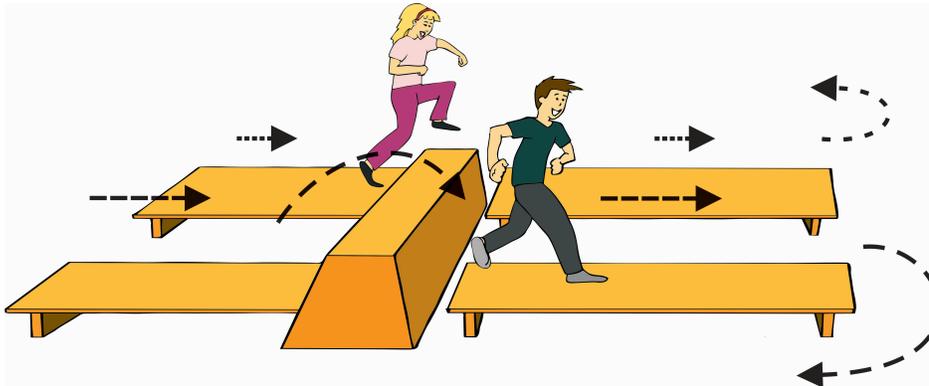
CUARTA SESIÓN

INICIO

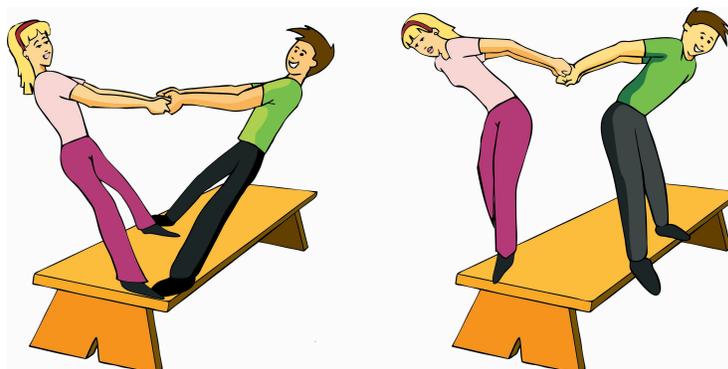
1. Solicíteles a sus estudiantes que lean el apartado **¿Cómo se hace?** y que luego pase al apartado **¡A trabajar!**

DESARROLLO

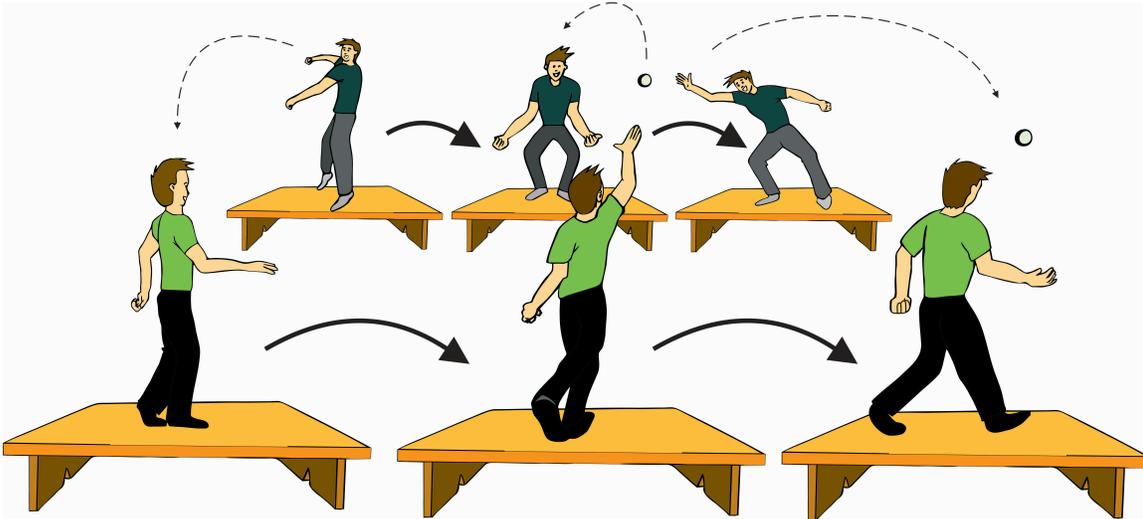
1. Pida a sus estudiantes que salgan ordenadamente del aula y se distribuyan en el área asignada para realizar el calentamiento.
2. Pida a las y los estudiantes que se organicen en cuatro filas, o en la formación que usted considere pertinente.
3. Inicie la parte práctica con ejercicios relacionados con: Desarrollo de las Capacidades Físicas y Coordinativas mediante los siguientes ejercicios:
 - a. Coloque las bancas en forma horizontal.
 - b. Los primeros estudiantes de las filas, saldrán trotando al escuchar el silbato (señal de salida), y los demás irán desplazándose de igual manera siguiendo su señal.
 - c. En el siguiente ejercicio, los estudiantes subirán a la banca y pasarán sobre ella, caminando a una velocidad media. (Docente explíqueles que aunque ellos se estén divirtiendo, deben mantener el orden, puesto que si se caen pueden lastimarse innecesariamente)
 - d. Coloque otra banca a una distancia de 2 o 3 metros, los estudiantes trotarán sobre la primer banca, correrán la distancia hasta encontrarse nuevamente con la otra banca.
 - e. Con el mismo procedimiento del ejercicio anterior, ahora coloque un obstáculo entre las bancas, los estudiantes tendrán que saltarlo y seguir trotando por la banca.



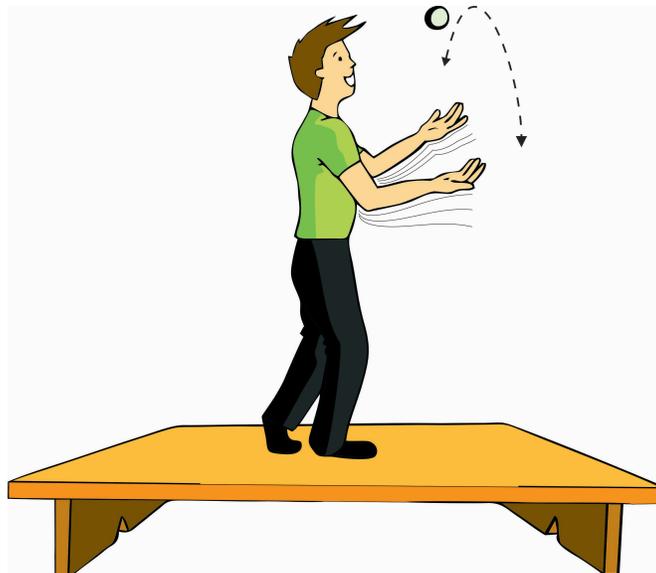
1. Los educandos en parejas tomados de las manos de frente, se mantienen en la banca, manteniendo el equilibrio.



2. Los estudiantes en parejas tomados de las manos, pero de espaldas se mantienen sobre la banca, manteniendo el equilibrio.
3. Los estudiantes en parejas tomados de las manos, caminan lateralmente y se suben a la banca, circulan despacio manteniendo el equilibrio.
4. Ahora los jóvenes se suben de dos en dos en las bancas y se lanzan la pelota (en varias ocasiones), para realizar equilibrios en puntos fijos.



5. Los estudiantes, siempre sobre las bancas, lanzan la pelota hacia arriba, manteniendo el equilibrio.



6. Para finalizar retire las bancas y proponga a sus estudiantes jugar “Capeador” con dos o tres golpeadores de cada lado, de esta forma aumentará la diversión en el juego.

CIERRE

1. Comuníqueles a sus estudiantes que para la siguiente clase, necesitarán una cuerda (su tamaño depende de la altura del estudiante).
2. Felicítelos por su trabajo.

QUINTA SESIÓN

INICIO

1. Para iniciar la clase, indague con sus estudiantes, sobre a las actividades prácticas realizadas, pregúnteles si han encontrado algún nivel de dificultad y explíqueles que pueden trabajar sus capacidades físicas y coordinativas de una forma divertida y relajada.

DESARROLLO

1. Sugiera que pasen al apartado ¡A trabajar! y solicíteles que se organicen en filas para la práctica de este día.
2. Explíqueles el objetivo a desarrollar en la clase y las normas de seguridad que se deben tomar.
3. Realice con sus estudiantes, ejercicios de elongación (alarga los gemelos posteriores (bíceps femoral) y anteriores (cuádriceps) de las piernas, trote lento y rápido para entrar en calor.
4. Saltos con cuerda.
5. Solicíteles que salten la cuerda en un mismo lugar, 10 a 15 veces. Haga que tomen un descanso y continúe con la siguiente actividad.
6. Pídales que salten la cuerda, con solo un pie, luego cambie (derecho e izquierdo) 10 a 20 veces cada pie.
7. Organícelos en fila, haga que salten la cuerda corriendo.
8. Reúnalos en grupos de tres, dos toman la cuerda y uno salta. Hacer la rutina hasta que cada estudiante, salte 10 a 15 veces.
9. Agrúpelos en grupos de 10 estudiantes en fila, 2 estudiantes le dan vuelta a una cuerda larga para que el resto del grupo entren de uno en uno (dos saltos) y luego salen. Repetir la rutina tres veces. Solicíteles que entren de dos en dos y luego salten. Repetir la rutina cinco veces.

CIERRE

1. Comuníqueles a sus estudiantes, que para la siguiente clase, necesitarán una pelota de plástico.

SEXTA SESIÓN

INICIO

1. Haga que sus estudiantes pasen al apartado **¡A trabajar!** e inicie la clase, realizando ejercicios de elongación y trote, para entrar en calor.

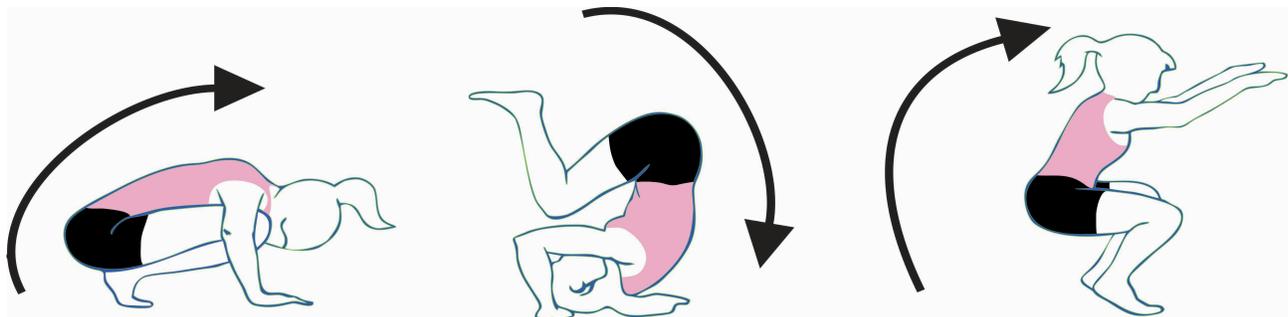
DESARROLLO

1. Explíquelo a sus estudiantes en qué consiste el juego que van a realizar.
2. Organícelos de acuerdo a su criterio y considere la distancia de desplazamiento.

| Nombre del juego: Carrera de canguros |
|---|
| Aspectos a trabajar: Fuerza y Coordinación |
| Participantes: Todos los estudiantes |
| Materiales: Pelota |
| Cómo se juega: Los estudiantes corren a una distancia entre 10 y 30 metros con una pelota entre las rodillas, saltando con los pies juntos, el que pierda la pelota tiene que volver a la salida. |
| Como variaciones se puede hacer individual y por relevos, además se puede correr entre conos o cualquier obstáculo que usted tenga a su disposición. |

2. Organice a los jóvenes en grupos de cuatro o cinco estudiantes dispérselos por el espacio, asigne a cada grupo, una colchoneta e indíqueles que observen antes de realizar cualquier movimiento.
 - **ROLLO AL FRENTE** : Los estudiantes se colocan en cuclillas, con la cabeza entre los brazos y barbilla pegada al pecho, colocarán las manos en el colchón con los dedos dirigidos al frente, y elevarán la cadera para rodar sobre su espalda, terminando por inercia en la posición inicial

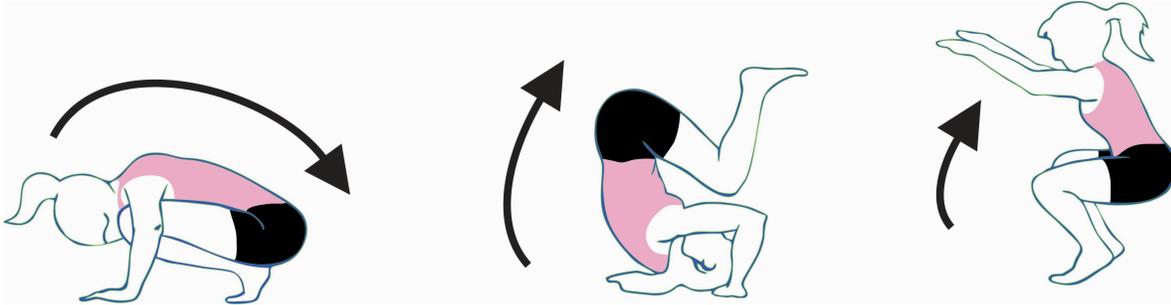
Es un ejercicio de la gimnasia básica de los más sencillos de ejecutar, a continuación se explicará cómo ayudar a realizarlo con eficacia.



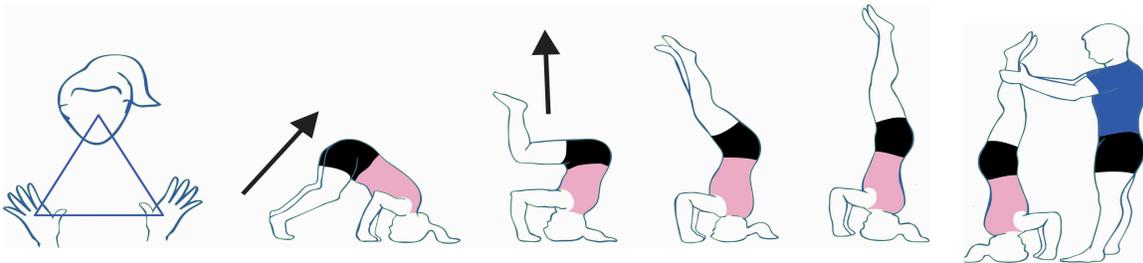
Rollo atrás: Para realizar este gesto técnico indíquelo a sus estudiantes que trabajen en parejas, uno auxiliando y el otro ejecutando.

El ejecutante, se colocará como se describe a continuación:

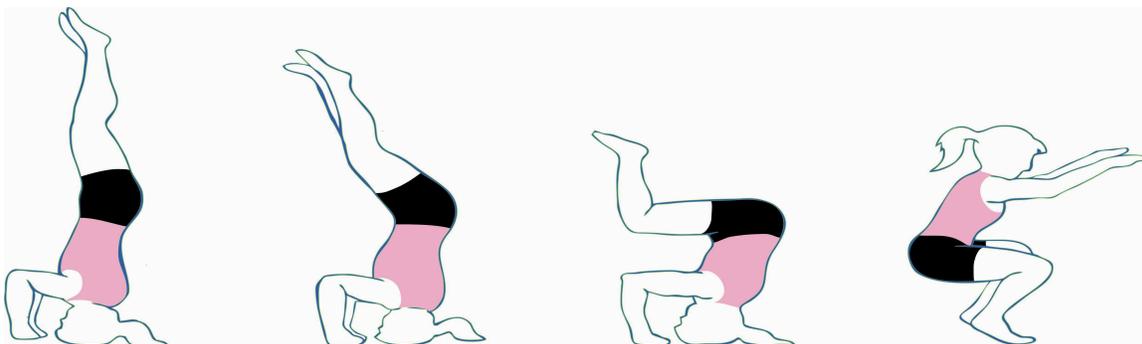
Los estudiantes nuevamente se colocan en cuclillas, con la cabeza entre las piernas y las manos a la altura de los oídos (los dedos pulgares a la altura de las orejas), realizarán un balanceo, al tiempo que dejarán que su cuerpo por inercia se mueva atrás, rodando sobre su espalda, los ayudantes se colocan a un lado del compañero y lo auxilian colocando una mano sobre el hombro y la otra sobre la tibia y peroné, para ayudarle a impulsarse hacia atrás.



• Pino: Los estudiantes flexionan las piernas y apoyan la cabeza y las manos y forman con ellas un triángulo equilátero o imaginario en el colchón, posteriormente elevan la cadera con las piernas flexionadas hasta quedar equilibrado en semi flexión (bolita), para finalizar se procede a extender las piernas con lentitud hasta llegar a la vertical, una vez en esta posición, se contraen los músculos de las piernas y glúteos para mantener así la ejecución. En este ejercicio también se puede trabajar en parejas, cuando el ejecutante consigue colocarse en la posición, el ayudante lo sostiene, tomando sus tobillos y de esta forma podrá mantener mucho mejor el equilibrio.



Una vez que el estudiante, es capaz de realizar el pino sin ayuda, deberá aprender a finalizar el gesto, flexionando su cuerpo pegando su barbilla al pecho para rodar al frente.



CIERRE

1. Felicítelos por el esfuerzo y aplicación mostrada durante la sesión de aprendizaje.

SÉPTIMA SESIÓN

INICIO

1. Solicite a sus estudiantes que se ubiquen en el apartado **¡Valorando lo aprendido!**

DESARROLLO

1. Organícelos para que realicen los ejercicios.
2. Asegúrese de tener espacio suficiente para que los jóvenes participen en los movimientos locomotores.

Ejemplos de estos tipos de movimientos incluyen:

Correr

- Haga que corran en grupo o individualmente de un lugar a otro.

Saltar

- Haga que salten de un lugar a otro, primero usando los dos pies, y luego uno solo.

Galopar

- Haga que galopen de un lugar a otro alternando el pie que inicia el galope.

Movimientos alternos

- Haga que muevan sus brazos en sentido opuesto a sus piernas.

Brincar

- Haga que brinquen de un lado a otro, primero con un pie y luego con el otro.

Deslizar

- Haga que miren hacia delante y entonces se deslicen de lado a lado, comenzando con una pierna y siguiendo con la otra.

Estirar

- Haga que Con una mano empuje desde el codo al otro brazo estirado con la intención de que ese codo toque el pecho.
- Con una mano empuje el codo contrario e intente llevar ese codo al hombro del brazo que empuja. Brazo que se trabaja flexionado.
- Con una mano empuje el codo contrario e intente llevar ese codo al hombro del brazo que empuja por debajo de este. Brazo que se trabaja flexionado.

CIERRE

1. Solicíteles que realicen su autoevaluación
2. Despida a sus estudiantes, tómese el tiempo suficiente para llevar a cabo una evaluación objetiva y adecuada.

A continuación se le proporciona, un instrumento de evaluación que le ayudará a delimitar algunos de los puntos relevantes al momento de la asignación de una calificación, sea de forma individual como grupal.

Se le sugiere que responda este instrumento al momento que sus estudiantes estén presentando su rutina de ejercicios.

Evaluación del trabajo práctico

Indicaciones:

El presente cuadro muestra opciones cuantitativas y cualitativas, valórelas de acuerdo a los siguientes parámetros: regular (1), necesita mejorar (2), rendimiento suficiente (3), muy bueno (4) y excelente o sobresaliente (5).

| No. | ASPECTO A VALORAR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Motivación durante el desarrollo de la secuencia de ejercicios. | | | | | |
| 2 | Respeto y tolerancia hacia la opinión y actitudes de sus demás compañeros (as) | | | | | |
| 3 | Atención y respuesta ante las instrucciones y/o observaciones. | | | | | |
| 4 | Cooperación y sentido de trabajo en equipo. | | | | | |
| 5 | Energía y fuerza en la ejecución de la rutina de ejercicios. | | | | | |
| 6 | Resistencia física para practicar en repetidas ocasiones los ejercicios. | | | | | |
| 7 | Ritmo y coordinación en las actividades. | | | | | |

SECUENCIA N° 2

CON EL RITMO TAMBIÉN NOS COMUNICAMOS

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Facilitar a los educandos experiencias de aprendizaje que conlleven la adquisición de conocimiento que les proporcione, el pleno disfrute de actividades físicas, lúdicas y recreativas, teniendo como objetivo el desarrollo de sus capacidades motrices.

Además, que los estudiantes, demuestren una disposición favorable a actividades donde el cuerpo humano es un instrumento expresivo, como juegos de imitación, juegos de expresión general y corporal, lo anterior con el objetivo de favorecer en ellos los patrones de movimiento maduros, en actuaciones individuales, de igual manera se espera que los estudiantes se valgan de actuaciones motrices para desarrollar su creatividad y sus acciones grupales, así como que facilite el aprendizaje significativo y el desarrollo de habilidades y formas físicas.

Resultados del Aprendizaje

Al término de esta secuencia se espera que los estudiantes:

1. Utilicen el movimiento de forma espontánea y creativa para dar respuestas satisfactorias a situaciones nuevas de actividad física y de comunicación, favoreciendo la desinhibición personal y grupal.
2. Identifiquen los efectos inmediatos del ejercicio físico en el organismo y sus beneficios en la salud.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- Juego y la importancia de este para el desarrollo armónico del ser humano.
- El juego como instrumento didáctico.
- Tipos y clasificación del juego.
- Estilos de vida positivos y su impacto en la salud.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

La educación física es una asignatura científica, donde la evaluación se lleva a cabo en forma objetiva y subjetiva, además se toma en cuenta los aspectos cuantitativos como la capacidad del ejecutante de repetir un ejercicio, realizar movimientos y desplazamientos sucesivos, además se deben considerar de igual forma los aspectos cualitativos como: disposición, disciplina y cooperación entre otros.

La evaluación se lleva a cabo durante todo el proceso de práctica, y desarrollo de los contenidos propuestos; para eso se le sugiere tomar en consideración los siguientes criterios:

- ✓ Disposición y motivación para realizar los ejercicios propuestos.

- ✓ Atención y participación durante la clase.
- ✓ Desarrollo y dominio técnico de los ejercicios.
- ✓ Que fomenten la armonía y la colaboración de todos los participantes por ejemplo:
 - Respeto
 - Disciplina
 - Tolerancia
 - Cooperación
- ✓ Cambio progresivo de conducta motriz de manera positiva.
- ✓ Responsabilidad en el uso de los recursos materiales.

Instrumento de evaluación

Indicaciones:

El presente cuadro muestra opciones cuantitativas y cualitativas que conforman una calificación, para eso se utilizan los siguientes criterios: NM (necesita mejorar), BN (bueno), MS (muy satisfactorio).

| Cualidades evaluadas | NM | BN | MS |
|--|----|----|----|
| Tolerancia y trabajo en equipo. | | | |
| Respeto y disciplina en las actividades. | | | |
| Atención y responsabilidad en las sesiones. | | | |
| Cooperación y atención a las instrucciones, del maestro. | | | |
| Desarrollo de las capacidades físicas. | | | |
| Mejoramiento de las capacidades coordinativas. | | | |
| Trabajo en equipo | | | |

OBSERVACIONES

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión se observarán actividades recreativas y lúdicas, donde los estudiantes podrán tener una idea de lo que son las actividades gestuales y juegos organizados, además de jóvenes y adultos disfrutando de ellas y utilizando su cuerpo como principal herramienta de expresión.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión: “**El Juego como agente socializador**”, se transmitirá durante las cuatro primeras sesiones de aprendizaje de esta secuencia, para que usted decida el

momento de observarlo, sin embargo se sugiere que lo vea durante la segunda sesión de aprendizaje.

Es importante relacionar los contenidos de cada uno de los programas de televisión con la realidad inmediata de las y los estudiantes y realizar las actividades propuestas al finalizar cada uno de los programas.

SESIONES DE APRENDIZAJE

El tiempo estimado para la secuencia es de 270 minutos que corresponden a seis sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas se sugieren actividades para su inicio, desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted tiene la libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el aula, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

Usted deberá de leer las actividades con anterioridad, para tener un conocimiento previo de los contenidos a desarrollar en cada sesión y también será adecuado que realice un inventario de los materiales y recursos de los cuales puede disponer para desarrollar adecuadamente las sesiones propuestas.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere que lea con los estudiantes la sección **¿Hacia dónde vamos?**, para que tengan una idea del contenido de la secuencia; además de los **Resultados del Aprendizaje**.
2. Pregunte a sus estudiantes si hay alguna inquietud o comentario al respecto.

DESARROLLO

1. Seguidamente solicite un voluntario o voluntaria para leer la sección **¿Qué conoce de esto?** titulada: **¿Qué es el Juego?**
2. Motive a sus estudiantes a mencionar los juegos que ellos conocen.

CIERRE

1. Para finalizar la hora clase, invite a sus estudiantes a realizar en forma individual en sus cuadernos el ejercicio de la sección **¿Cuál es la dificultad?**
2. Solicite una pareja de voluntarios (as) para que compartan con el resto de la clase sus respuestas, y además pregúnteles si les fue fácil o encontraron dificultad en hacer su trabajo.

3. A continuación se le dan las respuestas a las interrogantes.

1) ¿Qué es el Juego?

Un juego es una actividad recreativa que involucra a uno o más personas y como ejemplos tenemos: landa, la gallina ciega, la cebollita, capeador.

2) ¿Qué tipo de actividades representa el juego?

El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse.

3) Escriba dos (2) generalidades del juego y explíquelas.

GENERALIDADES:

- » Un objetivo que los jugadores tratan de alcanzar.
- » Un conjunto de reglas que dicen lo que los jugadores pueden o no pueden hacer. La función principal de un juego es la de entretener y divertir, pero puede también representar un papel educativo.
- » Un juego puede, o no, incluir un juguete o material.
- » Los juegos implican generalmente el estímulo mental o físico, y a veces ambos. Muchos juegos ayudan a desarrollar las habilidades prácticas y psicológicas.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

Solicite a los estudiantes que lean la sección **¡Descúbralo en la tele!** y luego presten atención al programa de televisión: **El Juego como agente socializador.**

DESARROLLO

1. Se le sugiere que inicie esta parte de la sesión, reflexionando sobre la importancia de los temas observados en el programa de televisión.
2. Pida a los estudiantes que señalen los aspectos más relevantes del programa. Trate de hacer comentarios relativos al tema, profundizando en el contenido.

CIERRE

1. Organice a sus estudiantes en equipos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes), para que respondan las interrogantes que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**
2. Nombre un relator de cada grupo, para que exponga ante toda la clase los resultados de sus respectivos análisis.
3. Solicíteles que lean en sus casas el apartado **¿Como se hace?** para conocer lo que se pretende realizar en las siguientes tres secciones de aprendizaje.

Ejemplo de un juego organizado:
PLAN DE TRABAJO

Nombre del Centro Básico: José Cecilio del Valle

Departamento, Ciudad, Aldea y/o Caserío: Municipio La Ciénaga, departamento de Francisco Morazán.

Número de grupo: Grupo Número 2

Nombre de los integrantes (estudiantes): Francisco Flores, Oscar Pérez, Mirna Soto y Azucena Padilla.

Fecha:

| | |
|--|---|
| Tipo de juego: | Grandes juegos de interior. |
| Nombre del juego: | La papa caliente. |
| Explicación: | Los participantes se colocan sentados en un círculo, la papa caliente será un objeto cualquiera, que ira pasando de mano en mano con el ritmo que esté produciendo la persona que dirija el juego, cuando diga pare, el objeto deja de moverse y quien se quede con él, debe de realizar una tarea que le asigne todo el grupo. |
| Reglas del juego: | <ul style="list-style-type: none"> • No está permitido lanzar o tirar el objeto. • No se vale levantarse del suelo. • Evitar gritar y decir expresiones inadecuadas. • Cumplir con la penitencia asignada. |
| Materiales: | Objetos como: Juego de llaves, pelota, bolita de papel, etc. |
| Lugar donde se desarrollará el juego: | Un salón grande y limpio. |
| Tiempo de duración: | Aproximadamente 10 minutos. |

OBSERVACIONES:

Distinguido Docente, la siguiente información le permitirá ampliar sus conocimientos.

“CLASIFICACIÓN OPERATIVA”

JUEGOS DE CONOCIMIENTO

Son juegos destinados a permitir a los participantes conocerse entre sí. Pueden utilizarse en un primer momento, simplemente con el objetivo de aprender los nombres de cada persona, o bien tratarse de una presentación o conocimiento más profundo y vital.

Los juegos son muy sencillos, facilitando la creación de un ambiente positivo en el grupo, especialmente cuando los participantes no se conocen.

JUEGOS DE AFIRMACIÓN

Son juegos en los que tiene un papel prioritario la afirmación de los (as) participantes como personas y del grupo como tal. Ponen en juego los mecanismos en que se basa la seguridad en sí mismo (a), tanto internos (auto concepto, capacidades). como en relación a las presiones exteriores (papel en el grupo, exigencias sociales). Se trata a veces de hacer conscientes las propias limitaciones, otras de facilitar el reconocimiento de las propias necesidades y poderlas expresar de una forma verbal y no verbal, potenciando la aceptación de todos (as) en el grupo. Trata de favorecer la conciencia de grupo.

JUEGOS DE CONFIANZA

Son, en su mayor parte, ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno(a) mismo (a) en el grupo. Construir la confianza dentro del grupo es imperante, tanto para fomentar las actitudes de solidaridad y la propia dimensión de grupo, como para prepararse para un trabajo en común, por ejemplo para una acción que pueda suponer riesgos, o un trabajo que suponga un esfuerzo creativo. Los juegos de confianza necesitan una serie de condiciones mínimas para que adquieran todo sus sentidos e interés. Antes de empezar a trabajar con estos juegos, el grupo tiene que conocerse. Se pueden ir introduciendo diversos juegos que exijan grados de confianza, siempre teniendo en cuenta en qué momento se encuentra el grupo.

GRANDES JUEGOS DE INTERIOR

La televisión ha divulgado en el público ciertas formas de distracciones basadas sobre los “conocimientos” en ciertos campos, la astucia y el trabajo en equipo. Estos grandes juegos de interior, muy prácticos para llenar las veladas, reuniones en días de lluvia, jornadas de invierno, reuniones nocturnas entre amigos o fiestas en los grupos de niños exigen una minuciosa preparación y se desarrollan con de reglas muy concretas, que les confieren un aspecto de “seriedad” y desarrollan su crédito en el círculo de los que los practican. Se sabe perfectamente que los jóvenes se apasionan por los juegos en los que pueden ejercitar su memoria, utilizar los conocimientos adquiridos. Les gusta enfrentarse con tareas complejas, pero siempre a su alcance, las cuales superan gracias a la solidaridad y al espíritu de equipo.

GRANDES JUEGOS DE EXTERIOR

Son aquellos que se desarrollan en el exterior siguiendo el hilo conductor que marca una historia o anécdota. A partir de éstas, se realizan una serie de actividades encauzadas a alcanzar un determinado objetivo.

Algunos implican la vivencia de una gran aventura de uno o varios días (incluso pueden envolver la estancia en un campamento). Otros son de una duración menor, no por ello menos atractivos.

El número de participantes puede oscilar mucho, adaptando el número de equipos y su distribución al número de participantes y las características del juego. Cuanto mayor sea el número de jugadores (a), más sencillas deben ser las reglas y el juego en general, y mayor control y número de animadores (as) serán necesarios.

La formación de equipos puede seguir diferentes criterios: por libre elección, asignación al azar,... pero es conveniente que estén lo más parejos posibles para evitar que alguno tenga más ventajas.

JUEGOS EN EL AUTOBÚS

Los largos viajes en autobús son agotadores. El interés del paisaje les cansa bastante pronto, y la excitación de la marcha les pone en un estado de tal nerviosismo que a veces hay que pensar en ocupaciones tranquilizantes.

No es conveniente jugar del principio al final del viaje. Sería una lástima atravesar ciertos paisajes o pasar cerca de ciertas curiosidades sin señalarlas a la atención de los participantes.

JUEGOS DE DISTENSIÓN

“Llevamos ya varios meses de reuniones y quizás en algunos grupos han comenzado a surgir pequeñas tensiones.”

Tensiones que probablemente han sido ocasionadas por tonterías, o a veces por causas más serias, sin embargo crean un ambiente de malestar en el grupo.

Por ello conviene que el conflicto se solucione cuanto antes y además se haga utilizando la mejor vía.

JUEGOS TRADICIONALES

Son juegos populares, transmitidos de generación en generación, Son anónimos, utilizan materiales sencillos, de elaboración artesanal, el grupo pone las reglas.

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Realice una breve recapitulación acerca del tema anterior. Invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Haga que un estudiante realice en voz alta la lectura del apartado **¿Cómo se hace?**
2. Asegúrese que el resto de la clase, siga la lectura en silencio.

CIERRE

1. Organice a sus estudiantes en equipos, de ser posible igual número de estudiantes, para que realicen la actividad Número 1 que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!** y que se refiere a: Imitar gestos y sonidos de animales y hacer juegos recreativos.
2. Si se requiere de ciertos recursos materiales, es necesario que se los pida con anticipación.
3. Felicítelos por el esfuerzo mostrado en clase.

Ejemplos de juegos recreativos:

✓ Los Rincones

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Reglas: No se puede permanecer más de 10 segundos en casa.

Descripción del Juego: Se forman dos grupos de igual número aproximadamente. El círculo central servirá de cárcel y en las 4 esquinas del campo se dibujarán unas zonas que servirán de casa. Uno de los grupos perseguirá al otro para intentar atraparlos y meterlos en la cárcel. Los compañeros (as) que aún no estén atrapados pueden salvar a los que están en la cárcel dándoles una palmada en la mano.

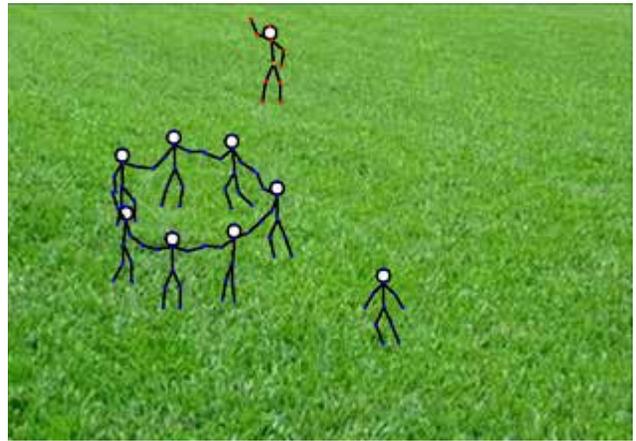


✓ **El círculo loco**

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Reglas: Los estudiantes del círculo no se pueden soltar en ningún momento.

Descripción del Juego: Se forman diferentes equipos de 6 a 8 estudiantes. Cada equipo formará un círculo menos uno de los estudiantes que se quedará libre. Este deberá ir a tocar a uno del círculo que previamente fue designado. Los del círculo girarán y se desplazarán evitando que se toque al estudiante designado. Si el estudiante perseguido es tocado cambiará su papel con el del perseguidor.

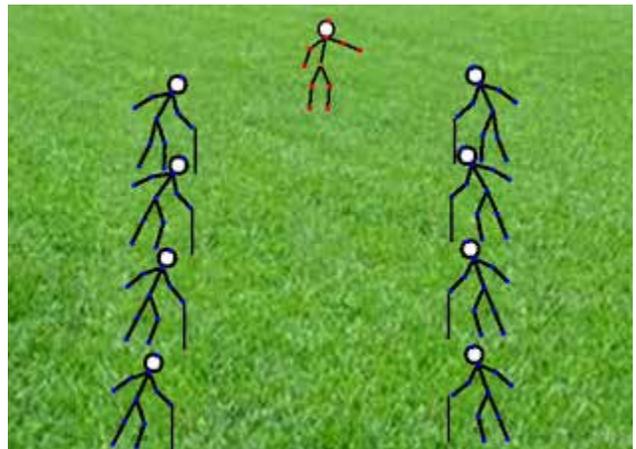


✓ **Que no caiga el palo**

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.

Reglas: Coger el palo antes de que caiga al suelo.

Descripción del Juego: En Parejas, cada uno situado uno frente al otro, a unos 2 metros y sujetando un palo, en posición vertical. A la voz del docente cada uno deja su palo y corre a tomar la de su compañero antes de que caiga al suelo.



CUARTA SESIÓN

INICIO

1. Organice a sus estudiantes en equipos, de ser posible igual número de estudiantes.

DESARROLLO

1. Haga que realicen la actividad número 2 que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!** y que se refiere a: Realizar carreras cortas o largas.

CIERRE

1. Felicítelos por la atención y esfuerzo mostrado en el desarrollo de la sesión de aprendizaje.

Ejemplos de carreras cortas o largas:

✓ El pañuelo

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Reglas: Los nudos no deben de ser demasiado complicados. Ganará el equipo que más puntos haga después de sumarse los resultados individuales.



Descripción del Juego:

Se forman dos grupos. El docente se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los participantes de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El docente dirá un número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. Cada uno toma un pañuelo y va a atárselo en un brazo a un miembro del equipo contrario, que a su vez deberá ir a desatar el pañuelo del compañero de su equipo y volver a ponérselo al docente.

✓ Los misiles

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Reglas: Obtiene punto el equipo cuyo miembro llegue primero a la línea. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos.

Descripción del Juego: Se forman grupos de 5 o 6 estudiantes numerados y colocados en línea en el fondo de la pista. Cuando se dice uno de los números, el que lo tiene de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a la línea opuesta.



QUINTA SESIÓN

INICIO

1. Asigne a un estudiante o una estudiante, para que sea el o la encargada de operar la grabadora o el equipo de sonido, para que cambie las canciones (previamente escogidas), cada vez que usted se lo indique.
2. Organice a sus estudiantes en equipos, de ser posible igual número de estudiantes.

DESARROLLO

1. Haga que realicen la actividad número 3, que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!** y que se refiere a: Hacer movimientos rítmicos con canciones modernas.
2. Las rutinas o como debe desarrollar la clase queda a su criterio.

CIERRE

1. Felicítelos por la atención y esfuerzo mostrado en el desarrollo de la sesión de aprendizaje.

SEXTA SESIÓN

INICIO

1. Pida a los estudiantes que se organicen en grupos de ocho (considere que estén distribuidos con igual número de estudiantes) y desarrollen lo propuesto en la sección **¡Valorando lo aprendido!**
2. Asegúrese que quede claro, lo que se espera lograr al finalizar la secuencia de aprendizaje.
3. Si lo considera conveniente, puede explicarles, que es un juego gestual y que se pretende al realizarlos.

DESARROLLO

1. Designe a uno o una de cada grupo, a fin de que interprete un juego gestual de su propia invención y que los demás miembros del grupo lo imiten. Finalice la ronda cuando todos los miembros del grupo hayan participado en la actividad.

CIERRE

Concluya la sesión, invitando al grupo a autoevaluarse, copiando y contestando en su cuaderno de trabajo las preguntas que se encuentran al final del apartado **¡Valorando lo aprendido!** en su Libro del Estudiante.



Esguince:

Es la lesión de los ligamentos que unen los dos huesos que forman una articulación. Si la lesión es tan importante que el ligamento deja de poder sujetar los huesos en su posición y estos se separan, se diagnostica una luxación.

SECUENCIA N° 3

LAS DANZAS QUE NOS IDENTIFICAN

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Brindarles a las y los estudiantes los conocimientos y herramientas necesarias, para organizar y presentar una danza folklórica hondureña, facilitándoles la explicación histórica de la misma, la música, los pasos, los agarres y desplazamientos, e imágenes en el programa de televisión, además de facilitarles el conocimiento necesario para que manejen los conceptos teóricos básicos, que acentúen su identidad nacional.

Los y las alumnas, aprenderán teóricamente de la cultura popular hondureña, mediante la práctica de una danza folklórica, para que valoren la importancia de las costumbres y tradiciones que constituyen nuestra gran herencia cultural y por ende fortalezcan así su propia identidad nacional.

Así mismo, conocerán las tradiciones, danzas y/o bailes propios de su comunidad y Honduras, además investigando en su entorno, podrán reconocer los elementos culturales propios, trasladados de generación en generación, que forman parte del patrimonio cultural y artístico de Honduras.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al finalizar esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Practiquen danzas colectivas folklóricas propias de nuestro país y la comunidad, interactuando socialmente y destacando los valores culturales.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- El folklore nacional.
- El fortalecimiento de la identidad nacional.
- La danza folklórica hondureña.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

La evaluación se lleva a cabo durante todo el proceso de práctica y realización de la danza; se le sugiere tomar en consideración los siguientes criterios:

- Desarrollo de destrezas rítmicas
- Disposición, atención y participación durante la clase.
- Expresión corporal y gestual.
- Ocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adquiriendo conductas que fomenten la armonía y el acuerdo de todos los participantes
- Cumplimiento de tareas, considerando de las particularidades individuales.

- Cambio progresivo y mejora de conducta motriz, tanto a nivel coordinativo y físico de manera positiva.

Se le sugiere considerar la siguiente tabla y/ o escalas para realizar la evaluación cuantitativa de la forma más objetiva posible, podría dividir a sus estudiantes en grupos y evaluarlos de esa manera.

Instrumento de evaluación

Indicaciones:

El presente cuadro muestra opciones cuantitativas y cualitativas que conforman una calificación, para eso se utilizan los siguientes criterios: regular (1), necesita mejorar (2), rendimiento suficiente (3), rendimiento bueno (4) y muy bueno (5).

| Cualidades y valoraciones | R | NM | RS | RB | MB |
|---|---|----|----|----|----|
| Interés y Aplicación en las actividades | | | | | |
| Asimilación de los contenidos propuestos | | | | | |
| Motivación por las costumbres de la comunidad | | | | | |
| Reforzamiento de la identidad nacional | | | | | |
| Mejoramiento del sentido de pertenencia del país. | | | | | |

OBSERVACIONES:

CONTENIDOS DE LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión, titulado: **Las danzas que nos hablan de nuestra historia** se observarán danzas folklóricas, además se explicarán con imágenes los pasos, desplazamientos agarres, que conlleva las danzas.

En el programa de televisión, titulado: **Ritmos de mi patria**, se exhibirán aspectos de la cultura popular Hondureña, los diversos tipos de bailes y danzas propias de nuestro país, además se aprenderá sobre el folklore y tradiciones hondureñas escuchando y observando canciones costumbristas con coreografías representativas de los diferentes pueblos indígenas de nuestro territorio.

Esto servirá para el fortalecimiento de la identidad nacional y la cultura popular de nuestro país, provocando así en los estudiantes la valoración de sus raíces y la consolidación del sentido de pertenencia tan necesario en este tiempo de cambios, modas e influencias externas.



RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DE LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN.

El programa de televisión: **Las danzas que nos hablan de nuestra historia**, se transmitirá durante las primeras cuatro sesiones de aprendizaje de esta secuencia, para que usted decida el momento de observarlo, sin embargo se sugiere que lo vea durante la tercera sesión de aprendizaje.

El programa de televisión: **Ritmos de mi patria**, se transmitirá en las cuatro últimas sesiones de aprendizaje de esta secuencia, se sugiere que lo observen en la séptima sesión de aprendizaje.

Es importante relacionar los contenidos de cada uno de los programas de televisión con la realidad inmediata de las y los estudiantes y realizar las actividades propuestas al finalizar cada uno de los programas televisivos.

SESIONES DE APRENDIZAJE

El tiempo estimado para la secuencia es de 360 minutos que corresponden a ocho sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas se sugieren actividades para su inicio, desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el aula, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

1. Lea con los estudiantes la sección **¿Hacia dónde vamos?**, para que tengan una idea del contenido de la secuencia y los **Resultados del Aprendizaje**.
2. Pregunte a sus estudiantes, si tienen algún comentario respecto a la lectura anterior.

DESARROLLO

1. Seguidamente solicite un voluntario o voluntaria para leer la sección **¿Qué conoce de esto?** denominada: **Identifiquemos nuestra identidad cultural**. La cual pretende despertar en sus estudiantes, el desarrollo de la tecnología primitiva por parte del ser humano, en su intento por dominar el medio en el que habita.
2. Motive a sus estudiantes a pensar y reflexionar sobre la siguiente interrogante **¿Qué conoce sobre las necesidades de supervivencia del ser humano en la comunidad primitiva?**

CIERRE

1. Solicite a sus estudiantes que formen grupos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes) para realizar en sus cuadernos el ejercicio de la sección **¿Cuál es la dificultad?**
2. Solicite una pareja de voluntarios(as) para que compartan con el resto de la clase sus respuestas, y además pregúnteles si les resultó fácil describir un cuento de su comunidad y si encontraron dificultad en hacerlo.
3. Con sus aportes y los de los estudiantes, elabore una definición de folklore y escríbala en el pizarrón.
4. Felicítelos por la atención prestada a sus compañeros e incítelos a participar más en clase.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere realizar una breve recapitulación acerca de la sesión anterior: **Identifiquemos nuestra identidad cultural**, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Indique a sus estudiantes pasar a la sección **¿Qué piensan otros?** Que contiene el tema: **Aprendamos de nuestras raíces**. Solicite voluntarios o voluntarias para llevar a cabo la lectura en voz alta, asegúrese que el resto de la clase siga la lectura con atención
2. Pregunte si existe alguna duda respecto al contenido que acaban de leer.
3. Resuma el contenido en el pizarrón y haga que los estudiantes lo escriban en su cuaderno.

CIERRE

1. Solicíteles que pasen al apartado **¡A trabajar!**, y que en forma individual desarrollen las preguntas.
2. Pida voluntarios o voluntarias para que compartan con el resto de la clase sus resultados.
3. Genere un ambiente de discusión y motive al resto de la clase a participar y brindar opiniones o comentarios.

A continuación se presentan los elementos básicos a considerar en las respuestas a las preguntas:



1) ¿Qué es folklore y quién es el autor de la palabra folklore?

Es la ciencia y sabiduría del pueblo, en el año 1935 la real academia de la lengua española la define como: “conjunto de tradiciones, leyendas, creencias, costumbres, etc., del pueblo; mismas que se transmiten de generación en generación de forma oral.

Para agregar otro concepto tenemos que según el diccionario Kapeluz folklore es: “Ciencia de las tradiciones y costumbres de las clases populares”

Definimos folklore como la ciencia que estudia las tradiciones, costumbres y creencias del pueblo.

Este término acuñado por Williams John Toms, aparece por primera vez, el 22 de agosto de 1846, en un periódico de Londres llamado el ateneo.

2) ¿Qué es identidad nacional?

La identidad nacional como la conciencia compartida por los miembros de un país, respecto a su integración y pertenencia a una sociedad específica, que posee un marco de referencia de espacio y tiempo determinado, que se forja a sí misma en un ambiente social y en unas circunstancias históricas también específicas.

También importantes autores de este tema conceptualizan lo siguiente:

“La identidad nacional describe una condición en que una colectividad ha hecho la misma identificación con símbolos nacionales, ha internalizado los símbolos de la nación, es así que puede actuar como un grupo psicológico cuando existe una amenaza, o la posibilidad de aumento de esos símbolos de identidad nacional.

Cuando se menciona amenaza entenderemos situaciones como desastres naturales donde nos ayudamos por ser hondureños, y cuando se habla de la posibilidad de aumento de esos símbolos de identidad nacional se refiere a grupos que sean representativos del país, deportistas, artistas, entre otros.

3) ¿Qué es la danza folklórica?

Danza folklórica: Es aquella que se aplica, por lo general a ciertos movimientos unidos a una música, refleja las tradiciones y eventos, de la vida cotidiana del hombre, tanto en el aspecto religioso, como en sus ocupaciones, emociones, etc.

La danza folklórica refleja la época en que se originaron y proporcionan ciertas indicaciones sociológicas sobre la forma de vida de los pueblos, mediante la música, vestidos, accesorios, es posible comprender la cultura y las actividades en que ocupaban sus ratos de ocio los pueblos.

4) ¿Cuál es la clasificación de la danza folklórica en Honduras, según la oficina del folklore nacional?

El departamento del folklore nacional de la Secretaría de Cultura, Artes y Deportes divide la danza en:

| Tipo de danza: | Ejemplo: |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Danzas indígenas | Los guancascos, moros y cristianos. |
| Danzas de raíz indígenas o autóctonas | La cadena, la tusa, amor en puyitas. |
| Danzas de raíz criolla | Polca la rosa, guapango chorotega. |
| Danzas criollas de imitación | La galopa, el zopilote, el caballón. |
| Danzas regias o coloniales | La varsoviana, la mazurca, la enea. |
| Danzas garífunas y/o afro caribeñas | El dugú, yancunú, júngu júngu. |

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Solicite a los estudiantes que se ubiquen en la sección **¡Descúbralo en la tele!**, donde se les presentará el programa de televisión titulado: **danzas que nos hablan de nuestra historia**.

DESARROLLO

1. Haga una reflexión sobre la temática del programa, especialmente sobre las diferentes danzas que son parte de la cultura de Honduras.
2. Pídales que señalen los aspectos más relevantes del programa. Trate de hacer comentarios relativos al tema, profundizando en el contenido.

CIERRE

1. Se le sugiere organizarlos **en parejas y equipos**, para que realicen la actividad número 1, que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**
2. Para finalizar seleccione estudiantes al azar para que compartan con el resto de la clase comentarios sobre las dificultades que presentan, los pasos, desplazamientos y agarres de las danzas.
3. Realice un resumen breve de lo que considera más importante de la sesión del día de hoy, también proponga a sus estudiantes que practiquen el paso en su casa.

HISTORIAL DE LA DANZA

Danza de raíz criolla, esta pieza musical fue informada por el señor Amado de Jesús Varela, recopilada por la docente Tania Punto de Morán, en el caserío de Jocomico II, en agosto de 1977.

El Guapango es un ritmo muy común en la zona sur del país, además es fácil de bailar, el nombre de esta danza se debe a que la comunidad está ubicada muy cerca del río grande o Choluteca.

Don Amado (el informante) cuenta que le gustaban las fiestas, aunque raras veces bailaba, ya que siempre estaba tocando, menciona que cuando él era un niño miraba a los adultos de su comunidad bailar en las fiestas y observaba la forma como se vestían las damas, utilizando enaguas largas (prendas interiores) y los caballeros trajes formales.

Por ser un ritmo muy suave y fácil de ejecutar y aprender, es ideal para que inicie su práctica en la danza folklórica hondureña.

Incorporada a la Oficina de folklore nacional en el año 1998, su música fue cuadrada por los músicos del Cuadro Nacional de Danzas Folklóricas de la Oficina del Folklore Nacional.

Primera parte:

Pida a sus estudiantes que se coloquen en dos filas, una de señoritas adelante y otra de caballeros atrás, ambas organizadas según la estatura de menor a mayor.

Pida a los caballeros que avancen hacia la señorita que se encuentra delante de ellos, que será su pareja, mientras se desarrolle la danza durante las horas de clase.

Segunda Parte: (Descripción de Pasos)

Una vez con su pareja asignada, proponga a sus estudiantes practicar el paso, que detallaremos a continuación, iniciando ambos (señoritas y caballeros) siempre con pie derecho.

Durante toda la danza se mantiene el mismo paso, consiste en tres tiempos comenzando con pie derecho, deslizándolo con suavidad, hacia el lado izquierdo luego lo sigue el pie izquierdo, que llega hasta la posición del pie derecho y hace girar el cuerpo hacia el lado derecho marcando el último tiempo con pie derecho.

Se vuelve a realizar el mismo movimiento con pie izquierdo deslizándolo hacia el lado derecho, haciendo los tres tiempos anteriores con eje contrario.

Observación:

La dama faldea con el pie y en forma de ocho, varón coloca sus codos a la altura de sus hombros y brazos y antebrazos en forma de L, sin pegarse una de la otra tomando la forma de U.

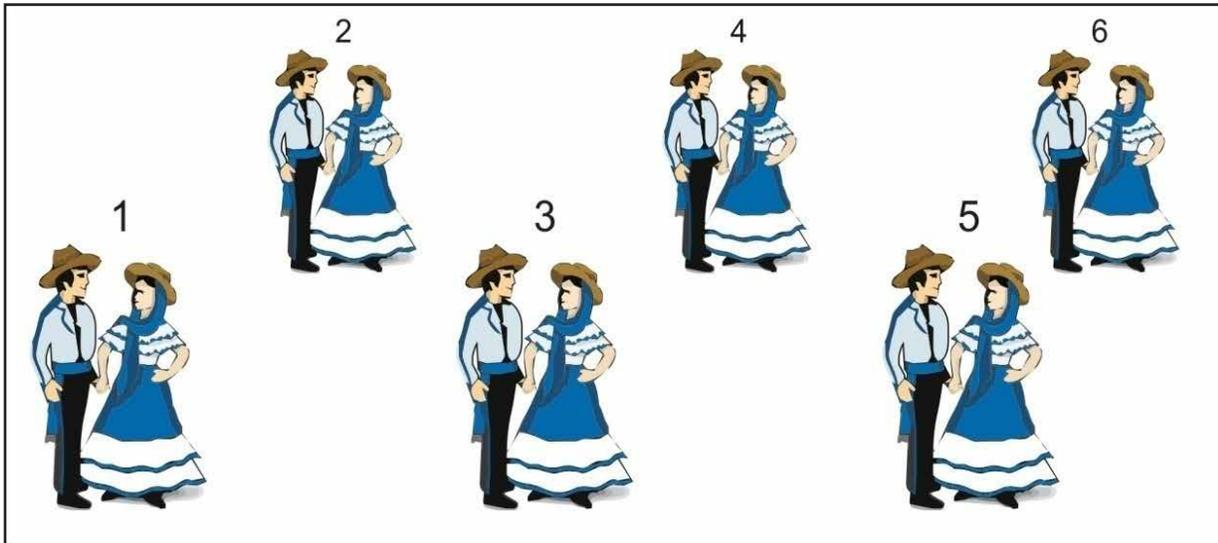
En esta danza no existe agarre alguno.

Descripción coreográfica.

POSICIÓN INICIAL:

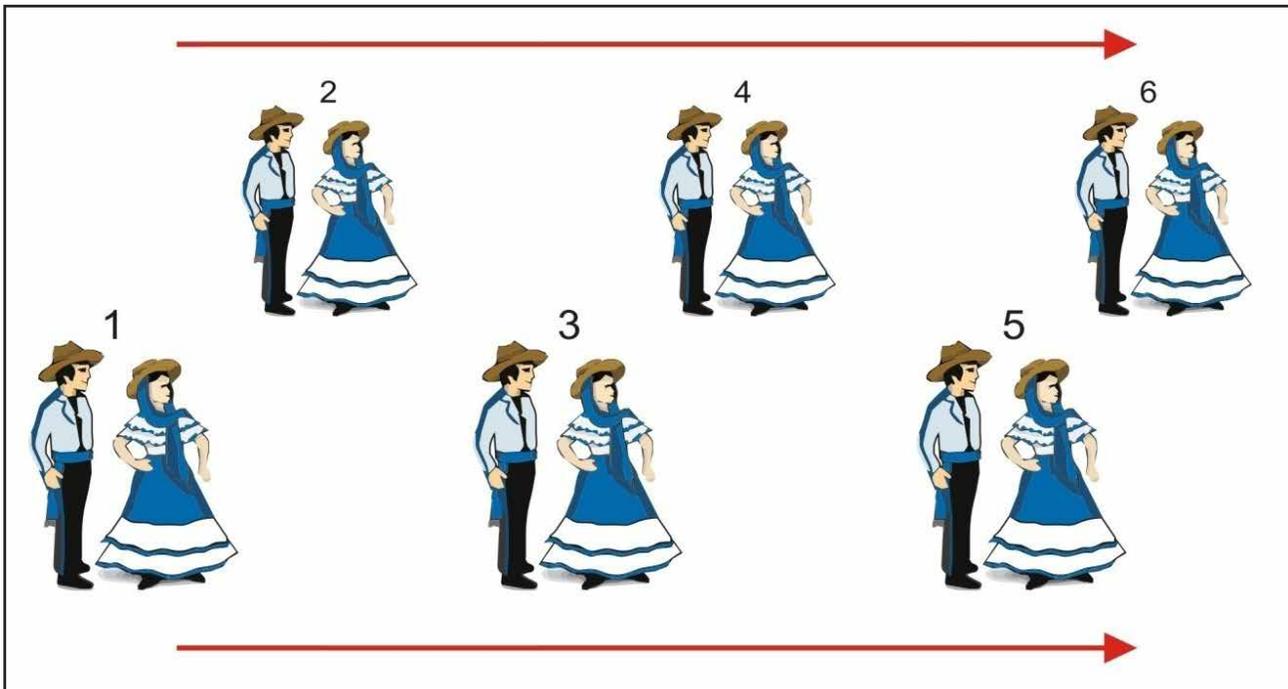
Todas las parejas están colocadas de frente al público, mujer al lado derecho del varón con la falda recogida en su cintura y él con las manos sueltas.

Las parejas nones, se encuentran en frente del escenario y las pares al fondo, ubicados en los espacios, que los nones dejan, su numeración será de menor a mayor contando de derecha a izquierda de la pista.



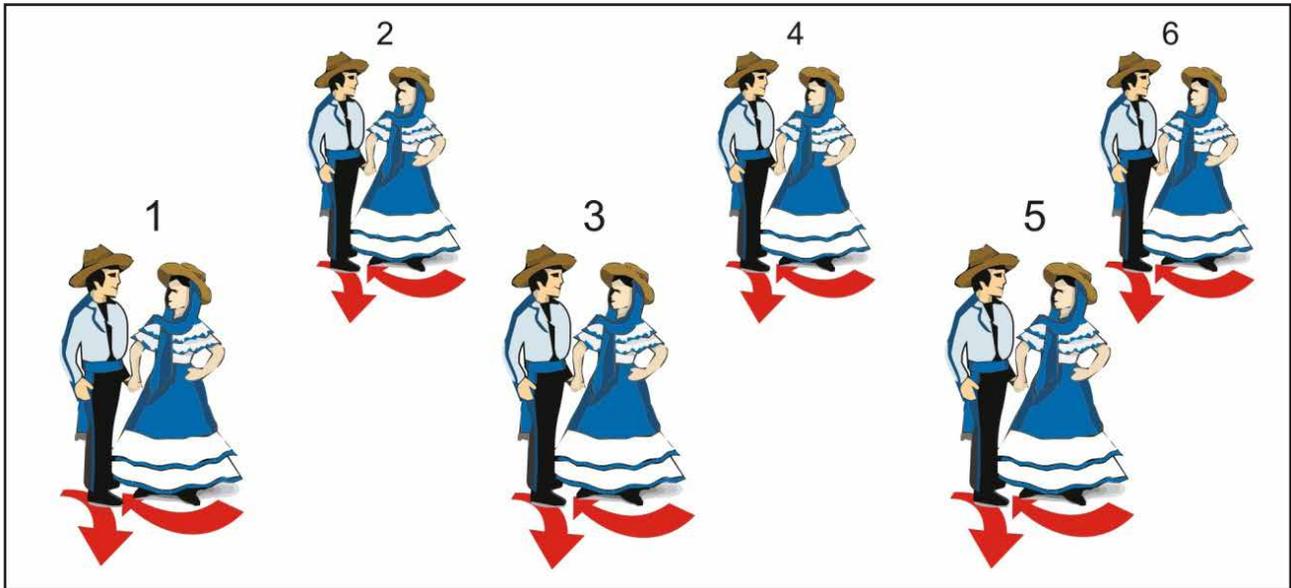
DESPLAZAMIENTO 1:

Comienza la música y ambos arrancan hacia el lado izquierdo del escenario a marcar 12 tiempos en la posición, durante este desplazamiento la mujer faldea en forma de ocho, con cada movimiento.



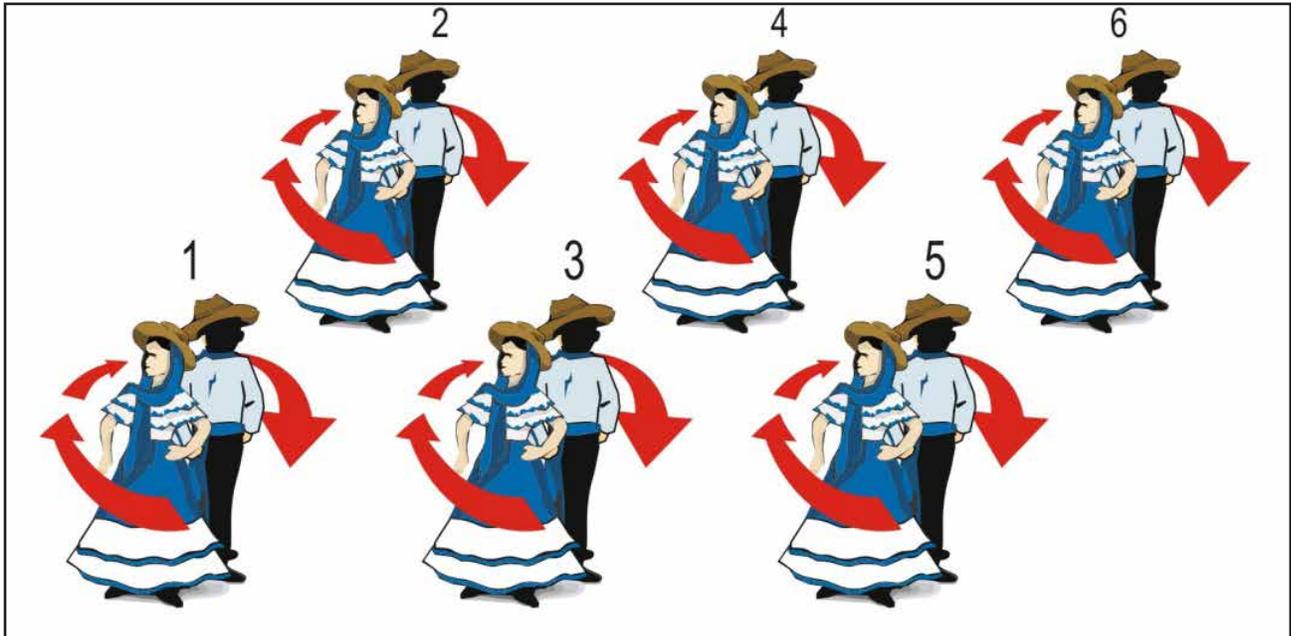
DESPLAZAMIENTO 2:

Al cambio musical ambos darán un cuarto de vuelta para quedar ubicados frente a frente y de perfil al público, ambos darán el cuarto de vuelta para el lado izquierdo es decir que la mujer lo hará hacia el fondo del escenario y el hacia enfrente del mismo, marcando en esta posición 7 tiempos musicales.



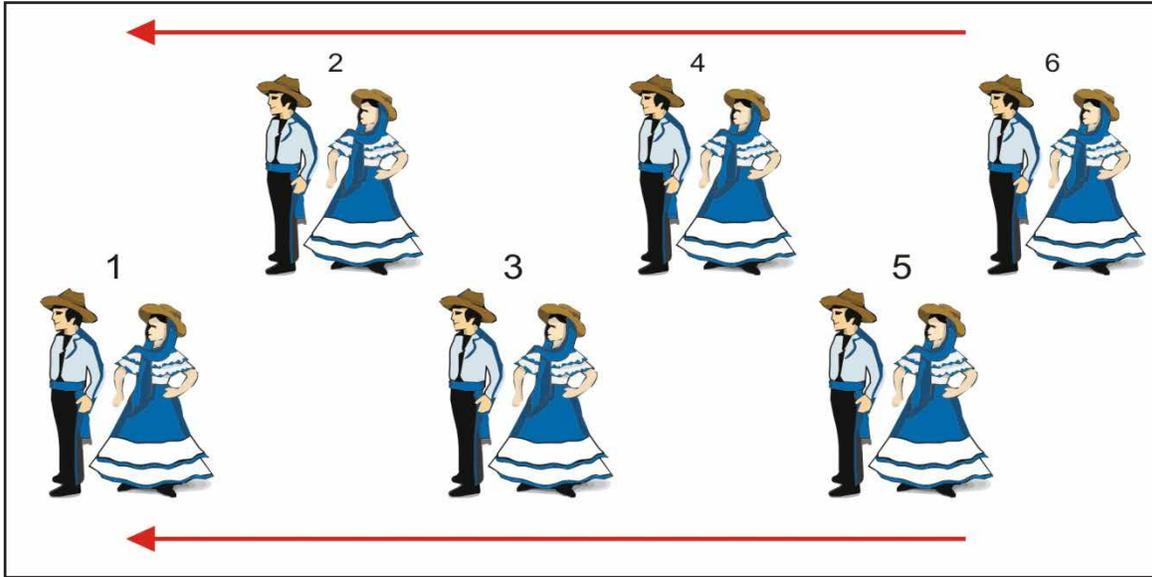
DESPLAZAMIENTO 3:

Mujer y varón al mismo tiempo formando un pequeño círculo se desplazarán conjuntamente, ambos saldrán al frente siguiendo la dirección de la circunferencia del círculo, avanza por el lado izquierdo de cada uno, para realizar este movimiento rotan 4 pasos frontales y 3 para regresar de espalda a la posición de salida en un total de 7 tiempos.



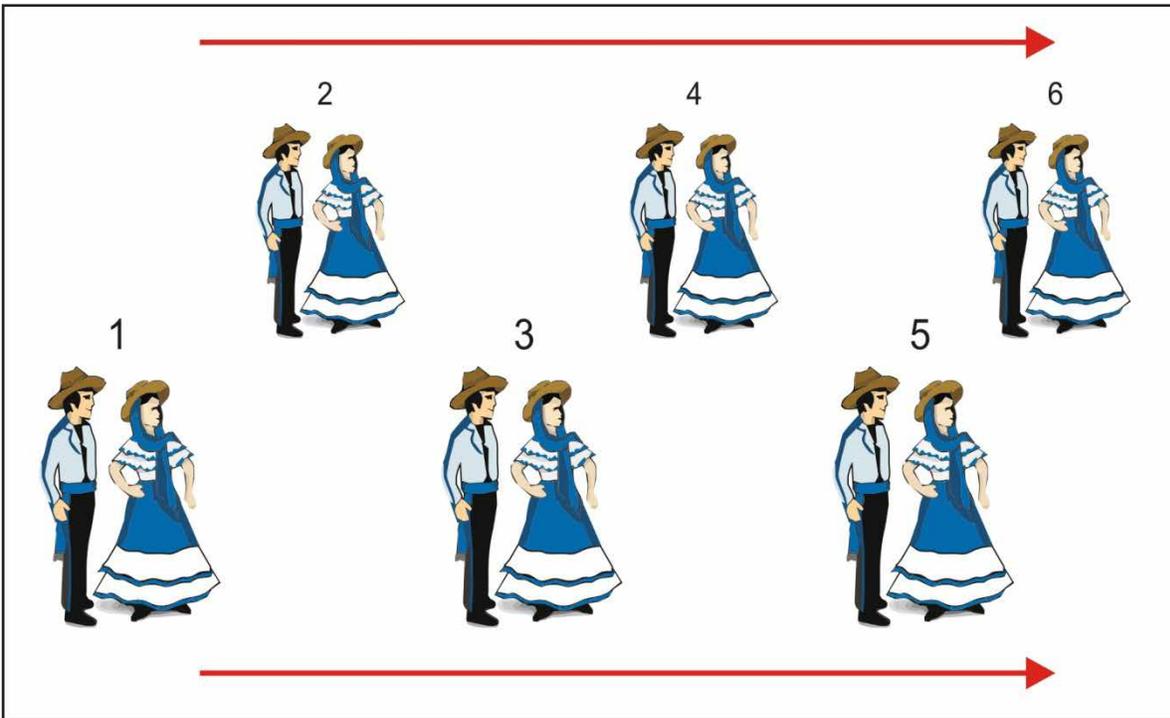
DESPLAZAMIENTO 4:

Para iniciar en el tiempo 1, se colocan ambos de frente al público avanzando todas las parejas hacia el lado derecho del escenario en 12 tiempos, en los cuales los tiempos nones se hacen pequeños o cortos y los pares grandes o largos.



DESPLAZAMIENTO 5:

Regresan a la posición en 7 tiempos avanzando hacia el lado izquierdo del escenario, aquí los tiempos pares son grandes o largos y los nones pequeños o cortos.



DESPLAZAMIENTO 6:

Se repite el desplazamiento 2.

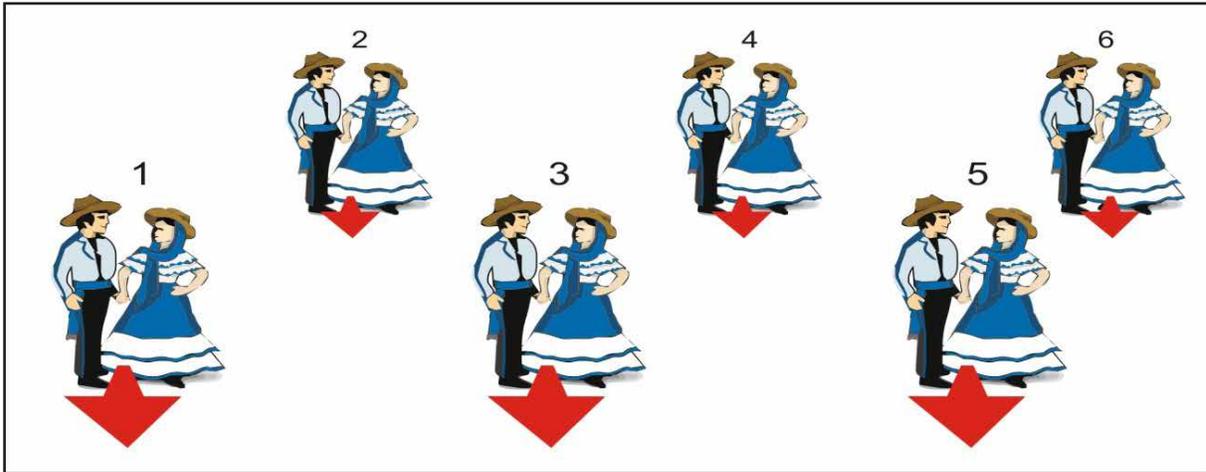
DESPLAZAMIENTO 7:

Se repite el desplazamiento 3.

DESPLAZAMIENTO 8:

En el tiempo 1, todos se colocan de frente al público y avanzan en forma diagonal al frente del escenario en 7 tiempos.

Observación: Este desplazamiento se hace sin perder la formación (filas)

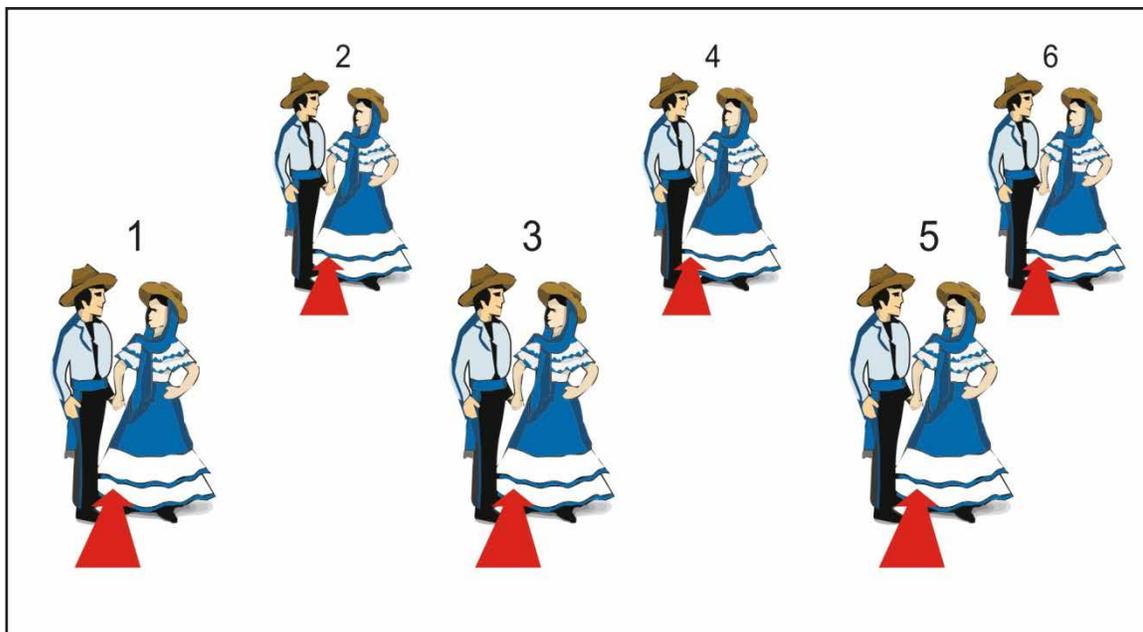


DESPLAZAMIENTO 9:

Cumpliendo el último tiempo del desplazamiento 8 se avanzará de espaldas hacia atrás, en 7 tiempos, quedando en la posición inicial.

Finalizando ambos con pie derecho después del tiempo 7.

Observación: La mujer quedará con la falda extendida y el varón con sus manos sueltas.



CUARTA SESIÓN

INICIO

1. Dígales a sus estudiantes que se ubiquen en el apartado **¡A trabajar!**
2. Haga que sigan practicando los pasos de la danza “Guapango del Río”

DESARROLLO

1. Pregúnteles, si existe alguna duda sobre los pasos y desplazamientos de la danza, de ser así aclárela.

CIERRE

1. Felicítelos por el esfuerzo mostrado en la sesión de aprendizaje-
2. Sugiera les que sigan practicando en sus casas, después de su salida del centro educativo.

QUINTA SESIÓN

INICIO

1. Sugiera les que pasen al apartado **¡A trabajar!**

DESARROLLO

1. Solicíteles, que sigan practicando los pasos de la danza (bajo su supervisión).

CIERRE

1. Sugiera les que sigan practicando en sus casas, después de su salida del centro educativo.

SEXTA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere realizar una breve recapitulación acerca de la danza que están practicando sus estudiantes. Invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca de ella.

DESARROLLO

1. Solicíteles, que sigan practicando los pasos de la danza (bajo su supervisión).

CIERRE

1. Haga que las parejas y todo el grupo de estudiantes, desarrollen todos los desplazamientos en conjunto.

2. Comuníqueles que en la última sesión de aprendizaje, será evaluado su esfuerzo, compromiso y aplicación, relacionado con el aprendizaje de la danza asignada.

SÉPTIMA SESIÓN

INICIO

1. Solicite a los estudiantes que se ubiquen en la sección **¡Descúbralo en la tele!**, donde se les presentará el programa de televisión titulado: **Ritmos de mi patria**.
2. Haga una reflexión sobre la temática del programa, especialmente sobre los diferentes ritmos musicales que son parte de las danzas que se practican en Honduras.
3. Pídales que señalen los aspectos más relevantes del programa. Trate de hacer comentarios relativos al tema, profundizando en el contenido.

DESARROLLO

1. Divida la clase en parejas (Un estudiante y una estudiante)
2. Pida a las parejas que realicen lo que se le pide en el apartado **¡A trabajar!**
3. Guíe la actividad visitando a los grupos de estudiantes.

CIERRE

1. Finalice la clase, comunicándoles a sus estudiantes que en la siguiente sesión de aprendizaje, tienen que presentar la danza que han estado practicando para su evaluación.

OCTAVA SESIÓN

INICIO

1. Pídales a los estudiantes que pasen y lean la sección **¡Valorando lo aprendido!**
2. Divídalos en dos grupos para que presenten la danza que practicaron.

DESARROLLO

1. Haga la evaluación en forma individual y grupal. Si es necesario puede intervenir en cada una de las presentaciones.

CIERRE

1. Felicítelos por su trabajo.



Calentamiento:

Cuando los músculos están fríos se sienten tiesos y duros al realizar movimiento, no obstante, cuando entran en calor se sienten flexibles, delgados y fáciles de mover. Desde un punto de vista científico, sabemos que el calentamiento te ayuda a elevar la temperatura del cuerpo, incrementar tus pulsaciones, la presión sanguínea y el torrente sanguíneo hacia tus músculos periféricos. También, eleva la actividad enzimática para producir energía y ayuda a prepararte para los movimientos básicos de la natación

SECUENCIA 4

¡VALORANDO LO QUE APRENDO!

Intención de la secuencia

Que los estudiantes sean capaces de: Hacer un repaso de los contenidos desarrollados durante este primer bloque, mismo que servirá para que realicen una prueba para verificar los conocimientos que adquirieron durante su desarrollo.

Resultados del aprendizaje

Al término de esta secuencia, se espera que las y los estudiantes:

1. Integren y refuercen los contenidos de las secuencias de Bloque I, **IMAGEN, PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL**.
2. Realicen la evaluación de los contenidos del Bloque I.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

Reforzamiento de los contenidos temáticos propuestos en el Bloque I, denominado: **IMAGEN, PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL**, además contiene reactivos de verdadero o falso, selección única y tipo práctico para la realización de la prueba escrita.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Durante esta secuencia de aprendizaje se espera que los estudiantes integren los contenidos abordados durante el bloque, analizando los conceptos más relevantes y efectuando los ejercicios propuestos en la sección **¿Cuál es la dificultad?**

Usted podrá observar, reforzar y evaluar las habilidades y destrezas adquiridas en el desarrollo de procedimientos y solución de problemas de razonamiento obtenidas durante el desarrollo del bloque, para lo cual se han planteado actividades de reforzamiento para la primera y segunda sesión de aprendizaje las cuales permitirán la unificación de contenidos.

Las actividades de evaluación, del apartado **¿Cuál es la dificultad?**, deberán ser orientadas a que los estudiantes sean capaces de:

- Responder las preguntas que se encuentran en el apartado **¿Cuál es la dificultad?**
- Trabajar en forma clara y ordenada.
- Respetar el turno en el uso de la palabra.
- Hablar con claridad.
- Trabajar en equipo.
- Respetar la opinión de sus compañeros y compañeras y maestros.
- Presentar el examen del bloque I.

Así mismo se proponen diferentes tipos de reactivos para realizar la evaluación sumativa, puede emplear los que considere pertinentes.

Sesiones de aprendizaje

El tiempo estimado para realizar esta secuencia es de 135 minutos, que corresponden a tres secciones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas están sugeridas actividades, para su inicio desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted está en libertad de hacer las modificaciones que estime conveniente siempre y cuando no se pierdan los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere leer en voz alta el contenido de la sección **¿Hacia dónde vamos?**, para que los estudiantes tengan una idea del contenido de la secuencia.
2. Seguidamente es importante que comparta con sus estudiantes los **Resultados del Aprendizaje**. Escuche sus comentarios y opiniones.

DESARROLLO

1. Solicite a sus estudiantes que formen grupos de dos integrantes (un estudiante y una estudiante) y pídale que lean la sección **¿Qué conoce de esto?** denominada: **Identidad nacional**
2. Seguidamente pídale que reflexionen sobre la lectura y que opinen sobre la importancia de mantener la cultura tradicional.

CIERRE

1. Haga que los mismos grupos, pase a la sección **¿Cuál es la dificultad?** y que contesten en sus cuadernos de trabajo las ocho interrogantes que se le presentan.
2. Solicite voluntarios (as) para que pasen a la pizarra a copiar las respuestas. Verifique no haya ningún error y pida a los demás estudiantes que las copien en sus cuadernos.
3. Felicite a los estudiantes por la atención prestada a sus compañeros e incítelos a que pregunten, en caso que tengan alguna duda.
4. Recuérdeles que tienen que someterse a la evaluación correspondiente del bloque I. La que se realizará en la tercera sesión de aprendizaje de esta secuencia. Sugírales que den un repaso a los contenidos del Bloque I.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Realice una breve recapitulación acerca de la sesión anterior, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Organícelos en grupos de 2 integrantes (un alumno y una estudiante), para que respondan en sus cuadernos de trabajo las últimas ocho interrogantes que se encuentra en el apartado **¿Cuál es la dificultad?**
2. Ofrezca su ayuda cuando surja alguna duda. Supervise el desarrollo de la actividad.
3. Solicite voluntarios (as) para leer sus respuestas. Asegúrese de corregir cualquier error.

CIERRE

1. Recuérdeles que tienen que someterse a la evaluación correspondiente del bloque I. La que se realizará el día de mañana. También sugiérales que para la siguiente sesión deben de traer sus respectivos útiles de trabajo.
2. Respuestas a las interrogantes del apartado **¿Cuál es la dificultad?**

1) ¿A qué se le llama coordinación?

Coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz, tiene su punto de partida en el desarrollo de las “capacidades coordinativas”

2) Enumere, las capacidades coordinativas

1. Acoplamiento o sincronización
2. Orientación
3. Diferenciación
4. Equilibrio
5. Adaptación
6. Rítmica (Ritmo)
7. Reacción

3) ¿Qué es la gimnasia aeróbica?

La gimnasia aeróbica también recibe el nombre de aerobic, este término significa literalmente: «Con Oxígeno» (O₂), es decir que todos los ejercicios y movimientos que realizamos se llevan a cabo procurando una frecuencia respiratoria

4) Escriba la clasificación de la gimnasia aeróbica?

- Alto Impacto: Se hace hincapié en el trabajo cardiovascular, los pies pierden contacto con el suelo y el centro de gravedad es decir la cintura sube y baja y las piernas hacen movimientos de flexión y extensión, por ejemplo: saltos y desplazamientos.
- Bajo impacto: Después de la aparición de los aeróbicos de alto impacto y debido a lo

agresivo, a veces resultan sus técnicas (lo que venía acompañado de lesiones) se combinaron técnicas que lograron como resultados el bajo impacto, en lo que los pies están siempre en contacto con el piso, por ejemplo: trabajos de flexibilidad y relajación.

- Medio Impacto: Es una combinación de alto y bajo impacto, es decir que un solo pie está en contacto con el piso, este tipo de ejercicio se enfoca en la definición de los músculos del cuerpo y en su desarrollo, por ejemplo: marcha y saltos.

5) ¿Qué es el juego?

Un juego es una actividad recreativa que involucra a uno o más personas, para algunos importantes autores el juego es una categoría vital irreducible a cualquier otra, que consiste en una actividad u ocupación voluntaria ejercida dentro de determinados límites de tiempo y de espacio.

6) ¿Qué es Folklore y donde aparece por primera vez este vocablo?

La palabra “FOLKLORE”, aparece por primera vez, el 22 de agosto de 1846, en un periódico de Londres llamado El Ateneo, término acuñado por Williams John Toms, es el resultado de dos palabras sajonas: *Folk* que significa pueblo y *Lore* que significa sabiduría, definiendo entonces que el folklore es la ciencia y sabiduría del pueblo, en el año 1935 la real academia de la lengua española la define como: “conjunto de tradiciones, leyendas, creencias, costumbres, etc., del pueblo; mismas que se transmiten de generación en generación de forma oral.

7) Escriba los datos más relevantes del folklore en Honduras

El 30 de junio de 1927, aparece por primera vez la palabra folklore, en un artículo publicado por el Dr. Esteban Guardiola, el folklore no solo es danza comprende muchas áreas entre las que podemos mencionar: música, poesía, pintura, teatro, el departamento de Choluteca, es llamado la cuna del folklore nacional, ya que fue aquí donde en el año 1953, se empiezan a investigar y recopilar las primeras danzas folklóricas y El 2 de septiembre de 1955 se crea la oficina de folklore hondureño, según decreto No. 352, adscrita al ministerio de educación pública, siendo su primer director el licenciado Rafael Manzanares Aguilar, el objetivo de esta unidad es la investigación, recopilación, estudio y divulgación del folklore a nivel primario, secundario, universitario y popular.

8) Mencione la diferencia entre danza y baile.

Danza: Son diferentes pasos y movimientos cadenciosos ejecutados por una o varias personas al compas de una música metodizada, las danzas de nuestro país reflejan la época en que se originaron y proporcionan ciertas indicaciones sociológicas sobre la vida de los pueblos, el uso de los trajes típicos constituye una característica, la danza hondureña es metódica y ha pasado de generación en generación.

Baile: Es cuando una o varias personas se mueven como quieren y hacia donde quieren al compas de una música, también son el resultado de una coreografía, y una canción folklórica.

9) ¿Cuáles son los patrones motores básicos?

Patrones motores básicos que son gatear, pararse, sentarse, correr, saltar y trepar hasta las acciones técnicas de un deporte específico por ejemplo un bloqueo de voleibol.

10) Elabore una breve reseña de la historia de la gimnasia

Desde la década de los 70, la práctica de la gimnasia aeróbica ha ido creciendo en todo el mundo, esta posee ciertas características que lo vuelven divertido, motivante y con cierta simpleza al momento de ejecutar.

El ejercicio aeróbico ayuda a aumentar la capacidad cardiovascular, es decir la capacidad de incrementar el uso de oxígeno en el cuerpo y permitir trabajar en menor medida al corazón, así mismo desarrolla a la perfección todas las capacidades coordinativas y físicas.

11) Mencione cuales son los implementos utilizados en la gimnasia rítmica

- Aros
- Pelotas
- Cuerdas
- Clavas

12) ¿Qué es la Identidad nacional?

Algunos autores definen la identidad nacional como la conciencia compartida por los miembros de un país, respecto a su integración y pertenencia a una sociedad específica, que posee un marco de referencia de espacio y tiempo determinado, que se forja a sí misma en un ambiente social y en unas circunstancias históricas también específicas.

13) ¿Cuál es la división del folklore?

- Folklore material
- Folklore social
- Folklore espiritual

14) ¿Qué es Danza Folklórica?

Danza folklórica: Es aquella que se aplica, por lo general a ciertos movimientos unidos a una música, refleja las tradiciones y eventos, de la vida cotidiana del hombre, tanto en el aspecto religioso, como en sus ocupaciones, emociones, etc.

El paso base de la danza folklórica hondureña es el Xique y de este se desprenden diversas sub divisiones, tiene un compas de $\frac{3}{4}$, los dos primeros tiempos son débiles y el tercero es fuerte; el instrumentos autóctono que más se acondiciona a este ritmo es “La Caramba”, este es un instrumento indígena.

15) ¿Cuáles son los tipos de danza en Honduras?

| Tipo de danza: | Ejemplo: |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Danzas indígenas | Los guancacos, moros y cristianos. |
| Danzas de raíz indígenas o autóctonas | La cadena, la tusa, amor en puyitas. |
| Danzas de raíz criolla | Polca la rosa, guapango chorotega. |
| Danzas criollas de imitación | La galopa, el zopilote, el caballón. |
| Danzas regias o coloniales | La varsoviana, la mazurca, la enea. |
| Danzas garífunas y/o afro caribeñas | El dugú, yancunú, júngu júngu. |

16) Explique brevemente la danza folklórica que usted ejecuto en clase

Respuesta individual.

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Organice a los estudiantes en el salón de clases, explíqueles el procedimiento para el desarrollo de la evaluación. Hágalos saber, que en caso de que tengan alguna duda, esta se evacuará de acuerdo al orden correspondiente.

DESARROLLO

1. Preséntele a los estudiantes, la prueba escrita y explíqueles cómo está elaborada, y proceda a su aplicación.

CIERRE

1. Recoja la prueba escrita para su respectiva asignación del puntaje.
2. Recuerde que para realizar esta sesión tiene un máximo de 45 minutos.

EVALUACIÓN Y PAUTA

Docente: A continuación se le presenta varios tipos de reactivos o ítems, que cubren el contenido de este bloque. De acuerdo a su criterio puede tomarlos en cuenta o elaborar sus propios ítems, elija la forma de evaluación que usted considere adecuada, y asigne los valores que usted considere pertinentes.

Nombre del Instituto: _____

Ubicación del Instituto: _____

EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA EVALUACIÓN PRIMER BLOQUE

Nombre del Estudiante: _____ Grado: ____ Sección: _____

Nombre del docente: _____

Nota Examen: _____ Nota Acumulativo: _____ Total: _____

Verdadero o Falso

Instrucciones:

Escriba en el paréntesis una “V”, si la proposición es verdadera o una “F”, en caso de que sea falsa.

El paso base de la danza folklórica hondureña es el zapateado..... (F)

El ritmo es una capacidad coordinativa.....(V)

Los patrones motores, son los mismos que las capacidades coordinativas (F)

La OMS es un organismo de la ONU.....(V)

El departamento de Choluteca, es llamado la cuna del folkllore nacional..... (V)

Selección Única

Instrucciones:

Encierre en un círculo la letra o inciso que haga correcta la respuesta.

1) Honduras es un país que en la actualidad se considera que tiene origen:

- a) **Heterogéneo, Multirracial y Pluricultural**
- b) Económico, Racial y Social
- c) Homogéneo, Anticultural y Social

- 2) El Código de la niñez y la adolescencia de Honduras, en el capítulo I de los derechos en general, específicamente en el artículo 11 habla del derecho del niño a:
- a) La salud
 - b) Al deporte, recreación y tiempo libre**
 - c) A un nombre y apellido.
- 3) Un ejemplo de danza criolla es:
- a) Guapango chorotega**
 - b) Guancascos
 - c) La cadena
- 4) Desde esta fecha la práctica de la gimnasia aeróbica ha ido creciendo en todo el mundo:
- a) 1967
 - b) 1970**
 - c) 1980
- 5) Las divisiones del folklore son:
- a) Material, social y espiritual**
 - b) Político, religioso y económico.
 - c) Recreativo, personal y oficial.

Completación

Instrucciones:

Complete las oraciones que se le dan a continuación escribiendo la palabra que haga falta.

- 1) Materiales con los que se practica la gimnasia rítmica: **Aros, pelotas y clavos**
- 2) El paso base de la danza folklórica hondureña es el: **Xique**
- 3) La palabra "FOLKLORE", aparece por primera vez el: **22 de agosto de 1846**
- 4) La gimnasia aeróbica también recibe el nombre de aerobic, este término significa literalmente: **"Con Oxígeno" (O₂)**
- 5) La clasificación de la gimnasia aeróbica es: **Alto, Bajo y Medio Impacto**

Tipo práctico

Instrucciones:

Complete el siguiente cuadro con uno de los juegos que ejecutó en la clase, plantéelo como si usted fuera el encargado de desarrollarlo y presentarlo a sus compañeros.

PLAN DE TRABAJO

Nombre del Centro Básico: _____

Departamento, Ciudad, Aldea y/o Caserío: _____

Número del responsable: _____

Fecha: _____

| | |
|--|--|
| Tipo de juego: | |
| Nombre del juego: | |
| Explicación: | |
| Materiales: | |
| Lugar donde se desarrollará el juego: | |
| Tiempo de duración: | |



Calambre muscular:

“Calambre” es el nombre común de un espasmo muscular, particularmente en la pierna. Los espasmos musculares se pueden presentar en cualquier músculo del cuerpo. Con el espasmo, los músculos se contraen involuntariamente y no se relajan. Los espasmos musculares por lo general se presentan cuando un músculo está sobre utilizado o lesionado. El hecho de hacer ejercicio estando deshidratado o con bajos niveles de potasio también puede predisponer la persona a espasmos musculares, algunos de los cuales se producen cuando el nervio que se conecta a un músculo se irrita. Los espasmos en la pantorrilla son comunes al patear durante la natación y también se pueden presentar en la noche mientras se duerme, mientras que los espasmos de la parte superior de la pierna son más comunes con actividades como correr o saltar. El espasmo en la columna cervical (cuello) puede ser un signo de estrés.



BLOQUE II

Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas

Presentación

En este bloque de aprendizaje, conocerá sobre deporte y recreación, la importancia e incidencia que tienen estos dos factores en la salud y como pueden ser una herramienta en el mantenimiento de la condición física.

De manera puntual se tratarán los aspectos fisiológicos reguladores de la salud en el ser humano, contenidos que fortalecerán el conocimiento en las capacidades físicas, propuestas mediante el desarrollo del ejercicio ordenado, dosificado y planificado, a través del uso de un modelo de anamnesis (Ficha de registro personal de la Condición Física) que usted mismo (a) podrá acomodar, según lo considere conveniente, asegurándose que este acorde a las particularidades específicas de su grupo de estudiantes.

Resultados del aprendizaje

Se busca que los estudiantes sean capaces de:

1. Identificar los efectos inmediatos del ejercicio físico en el organismo y sus beneficios saludables.
2. Identificar las capacidades físicas y habilidades y destrezas básicas en diferentes situaciones motrices, para mejorar y mantener un estilo y hábitos de vida saludable.
3. Identificar y practicar calentamientos de tipo general, previo a la actividad física a realizar y del conocimiento básico anatómico.

Contenido temático del bloque

- Fundamentos biológicos del ejercicio físico
- Concepto de condición física
- El deporte
- La recreación
- El calentamiento
- Circuitos de Ejercicios Físicos
- Estilos de vida saludables
- Condición física

Criterios generales de evaluación:

Las actividades de evaluación del bloque se centran principalmente en evaluación formativa; se utilizan estrategias de evaluación como: Ejercicios, juegos, cuestionarios, interrogatorios, trabajos de investigación, asignaciones, debates, exposiciones orales y pruebas. Además se motiva a la participación, reflexión de los y las alumnas sobre lo que aprenden; se promueve el trabajo individual y en grupo.

Al finalizar el bloque, se espera que los y las alumnas alcancen los siguientes objetivos actitudinales:

- Valoración del trabajo individual y en equipo
- Adquisición de la disciplina en relación a los trabajos asignados

Así mismo se espera que los y las alumnas alcancen habilidades y destrezas de: postura, actitud corporal, gimnásticas básicas, lectura, redacción, expresión, capacidad de escuchar y aprender a debatir; aptitudes analíticas de pensar creativamente, tomar decisiones, investigar solucionar problemas, saber aprender y razonar.

Además se pretende que los educandos refuercen sus relaciones interpersonales de trabajo en equipo, enseñar a otros, desplegar liderazgo, interpretar y comunicar.

SECUENCIA N° 1

MOVERNOS NOS MANTIENE EN FORMA

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

En esta secuencia de aprendizaje se pretende que los estudiantes, aprendan cuales son los parámetros de una buena condición física. Así mismo se espera que los estudiantes se concienticen de la importancia de tener hábitos de vida saludables y como estos repercuten en su cuerpo.

Aprender y practicar deportes y poder recrearse, les permitirá mantener un buen estado físico y una mente sana.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al finalizar esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

- 1) Identifiquen los efectos inmediatos del ejercicio físico en el organismo y sus beneficios saludables.
- 2) Identifiquen las capacidades físicas y habilidades y destrezas básicas en diferentes situaciones motrices, para mejorar y mantener un estilo y hábitos de vida saludable.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- La condición física
- La recreación
- Fundamentos biológicos y fisiológicos del ejercicio físico
- Salud y calidad de vida

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

La evaluación se lleva a cabo durante todo el proceso de práctica, y desarrollo de los contenidos propuestos; para eso se le sugiere tomar en consideración los siguientes criterios:

- ✓ Disposición y motivación para realizar los ejercicios propuestos.
- ✓ Atención y participación durante la clase.
- ✓ Desarrollo y dominio técnico de los ejercicios.
- ✓ Que fomenten la armonía y la colaboración de todos los participantes por ejemplo:
 - Respeto
 - Disciplina
 - Tolerancia
 - Cooperación
- ✓ Cambio progresivo de conducta motriz de manera positiva.
- ✓ Responsabilidad en el uso de los recursos materiales.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión: **SOMOS MEJORES CON UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA**, se observarán actividades que tienen como objetivo primordial enfatizar en los signos y síntomas, de una buena forma física; los estudiantes presenciarán las características de cómo se puede determinar si el cuerpo, está funcionando de una forma aceptable y adecuada.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión: **Somos mejores con una buena condición física**, se transmitirá durante las cuatro primeras sesiones de aprendizaje de esta secuencia, para que usted decida el momento de observarlo, sin embargo se sugiere que lo vea durante la tercera sesión de aprendizaje.

Se le recomienda, que al momento de ver los programas de televisión se atiendan los siguientes aspectos:

- Verificación de los Horarios de transmisión
- Verificación del programa adecuado a la asignatura.
- Volumen correcto.
- Orden y atención en el aula.
- Disposición de los estudiantes para captar los contenidos de los programas.
- Acompañamiento durante la transmisión de los programas.
- Breve resumen o unificación de criterios referente a lo observado.

SESIONES DE APRENDIZAJE

El tiempo estimado para la secuencia es de 315 minutos que corresponden a siete sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas se sugieren actividades para su inicio, desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted tiene la libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el aula, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

Usted deberá de leer las actividades con anterioridad, para tener un conocimiento previo de los contenidos a desarrollar en cada sesión y también será adecuado que realice un inventario de los materiales y recursos de los cuales puede disponer para desarrollar adecuadamente las sesiones propuestas.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

1. Lea con los estudiantes la sección **¿Hacia dónde vamos?**, para que tengan una idea del contenido de la secuencia y los **Resultados del Aprendizaje**.
2. Pregunte a sus estudiantes, si tienen algún comentario respecto a la lectura anterior.

DESARROLLO

1. Seguidamente solicite un voluntario o voluntaria para leer la sección **¿Qué conoce de esto?** denominada: **Condición física**. La cual pretende despertar en sus estudiantes, las actividades sencillas que se deben realizar para mantener una buena condición física.
2. Motive a sus estudiantes a reflexionar sobre la siguiente interrogante: ¿Una buena condición física, ayuda a los seres humanos a ser saludables?

CIERRE

1. Solicite a sus estudiantes que formen grupos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes) para realizar en sus cuadernos de trabajo, las preguntas de la sección **¿Cuál es la dificultad?**
2. Solicite una pareja de voluntarios(as) para que compartan con el resto de la clase sus respuestas. Asegúrese que este correctas.
3. Felicítelos por la atención prestada a sus compañeros e incítelos a participar más en clase.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere realizar una breve recapitulación acerca de la sesión anterior: **Condición física**, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Indique a sus estudiantes pasar a la sección **¿Qué piensan otros?** Que contiene el tema: La recreación
2. Solicite voluntarios o voluntarias para llevar a cabo la lectura en voz alta, asegúrese que el resto de la clase la siga con atención.
3. Pregunte si existe alguna duda respecto al contenido que acaban de leer.
4. Resuma el contenido en el pizarrón y haga que los estudiantes lo escriban en su cuaderno.

CIERRE

1. Solicíteles que pasen al apartado **¡A trabajar!**, y que reflexionen en base al contenido del párrafo.
2. Pida voluntarios o voluntarias para que compartan con el resto de la clase sus resultados.
3. Genere un ambiente de discusión y motive al resto de la clase a participar y brindar opiniones o comentarios.
4. Comuníqueles que tiene que elaborar la tarea que se encuentra al final del apartado **¡A trabajar!**

A continuación se presentan los elementos básicos a considerar en las respuestas a las preguntas:

1) ¿Por qué es importante la recreación para el ser humano?

Ayuda a dignificar al ser humano como ser, proponiéndole el profundo respeto por la vida y sus efectos positivos en la educación, la familia, los grupos sociales a que pertenece, participando directamente en la creación de un ser libre, democrático, sano y comprometido con la necesidad de vivir una vida mejor. Así mismo, desarrolla el respeto a los semejantes, respeto natural a normas, satisfacción de participar, ayuda al prójimo, cooperación.

El ser humano tiene un cuerpo que necesita ejercitar o utilizar para mantenerlo funcionando sano y que es perfecto por lo menos en su rendimiento, casi ilimitado como lo demuestran las continuas proezas deportivas. (Vera Guardia, 1991). Agrega el mismo autor, que tiene una capacidad física, necesita diariamente alimentarse para tener energías suficientes, dormir para tener el reposo suficiente de sus actividades de trabajo o estudio y recrearse para encontrar la distensión de sus diarias presiones y la satisfacción que le haga apreciar su vida. Además, la actividad física y la Recreación es lo que fisiológicamente le acerca al equilibrio de salud mental y de salud física. El adecuado desarrollo físico depende de la ejercitación que el trabajo le proporciona a la sentida necesidad de Recreación activa que tiende a reemplazar, es el que brinda acceso a esa salud física que el equilibrio humano requiere.

2) ¿Cuándo se habla de recrearse, solamente se refiere a hacer una actividad física?

Hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencia disfrutable (pasiva o activa), socialmente aceptables, que bien podrían ser activas, desarrolladas durante el ocio, ya sea individualmente o colectiva, en la cual el participante voluntariamente se involucra y participa por una motivación intrínseca (interior, personal), con actitudes libres y naturales, de la cual se deriva una satisfacción inmediata y placentera.

3) Elabore una definición de recreación.

Respuesta queda a criterio de los estudiantes.

4) Escriba dos actividades, que usted realiza para recrearse.

Respuesta queda a criterio de los estudiantes.

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Solicite a los estudiantes que se ubiquen en la sección **¡Descúbralo en la tele!**, donde se les presentará el programa de televisión titulado: **Somos mejores con una buena Condición Física.**

DESARROLLO

1. Haga una reflexión sobre la temática del programa, especialmente sobre los diversos signos vitales que se presentan cuando se realizan ejercicios físicos.
2. Pídales que señalen los aspectos más relevantes del programa. Trate de hacer comentarios relativos al tema, profundizando en el contenido.

CIERRE

1. Se le sugiere organizarlos en equipos de dos integrantes (un alumno y una estudiante), para que respondan las interrogantes que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**
2. Para finalizar, seleccione estudiantes al azar para que compartan con el resto de la clase sus respuestas a las preguntas solicitadas. Asegúrese que las respuestas estén correctas.

A continuación se le proporciona las respuestas a las preguntas planteadas:

| Pregunta | Respuesta |
|--|--|
| ¿Cuáles son las capacidades físicas? | Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y de cualidades coordinativas. |
| ¿Cuáles son los parámetros para medir las respuestas fisiológicas de su cuerpo al ejercicio? | Gasto y/o frecuencia cardiaca, presión arterial, frecuencia respiratoria, temperatura corporal. |
| Escriba dos conductas nocivas para mantener buena calidad de vida. | Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas. Falta de ejercicio físico. (Sedentarismo) |
| ¿Qué son los estilos, hábitos, o formas de vida? | Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud. |
| ¿Por qué considera importante tener una buena condición física? | Porque el movimiento y el ejercicio físico son de vital importancia, ya que el hecho de practicarlos es un modo de prevenir y curar muchas enfermedades. |
| Mencione que tipo de actividades físicas practica, para mejorar su salud y calidad de vida | Correr, nadar, saltar, bailar, practicar deportes. |

CUARTA SESIÓN

INICIO

1. Solicíteles a sus estudiantes que lean el apartado **¿Cómo se hace?** y que luego pase al apartado **¡A trabajar!**

DESARROLLO

1. Pida a sus estudiantes que salgan ordenadamente del aula y se distribuyan en el área asignada para realizar el calentamiento.

2. Pida a las y los estudiantes que se organicen en cuatro filas, o en la formación que usted considere pertinente.
3. Haga la parte práctica, con ejercicios relacionados con:

Flexibilidad y Velocidad

Flexibilidad en el calentamiento general y específico:

- Elongaciones
- Rotaciones
- Flexiones
- Extensión
- Contracciones
- Circunducciones (Son movimientos circulares completos, su centro de rotación puede ser el codo o el hombro)
- Hiperextensión (Extensión de un miembro o de un segmento de miembro al de los límites normales)

Velocidad:

- 50 metros
- 80 metros
- 100 metros
- 110 metros
- 120 metros

CIERRE

1. Felicítelos por su trabajo.

QUINTA SESIÓN

INICIO

1. Para iniciar la clase, indague con sus estudiantes, sobre a las actividades prácticas realizadas, pregúnteles si han encontrado algún nivel de dificultad y explíqueles que pueden trabajar sus capacidades físicas y coordinativas de una forma divertida y relajada.

DESARROLLO

1. Sugierales que pasen al apartado **¡A trabajar!** y solicíteles que se organicen en grupos para la práctica de este día.
2. Explíqueles el objetivo a desarrollar en la clase y las normas de seguridad que se deben tomar.

3. Realice la práctica, con ejercicios relacionados con:

Flexibilidad y Fuerza

Flexibilidad en el calentamiento general y específico:

- Rotaciones
- Flexiones
- Extensión
- Contracciones

Fuerza

Repeticiones para:

- Tren superior: Bíceps
- Tren inferior: Cuádriceps
- Músculos abdominales
- Tren superior: Espalda
- Tren inferior: Gastrocnemio (músculos gemelos de las piernas)

CIERRE

1. Felicítelos por su trabajo.

SEXTA SESIÓN

INICIO

1. Haga que sus estudiantes pasen al apartado **¡A trabajar!**

DESARROLLO

1. Inicie la práctica, desarrollando ejercicios relacionados con:

Flexibilidad y Resistencia

Flexibilidad en el calentamiento general y específico:

- Rotaciones
- Flexiones
- Extensión
- Contracciones

Resistencia

Repeticiones para:

- Resistencia aeróbica
- Tren inferiores
- Resistencia anaeróbica
- Tren superior
- Resistencia aeróbica

CIERRE

1. Felicítelos por el esfuerzo y aplicación mostrada durante la sesión de aprendizaje.
2. Pídeles que lean el apartado **¿Cómo se hace?** que les servirá para desarrollar el ejercicio de la siguiente sesión de aprendizaje.

SÉPTIMA SESIÓN

INICIO

1. Reciba la tarea que consiste en la presentación de su ficha personal.
2. Solicite a sus estudiantes que se ubiquen en el apartado **¡Valorando lo aprendido!**

DESARROLLO

1. Organícelos en grupos para que realicen lo que se les pide en el apartado **¡Valorando lo aprendido!**

CIERRE

1. Despida a sus estudiantes.
A continuación se le presenta material que le puede servir para el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.

LA FUERZA:

Es una capacidad física determinada por factores energéticos por lo que se incluye dentro de las capacidades condicionales.

De esta se derivan en su interrelación con otras capacidades, las llamadas capacidades condicionales complejas tales como: Fuerza Máxima, Fuerza Rápida y Fuerza Resistencia.

Factores que influyen en el nivel de fuerza:

Factores extrínsecos

- El clima.
- La alimentación.
- El entrenamiento.

Factores intrínsecos

- Tipo de fibra muscular.
- Orden de las fibras musculares.
- Coordinación inter e intramuscular.
- Longitud de los brazos de palanca.
- Sección transversal del músculo.
- La edad y el sexo.
- Estados emocionales.
- Temperatura corporal.

Métodos fundamentales para el trabajo de la fuerza:

- Método de los esfuerzos dinámicos: Realización de un ejercicio a la mayor velocidad posible. Máximo de repeticiones en 10 segundos.
- Método de los esfuerzos estáticos: Mantener una posición varios segundos (5-6) o realizarlo lentamente con pausas intermedias.
- Método de los grandes esfuerzos: Someter al sistema neuromuscular a su máxima posibilidad de esfuerzo, se realizan hasta tres repeticiones con un esfuerzo máximo y en casos una sola repetición con el 100% de la capacidad de este sistema.
- Método de los esfuerzos reiterados: Esta basado en la realización de repeticiones del ejercicio previamente escogido con un fin.

En este sentido va en dos direcciones:

Búsqueda de la capacidad de fuerza con un ritmo cómodo para cada tanda presentando dificultad en su realización, para que el número de tandas no sea alto. Se realizarán tandas hasta que aparezcan síntomas de cansancio (pérdida del ritmo normal).

Búsqueda de la resistencia a la fuerza o sea repetir hasta llegar a la fatiga y en este estado

con esfuerzo volitivo realizar dos o tres repeticiones más.

Método de los esfuerzos combinados: Combinación de los métodos anteriores y se debe seguir el mismo orden para su utilización.

RESISTENCIA:

Capacidad de soportar una fatiga frente esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente de los esfuerzos.

Clasificación de la resistencia:

Según la actividad deportiva:

- **General:** Es propia de trabajos relativamente prolongados y de moderada intensidad y está muy relacionada con el índice de salud del individuo. Tiene 3 formas fundamentales de trabajo: de larga, media y corta duración.
- **Especial:** Se presenta en una actividad determinada, donde intervienen grupos musculares propios de ella. Especial para cada disciplina deportiva.

Según la obtención de energía:

Aerobia: Intensidad moderada y hay gran consumo de oxígeno.

Anaerobia: Hay poca presencia de oxígeno.

Factores que determinan el carácter de la resistencia:

- Intensidad del ejercicio.
- Duración del ejercicio.
- Duración de los intervalos de descanso.
- Carácter del descanso.
- Número de repeticiones.

Métodos para el desarrollo de la resistencia:

Continuos: También llamados uniformes = Baja intensidad, media intensidad y alta intensidad.

Carrera con ritmo uniforme

- Con tiempo fijo y distancia libre
- Con distancia fija y tiempo fijo
- Carrera sobre un círculo o pista de 250 m
- Con distancia fija y tiempo libre

Discontinuos: También llamados Variables = Fartlet, variado, cross country.

Carreras con cambio de ritmo

- El último se adelanta.
- Carrera con cambio de velocidad en un triángulo.
- Carreras donde se intercalan ejercicios.

LA FLEXIBILIDAD:

Es una capacidad de evolución lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo.

La ejercitación en consecuencia no se dirige a mejorar esta capacidad sino a mantener unos niveles óptimos, retrasando su pérdida.

Se debe comenzar de forma específica su ejercitación a partir de los 7 y 8 años aunque se ha comprobado que de 8 a 10 años no se producen grandes retrocesos, pero no se debe esperar los 12 y 14 años que es cuando se hace más notable sobre todo en los varones la musculatura de las piernas y los aductores de las caderas.

Las causas fundamentales que inciden en lo antes planteado, están los cambios morfológicos y fisiológicos que ocurren en estas edades, existiendo otras causas en las cuales se pueden plantear: la falta de ejercitación y el adecuado proceder metodológico, el tipo de trabajo que en ocasiones llegan a convertir actividades normales en deformaciones.

Una movilidad limitada ocasiona:

Deterioro de la coordinación, además que facilita y predispone a lesiones músculo tendinoso-articulares.

Deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas, es decir que limita la amplitud.

Predispone a la adquisición de defectos posturales.

Para evitar estos problemas son convenientes los ejercicios que lleven a músculos y articulaciones a sus máximos recorridos, ampliando lógicamente, una adecuada metodología.

La flexibilidad es necesaria para:

Poder recuperar rápidamente, desde estos límites mencionados, la posición de más eficacia muscular en cada articulación.

Poder realizar los movimientos con fluidez, armonía y amplitud, manteniendo una correcta postura.

Factores que condicionan la flexibilidad.

- Movilidad articular
- Elasticidad de la musculatura
- Fuerza de la musculatura
- Coordinación muscular

Otros:

- Hora del día (mayor flexibilidad en la tarde)
- Edad (menor edad, más flexibilidad)
- Género (más flexibilidad en el género femenino)
- Estado del clima
- Estado emocional

Métodos para el desarrollo de la flexibilidad:

Ejercicios realizados de forma activa y dinámica:

El ejercicio es realizado por la propia acción muscular, mediante la cual se busca alcanzar amplitudes máximas: para ello se utilizan movimientos de flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción, dependiendo en cada caso de los complejos articulares y de los grupos musculares que vayan a ser trabajados.

Pautas de ejecución de la forma Activa Dinámica.

- Calentamiento previo adecuado.
- Los movimientos se deben realizar sin brusquedad y sin violencias.
- Las amplitudes máximas se ganarán de forma progresiva y se abandonarán lentamente.
- El límite de movimiento lo marca una ligera tensión en el músculo elongado; pero sin que aparezca dolor: en el caso de que fuera así habría que disminuir la amplitud.
- No deben realizarse ejercitaciones en músculos adoloridos.
- No es aconsejable la realización de muchas repeticiones de forma continuas sin descansos intermedios, es aconsejable realizar entre 10 y 15 repeticiones, recuperación intermedia de 10 a 20 segundos, este proceso se repite de 2 a 4 veces.

Realizadas de forma pasiva Dinámica:

Es el movimiento conseguido por la aplicación de una fuerza externa que se suma a la acción de la propia fuerza muscular. Lógicamente la amplitud de ejercitación es mayor que si el ejercicio se hiciera con la participación exclusiva de la propia fuerza.

Las fuerzas suplementarias que se suelen utilizar son: el compañero, la gravedad, la propia fuerza muscular y la ayuda de implementos tales como bastones, balones medicinales, espalderas, etc.

Pautas de ejecución de la forma Pasiva Dinámica:

- Calentamiento previo adecuado.
- Los movimientos que pueden ser empleados son los mismos que la ejecución de forma activa, es decir, las de flexión, extensión, aducción, rotación, circunducción, que al mismo tiempo pueden ser realizados mediante lanzamientos, presiones, tracciones e insistencias, rebotes o autoayuda.

- En los ejercicios en que colabora el compañero, hay que proceder con cierta precaución para evitar una ejercitación excesivamente intensa o violenta. Hay que recordar que uno de los estudiantes es el que realiza el ejercicio mientras que el otro es el que ayuda, por lo tanto la amplitud del movimiento vendrá marcada por el ejercitante y no por el que colabora, que deberá respetar los límites musculares y articulares del compañero, lo que no quiere decir que no se debe ir ganando progresivamente en amplitud.
- Las posiciones alcanzadas se abandonarán lentamente.
- No es aconsejable ejecutar músculos adoloridos.
- Al igual que ocurría con las ejercitaciones dinámicas realizadas en forma activa, hay que observar las normas para no poner en acción el reflejo de estiramiento. En cuanto al número de repeticiones, se aconseja realizar entre 10 y 15, respetando una recuperación intermedia de 20 a 30 segundos, para volver a repetir hasta completar entre 2 y 4 series.

VELOCIDAD O RAPIDEZ:

Capacidad para realizar acciones motoras posibles con el máximo de eficacia y sin que el rendimiento quede limitado por el cansancio en una unidad de tiempo o medida (distancia).

Clasificación de la rapidez:

- Rapidez de reacción
- Rapidez de desplazamiento
- Rapidez acíclica o de contracción

Rapidez de reacción: Capacidad de dar respuesta en el menor tiempo posible a un estímulo ya sea visual, auditivo o táctil.

1. **SIMPLE:** La respuesta y el estímulo es conocido.
2. **COMPLEJA:** La respuesta varía dependiendo del estímulo exterior.

Fases de la reacción compleja

- Visión del móvil, compañero, contrario.
- Determinación de la dirección y velocidad del mismo.
- Planteamiento de la respuesta.
- Ejecución del movimiento.

Factores que influyen en la rapidez de desplazamiento:

- Coordinación entre los músculos que trabajan y los procesos intramusculares.
- La elasticidad muscular.
- La resistencia.
- La edad y el género.

Métodos para desarrollar la rapidez:

- De repetición estándar.
- Intervalo intensivo.
- Método de competencia.

Medios más utilizados

- Ejercicios de desarrollo físico general
- Carreras variadas
- Los juegos.
- La competencia.
- Carreras triangulares

Ejercicios para el mejoramiento de la rapidez:

- Carreras de 20 metros a máxima rapidez sorteando obstáculos situados a 2 metros de distancia.
- Carreras con cambios de dirección y sentido.
- Carreras hacia atrás y hacia delante.
- Carreras con giros.
- Carreras progresivas hasta 50 m

De manera general se le sugiere tomar en consideración los siguientes aspectos para la programación de ejercicios en un circuito y además tome en cuenta que la mejor forma de dirigirlo es dividiendo los ejercicios en estaciones de trabajo.

Datos Generales:

Nombre del Centro Básico: José Cecilio del Valle

Departamento, Ciudad, Aldea y/o Caserío: Santa Bárbara, Macholoo.

Grado: Séptimo

Sección: Vespertina

Capacidad (es) a trabajar: Velocidad

Fecha: 24 de mayo del 2010.

| N. de la estación | Descripción del Ejercicio | Tiempo de duración |
|-------------------------|--|--|
| Estación de ejercicio 1 | Carrera de 10 metros planos. | 1 minuto de ejercicio, 30 segundos de descanso, entre cada estación. |
| Estación de ejercicio 2 | Carreras de 20m a máxima rapidez sorteando obstáculos situados a 2m de distancia. | * |
| Estación de ejercicio 3 | Carreras hacia atrás y hacia delante. | * |
| Estación de ejercicio 4 | Carrera saltando elevando las piernas flexionadas en 90 grados, avanzando (rodillas al peso desplazándose) | * |
| Estación de ejercicio 5 | Carreras con giros. | * |

Esto variará por supuesto de acuerdo a su planificación, se desarrollaran 3 clases prácticas y se le sugiere lo siguiente:

- En la primera desarrolle: Velocidad.
- En la segunda desarrolle: Fuerza.
- En la tercera desarrolle: Resistencia
- Se le recuerda que la flexibilidad se trabaja al inicio (en el calentamiento) y al final (en los ejercicios de relajación).

También al momento de planificar el circuito tome en cuenta un espacio amplio, donde sus estudiantes puedan estar cómodos, recuerde que estarán trabajando en grupos de 4 y 5 estudiantes (cada grupo tendrá un Número), para evitar desorganización, tenga en cuenta que los ejercicios duraran 1 minuto en cada estación, en 30 segundos de descanso, mientras se desplazarán a su derecha para que todos realicen los ejercicios.

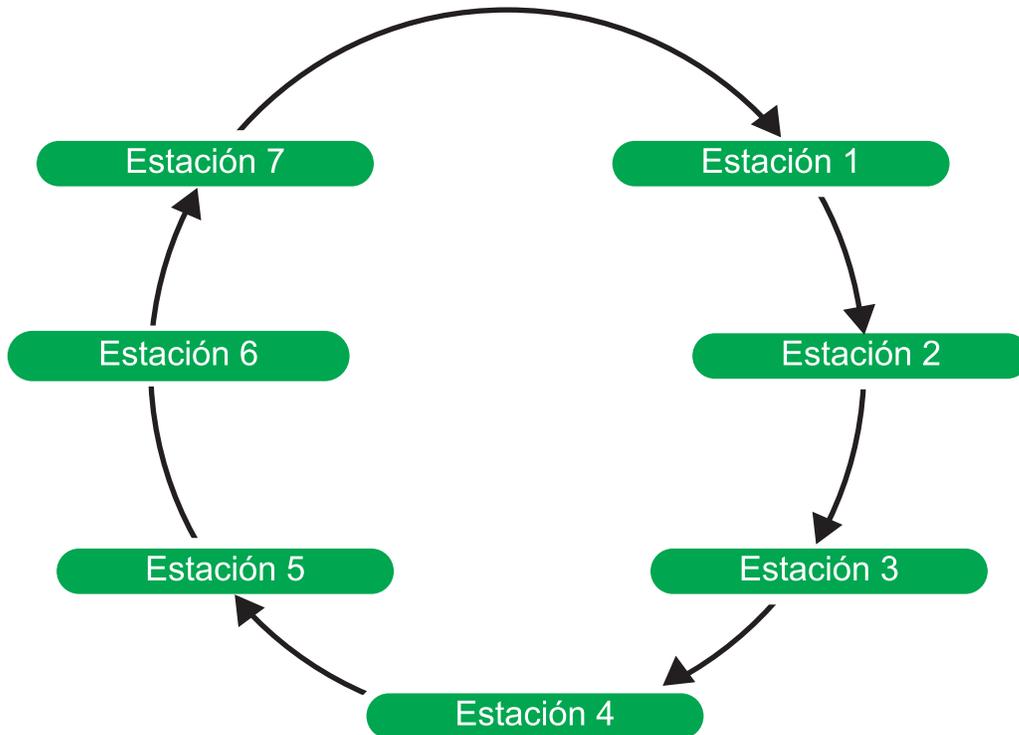
Los circuitos pueden tener tanta cantidad de estaciones, como ejercicio que disponga, y como su creatividad lo permita.

En una sesión de clase, el circuito puede realizarse 2 o hasta 3 veces (más de 3 repeticiones, no es adecuado) brinde un tiempo prudencial de recuperación a sus estudiantes, que podría ser de 5 a 10 minutos, monitoree sus signos vitales y pídale, que en el momento que estén descansando, practiquen tomar su frecuencia respiratoria y sus pulsaciones por minuto.

Maestro como recomendación general:

Si observa cambios en el color de las uñas, boca, cara, (coloración morada o muy roja) Aumento o disminución considerable de temperatura corporal, o uno de sus estudiantes se queja de algún malestar mientras desarrolla los ejercicios físicos, permítale sentarse y descansar, ya que puede que tenga una condición que usted o él no conozca en tal caso, es su deber notificarlo al Director de su centro y a sus padres, para que con la mayor brevedad, lo examine un Médico, en el centro hospitalario más cercano.

Ejemplo del circuito distribuido en el espacio y cambios de estación.



Datos Generales:

Nombre del Centro Básico: José Cecilio del Valle

Departamento, Ciudad, Aldea y/o Caserío: Santa Bárbara, Macholoa.

Grado: Séptimo

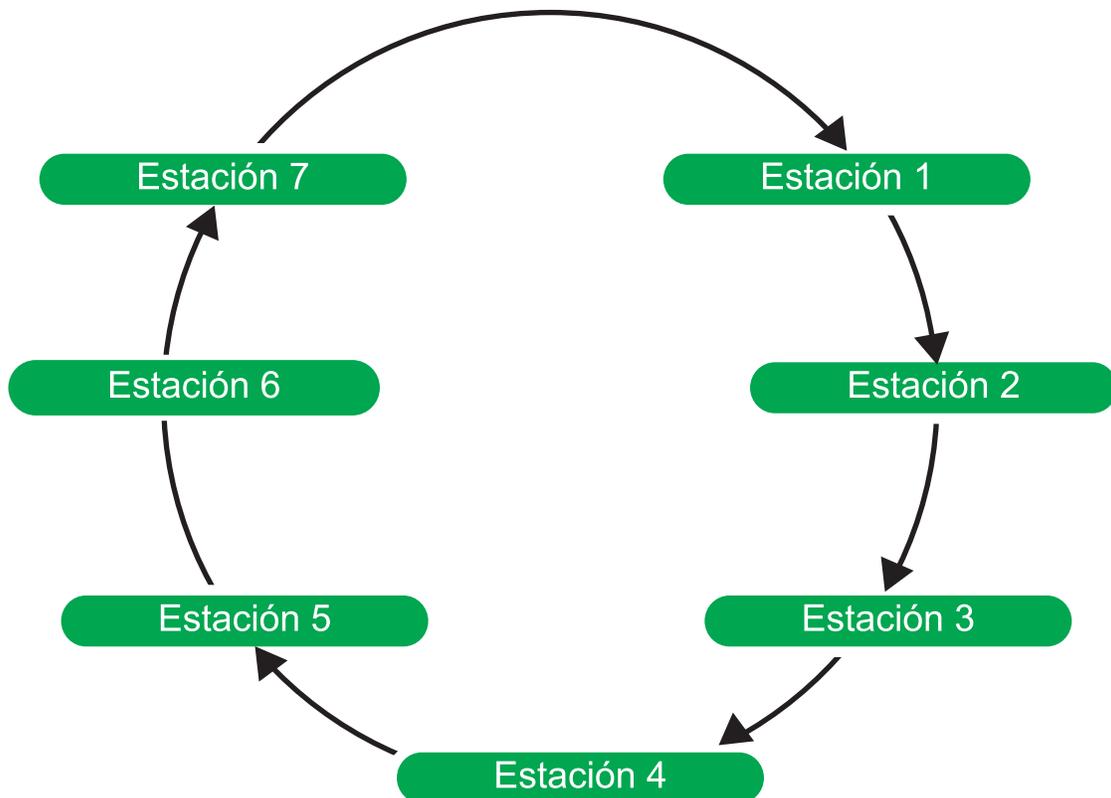
Sección: Vespertina

Capacidad (es) a trabajar: Fuerza

Fecha: 24 de mayo del 2012.

| N. de la estación | Descripción del Ejercicio | Tiempo de duración |
|-------------------------|---|--|
| Estación de ejercicio 1 | Fuerza del tren superior (músculo bíceps) Pechadas | 1 minuto de ejercicio, 30 segundos de descanso, entre cada estación. |
| Estación de ejercicio 2 | Fuerza del tren inferior (músculo del cuádriceps) sentadillas sostenidas | * |
| Estación de ejercicio 3 | Fuerza abdominal (abdominales) | * |
| Estación de ejercicio 4 | Fuerza del tren inferior (músculo gastronemio) elevación en puntas de pies, sostenidas | * |
| Estación de ejercicio 5 | Fuerza del tren superior (espalda) boca abajo, brazos extendidos a los lados, elevación del pecho y mentón del suelo. | * |

Ejemplo del circuito distribuido en el espacio y cambios de estación.



Datos Generales:

Nombre del Centro Básico: José Cecilio del Valle
 Departamento, Ciudad, Aldea y/o Caserío: Santa Bárbara, Macholoa.
 Grado: Séptimo
 Sección: Vespertina
 Capacidad (es) a trabajar: Resistencia
 Fecha: 24 de mayo del 2012.

| N. de la estación | Descripción del Ejercicio | Tiempo de duración |
|-------------------------|--|--|
| Estación de ejercicio 1 | Resistencia aeróbica salto del títere estacionario. | 1 minuto de ejercicio, 30 segundos de descanso, entre cada estación. |
| Estación de ejercicio 2 | Fuerza del tren inferior, posición de Cuclillas sostenida. | * |
| Estación de ejercicio 3 | Resistencia anaeróbica, salto alto (inicia parado, a la señal saltan con las manos arriba, al caer tocan el suelo con las manos, teniendo la precaución de flexionar las piernas para no lastimar la espalda). | * |
| Estación de ejercicio 4 | Fuerza del tren superior, pechadas (Varones apoyados en las puntas de sus pies, señoritas apoyadas en sus rodillas) | * |
| Estación de ejercicio 5 | Resistencia aeróbica, correr 20 o 25 metros de ida y regreso. (procurando no parar) | * |

Nombre del Juego: Saltar las piedras

Capacidad a desarrollar: capacidades coordinativas.

Descripción del Juego: Se organizan en equipos ordenados (os) en una fila, la fila entera se coloca en posición “piedra” (agachados en el suelo) y el primero de la fila a la señal debe saltar la mayor cantidad de piedras posibles en un determinado tiempo al llegar al final de la fila, el Número 1 se hace piedra y sale el primero de la fila colocado actualmente, de esta forma irán avanzando todos hasta llegar al otro extremo del patio. O hasta alcanzar la meta previamente señalada.



FICHA DE ANAMNESIS PERSONAL

1. Datos Personales

Apellido y nombres: _____

Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____ Edad: ____ Genero: M ____ F ____

Domicilio:

Tel: _____ Móvil: _____

Grado y sección: _____

Ha realizado alguna actividad física o deporte: ¿Cuál? _____

Antigüedad en esta actividad:

a) Meses: _____ b) Años: _____

Pasatiempos y gustos personales:

Apellido y nombre del entrenador, técnico, docente de educación física que le asesoró:

2. Antecedentes personales fisiológicos (Marcar el casillero correspondiente)

Grupo sanguíneo y RH: _____

| Vacunas: | SI | NO | Enfermedades de la infancia | SI | NO |
|-------------------|-----------|-----------|------------------------------------|-----------|-----------|
| Antitetánica | | | Escarlatina | | |
| Anti sarampionosa | | | Hepatitis | | |
| Triple viral | | | Fiebre reumática | | |
| Varicela | | | Varicela | | |
| Anti-hepatitis A | | | Sarampión | | |
| Anti-hepatitis B | | | Rubéola | | |
| Gripe | | | Paperas | | |

Otras (anotar nombre de enfermedad):

Anotar si alguna vacuna no se completó:

3. Antecedentes personales patológicos (enfermedades padecidas)

| Enfermedades crónicas | SI | NO | Enfermedades regulares | SI | NO |
|------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|
| Diabetes | | | Sinusitis | | |
| Asma | | | Otitis a repetición | | |
| Enfermedades de la sangre | | | Bronquitis a repetición | | |
| Enfermedades renales | | | Neumonía | | |
| Obesidad | | | Esguinces | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Enfermedades del corazón | | | Roturas de ligamentos | | |
| Cardiopatías congénitas (de nacimiento) | | | Fracturas | | |
| Hipertensión arterial (tensión alta) | | | Problemas en la columna (escoliosis, lordosis, etc.) | | |
| Enfermedades reumáticas | | | Desgarros musculares | | |
| Arritmias | | | Diarrea crónica | | |
| Mareos o desmayos al hacer ejercicios | | | Gastritis | | |
| Dolor en el pecho | | | Úlceras | | |
| Usa prótesis dentales | | | Parásitos | | |
| Usa anteojos, Usa lentes de contacto. | | | Problemas con los pies (plano, cavo, etc.) | | |

Cirugías (especificar tipo y localización):

Alergias (especificar) medicamentos, alimentos, picaduras de insectos:

Está tomando medicamentos, Especificar nombres:

Ha estado internado alguna vez:

4. Antecedentes hereditarios (padre, madre, abuelos, hermanos, tíos)

| Enfermedades crónicas | SI | NO |
|--|----|----|
| Diabetes | | |
| Asma | | |
| Enfermedades de la sangre | | |
| Enfermedades reumáticas | | |
| Obesidad | | |
| Enfermedades del corazón | | |
| Cardiopatías congénitas (de nacimiento) | | |
| Hipertensión arterial (tensión alta) | | |
| Soplos | | |
| Arritmias | | |
| Mareos o desmayos al hacer ejercicios | | |
| Dolor en el pecho | | |
| Usa prótesis dentales | | |
| Usa anteojos, Usa lentes de contacto | | |
| Antecedente familiar por muerte súbita, en menores de 50 años (sin causa aparente) | | |

Otras: _____

OBSERVACIONES: Especificar cualquier alteración no listada:

Nombre completo del Médico o Médicos tratantes (Incluir número de Teléfono fijo y móvil):

En caso de emergencia notificar a: (Parentesco e Incluir número de Teléfono fijo y móvil):

Nombre completo y Firma



Lúdico:

Literalmente, perteneciente al juego. Los juegos de ingenio son especialmente adecuados para la formación scout, así como los deportivos. Por el contrario, los denominados de suerte, envite o azar, no forman parte de las actividades lúdicas del Escultismo.

SECUENCIA N° 2

ENCENDAMOS EL MOTOR

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

En esta secuencia de aprendizaje se pretende que los estudiantes, realicen calentamientos sencillos como prevención de lesiones en cualquier actividad física.

Los estudiantes podrán desarrollar destrezas básicas como: caminar, correr y saltar, con el propósito que mejoren sus capacidades físicas en cuanto a la resistencia, velocidad y fuerza.

Identificar anatómicamente su cuerpo, les permitirá a las y los estudiantes, conocer en que partes puede tener dislocaciones, torceduras, esguinces o luxaciones, previo a una actividad física.

Resultados del aprendizaje

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Identifiquen las capacidades físicas y habilidades y destrezas básicas en diferentes situaciones motrices.
2. Identifiquen y practiquen calentamientos de tipo general, previo a la actividad física a realizar y del conocimiento anatómico de su cuerpo.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- El Calentamiento
- Fases, objetivos y efectos del calentamiento
- Conocimiento anatómico básico del cuerpo humano
- Valoración o test de capacidades físicas

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia de aprendizaje, se le sugiere para llevar a cabo una evaluación objetiva, introducir a los estudiantes en los contenidos de forma didáctica y práctica, para que estos puedan asimilar y apropiarse del conocimiento que se les está brindando, la importancia del calentamiento en toda actividad física, deportiva competitiva, es de suma importancia ya que calentar el cuerpo, es prepararlo para un esfuerzo superior.

Es por tales razones que la evaluación se lleva a cabo durante todo el proceso de práctica, y desarrollo de los contenidos propuestos; y se le sugiere tomar en consideración los siguientes criterios:

- Disposición y motivación para realizar los ejercicios propuestos.

- Atención y participación durante la clase.
- Desarrollo y dominio técnico de los ejercicios.
- Ocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adquiriendo conductas que fomenten la armonía y el acuerdo de todos los participantes por ejemplo:
 - Respeto
 - Disciplina
 - Tolerancia
 - Cooperación
- Cumplimiento de los objetivos en considerando de las particularidades individuales y su nivel de desempeño personal.
- Cambio progresivo de conducta motriz de manera positiva.
- Responsabilidad en el uso de materiales.
- Trabajar en grupo, respetando las ideas, sugerencias y aportes de los compañeros.
- Saber escuchar a sus compañeros y maestra con respeto.
- Respetar el turno en el uso de la palabra.
- Hablar con claridad.
- Presentar los resúmenes en forma clara y concisa.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión se desarrollará la siguiente temática:

- Capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica.
- La fuerza dinámica, la flexibilidad y su acondicionamiento básico.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN.

El programa de televisión: **EL LÍMITE DE NUESTRO CUERPO**, se transmitirá durante las siete sesiones de aprendizaje de esta secuencia, para que usted decida el momento de observarlo, sin embargo se sugiere que lo vea durante la segunda sesión de aprendizaje.

Es importante relacionar los contenidos de cada uno de los programas de televisión con la realidad inmediata de las y los estudiantes y realizar las actividades propuestas al finalizar cada uno de los programas televisivos.

SESIONES DE APRENDIZAJE

El tiempo estimado para la secuencia es de 315 minutos que corresponden a siete sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas se sugieren actividades para su inicio, desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el aula, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

Es necesario hacer las recomendaciones pertinentes en cuanto al trabajo en grupo, a las actitudes que deben asumir, frente a los demás compañeros, dedicación al trabajo, los ejercicios de evaluación, y otros aspectos que usted considere importantes para el desarrollo de su clase.

1. Se le sugiere que inicie la clase leyendo usted mismo los apartados **¿Hacia dónde vamos?** y los **Resultados del Aprendizaje**.
2. Pregunte a sus estudiantes qué temas les interesan más o si tienen una inquietud o comentario respecto a los temas a estudiar en esta secuencia.

DESARROLLO

1. Seguidamente solicite a sus estudiantes que lean individualmente la sección **¿Qué conoce de esto?** Titulada: **Encendamos motores**.
2. Escoja voluntarios (as) para que realicen movimientos de articulación y estiramiento.

CIERRE

1. Para finalizar la clase solicíteles, pasar a la sección **¿Cuál es la dificultad?**
2. Seguidamente discuta el ejercicio, escriba las conclusiones en la pizarra y haga que la copien en su cuaderno de trabajo.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Solicite a los estudiantes que pasen al apartado ¡Descúbralo en la tele! y que luego presten atención al programa de televisión: **“EL LÍMITE DE NUESTRO CUERPO”**.

DESARROLLO

1. Inicie esta parte de la sesión, reflexionando sobre la importancia de los temas observados en el programa de televisión.
2. Pida a los estudiantes que señalen los aspectos más relevantes del programa. Trate de hacer comentarios relativos al tema, profundizando en el contenido.

CIERRE

1. Reúnelos y forme un círculo para que realicen los movimientos que representa cada una de las imágenes.
2. Recuérdele la importancia de mantener un cuerpo sano y que lo puede lograr mediante la educación física y la buena alimentación.

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Introduzca a los y a las alumnas en la sesión mediante la lectura **¿Qué piensan otros?** denominada: **Mi cuerpo: Es una máquina perfecta** y comenten entre ellos el contenido.
2. Resuma el contenido en el pizarrón y haga que los estudiantes lo escriban en su cuaderno de trabajo.

DESARROLLO

1. Indíqueles que tienen que pasar al apartado **¡A trabajar!** y que en forma individual contesten en su cuaderno de trabajo el cuestionario.

CIERRE

1. Escoja dos estudiantes para que lean sus respuestas. Asegúrese que sean las correctas en caso de ser necesario haga las correcciones.
2. Recuérdeles que deben elaborar las tareas, ya que les servirá para su nota de promoción.

A continuación se le presentan las respuestas

1. ¿A qué se le llama anatomía?

Es una ciencia descriptiva que estudia la estructura de los seres vivos, es decir la forma, topografía, la ubicación, la disposición y la relación entre sí de los órganos que las componen.

El término designa tanto la estructura en sí de los organismos vivientes, como la rama de la biología que estudia dichas estructuras, que en el Caso de la Anatomía humana se convierte en una de las llamadas ciencias básicas.

2. ¿Cuáles son los planos anatómicos?

Son las referencias espaciales que sirven para describir la disposición de los diferentes tejidos, órganos y sistemas, y las relaciones que hay entre ellos. Clásicamente, se parte del supuesto de que el cuerpo que va a ser estudiado se encuentra en la denominada posición anatómica.

3. ¿Cuáles son los ejes anatómicos?

Se considera que existe tres ejes del espacio, el eje vertical que va de la cabeza a los pies, el eje transversal va de lado a lado y el eje antero posterior va de delante hacia atrás.

4. ¿Qué es la posición anatómica?

Consiste en que el cuerpo este erecto (de pie), con la cabeza y cuello también erectos, mirando al frente, con los brazos extendidos hacia abajo, a cada lado del cuerpo, con las palmas de las manos vueltas hacia adelante, las piernas extendidas y levemente separadas y pies igualmente extendidos (de puntillas, con la punta del pie señalando

hacia el frente).

5. Mencione cada uno de los sistemas de cuerpo humano

- **Sistema cardiovascular:** Principalmente formado por el corazón, arterias, venas y capilares.
- **Sistema linfático:** Formado por los capilares, vasos y ganglios linfáticos, bazo, Timo y Médula Ósea.
- **Sistema Óseo:** Favorece el apoyo estructural y la protección de los órganos internos mediante huesos.
- **Sistema articular:** Está formado por las articulaciones y ligamentos asociados que unen el sistema esquelético y permite los movimientos corporales.
- **Sistema circulatorio:** Es el conjunto de los sistemas cardiovascular y linfático.
- **Sistema endocrino:** Comunicación dentro del cuerpo mediante hormonas.
- **Sistema nervioso:** Recogida, transferencia y procesado de información, por el cerebro y los nervios.

CUARTA SESIÓN

INICIO

1. Introduzca a los y a las alumnas en la sesión mediante la lectura del apartado **¿Cómo se hace?**

DESARROLLO

1. Ubique a sus estudiantes en el espacio físico que desarrollarán la parte práctica.
2. Organice a sus estudiantes, para que desarrollen la actividad 1 propuesta en el apartado **¡A trabajar!**
3. A continuación se le presenta los elementos básicos para realizar los ejercicios de calentamiento.

El Calentamiento

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento. Un conjunto de ejercicios prepara al organismo de forma escalonada, para posteriores esfuerzos más duros, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

Partes del calentamiento

Para realizar un completo calentamiento se debe respetar las siguientes fases:

1º- Parte general: Es en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes. En esta parte se deben diferenciar tres tipos de ejercicios:

- Ejercicios de puesta en acción: ejercicios como caminar, carrera continua suave, etc.
- Ejercicios de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.
- Ejercicios genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

2º- Parte específica: Se ejecutan ejercicios directamente relacionados con la actividad que se vayan a realizar después, por ejemplo si se va a jugar baloncesto, se tiene que hacer ejercicios con balón: pases, tiro a canasta, entradas, etc.

Para iniciar el entrenamiento lo ideal es dejar un periodo de unos 5 o 10 minutos de recuperación. Si este descanso superara los 20 minutos, los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

El calentamiento debe ser individualizado ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro no, existen factores que influyen como los siguientes:

- **La edad:** los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento, con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo.
- **El deporte que realicemos:** es diferente calentar para un deporte aeróbico como la carrera que para uno más intenso y anaeróbico como hacer pesas.
- **El grado de preparación de cada uno:** una persona poco entrenada, se fatiga fácilmente por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma.
- **La hora del día:** normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día.
- **La temperatura ambiente** también es importante cuando hace frío se necesita más tiempo de calentamiento.

Duración del calentamiento

No existe un tiempo exacto ideal. Normalmente debería durar entre quince y treinta minutos en función de todos los factores anteriores.

Intensidad de trabajo

Oscilará entre las 80-90 pulsaciones por minuto al comenzar y las 120-140 con los ejercicios más intensos.

Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma escalonada, empezar muy suave para ir incrementando la intensidad, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo de forma que una persona de 40 años no pasaría de 126

pulsaciones.

{El ritmo cardíaco se calcula (220 menos la edad del individuo), por lo cual (220-40 (edad) =180, el70% de 180 es 126)}

Requisitos esenciales

- Ejercicios de movilidad articular
- Ejercicios para elevar el pulso
- Ejercicios de estiramiento
- Calentamiento general
- Calentamiento específico

Exigencias

- Precisión y calidad de la ejecución
- Coordinación del ejercicio
- Efectividad en el trabajo
- Independencia en la ejecución de los ejercicios
- Interés hacia los ejercicios.

Tipos de ejercicios

- Ejercicios de desarrollo físico general con y sin implemento
- Ejercicios de aplicación
- Juegos
- Carreras

Los estiramientos

Al final de cada calentamiento, se debe realizar un estiramiento de los músculos usados durante los ejercicios, para evitar posibles lesiones.

Los estiramientos deben incluir por lo menos un ejercicio para cada una de las principales regiones musculares o articulares del cuerpo , tales como la nuca, los hombros, codos, muñecas, tronco, zona lumbar, las caderas y los tobillos.

CIERRE

1. Felicite a sus estudiantes por el esfuerzo mostrado.

QUINTA SESIÓN

INICIO

1. Ubique a sus estudiantes en el espacio físico que desarrollarán la parte práctica.

DESARROLLO

1. Organice a sus estudiantes, para que desarrollen la actividad 2 propuesta en el apartado **¡A trabajar!**

Para que los **ejercicios de acondicionamiento** físico sean efectivos, deben ser aumentados gradualmente en *velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad*, cada una de estas capacidades puede aumentarse de forma proporcional o no, dependiendo de cada persona.

Los ejercicios de acondicionamiento físico *para la velocidad*, deben ser optimizados logrando, por ejemplo correr más lejos en una determinada cantidad de tiempo. Los ejercicios *para la fuerza*, deben ser optimizados logrando, por ejemplo levantar más peso. Los ejercicios *para la resistencia*, implican poder hacer más repeticiones de los ejercicios, sostener la velocidad, el peso o la postura por mayor tiempo. Y los ejercicios de acondicionamiento físico *para la flexibilidad* deben optimizarse logrando estirar más el músculo ejercitado.

Hay que tener en cuenta que dependiendo del estado físico de cada persona los ejercicios de acondicionamiento físico pueden ser leves, moderados o exigentes. Lógicamente si es la primera vez que se realiza una rutina de acondicionamiento físico se comenzará con ejercicios leves y cuidados para ir paulatinamente aumentando la exigencia hasta llegar al máximo que el cuerpo resiste. Por eso es importante hacerlos junto a un instructor.

Las pruebas deberán efectuarse siguiendo rigurosamente el siguiente orden:

1. Salto de longitud sin carrera.- Potencia tren inferior.
2. Abdominales.- Resistencia muscular abdominal.
3. Flexo-extensiones de brazos.- Resistencia muscular tren superior.
4. Test de Cooper Resistencia cardio-respiratoria.

Antes de dar comienzo las pruebas, se explicará a los participantes en qué consisten, con el fin de lograr la mayor objetividad posible en su ejecución.

SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA.- Potencia tren inferior.

DESCRIPCIÓN:

El participante se sitúa de pie, con los pies separados cómodamente de forma simétrica y colocada justo detrás de la línea de salida.

Desde esa posición, flexiona las rodillas al tiempo que lleva los brazos atrás y ayudándose con los mismos, salta simultáneamente con ambos pies lo más lejos posible.

DETALLES DE EJECUCIÓN:

Se ha de caer con los dos pies a la vez.

Antes del salto se permite realizar movimientos con cualquier parte del cuerpo, siempre que no se desplacen uno o ambos pies y se mantenga el contacto de los mismos con el suelo.

VALORACIÓN:

La distancia se medirá desde la línea de salida hasta el punto de contacto más próximo a la misma.

Se realiza la prueba dos veces y se contabiliza el mejor resultado obtenido.

ABDOMINALES.- Resistencia muscular abdominal.

DESCRIPCIÓN:

El participante se coloca en posición de decúbito supino, con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y apoyados de plano en el suelo, los dedos de las manos entrelazados detrás del cuello y los codos atrás de manera que los antebrazos toquen el suelo. A la señal de “preparado ¡ya!” del examinador, el participante realiza el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera, tocando con los codos las rodillas en la flexión y volviendo a la posición inicial en la extensión.

DETALLES DE EJECUCIÓN:

Un ayudante sujeta fuertemente por debajo de los tobillos y por encima de los pies para fijarlos al suelo.

El examinador indicará el final de la prueba con la voz de “¡tiempo!”.

VALORACIÓN:

La duración de la prueba será de 1 minuto y se realizará una sola vez.

El resultado será el número de ciclos completos efectuados correctamente.

FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS.- Resistencia muscular tren superior.

DESCRIPCIÓN:

El participante se coloca en posición de decúbito prono, con las palmas de las manos apoyadas cómodamente en el suelo a la altura de los hombros y brazos extendidos, formando con el tronco, cadera y piernas una línea recta.

Desde esta posición, realiza el mayor número de veces posible el ciclo de flexión y extensión de brazos.

En el suelo y a la altura de la barbilla del participante se colocará una almohadilla de 6 centímetros de grosor.

DETALLES DE EJECUCIÓN:

En cada uno de los movimientos, la barbilla deberá tocar la almohadilla.

Durante el ciclo de flexión y extensión de brazos, el participante deberá mantener la posición descrita.

La prueba finalizará cuando el participante realice el máximo número posible de ciclos o no sea capaz de mantener la posición correcta.

VALORACIÓN:

El resultado será el número de ciclos completos efectuados correctamente.

TEST DE COOPER.- Resistencia cardio-respiratoria.

DESCRIPCIÓN:

El máximo consumo de oxígeno se expresa en: ml/Kg/min.

El test consiste en realizar 12 minutos de carrera a pie, continua, al mismo ritmo y sobre una distancia plana se ha de poder medir la distancia recorrida en metros por el sujeto, a fin de determinar el máximo consumo de oxígeno orientativo.

Con el tiempo otros autores han sugerido distintas fórmulas para el cálculo:

Es recomendable para personas que aplican y ejecutan por primera vez esta prueba guiarse por los indicadores de distancia recorrida y tiempo empleado.

Se le recomienda realizar esta prueba caminando o trotando alrededor de una cancha de fútbol 11, (o de campo) ya que las medidas ya están establecidas (a lo largo 90 metros y a lo ancho 45 metros, lo que nos lleva a un total de 135 metros con cada vuelta recorrida) sugiera a sus estudiantes empezar en una esquina y proceda a contar cada vuelta, para luego multiplicarla por los metros.

DETALLES DE EJECUCIÓN:

El participante no podrá salir sin haber escuchado el aviso de salida, la superficie debe ser plana, para evitar cualquier daño o lesión, como recomendación especial recuerde señalar muy bien la distancia medida en metros exactos.

VALORACIÓN:

Sera valido el resultado será el total de los metros realizados e indicados por el tiempo.

MARCAS A OBTENER. (Hoja de Cotejo para resultados)

Para ser calificado apto en alguno de los niveles que se determinan, los participantes deberán alcanzar las marcas mínimas exigidas para cada una de las pruebas que se especifican en la siguiente tabla.

Además la clasificación indica a los participantes con resultados en el Nivel A, como necesita mejorar, en el Nivel B como promedio y Nivel C como muy bueno.



| Prueba | Nivel A | | Nivel B | | Nivel C | |
|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| | Hombres | Mujeres | Hombres | Mujeres | Hombres | Mujeres |
| Salto de longitud sin carrera | 145 cm. | 121 cm. | 163 cm. | 145 cm. | 187 cm. | 163 cm. |
| Abdominales | 15 | 10 | 24 | 15 | 27 | 24 |
| Flexo-extensiones de brazos | 4 | 3 | 7 | 4 | 9 | 7 |
| Test de Cooper | 2100 - 2199 m | 1500 - 1599 m | 2200 - 2399 | 1600 - 1899 m | 2400 - 2700 m | 1900 - 2000 m |

HOJA DE VALORACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA
RESULTADOS DE LA BATERÍA DE PRUEBAS FÍSICAS

Nombre del Centro Básico: _____

Departamento, Ciudad, Aldea y/o Caserío: _____

Nombre del estudiante: _____

Grado: _____ Sección: _____

Fecha: _____

| Prueba | Nivel A | | Nivel B | | Nivel C | |
|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | Hombres | Mujeres | Hombres | Mujeres | Hombres | Mujeres |
| Salto de longitud sin carrera | | | | | | |
| Abdominales | | | | | | |
| Flexo-extensiones de brazos | | | | | | |
| Test de Cooper | | | | | | |

CIERRE

1. Haga que los estudiantes, reflexionen acerca de la práctica, para eso considere las siguientes preguntas:

- ¿Hubo un ambiente de trabajo y de ayuda mutua en lo que hicieron?
- ¿Cómo le ayudará en su vida cotidiana lo que aprendió?
- ¿Por qué es importante aprender a hacer las cosas uno mismo?

SEXTA SESIÓN

INICIO

1. Ubique a sus estudiantes en el espacio físico que desarrollarán la parte práctica.

DESARROLLO

1. Organice a sus estudiantes, para que desarrollen la actividad 3 propuesta en el apartado **¡A trabajar!**

A continuación se le presenta los elementos básicos para realizar los ejercicios:

Paso 1:

Se colocan individualmente en la marca de salida y avanzan en puntillas 10 pasos adelante y regresan 10 pasos atrás, pero apoyados en los talones.

Paso 2:

Los estudiantes individualmente se colocan en su línea de salida con los pies paralelos al piso, separados y con la punta de los pies al frente, realizan una semi flexión y vuelven a la posición inicial, repiten 8 veces y cambian de ejercicios.

Paso 3:

Ambos se colocan frente a frente y levantan piernas contrarias, ejecutante 1, pie derecho, ejecutando 2 que esta de frente pierna izquierda, se sostienen en este ejercicio 8 segundos contrayendo sus músculos de pierna y cadera al tiempo que guardan el equilibrio.

Paso 4:

Uno de los estudiantes se sienta en el suelo con las piernas extendidas, el compañero que esta en este momento como su ayudante se inclina detrás de él (ó ella) y suavemente ejerce presión sobre su espalda, para que el ejecutante pueda llegar con mayor facilidad a tocar con sus manos sus tobillos o la punta de sus pies, mantenemos el esfuerzo 8 segundo y cambiamos de ejecutante al terminar volvemos a desarrollarlo, haciendo un total de 2 veces cada estudiante.

En este ejercicio méncíóneles a sus estudiantes que deben de comunicarse entre sí y no realizar más presión que lo que la persona puede soportar, pues si no se presta atención y se abusa del movimiento, lo que van a provocar en el ejecutante es un desgarro o una lesión aún mas grave.

Paso 5:

El estudiante asistente se coloca detrás del ejecutante, con los brazos extendidos atrás el asistente lo toma por sus muñecas y trata de levantarle los brazos sin que el estudiante ejecutante incline su cuerpo hacia adelante.

Cada ejecutante cuenta el ejercicio en 8 segundos, cambia de compañero y repite, ambos ejecutan dos veces.

Tome en cuenta la recomendación del ejercicio anterior.

El ejercicio contrario a este, indica un cruce de brazos al frente manteniendo el movimiento 8 segundos de manera individual.

Paso 6:

Finalizan con un moviendo de la cabeza inclinándola lateralmente a la derecha y sosteniendo este movimiento 8 segundos, cambiando posteriormente a la izquierda, luego se cambia el movimiento hacia adelante y se mantiene 8 segundos, al terminar la cabeza cambia atrás, durante el mismo tiempo.

Calentamiento Activo:

Se necesita un espacio de 20 o 30 metros aproximadamente, se le recomienda que este libre y sea preferiblemente plano, toda esta parte del calentamiento se trabaja en filas (organice 3 o 4 filas) de la misma cantidad de estudiantes.

Paso 1:

Se colocan frente a frente y se toman de las manos, a la señal ambos empujan con el objetivo de mover al compañero, se mantienen aplicando fuerza 8 segundos, descansan 15 segundos y repiten un total de 3 veces.

Paso 2:

Indique una señal de salida y sus estudiantes se colocan en parejas y a la voz de salida, camina el primero y el segundo espera, solo sale cuando regrese el primero.

Paso 3:

Incluya desplazamientos, trabajando la fuerza principalmente del tren superior, acorte la distancia a la mitad, 15 metros, el ejecutante se coloca hincado en el suelo y el ayudante toma sus tobillos, y a la señal de salida avanzan el ejecutante apoyando únicamente sus manos y el ayudante caminado pero llevando los tobillos del ejecutante (carretilla), al llegar a la zona de meta cambian de ejecutantes y de ayudantes.

Paso 4:

Juegos y dinámicas aplicadas en calentamientos activos

Carreras de relevos con material.

Ahora maestro (a) se le sugiere que sus estudiantes trabajen en grandes grupos, siempre organizados en filas, competirán de esta forma, recuerde que necesitará, un material por fila, podría ser una pelota, un pañuelo, un cono etc., y el objetivo es que a la señal de salida los primeros de cada fila salgan en carrera de velocidad, toquen el material y regresen, para ayudarle a mantener el orden se le recomienda que los que están en la fila esperando por su turno de correr, permanezcan sentados y que los que ya hayan regresando de correr se sienten en los lugares cercanos pero no en el espacio de las filas, ya que los estudiantes se podrían aglomerar y accidentalmente chocar o golpearse por no tener cuidado con los que están regresando.

Paso 5:

Juegos y dinámicas aplicadas en calentamientos activos

Atento a los grupos.

Luego de haber realizado un juego tan intenso como carreras de velocidad, se le sugiere continuar con la misma mecánica, pero bajar la intensidad, una vez que todos sus estudiantes ya se han recuperado y han regulado su frecuencia cardíaca y respiratoria, pídeles que empiecen a caminar por el espacio, en todas direcciones, indíqueles que mientras caminan usted dará instrucciones que ellos deberán de acatar inmediatamente, por ejemplo. Sus estudiantes están caminando en todas direcciones y usted dice al escuchar el aplauso, todos se forman grupos de tres (3), en el instante todos deben de correr y agruparse de tres en tres, hecho el trabajo siguen caminando y a la señal grupos de 5, continúan y puede ser la cantidad de grupos y veces tanto como usted lo decida.

Paso 6:

Vuelta a la calma

Organice a los jóvenes en el espacio y pídeles que levanten las manos, y se coloquen en puntillas, se mantengan en esta posición 8 segundos y se relajen, posteriormente solicíteles que aflojen las piernas y brazos, moviéndolos simultáneamente y respirando, para finalizar indíqueles respirar profundamente y sostener el aire en sus cavidad torácica 4 segundos, exhalar y repetir 4 o 5 veces.

CIERRE

1. Felicítelos por su esfuerzo y tenacidad.

SÉPTIMA SESIÓN

INICIO

1. Reciba el álbum para su valoración.
2. Solicíteles a sus estudiantes que pasen al apartado **¡Valorando lo aprendido!**

DESARROLLO

1. Organícelos en equipos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes), para que elaboren y desarrollen una rutina de calentamiento. Explíqueles que un integrante del grupo tendrá que explicar cada uno de los ejercicios que escogieron y cuál es el propósito de cada uno de ellos.

CIERRE

1. Solicíteles que presenten la rutina a sus compañeros, compañeras y docentes.
2. Felicite a los estudiantes por el empeño, mostrado durante la realización de la práctica.



Fatiga muscular:

Cuando los procesos de adaptación muscular y orgánicos a las demandas continuas de un máximo rendimiento físico son deficitarios aparece el síndrome de fatiga crónica caracterizado por una pérdida de fuerza, hiperexcitabilidad muscular, alteraciones metabólicas, electrolíticas y neuroendocrinas que condicionan un importante grado de estrés físico y psíquico con una gran afectación muscular caracterizada por inflamación y daño tisular evolutiva que se hace más patente a medida que el grado de fatiga se prolonga.

SECUENCIA 3

¡VALORANDO LO QUE APRENDO!

Intención de la secuencia

Que los estudiantes sean capaces de: Hacer un repaso de los contenidos desarrollados durante este bloque, mismo que servirá para que realicen una prueba para verificar los conocimientos que adquirieron durante su desarrollo.

Resultados del aprendizaje

Al término de esta secuencia, se espera que las y los estudiantes:

1. Integren y refuercen los contenidos de las secuencias de Bloque II, **condición física para la salud , habilidad y destrezas básicas**
2. Realicen la evaluación de los contenidos del Bloque II.

Contenido temático de la secuencia

Reforzamiento de los contenidos temáticos propuestos en el Bloque II, denominado: **condición física para la salud , habilidad y destrezas básicas**, además contiene reactivos de verdadero o falso, selección única y tipo práctico para la realización de la prueba escrita.

Sugerencias de evaluación

Durante esta secuencia de aprendizaje se espera que los estudiantes integren los contenidos abordados durante el bloque, analizando los conceptos más relevantes y efectuando los ejercicios propuestos en la sección **¿Cuál es la dificultad?**

Usted podrá observar, reforzar y evaluar las habilidades y destrezas adquiridas en el desarrollo de procedimientos y solución de problemas de razonamiento obtenidas durante el desarrollo del bloque, para lo cual se han planteado actividades de reforzamiento para la primera y segunda sesión de aprendizaje las cuales permitirán la unificación de contenidos.

Las actividades de evaluación, del apartado **¿Cuál es la dificultad?**, deberán ser orientadas a que los estudiantes sean capaces de:

- Presentar y desarrollar el circuito de ejercicios que diseñaron y elaboraron.
- Trabajar en forma clara y ordenada.
- Respetar el turno en el uso de la palabra.
- Hablar con claridad.
- Trabajar en equipo.
- Respetar la opinión de sus compañeros y compañeras y maestros.
- Presentar el examen del bloque II.

Así mismo se proponen diferentes tipos de reactivos para realizar la evaluación sumativa, puede emplear los que considere pertinentes.

Sesiones de aprendizaje

El tiempo estimado para realizar esta secuencia es de 135 minutos, que corresponden a tres secciones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas están sugeridas actividades, para su inicio desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted está en libertad de hacer las modificaciones que estime conveniente siempre y cuando no se pierdan los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere leer en voz alta el contenido de la sección **¿Hacia dónde vamos?**, para que los estudiantes tengan una idea del contenido de la secuencia.
2. Seguidamente es importante que comparta con sus estudiantes los **Resultados del Aprendizaje**. Escuche sus comentarios y opiniones.

DESARROLLO

1. Solicite a sus estudiantes que formen grupos de dos integrantes (un estudiante y una estudiante) y pídale que lean la sección **¿Qué conoce de esto?** denominada: **habilidad y destrezas básicas**.
2. Seguidamente pídale que reflexionen sobre la lectura y que opinen sobre la importancia de trabajar en equipo.

CIERRE

1. Felicite a los estudiantes por el esfuerzo mostrado.
2. Recuérdeles que tienen que someterse a la evaluación correspondiente del bloque II. La que se realizará en la tercera sesión de aprendizaje de esta secuencia. Sugiera que den un repaso a los contenidos del Bloque II.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Realice una breve recapitulación acerca de la sesión anterior, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Organícelos en parejas de 2 integrantes (un estudiante y una estudiante), para que realicen el trabajo que se encuentra en el apartado **¿Cuál es la dificultad?**
2. Ofrezca su ayuda cuando surja alguna duda. Supervise el desarrollo de la actividad.

3. Solicite voluntarios (as) para leer sus requisitos. Asegúrese de corregir cualquier error.

CIERRE

1. Recuérdeles que tienen que someterse a la evaluación correspondiente del bloque II. La que se realizará el día de mañana. También sugiérales que para la siguiente sesión deben de traer sus respectivos útiles de trabajo.

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Organice a los estudiantes en el salón de clases, explíqueles el procedimiento para el desarrollo de la evaluación. Hágales saber, que en caso de que tengan alguna duda, esta se evacuará de acuerdo al orden correspondiente.

DESARROLLO

1. Preséntele a los estudiantes, la prueba escrita y explíqueles cómo está elaborada, y proceda a su aplicación.

CIERRE

1. Recoja la prueba escrita para su respectiva asignación del puntaje.
2. Recuerde que para realizar esta sesión tiene un máximo de 45 minutos.

EVALUACIÓN Y PAUTA

Docente se le sugiere que tome en cuenta el siguiente instrumento de evaluación para sus estudiantes, pero recuerde que usted está en la plena libertad de cambiar y agregar lo que considere pertinente.

Selección Única

Instrucciones:

Encierre en un círculo la letra o inciso que haga correcta la respuesta.

1- Algunos de los aparatos o sistemas del cuerpo humano son:

- a) Reproductor, digestivo y locomotor
- b) Pelo, uñas y excretor
- c) Piel, músculo y circulatorio

2- Esta es una característica de la recreación:

- a) Trabaja la resistencia abdominal
- b) Poca cantidad y calidad de horas de sueño nocturno
- c) Ofrece satisfacción inmediata y directa.

3- Un test de evaluación de la condición física es:

- a) Correr a toda velocidad
- b) Salto de longitud sin carrera
- c) Saltos con pies juntos en 15 metros.

4- Un objetivo del calentamiento como gesto técnico y deportivo es:

- a) Medir el espacio de trabajo
- b) Probar la comodidad de los implementos
- c) Evitar una lesión

5- Los estilos de vida en ocasiones pueden ser:

- a) Saludables o nocivos
- b) Solamente saludables
- c) Predominantemente dañinos

6- Uno de los datos importantes debe contener una ficha de valoración personal son:

- a) Situación económica
- b) Nivel académico
- c) Antecedentes personales fisiológicos

Completación

Instrucciones:

Complete las oraciones que se le dan a continuación escribiendo la palabra que haga falta.

1. Nariz y pulmones son parte del sistema: Respiratorio
2. Aquí certificamos, las enfermedades que padecemos actualmente: Antecedentes personales patológicos
3. Test que valora la resistencia aeróbica: Test de Cooper
4. Estas son consideradas actitudes positivas para la salud: Buenos hábitos alimenticios
5. Es una hoja de valoración de los avances físicos, que de manera técnica también recibe el nombre de: Anamnesis
6. La ciencia descriptiva que estudia la estructura de los seres vivos recibe el nombre de: Anatomía
7. La división del calentamiento contempla el calentamiento músculo-articular, la entrada en el sistema aeróbico, el calentamiento específico y: Estiramientos y recuperación fatiga

Términos Pareados

Instrucciones:

Conteste las preguntas de la columna "A", con las opciones de respuesta enunciadas en la columna "B"

| Columna "A" | | Columna "B" | |
|-------------|--|-------------|---------------------------------|
| 6 | Capacidades físicas | 1 | Planos coronales o frontales |
| 7 | Conductas nocivas para la salud | 2 | Característica de la recreación |
| 1 | Dividen al cuerpo en anterior y posterior. | 3 | Datos generales |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 2 | Ofrece oportunidad de auto-expresión | 4 | Flexo-extensiones de brazos.- Resistencia muscular tren superior. |
| 3 | Aquí se enuncian todos los datos básicos como nombre completo, edad, género. | 5 | Código de la niñez y la adolescencia de Honduras, de su sección segunda del derecho a la salud, específicamente en el artículo 16. |
| 4 | Los posibles test a desarrollar en una batería de pruebas | 6 | Flexibilidad y resistencia |
| 5 | El Estado, por medio de sus instituciones especializadas: Desarrollará programas de educación, orientación, servicio y apoyo a todos los sectores de la sociedad | 7 | Fumar y beber |

Respuesta breve

Instrucciones:

Responda de forma clara y ordenada las siguientes preguntas, cuide su ortografía.

1. ¿Qué es condición física?

La condición física es la capacidad que tiene el organismo para afrontar esfuerzos físicos por ejemplo: correr, saltar, lanzar entre otros con la máxima eficacia y rendimiento. Es un concepto integral, que hace referencia al estado de forma física general de una persona “estar en forma”. Se compone de capacidades físicas.

2. ¿Qué es posición anatómica?

Consiste en que el cuerpo este erecto (de pie), con la cabeza y cuello también erectos, mirando al frente, con los brazos extendidos hacia abajo, a cada lado del cuerpo, con las palmas de las manos vueltas hacia adelante, las piernas extendidas y levemente separadas y pies igualmente extendidos (de puntillas, con la punta del pie señalando hacia el frente).



3. ¿Escriba la división del calentamiento?

- Calentamiento músculo-articular
- Entrada en el sistema aeróbico
- Calentamiento específico
- Estiramientos y recuperación fatiga

4. ¿Mencione cuáles son los parámetros biológicos que posee el cuerpo humano?

La frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca, las pulsaciones por minuto.

5. ¿Qué es la recreación?

El concepto recreación surge como una necesidad del ser humano, debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación (descanso o juego) y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física, moral y psicológicamente.



Capacidades condicionales:

La condición física es la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo. De la condición física dependerá el tener una mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo, con el menor gasto energético posible y sin causar fatiga ni lesiones. El acondicionamiento físico es el entrenamiento sistemático de las cualidades físicas con el objetivo de aumentar el rendimiento, mantenerlo o disminuirlo.



BLOQUE III

Juegos e iniciación deportiva

Presentación

Distinguidos docentes a continuación se le presentan los contenidos que se encuentran en el Libro del Estudiante del estudiante, para que tenga una idea de cuales son los temas que se desarrollarán en el Bloque III, denominado: **JUEGOS E INICIACIÓN DEPORTIVA**, como usted ya sabe cada Bloque está dividido en secuencias de aprendizaje, los que a su vez están divididos en sesiones, las cuales están apoyadas por Programas de Televisión.

Los seres humanos, curiosos y exploradores, mantienen esta intuición de juego para beneficio individual o grupal. El nacimiento mismo de la humanidad está definido por características de exploración, curiosidad y control.

Cada integrante de un juego formula una interesante cantidad de suposiciones durante el desarrollo del mismo, predice, prueba mentalmente, adelanta imágenes, acciones, anticipa resultados, diseña internamente el espacio y calcula los tiempos. La experiencia le va brindando información que acumula para luego ser utilizada en distintos campos significativos.

La finalidad de este bloque es que el estudiante y la alumna, aprendan los conceptos de deporte y juego, conociendo sus diferencias, normas y reglas aplicadas en la práctica.

Conozcan, los aspectos técnicos y tácticos, algunos vocablos técnicos que se utilizan de manera general y específica en el deporte, específicamente del fútbol.



Ejercicio físico:

Es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al finalizar el bloque III, se espera que los estudiantes sea capaces de:

1. Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes seleccionados en situaciones adaptadas, modificadas y reales del deporte.
2. Practicar las diversas habilidades específicas en el juego con cierto nivel de destreza y habilidad.
3. Planificar y desarrollar actividades deportivas de auto exigencia y superación, con la ayuda y asesoramiento de su docente.

Alternativas didácticas

Desde este momento es importante que usted como docente fomente y propicie en el alumnado el desarrollo de sus habilidades dialógicas y empáticas, así como su capacidad de análisis, a partir de sus propias opiniones; de igual manera es importante que propicie el debate y busquen un acuerdo entre ellos mismos.

Es recomendable que su actitud, como docente, este encaminada a reforzar en los estudiantes la identificación y adopción de acciones que le permitan obtener conceptos y definiciones que sean satisfactorias para su desarrollo personal y colectivo.

Por último, motive a sus estudiantes a que sean capaces de relacionar la asignatura de Educación Física, con los problemas que se le presentan día a día y que los conocimientos adquiridos los apliquen para su salud, bienestar y el de su comunidad.

Contenidos temáticos:

- Diferencia entre juego y deporte.
- Clasificación elemental de las actividades y juegos deportivos.
- Características básicas y comunes de las actividades y juegos deportivos, normas y reglas, aspectos técnicos, tácticos, y de comunicación.
- Vocabulario técnico y específico.
- Reseña histórica de los deportes en general y del fútbol en general.

Criterios generales de evaluación:

Las actividades de evaluación del bloque se centran principalmente en evaluación práctica, diagnóstica y formativa; se utilizan estrategias de evaluación como estudios de caso, cuestionarios, interrogatorios, trabajos de investigación, asignaciones, debates, exposiciones orales y pruebas. Además se motiva a la participación, reflexión de los y las alumnas sobre lo que aprenden; se promueve el trabajo individual y en grupo.

Al finalizar el bloque, se espera que los y las alumnas alcancen los siguientes objetivos actitudinales:

- Valoración del trabajo de investigación
- Adquisición de la disciplina en relación a los trabajos asignados

- Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes seleccionados en situaciones adaptadas, modificadas y reales del juego.
- Desarrollo de diversas habilidades específicas en el juego, con independencia del nivel de destreza alcanzado, con propósito lúdico deportivo.

Así mismo se espera que los y las alumnas alcancen habilidades básicas de lectura, redacción, expresión, capacidad de escuchar y aprender a debatir; aptitudes analíticas de pensar creativamente, tomar decisiones, investigar solucionar problemas, saber aprender y razonar.

Además se pretende que los educandos refuercen sus relaciones interpersonales de trabajo en equipo, enseñar a otros, desplegar liderazgo, interpretar y comunicar.

SECUENCIA N° 1

DEL ENTRENAMIENTO A LAS REGULACIONES

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Que los estudiantes aprendan la diferencia entre deporte y juego, también que conozcan la clasificación elemental de las actividades y juegos deportivos, una vez que manejen la teoría puedan aplicar las normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos de un deporte específico.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al finalizar esta secuencia se espera los estudiantes:

1. Apliquen los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes seleccionados en situaciones adaptadas, modificadas y reales del deporte
2. Practiquen las diversas habilidades específicas en el juego con cierto nivel de destreza y habilidad.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- Conceptualización de Juego y deporte, diferencias.
- Clasificación elemental de las actividades lúdicas y juegos deportivos.
- Normas, reglas y generalidades de deporte.
- Reseña histórica internacional y nacional del fútbol.
- Vocabulario técnico y aspectos tácticos del deporte.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia de aprendizaje del tercer bloque, se le sugiere que para llevar a cabo una evaluación objetiva, introducir a los estudiantes en los contenidos de forma didáctica y practica para que estos puedan asimilar y apropiarse del conocimiento que se les está brindando, la diferencia entre deporte y juego, las normas y características que rigen a cada uno; y de manera importante el conocimiento del vocabulario técnico y la reseña histórica del fútbol como deporte abordado.

Es por tales razones que la evaluación se lleva a cabo durante todo el proceso de práctica, y desarrollo de los contenidos propuestos; y se le sugiere tomar en consideración los siguientes criterios:

- ✓ Disposición y motivación para realizar los ejercicios propuestos.
- ✓ Atención y participación durante la clase.
- ✓ Desarrollo y dominio técnico de los ejercicios.
- ✓ Ocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras,

adquiriendo conductas que fomenten la armonía y el acuerdo de todos los participantes por ejemplo:

- Respeto
 - Disciplina
 - Tolerancia
 - Cooperación
- ✓ Cumplimiento de los objetivos considerando las particularidades individuales y su nivel de desempeño personal en el grupo.
 - ✓ Cambio progresivo de conducta motriz de manera positiva.
 - ✓ Responsabilidad en la presentación de sus tareas y en el uso de materiales.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión: **JUGAMOS HASTA POR TRADICIÓN**, observarán juegos y actividades propias de nuestro país, los juegos tradicionales son una parte importante de la cultura y el folklore de un pueblo, es por eso que como hondureño (a) es necesario que usted conozca que cosas son las que nos caracterizan y nos identifican como catrachos ante los demás.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión: **JUGAMOS HASTA POR TRADICIÓN**, se transmitirá durante las primeras cuatro sesiones de aprendizaje de esta secuencia, para que usted decida el momento de observarlo, sin embargo se sugiere que lo vea durante la tercera sesión de aprendizaje.

Es importante relacionar los contenidos de cada uno de los programas de televisión con la realidad inmediata de las y los estudiantes y realizar las actividades propuestas al finalizar cada uno de los programas televisivos.

SESIONES DE APRENDIZAJE

El tiempo estimado para la secuencia es de 360 minutos que corresponden a ocho sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas se sugieren actividades para su inicio, desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el aula, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

Esta es la primera sesión de aprendizaje del Bloque III, es necesario hacer las recomendaciones pertinentes en cuanto al trabajo en grupo, a las actitudes que deben asumir, frente a los demás compañeros, dedicación al trabajo, los ejercicios de evaluación, y otros aspectos que usted considere importantes para el desarrollo de su clase.

1. Indique a los estudiantes que se preparen a realizar una lectura dirigida del apartado **¿Hacia dónde vamos?**, y de los **Resultados del aprendizaje**, comente con sus estudiantes las lecturas de los apartados para destacar los puntos relevantes, para el desarrollo de esta primera actividad dispondrá de los primeros minutos de la sesión.

DESARROLLO

1. Seguidamente solicite un voluntario o voluntaria para leer la sección **¿Qué conoce de esto?** titulada: **Juego y deporte**.
2. Motive a sus estudiantes a comentar sobre la siguiente pregunta: ¿Qué le gusta más, jugar o hacer deporte? Escuche sus opiniones y de ser necesario puede intervenir en cada participación.

CIERRE

1. Para finalizar la hora clase, invite a sus estudiantes a realizar en sus cuadernos el ejercicio de la sección **¿Cuál es la dificultad?**
2. Solicite una pareja de voluntarios (as), para que compartan con el resto de la clase sus conclusiones, y además pregúnteles si les fue fácil o encontraron dificultad en hacer su trabajo.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Realice una breve recapitulación acerca de la sesión anterior, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Introduzca a los y a las alumnas en la sesión mediante la lectura del contenido del apartado **¿Qué piensan otros?** denominada: **Los deportes** y que comenten entre ellos el texto.
2. Haga preguntas relacionada con los deportes que ellos y ellas practican. Seguidamente, resuma el contenido en el pizarrón y haga que los estudiantes lo escriban en su cuaderno.

CIERRE

1. Organice a sus estudiantes en equipos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes), para que respondan las interrogantes que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**
2. Nombre un o una representante de cada equipo para que presente a toda la clase los análisis respectivos.
3. Haga que los estudiantes escriban un resumen en su cuaderno.
4. Anímeles a que lean la siguiente sesión de ¿Qué piensan otros? denominada: Elementos que se deben considerar para elaborar un objeto tecnológico en sus casas.
5. Respuestas a las interrogantes planteadas.

Las respuestas quedan a criterio de los estudiantes

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Solicite a los estudiantes que lean la sección ¡Descúbralo en la tele! y luego presten atención al programa de televisión: **“JUGAMOS HASTA POR TRADICIÓN”**.

DESARROLLO

1. Se le sugiere que inicie esta parte de la sesión, reflexionando sobre la importancia de los temas observados en el programa de televisión.
2. Pida a los estudiantes que señalen los aspectos más relevantes del programa. Trate de hacer comentarios relativos al tema, profundizando en el contenido.

CIERRE

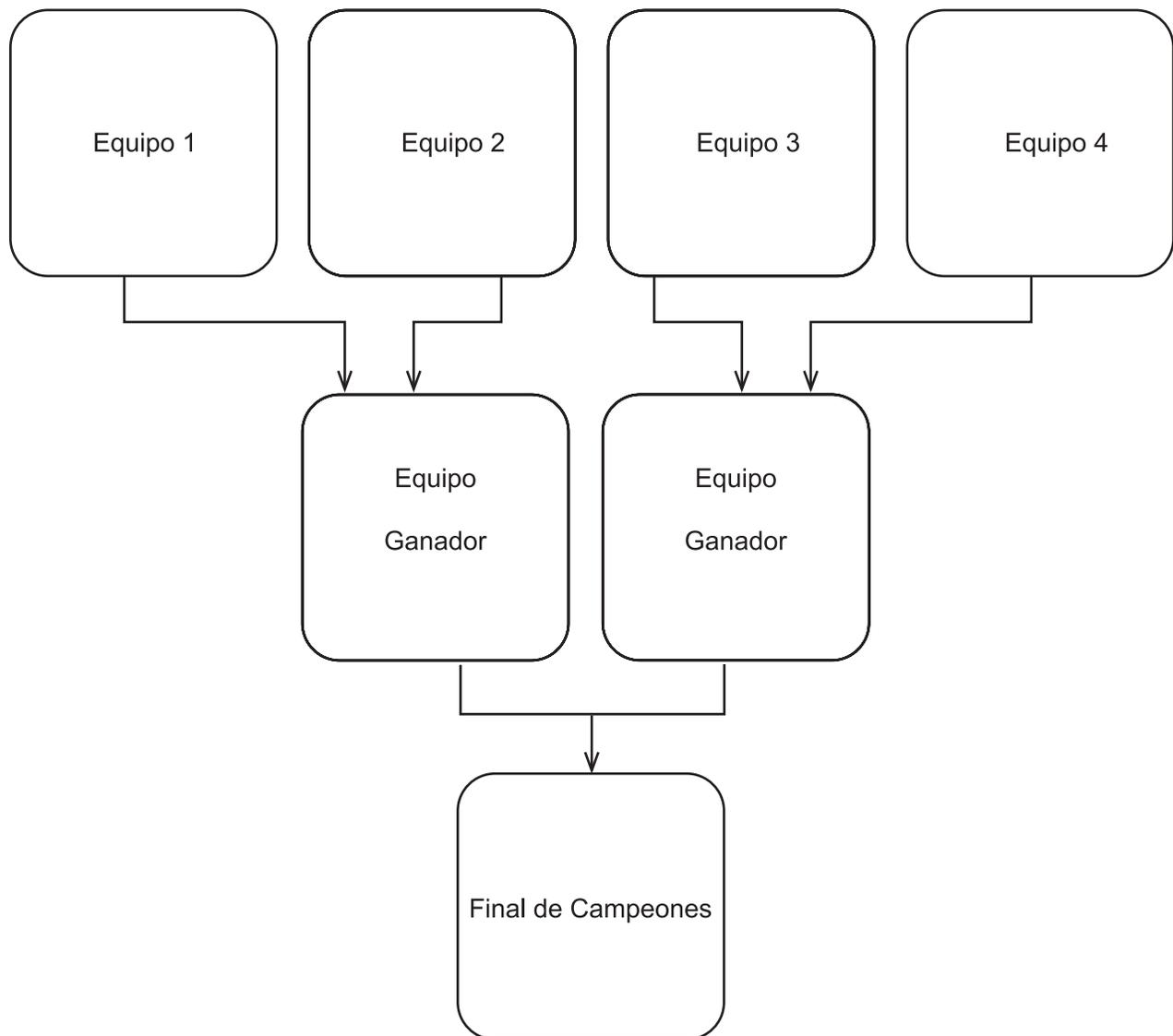
1. Organice a sus estudiantes en equipos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes), para que respondan las interrogantes que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**
2. Nombre un relator de cada grupo, para que exponga ante toda la clase los resultados de sus respectivos análisis.
3. Recuérdeles que para la siguiente sesión de aprendizaje lleven un balón de fútbol o una bola de plástico.
4. Para terminar esta clase organice a sus estudiantes en equipos de 4 o 6 y pídale que cada equipo busque un nombre para su grupo, señale varios espacios donde los jóvenes pueden jugar el deporte distribuidos en pequeños grupos, méncioneles que el objetivo es, que en cada clase los equipos se vayan enfrentando, sacando los equipos ganadores y vencedores en un juego de 15 minutos (sin descanso), a manera que el ultimo día de clase se pueda jugar la final de 30 minutos, 12, cada tiempo y 6 minutos entre cada tiempo de descanso.

Para ayudarle a organizar este trabajo se le sugiere escoger un nombre como:

“Campeonato relámpago Intramuros de Fútbol”

Maestro (a) como una forma de motivación para los jóvenes se le sugiere que haga uso del siguiente esquema de organización. (Gráfico de estadísticas)

Cópielo en un papel grande y péguelo en el aula, de esta manera todos los estudiantes podrán verlo e ir, constatando cuales son los equipos que irán avanzando a los cuartos de final y luego a la final.



5. Respuestas a la interrogantes.

1) ¿Qué es el juego popular?

Manifestación lúdica, arraigada en una sociedad. Muy difundida en una población, que generalmente se encuentra ligado a conmemoraciones de carácter folklórico.

2) ¿Qué es el juego tradicional?

Son juegos más solemnes que también han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos, no solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el paso del tiempo, están muy ligadas a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación, sus reglamentos son similares, independientemente de donde se desarrollen.

3) ¿Qué es el recate de la identidad nacional?

No solo es identificarse con esa Nación por haber nacido en ese territorio, es conocer, valorar, respetar, defender y promover todos esos aspectos que la engrandecen y representan ante el resto del mundo, sin menoscabo de actualizarse, conocer de otras culturas, utilizar las formas y medios tecnológicos de punta, no significa vivir como lo hacían nuestros antepasados o como lo hacen nuestros campesinos, pero si aprender de ellos y de su sabiduría.

4) ¿Cuál es la contribución de la educación física en el fomento de la identidad personal?

A través de la educación física se forma al ser humano en su unidad e integridad, educando sus aspectos psicomotrices y perceptivos conjuntamente con aspectos de expresión, comunicación, afectivos y cognoscitivos, contribuyendo a crear individuos auténticos, con su propia identidad personal.

CUARTA SESIÓN

INICIO

1. Haga que un estudiante efectúe en voz alta la lectura del apartado **¿Qué piensan otros?** titulada: **El mundo del fútbol.**
2. Asegúrese que el resto de la clase siga la lectura en silencio. Solicite opiniones y elabore un resumen en la pizarra.

DESARROLLO

1. Haga que sus estudiantes se ubiquen en el espacio donde desarrollarán los ejercicios prácticos.



2. Organice a sus estudiantes en equipos de dos integrantes, (estudiante), para que realicen las actividades que se encuentran en el apartado **¡A trabajar!**
3. Dirija cada una de las actividades, auxiliándose con un pito.
4. Asegúrese que todos realizaron los ejercicios propuestos.

CIERRE

1. Haga que los estudiantes expresen sus opiniones sobre la práctica que realizaron.

QUINTA SESIÓN

INICIO

1. Solicítele a sus estudiantes se ubiquen en apartado **¿Cómo se hace?** Para que comprendan que van a trabajar en las actividades:

Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto

El golpeo con el pie

2. Invítelos a ubicarse en el espacio donde desarrollarán los ejercicios prácticos.

DESARROLLO

1. Organice a sus estudiantes en equipos de dos integrantes, (estudiante), para que realicen las actividades que se encuentran en el apartado **¡A trabajar!**
2. Dirija cada una de las actividades, auxiliándose con un pito.
3. Asegúrese que todos realizaron los ejercicios propuestos.

CIERRE

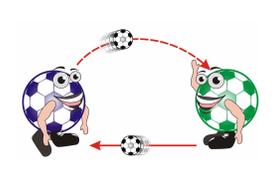
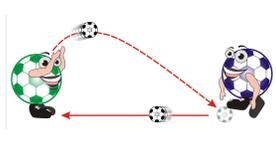
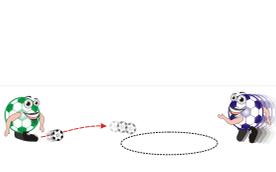
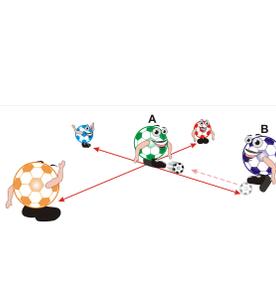
1. Felicítelos por el esfuerzo mostrado en la sesión de aprendizaje.

A continuación se le proporcionan los trabajos que desarrollará con los estudiantes:

Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto

Este tipo de ejercicios se utiliza para que los jugadores aprendan como se realiza el gesto, como han de colocar el pie y para que el entrenador pueda corregir y explicar cómo se hace el control.

Importante que el maestro (a) compruebe que los estudiantes realicen correctamente el gesto técnico y que no controlen de cualquier forma, porque en ese caso no sirve de nada el trabajo.

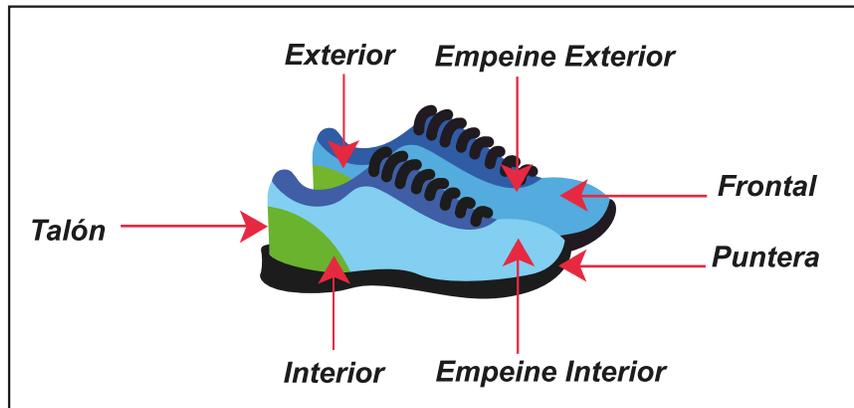
| | |
|--|--|
| <p>Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según se le haya propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.</p> |  |
| <p>Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.</p> |  |
| <p>Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que rebote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiar de ejecutante.</p> |  |
| <p>Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.</p> |  |
| <p>Se forman grupos de 5 jugadores y se distribuyen, según indica el gráfico adjunto, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros. Igual que el ejercicio anterior la pelota puede ser pasada por tierra o aérea, y el tipo de control lo marcará usted en función de lo que pretenda trabajar.</p> |  |

El golpeo con el pie

Hablamos de Golpeo cuando le damos un toque al balón con cualquier parte del pie, por lo tanto cuando realicemos un pase, un tiro, un control orientado, en primer lugar estaremos haciendo un golpeo que según la intención con que lo efectuemos se convertirá en las acciones antes citadas.

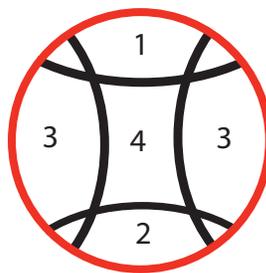
Para el aprendizaje del golpeo debemos tener en cuenta una serie de factores que nos condicionan el tipo de golpeo que pretendamos realizar:

Superficies de contacto del pie (“Partes del Pie”)



- Empeine Frontal: Se utiliza para pases largos o potentes y tiros ya que es una superficie que nos proporciona potencia, velocidad, recorrido y precisión. (“Para que los niños lo entiendan se les dice que es la parte de arriba del pie donde tienen los cordones de la bota”)
- Empeine Interior / Exterior: Se utilizan para los golpes con efecto, para intentar colocar la pelota y superar obstáculos. Son golpes con potencia y precisión. (“para enseñárselo a los niños corresponden con las partes de al lado de la puntera”)
- Interior: Se utiliza para golpes cercanos y seguros, ya que es la parte del pie que más seguridad nos ofrece pero le da poca velocidad al balón. Consideramos dentro de este grupo también el Exterior del pie. (“para enseñarlo se les muestra como la parte de dentro y de fuera del pie, normalmente corresponde con algún dibujo de la bota de fútbol que nos sirve de guía”)
- Talón: En una superficie de recurso para el jugador que proporciona sorpresa respecto a los adversarios.
- Puntera: Se utiliza para tiros a portería en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no podemos armar la pierna para realizar otro tipo de golpeo.
- Planta del pie: La utilizamos para proteger la pelota y alejarla del adversario, para cambios de dirección y para alguna conducción con ventaja del jugador que lleva la pelota.

Zonas en las que hay que golpear el balón (“Partes de la pelota”)



Puntos de impulsión de la pelota

Se puede dividir la pelota en una serie de zonas, las cuales según golpeemos en una u otra y con la superficie de contacto apropiada, obtendremos un tipo de golpeo u otro.

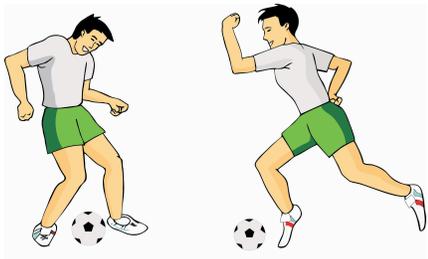
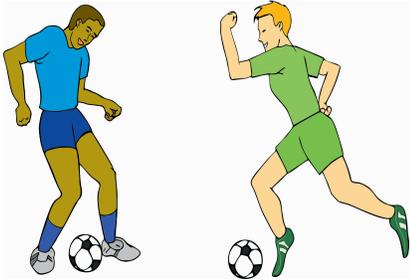
Zona 1: Es la zona superior del balón si golpeamos en ella obtendremos envíos siempre en línea recta, muy cortos y siempre rasos.

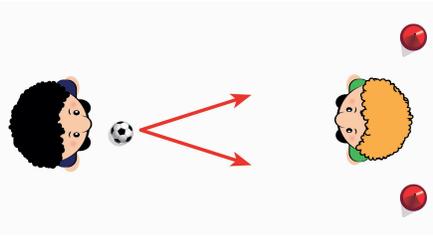
Zona 2: Parte inferior de la pelota con la que pretendemos que el balón coja altura, normalmente va en dirección recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que utilicemos.

Zona 3: Son los laterales del balón y el tipo de golpeo dependerá según si el toque lo realizamos en la parte superior, inferior o central.

Zona 4: El centro de la pelota al golpear en esta zona la altura que coge el balón es media (dependiendo de si el jugador está estático o en movimiento puede ser más o menos elevada), el balón avanza en línea recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que empleemos.

El último aspecto a destacar en los golpes, coincide con la **pierna que realiza el golpeo** (pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo tendrán una u otra situación.

| | |
|---|--|
| <p>Los jóvenes se sitúan por parejas uno delante del otro.</p> <p>El estudiante A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón, el jugador avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (“sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador.</p> <p>El gesto del pie y el punto de impacto con el balón”) según su indicación.</p> |  |
| <p>Los estudiantes se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja.</p> <p>Usted propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los estudiantes se irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.</p> |  |

| | |
|--|--|
| <p>Los jóvenes se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud.</p> <p>El estudiante con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos. Los tipos de golpes también serán propuestos por el entrenador.</p> |  |
| <p>Los estudiantes colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos.</p> <p>Los estudiantes se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto practicada (empeines) intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero.</p> <p>Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más rebotes no tendrá valor.</p> |  |

El golpeo con la cabeza

Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

Estas superficies de contacto corresponden con las siguientes:

Frontal: Debemos intentar golpear siempre con esta zona, ya que nos aporta seguridad, potencia, precisión.

Frontal lateral: Proporciona un golpeo con bastante potencia y precisión, la diferencia con el anterior estriba en que se realiza con un giro del cuello previo.

Occipital: Lo utilizamos para las prolongaciones hacia atrás de la pelota (“peinar”)

Temporal: No se entrena, ya que su uso se restringe a los desvíos.

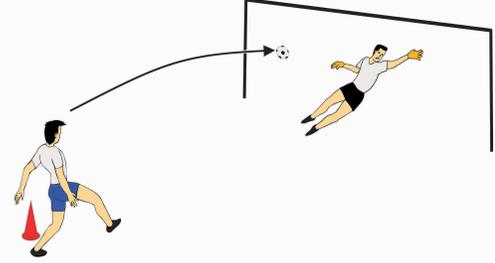
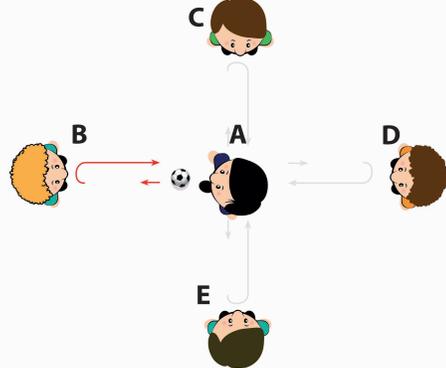
Un aspecto muy importante para el aprendizaje del golpeo con lo cabeza es la forma de ejecución y que se aplicará en función del tipo de golpeo (remate) de cabeza que pretendamos realizar.

Es importante tener una concentración total sobre la pelota para estudiar su trayectoria, la fuerza, la velocidad con que se aproxima y en función de todo eso se escoge la superficie de contacto que el jugador utilizará. (“depende del momento”)

Golpeos Frontales: La realización de este tipo de golpeo se conforma situando las piernas ligeramente abiertas, los brazos un poco separados del cuerpo y abiertos, el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás y se realiza un movimiento de vaivén de atrás hacia delante.

Golpeos Laterales: La ejecución en cuanto a posicionamiento es la misma, la diferencia se encuentra en que en lugar de realizar el movimiento de atrás hacia delante se realiza un giro del cuello en el momento de impactar con el balón en la dirección que queramos enviar la pelota.

| | |
|---|--|
| <p>El estudiante individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.</p> <p>Repite la mayor cantidad de veces que pueda en el tiempo que usted tenga destinado para la ejecución.</p> |  |
| <p>Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasa el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.</p> <p>En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.</p> |  |
| <p>En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza.</p> |  |

| | |
|--|--|
| <p>Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre sí mismo, saltar una valla</p> <p>O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente.</p> |  |
| <p>Por parejas, el estudiante A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpe de cabeza.</p> <p>Aquí usted puede explicar cómo se realiza y también hacer la oportunas correcciones.</p> <p>Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo.</p> |  |
| <p>Por parejas el estudiante A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado.</p> <p>Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos porterías, el jugador que golpeo intenta hacer gol en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón.</p> |  |
| <p>Forme grupos de 5 estudiantes que colocan tal como muestra el gráfico adjunto a continuación.</p> <p>El estudiante central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos.</p> |  |

SEXTA SESIÓN

INICIO

1. Solicíteles a sus estudiantes se ubiquen en apartado **¿Cómo se hace?** Para que comprendan que van a trabajar en las siguientes actividades:
 - ✓ El golpeo con la cabeza
 - ✓ La conducción del balón
2. Invítelos a ubicarse en el espacio donde desarrollarán los ejercicios prácticos.

DESARROLLO

1. Organice a sus estudiantes en equipos de dos integrantes, (estudiante), para que realicen las actividades que se encuentran en el apartado **¡A trabajar!**
2. Dirija cada una de las actividades, auxiliándose con un pito.
3. Asegúrese que todos realizaron los ejercicios propuestos.

CIERRE

1. Felicítelos por el esfuerzo mostrado en la sesión de aprendizaje.

A continuación se le proporcionan los trabajos que desarrollará con los estudiantes:

La conducción del balón.

Cuando se habla de conducción se refiere a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego.

En el caso de aplicación con los jóvenes se vincula mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que se trabajan todas las superficies de contacto del pie (empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones.

Cuando enseñe a conducir el balón a los estudiantes, progresivamente debemos ir proporcionando unas consignas imprescindibles para su aplicación en el juego real:

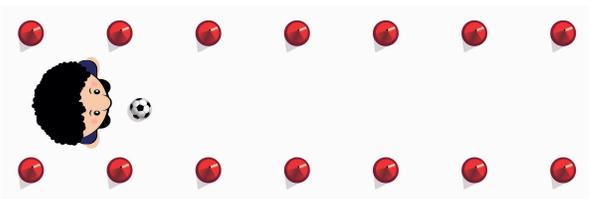
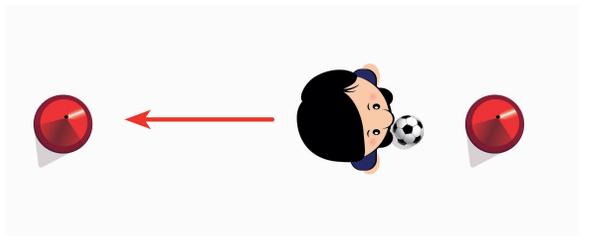
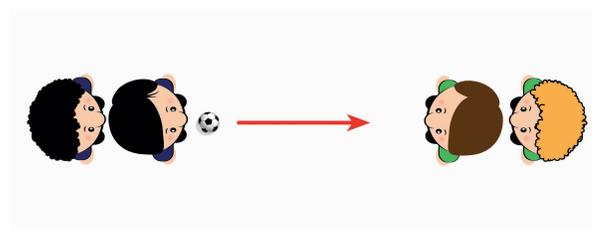
1. Se debe controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea...
2. La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.
3. Se debe proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos.

(A esta situación se la denomina Cobertura dinámica.)

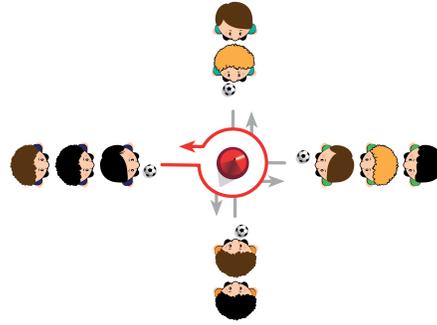
- Cuando se conduce la pelota debe enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más

alejada del defensor, con lo que el rival tendrá la oposición de la pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.

- Cuando se lleva una ventaja al rival se debe evitar que sobrepase no modificando la trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.
- Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más de prisa.
- Para cambiar la dirección de la conducción se utilizan los empeines, el interior y el exterior.
- Para cambiar el sentido de la conducción se utilizara la planta y el talón.

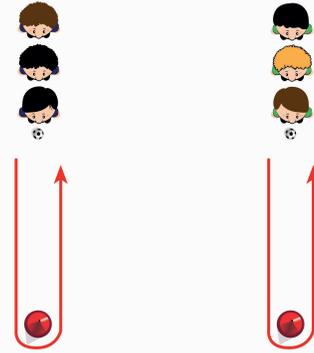
| | |
|---|--|
| <p>Los estudiantes conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.</p> |  |
| <p>Los jóvenes individualmente conducen la pelota por un pasillo que se ha delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.</p> |  |
| <p>Conducción entre conos según la superficie de contacto que hemos marcado.</p> <p>Cuando utilice la planta del pie también se les hace conducir hacia atrás.</p> |  |
| <p>Los estudiantes colocados por dos grupos uno delante del otro.</p> <p>El primer estudiante conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.</p> |  |

Los estudiantes se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.



Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea

Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.

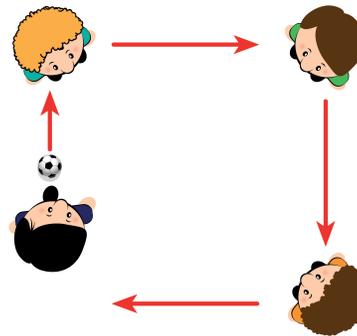


Los estudiantes se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado.

El primer estudiante conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación.

El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación.

Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el maestro (a).



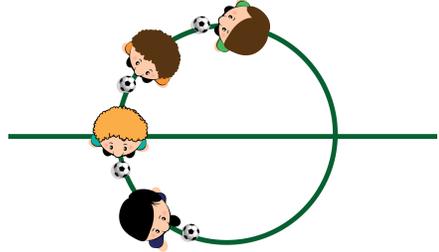
Los estudiantes se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto.

El primer estudiante conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino.

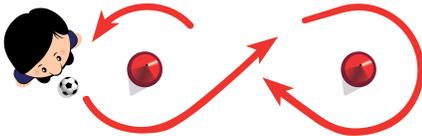
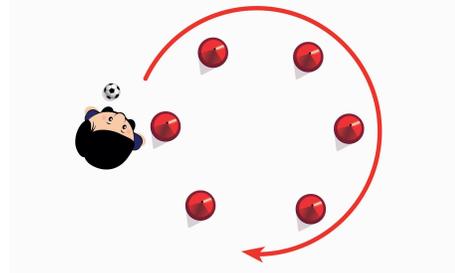
Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio.

Incidir en las superficies de contacto a trabajar.

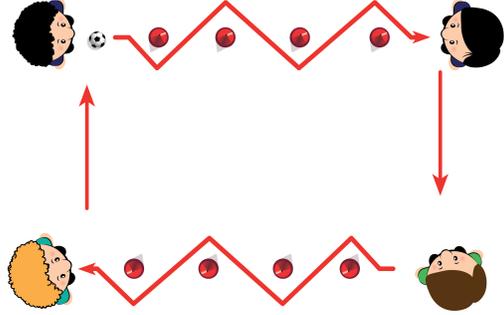
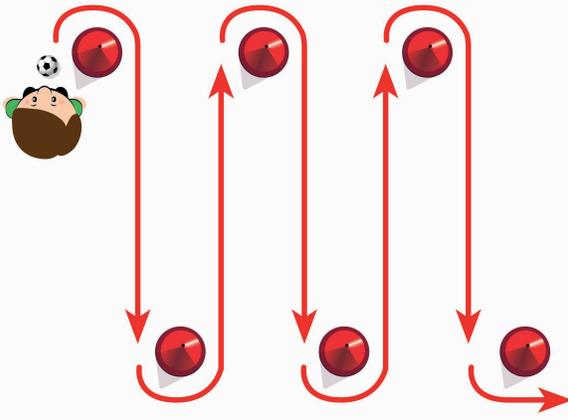
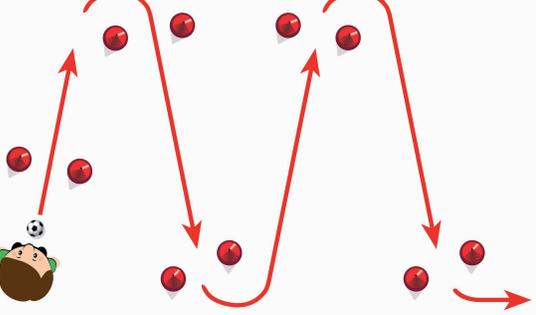


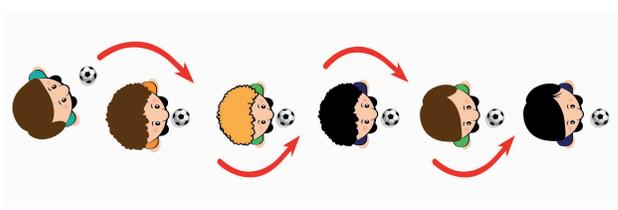
| | |
|--|--|
| <p>Los estudiantes cada uno con una pelota se sitúan por parejas.</p> <p>El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.</p> |  |
| <p>Los estudiantes conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.</p> |  |

Ejercicios de conducción con trayectoria curvas

| | |
|--|--|
| <p>Los jóvenes conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.</p> |  |
| <p>Los estudiantes conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.</p> |  |
| <p>Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos.</p> <p>Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.</p> |  |

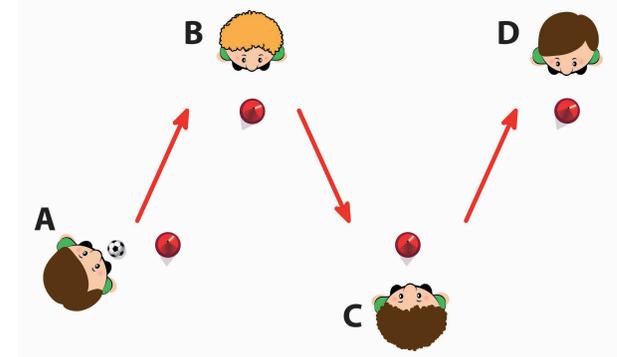
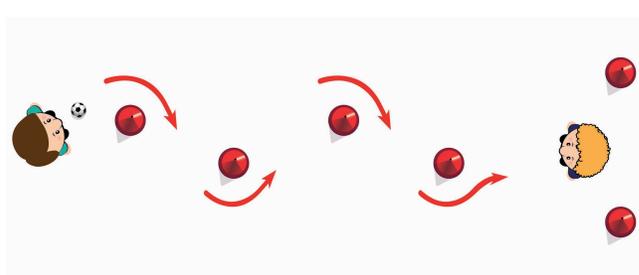
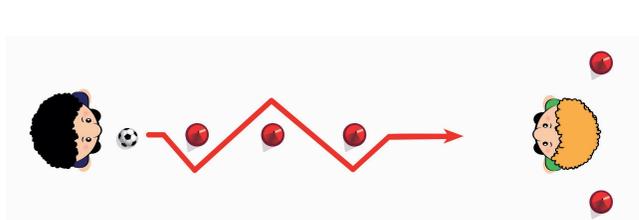
Ejercicios de conducción en Zig Zag

| | |
|--|---|
| <p>Los jóvenes conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno.</p> <p>Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.</p> |  <p>The diagram shows two cartoon characters, a girl on the left and a boy on the right, facing each other. A red zigzag line starts from the girl's side, passing through five red cones, and ends at the boy's side. A small soccer ball is positioned at the start of the line.</p> |
| <p>Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.</p> |  <p>The diagram shows two rows of players. The top row has a girl on the left and a boy on the right. The bottom row has a boy on the left and a girl on the right. A red zigzag line starts from the girl on the top left, passes through five cones, and ends at the boy on the top right. From there, a red arrow points down to the girl on the bottom right. Another red arrow points down from the boy on the bottom right to the boy on the bottom left. A red zigzag line then starts from the boy on the bottom left, passes through five cones, and ends at the girl on the bottom right.</p> |
| <p>El jugador realiza un slalom largo.</p> |  <p>The diagram shows a single player on the left with a soccer ball. Three vertical red lines represent the path of the ball. Each line starts with a downward arrow, curves at the bottom, and continues upward. At the top of each line, there is a red cone. At the bottom of each line, there is another red cone. The path ends with a final downward arrow on the right.</p> |
| <p>Los estudiantes con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.</p> |  <p>The diagram shows a single player on the left with a soccer ball. A red path starts from the player, goes up and right, then down and left, then up and right, then down and left, and finally up and right. Red cones are placed at the top and bottom of each of these four vertical segments, creating 'gates' for the ball to pass through. The path ends with a final downward arrow on the right.</p> |

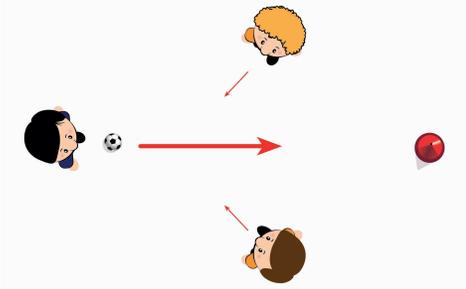
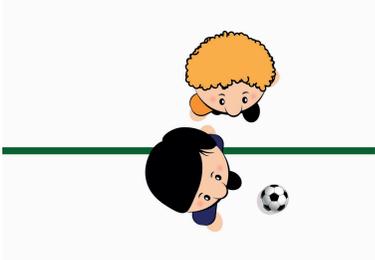
| | |
|--|--|
| <p>Cada estudiante con un balón.</p> <p>Se colocan en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.</p> |  |
| <p>El jugador realiza un slalom con variación de espacio entre los conos.</p> |  |

Ejercicios de conducción con otros gestos técnicos

Es fácil construir ejercicios de conducción donde aparezcan otras situaciones por este motivo solo exponemos uno de cada para que sirva de orientación.

| | |
|--|--|
| <p>Los estudiantes se colocan por grupos de 4 tal como muestra el gráfico adjunto.</p> <p>El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa la conducción y al llegar al siguiente cono realiza otra pared con su compañero C y al llegar al último cono realiza la misma acción con su compañero D. Después de cada vuelta cambiamos las posiciones.</p> |  |
| <p>El estudiante realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (“ para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los conos, para trabajar más o menos intenso”)</p> |  |
| <p>El estudiante conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.</p> |  |

Ejercicios con contrarios que dificultan la conducción

| | |
|--|--|
| <p>El estudiante A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él.</p> <p>En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.</p> |  |
| <p>Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarse la pelota si lo consigue cambian de posición.</p> |  |

SÉPTIMA SESIÓN

INICIO

1. Solicítele a sus estudiantes se ubiquen en apartado **¿Cómo se hace?** Para que comprendan que van a trabajar en las actividades:
 - El tiro
 - El pase
2. Invítelos a ubicarse en el espacio donde desarrollarán los ejercicios prácticos.

DESARROLLO

1. Organice a sus estudiantes en equipos de dos integrantes, (estudiante), para que realicen las actividades que se encuentran en el apartado **¡A trabajar!**
2. Dirija cada una de las actividades, auxiliándose con un pito.
3. Asegúrese que todos realizaron los ejercicios propuestos.

CIERRE

1. Felicítelos por el esfuerzo mostrado en la sesión de aprendizaje.

A continuación se le proporcionan los trabajos que desarrollará con los estudiantes:

El tiro

Se le denomina “Tiro” a todo aquel lanzamiento que se realiza conscientemente sobre la portería contraria.

Se puede hacer este tiro con cualquier superficie de contacto del pie, de la cabeza o con cualquier otra parte del cuerpo.

La forma de realización del tiro (lo que sería un chute a portería o un remate de cabeza) son las mismas que hemos explicado para la realización del golpeo con el pie y con la cabeza, ya que como explicamos anteriormente en primer lugar se produce el golpeo y según la intención se transformará en el tiro, por lo tanto cuando realicemos y enseñemos el tiro debemos hacer las correcciones oportunas tanto de utilización de la superficie de contacto, como de aproximación al balón, como de colocación del pie, como de punto de impulsión del balón.

La única novedad que introducimos en la realización del tiro es que el lanzamiento no acaba cuando se contacta el pie con el balón, sino que el jugador debe aprender a que la pierna continúe su trayectoria acompañando al balón hacia delante.

- ✓ Para la realización del tiro a portería el jugador debe tener en cuenta:
- ✓ Superficie de contacto a utilizar según el tipo de golpeo que pretende realizar.
- ✓ Situación de la portería y del portero.
- ✓ Situación de los compañeros y de los adversarios.
- ✓ Distancia de tiro (es decir, que el jugador no quiera chutar de medio campo si no llega)
- ✓ Ángulo de tiro (se forma con la situación del balón respecto a los dos palos de la portería)
- ✓ Zona de tiro (cada jugador tiene un punto del campo desde donde le gusta más o menos tirar y desde el cual es más efectivo).

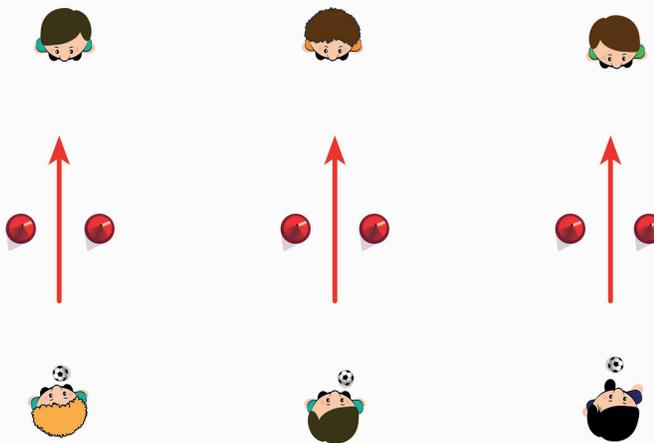
Todo esto lo debemos enseñar y comentar con los jugadores para que sepa cómo, cuando y donde realizar el Tiro de forma más oportuna y beneficiosa para el equipo.

Ejercicios para el aprendizaje del tiro

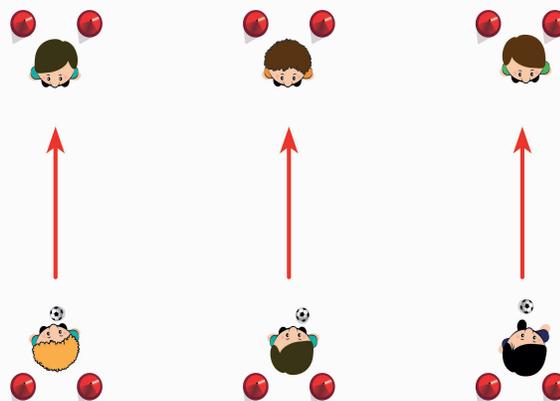
Es importante que relacione, el aprendizaje del golpeo con el del tiro, ya que la realización del gesto técnico es idéntica para uno como para otro y también se pueden utilizar algunos ejercicios de golpeo para el aprendizaje del tiro.

Los estudiantes se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos.

Usted delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.



Siguiendo el esquema anterior, ahora los estudiantes se colocan con una portería formada de conos para cada uno e intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.

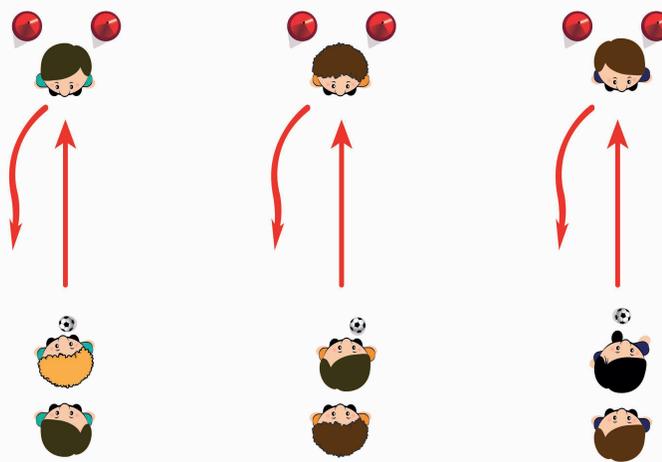


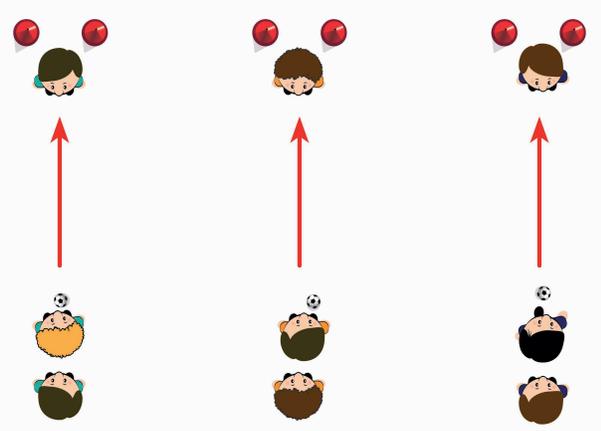
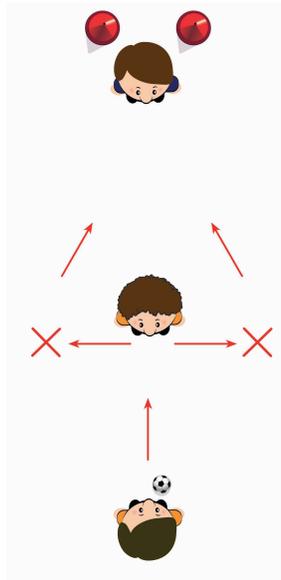
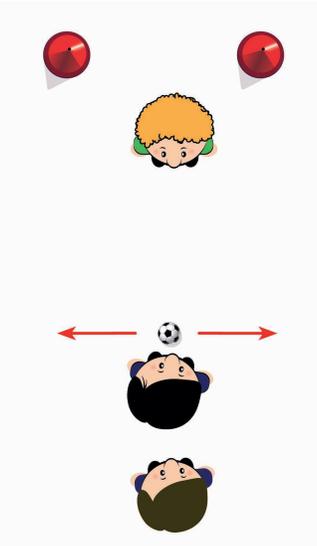
Formamos tres grupos de estudiantes y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto.

Un estudiante de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón.

El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería.

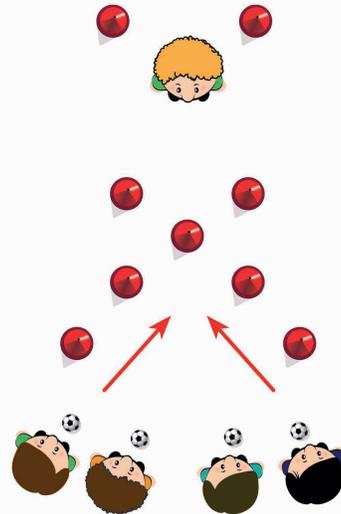
Después del lanzamiento el estudiante de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador.



| | |
|---|--|
| <p>Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los estudiantes en las mismas posiciones, el estudiante de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.</p> |  |
| <p>Colocamos un discente en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón.</p> <p>El primer estudiante pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta.</p> <p>Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila.</p> |  |
| <p>Los estudiantes se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería.</p> <p>El primer estudiante se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota.</p> <p>El discente con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería.</p> <p>Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda.</p> |  |

Colocamos a los jóvenes en la frontal del área tal como muestra el gráfico adjunto.

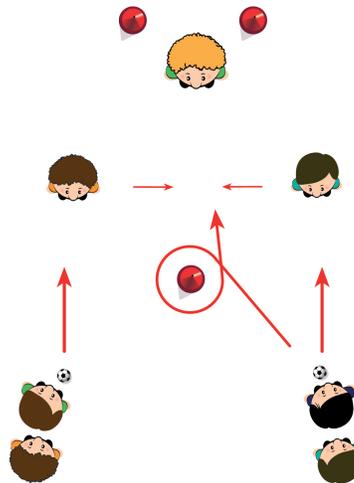
Los estudiantes de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (“hay que cruzar el balón de sitio”). Para que sepan cómo hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe recoger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado.



Colocamos a los discentes en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área.

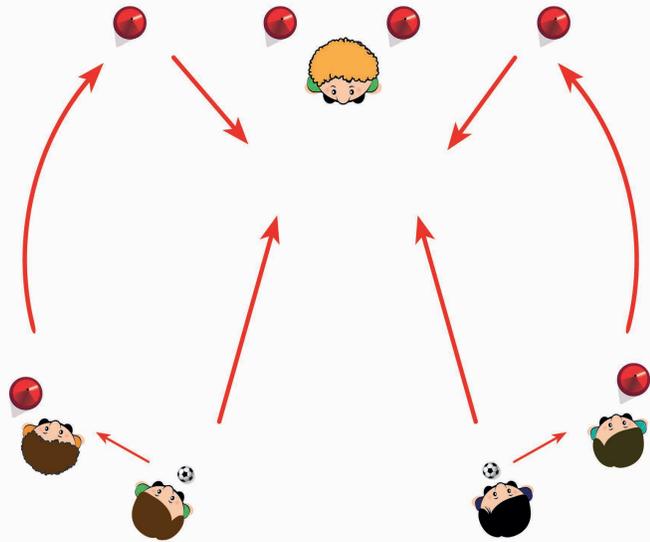
Un estudiante de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros.

El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central situado en el camino, para acto seguido recibir el pase de su compañero y rematar a portería.



Los estudiantes se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería.

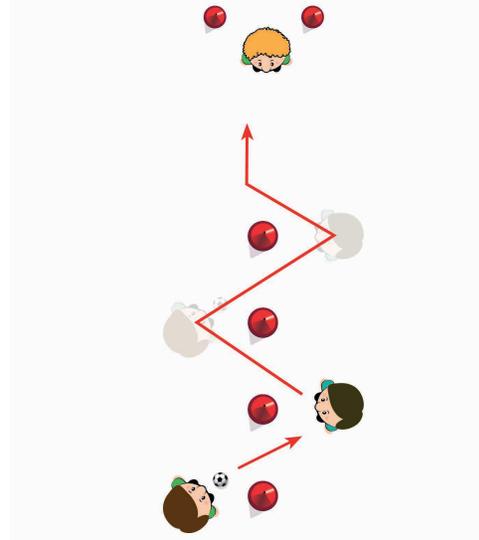
El estudiante A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos minutos las posiciones de los dos grupos.



Paredes

Los jóvenes avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego.

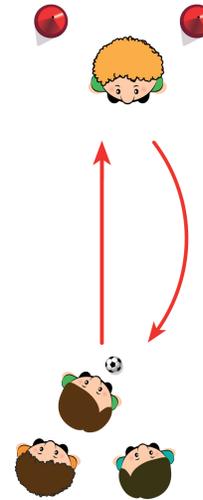
En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.



Los estudiantes se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón.

Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque intervenir.

Este estudiante debe controlar la pelota, conducirla tres toques y lanzar a puerta sin atravesar la línea de conos que tenemos delimitada en el espacio.



Los discentes se colocan por parejas, uno situado en el interior de un cuadrado situado en la frontal del área y el otro colocado a 10 metros de él.

El estudiante más alejado de la portería realiza un pase hacia su compañero, quien controlará se girará hacia la portería y rematará a puerta.



El pase

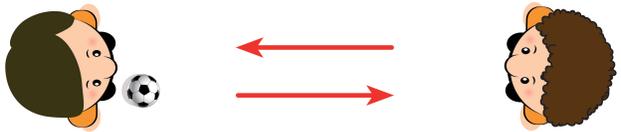
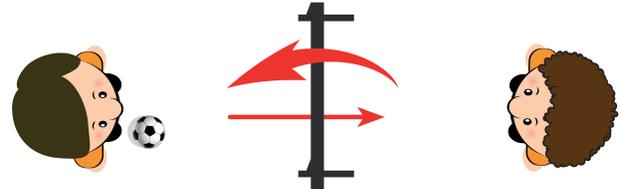
Se considera el pase como aquella acción que le permite establecer una relación con los demás jugadores de un equipo, mediante el envío del balón con un toque.

Para realizar un pase se puede utilizar cualquiera de las diferentes superficies de contacto con que nos es permitido jugar al fútbol y según la intención y potencia del golpeo con que efectuamos el pase obtendremos pases cortos, medios o largos en cuanto a distancia y altura y también pase hacia delante, hacia atrás, en horizontal, en diagonal.

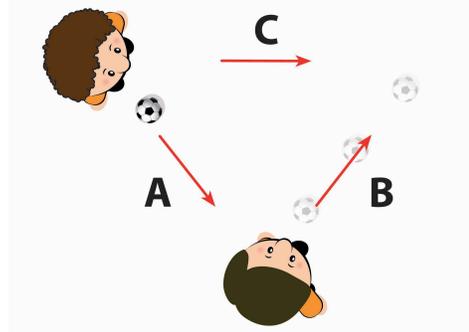
Cuando se realiza el aprendizaje del pase es importante tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ Un jugador parado quiere que le pasemos la pelota al pie, mientras que un jugador que está en movimiento quiere la pelota por delante de la carrera.
- ✓ Es igual de importante la actitud del que realiza el pase (aplicando la dirección, potencia y altura necesaria para que llegue la pelota a su destino) como del jugador que debe recibir la pelota (no debe esperar que llegue sino ir al encuentro del balón)

Ejercicios para el aprendizaje del Pase

| | |
|--|--|
| <p>Comienza por lo más básico, colocando a los estudiantes por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como usted explique.</p> <p>Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los estudiantes con esta disposición de ejercicio.</p> |  |
| <p>Colocamos a los discentes por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia.</p> <p>Un estudiante realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla.</p> <p>También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada estudiante por un costado.</p> |  |

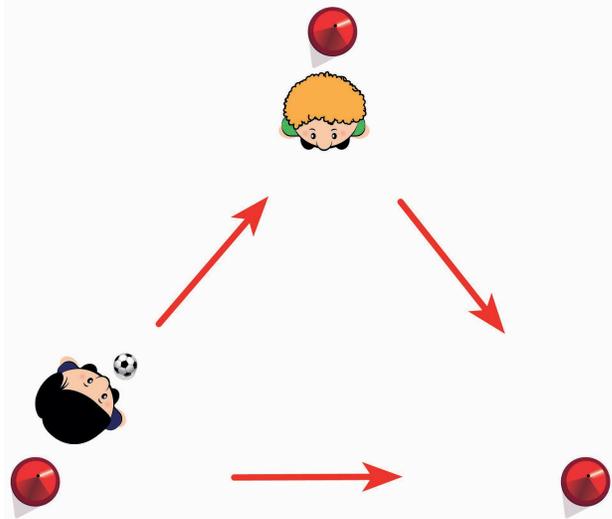
Los jóvenes puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.



Los estudiantes se colocan por parejas con un balón en dos conos tal como muestra el gráfico, dejando un tercer cono libre.

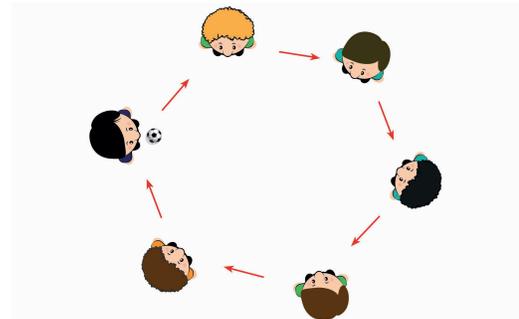
El joven con balón le pasa la pelota a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, ahora el segundo pasador marcha a ocupar el cono libre.

El ejercicio se desarrollo de igual forma ocupando el cono libre cada jugador después de cada pase.



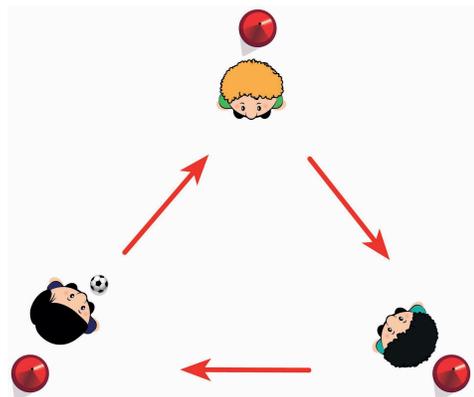
Por parejas, los estudiantes se desplazan por el terreno de juego realizando pases.

Cada estudiante al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero.

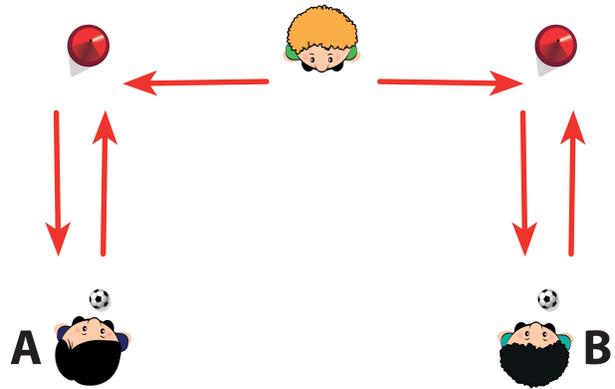


En grupos de tres formando un triángulo los estudiantes se van pasando la pelota tal como usted haya indicado.

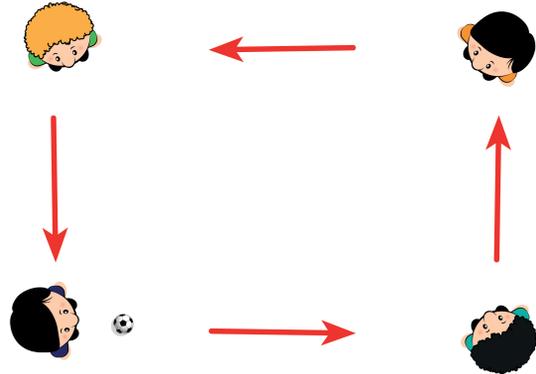
Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada estudiante a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase.



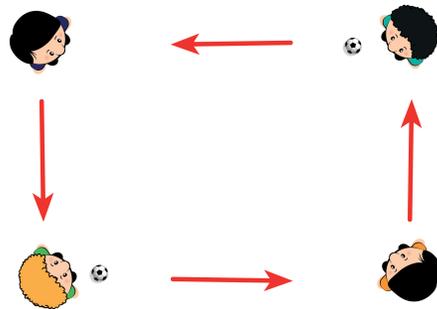
Los párvulos se sitúan tal como muestra el gráfico adjunto.
El estudiante que está situado entre los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B.



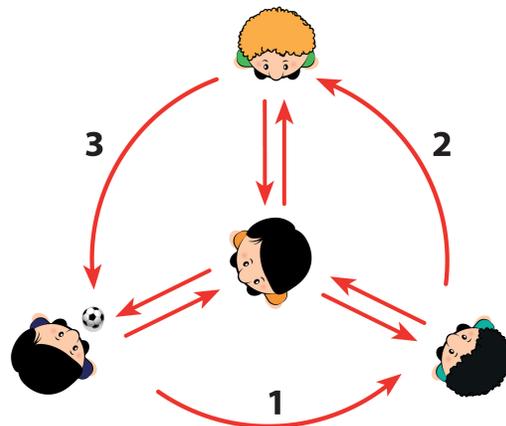
Los discentes se colocan en grupos de cuatro formando un cuadrado con todos los compañeros del equipo.
El joven con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase.
Cuando llega el balón al siguiente grupo se realiza el ejercicio de igual forma. (“pase a la derecha y a ocupar la fila a donde se hizo el pase”)



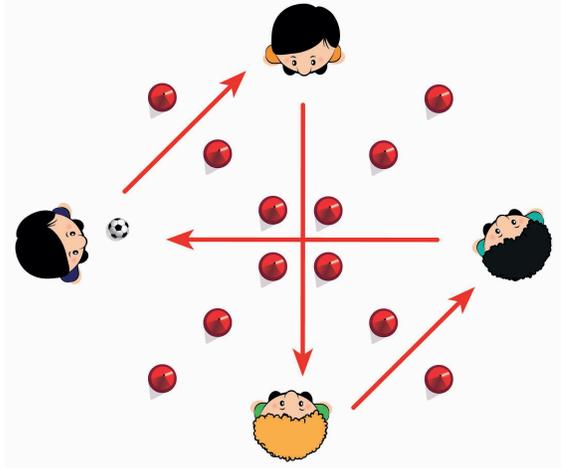
Los estudiantes se colocan en grupos de cuatro con dos balones.
Con el inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro.



Los estudiantes colocados en grupos de cuatro tal como muestra el gráfico adjunto.
El estudiante B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve a tener el balón se lo pase a C por el exterior del triángulo.
Cuando C tiene la pelota vuelve a pasar el balón hacia A quien le devuelve y entonces C realiza en pase hacia D quien repetirá la misma acción. Cada dos vueltas cambiamos el jugador centro.



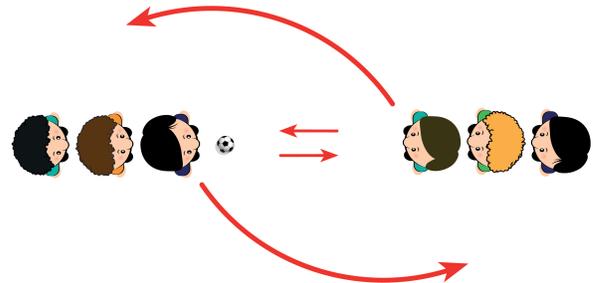
Los estudiantes se colocan en grupos de 4 y se van pasando el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego tal como muestra el dibujo.



Los estudiantes se colocan en dos grupos y se sitúan uno delante del otro.

El joven que empieza el juego realiza un pase hacia la otra fila y corre a ocupar el último lugar de la fila hacia donde realizó el pase.

También puede hacer que el estudiante ocupe la última posición de la fila propia.



OCTAVA SESIÓN

INICIO

1. Pida a los estudiantes que se ubiquen en el apartado **¡Valorando lo aprendido!**
2. Organice los equipos para definir quienes van a las semifinales.

DESARROLLO

1. Dirija los partidos y asegúrese que todo se realice de acuerdo a normas, reglas, aspectos técnicos, tácticos, y de comunicación. Si lo considera necesario puede escoger uno o varios estudiantes, para que le auxilien en la actividad.
2. Solicíteles que se organicen los equipos que lograron llegar a la final del torneo.

CIERRE

1. Concluya invitando al grupo a reflexionar acerca de la importancia que tiene la participación en este tipo de eventos.
2. Felicítelos por su trabajo.

Instrumento de evaluación

Indicaciones:

El presente cuadro muestra opciones cuantitativas y cualitativas grupales que conllevan una calificación, entendiendo los ítems como:

- 1 (Necesita mejorar)
- 2 (Bueno)
- 3 (Muy satisfactorio).

| Nombre del Estudiante | Gestos Técnicos | Valoración | Observaciones |
|-----------------------|---------------------------------------|------------|---------------|
| | El control del balón: | | |
| | Parada | | |
| | Semi-Parada y Amortiguamiento | | |
| | Controles Orientados: | | |
| | Planta del pie | | |
| | Interior del pie | | |
| | Exterior del pie | | |
| | Muslo | | |
| | Pecho | | |
| | Cabeza | | |
| | El golpeo con el pie: | | |
| | Empeine Frontal | | |
| | Empeine Interior / Exterior | | |
| | Interior | | |
| | Talón | | |
| | Puntera | | |
| | El golpeo con la cabeza: | | |
| | Frontal | | |
| | Occipital | | |
| | Temporal | | |
| | Golpeos Frontales | | |
| | Golpeos Laterales | | |
| | La conducción del balón: | | |
| | Conducción con trayectoria rectilínea | | |
| | Conducción con trayectoria curvas | | |
| | Conducción en Zig Zag | | |
| | Tiro | | |
| | Pase | | |

Preguntas frecuentes en el fútbol:

- ✓ Si un árbitro pita penalti del portero, ¿en qué casos se le expulsaría? El guardameta puede ser expulsado cuando hace penalti si impide una ocasión manifiesta de gol o si hace una entrada merecedora de expulsión.
- ✓ Si un defensor hace falta dentro del área, pero el jugador contrario marca gol, ¿es penalti o es gol? Depende de lo que decida el árbitro. Ambas son opciones correctas. El reglamento deja a criterio del árbitro el poder para no señalar infracciones si con ello beneficia al infractor.
- ✓ ¿Qué es un mariscal? Esta expresión la he oído referida a defensas o líberos, que además de tener una alta capacidad defensiva también saben salir con el balón controlado. Sería el jugador de la defensa que organiza al resto y tiene más calidad.
- ✓ Cuando el arquero saca con la mano o el pié, pero la mano y/o la pelota están fuera del área, ¿hay falta? No hay falta, puesto que el balón no está en juego hasta que el balón no lo lance desde el área hacia fuera del área. Si el portero se sale del área sin soltar el balón, se repetirá el saque de meta.
- ✓ ¿Qué ocurre cuando se acaba la tanda de penaltis en una competición? Si sigue habiendo empate tras la tanda de penaltis (5 tiros por cada equipo), se lanzará sucesivamente un penalti por cada equipo hasta que haya un ganador, y debe lanzarlo un jugador (de los que estuvieran en el terreno de juego tras acabar el partido) distinto a los que lo hayan tirado anteriormente.
- ✓ ¿Puede un mismo jugador hacer 2 tiros en una misma tanda de penaltis o tienen que ser 5 jugadores diferentes los que tiran? Deben ser 5 jugadores diferentes que estén en el terreno del juego al acabar el partido.
- ✓ Si un técnico realizó los tres cambios y se lesionó el arquero, ¿puede realizar otro cambio de arquero suplente por el arquero lesionado? No, no puede hacer más cambios. Un jugador de campo deberá asumir la función de guardameta.
- ✓ ¿Cuándo y dónde nació el fútbol? No hay una fecha exacta, puesto que el fútbol ha ido evolucionando a lo largo de la Historia.
- ✓ ¿Cuál es el peso del balón de fútbol? Según las reglas de la FIFA, el balón debe tener un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido.
- ✓ ¿Con qué número debe estar inscrito un portero que a su vez se le utiliza como jugador? ¿Debe tener 2 números o utilizar uno solo para las dos camisetas? Si va a jugar de guardameta titular en partidos internacionales de selección, debe llevar el número 1. En cuanto a partidos de clubes, puede usar el número de dorsal que desee (uno solo toda la temporada). La numeración permitida la establece la Federación de fútbol del país donde juegue (normalmente los dorsales permitidos van del 1 al 99).
- ✓ ¿Puede un jugador que ha sido sustituido volver a jugar? No, la regla 3 de las Reglas del Juego indica que "un jugador sustituido no volverá a participar en el partido".

SECUENCIA 2

¡VALORANDO LO QUE APRENDO!

Intención de la secuencia

Que los estudiantes sean capaces de: Hacer un repaso de los contenidos desarrollados durante este bloque, mismo que servirá para que realicen una prueba para verificar los conocimientos que adquirieron durante su desarrollo.

Resultados del aprendizaje

Al término de esta secuencia, se espera que las y los estudiantes:

1. Integren y refuercen los contenidos de las secuencias de Bloque III, **Juegos e iniciación deportiva**.
2. Realicen la evaluación de los contenidos del Bloque III.

Contenido temático de la secuencia

Reforzamiento de los contenidos temáticos propuestos en el Bloque III, denominado: **Juegos e iniciación deportiva**, además contiene reactivos de verdadero o falso, selección única y tipo práctico para la realización de la prueba escrita.

Sugerencias de evaluación

Durante esta secuencia de aprendizaje se espera que los estudiantes integren los contenidos abordados durante el bloque, analizando los conceptos más relevantes y efectuando los ejercicios propuestos en la sección **¿Cuál es la dificultad?**

Usted podrá observar, reforzar y evaluar las habilidades y destrezas adquiridas en el desarrollo de procedimientos y solución de problemas de razonamiento obtenidas durante el desarrollo del bloque, para lo cual se han planteado actividades de reforzamiento para la primera y segunda sesión de aprendizaje las cuales permitirán la unificación de contenidos.

Las actividades de evaluación, del apartado **¿Cuál es la dificultad?**, deberán ser orientadas a que los estudiantes sean capaces de:

- Presentar y desarrollar el circuito de ejercicios que diseñaron y elaboraron.
- Trabajar en forma clara y ordenada.
- Respetar el turno en el uso de la palabra.
- Hablar con claridad.
- Trabajar en equipo.
- Respetar la opinión de sus compañeros y compañeras y maestros.
- Presentar el examen del bloque III.

Así mismo se proponen diferentes tipos de reactivos para realizar la evaluación sumativa, puede emplear los que considere pertinentes.

Sesiones de aprendizaje

El tiempo estimado para realizar esta secuencia es de 135 minutos, que corresponden a tres secciones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas están sugeridas actividades, para su inicio desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted está en libertad de hacer las modificaciones que estime conveniente siempre y cuando no se pierdan los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere leer en voz alta el contenido de la sección **¿Hacia dónde vamos?**, para que los estudiantes tengan una idea del contenido de la secuencia.
2. Seguidamente es importante que comparta con sus estudiantes los **Resultados del Aprendizaje**. Escuche sus comentarios y opiniones.

DESARROLLO

1. Solicite a sus estudiantes que formen grupos de dos integrantes (un alumno y una estudiante) y pídale que lean la sección **¿Qué conoce de esto?** denominada: **Deportes colectivos**
2. Seguidamente pídale que reflexionen sobre la lectura y que opinen sobre la importancia de trabajar en equipo.

CIERRE

1. Haga que los mismos grupos, comenten sobre: **Circuitos de entrenamiento**, y que expresen sus opiniones al resto de la clase.
2. Pídale que pase a la sección **¿Cómo se hace?** para que tenga una idea de los ejercicios que pueden considerar para el circuito de ejercicios que presentarán en la siguiente sesión de aprendizaje.
3. Organícelos en equipos de seis integrantes (de ser posible igual cantidad de estudiantes), para que se ponga de acuerdo sobre la rutina que van a presentar y consideren los materiales que van a utilizar. Asegúrese que todo quede claro y si existen dudas, aclararlas
4. Felicite a los estudiantes por el esfuerzo mostrado.
5. Recuérdeles que tienen que someterse a la evaluación correspondiente del bloque III. La que se realizará en la tercera sesión de aprendizaje de esta secuencia. Sugírales que den un repaso a los contenidos del Bloque III.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Realice una breve recapitulación acerca de la sesión anterior, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Organice los equipos para que presente el circuito de ejercicios que se pide en el apartado **¿Cuál es la dificultad?**

CIERRE

1. Recuérdeles que tienen que someterse a la evaluación correspondiente del bloque III. La que se realizará el día de mañana. También sugiéralos que para la siguiente sesión deben de traer sus respectivos útiles de trabajo.

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Organice a los estudiantes en el salón de clases, explíqueles el procedimiento para el desarrollo de la evaluación. Hágalos saber, que en caso de que tengan alguna duda, esta se evacuará de acuerdo al orden correspondiente.

DESARROLLO

1. Preséntele a los estudiantes, la prueba escrita y explíqueles cómo está elaborada, y proceda a su aplicación.

CIERRE

1. Recoja la prueba escrita para su respectiva asignación del puntaje.
2. Recuerde que para realizar esta sesión tiene un máximo de 45 minutos.

Docente se le sugiere que tome en cuenta el siguiente instrumento de evaluación para sus estudiantes, pero recuerde que usted está en la plena libertad de cambiar y agregar lo que considere pertinente.

EVALUACIÓN Y PAUTA

Verdadero o Falso

Instrucciones:

Escriba en el paréntesis una “V”, si la proposición es verdadera o una “F”, en caso de que sea falsa.

1. El fútbol comenzó en la civilización espartana..... (F)
2. Una característica de los juegos tradicionales es que sus reglamentos son similares, independientemente de donde se desarrollen.....(V)
3. En América existían civilizaciones que practicaban un juego, que era una especie de deporte algo similar al fútbol.....(V)
4. Homero llamo a la pelota con la que se jugaba el fútbol “esterilita”..... (F)
5. El deporte es considerado como un fenómeno que aumenta la identidad y sentido de pertenencia nacional.....(V)
6. La separación entre el rugby y el fútbol o soccer británico surgió en la escuela de fútbol universidad inglesa.....(F)
7. El fútbol también se conoce como balonmano en los países hispano parlante.....(F)

Selección Única

Instrucciones:

Encierre en un círculo la letra o inciso que haga correcta la respuesta.

- 1) El fútbol comenzó a practicarse en el norte del país debido a la producción y exportación de:

- A) Banano B) Café
 C) Leche D) Carne

- 2) En recreación las tres “D” significan:

- A) Diversión, desinterés y dedicación
B) Desarrollo, Diversión y desigualdad
C) Dosificación, Descanso y Diversión
 D) Descanso, Diversión y Desarrollo

3) Nombre del docente de origen guatemalteco que en 1906, fue contratado por el gobierno de la república de Honduras para enseñar el fútbol:

- A) Julio Luis Ustariz B) Miguel Saravia
C) Francisco Leonardo Padilla D) Pablo Joel Salas

4) Una característica de los juegos tradicionales es que se transmiten de:

- A) De pueblo en pueblo B) De acuerdo al nivel cultural
C) En la escuela D) De generación en generación

5) FENAFUTH significa:

- A) Federación Nacional Autónoma de Fútbol Femenino
B) Federación Nacional Amateur de Fútbol de Honduras
 C) Federación Nacional Autónoma de Fútbol de Honduras
D) Federación Nacional Amateur de Fútbol Hondureño.

Completación

Instrucciones:

Complete las oraciones que se le dan a continuación escribiendo la palabra que haga falta.

Los **Juegos Organizados** son una manifestación lúdica, arraigada en una sociedad. Muy difundida en una población, que generalmente se encuentra ligado a conmemoraciones de carácter folklórico.

En egipto en el siglo **III a.c.** se realizaba un juego de pelota como parte del rito de la fertilidad, en el que se practicaba algo parecido al balonmano.

La universidad de **Oxford Cambridge** donde se practicaba el 'dribbling-game'.

La actividad física para la salud, el deporte, **la recreación y la identidad son los** Ejes transversales propuestos para el currículo nacional básico en el área de Educación Física.

En 1929 nace el España conocido desde 1977, como **Real Club Deportivo España** en la ciudad de San Pedro Sula.

La actividad física para la salud tiene como fin primordial la mejora y mantenimiento de la salud del individuo y por ende de su identidad personal.



Relajación:

Nos despeja y nos permite pensar con mayor claridad y de una forma más creativa, puesto que al relajarnos, se activan ambos hemisferios del cerebro. Provoca una sensación de paz y tranquilidad que dura a lo largo del día.



BLOQUE IV

Imagen, actividades físicas en el medio natural y extraclase Presentación

Distinguidos docentes a continuación se le presentan los contenidos que se encuentran en el Libro del Estudiante del estudiante, para que tenga una idea de cuales son los temas que se desarrollarán en el Bloque IV, denominado: **Imagen, actividades físicas en el medio natural y extraclase**, como usted sabe cada Bloque está dividido en secuencias de aprendizaje, los que a su vez están divididos en sesiones, las cuales están apoyadas por Programas de Televisión.

Las actividades físicas en el medio natural como práctica social se caracterizan por la relación que se establece entre la actividad física y el medio natural, en el que éste último adquiere una función más utilitaria y funcional. Así, la actividad física que se da en este tipo de prácticas está enfocada, cada vez más, a la ocupación del tiempo de ocio, al esparcimiento, recreación y ocupación del tiempo libre, aunque también, y de manera más tradicional, al rendimiento, al dominio y al esfuerzo físico.

La finalidad de este bloque es que los estudiantes, experimenten técnicas básicas para situarse en el medio, tanto urbano como natural y desplazarse en ellos, utilizando croquis y utilizando la brújula, etc.

También los estudiantes aprenderán, normas, reglas y medidas para realizar actividades físicas en el medio natural local.

Asimismo elaborarán planos geográficos y de ubicación, para la organización de recorridos en el entorno urbano y natural con el propósito de practicar actividades física y reconocimiento del medio.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al finalizar esta secuencia se espera que estudiantes:

1. Adquieran conocimientos básicos sobre el medio ambiente (urbano y natural) y las posibilidades de realizar actividades físicas.
2. Ensayan técnicas básicas de la carrera de orientación
3. Practica técnicas básicas manipulativas utilizadas en las actividades en el medio natural.
4. Participan en la planificación y desarrollo de actividades en el medio natural con asesoramiento adecuado.
5. Respeten el medio ambiente y promocionan su mejoramiento y conservación.

Alternativas didácticas

Es importante que usted como docente fomente y propicie en el alumnado, el desarrollo de sus habilidades dialógicas y empáticas, así como su capacidad de análisis, a partir de sus propias opiniones; de igual manera es importante que propicie el debate y busquen un acuerdo entre ellos mismos.

Es recomendable que su actitud, como docente, este encaminada a reforzar en los estudiantes la identificación y adopción de acciones que le permitan obtener conceptos y definiciones que sean satisfactorias para su desarrollo personal y colectivo.

Por último, motive a sus estudiantes a que sean capaces de relacionar la asignatura de Educación Física, con los problemas que se le presentan día a día y que los conocimientos adquiridos los apliquen para su salud, bienestar y el de su comunidad.

Contenidos temáticos:

- Características y posibilidades del medio natural y factores a tomar en cuenta para realizar actividades en el (clima, relieve, etc.)
- Normas de seguridad, recursos materiales para realizar actividades en el medio natural (calzado, ropa, protección, mochila, etc.)

Criterios generales de evaluación:

Las actividades de evaluación del bloque se centran principalmente en evaluación práctica, diagnóstica y formativa; se utilizan estrategias de evaluación como estudios de caso, cuestionarios, interrogatorios, trabajos de investigación, asignaciones, debates, exposiciones orales y pruebas. Además se motiva a la participación, reflexión de los y las alumnas sobre lo que aprenden; se promueve el trabajo individual y en grupo.

Al finalizar el bloque, se espera que los y las alumnas alcancen los siguientes objetivos actitudinales:

- Valoración del trabajo de investigación
- Adquisición de la disciplina en relación a los trabajos asignados

- Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes seleccionados en situaciones adaptadas, modificadas y reales del juego.
- Desarrollo de diversas habilidades específicas en el juego, con independencia del nivel de destreza alcanzado, con propósito lúdico deportivo.

Así mismo se espera que los y las alumnas alcancen habilidades básicas de lectura, redacción, expresión, capacidad de escuchar y aprender a debatir; aptitudes analíticas de pensar creativamente, tomar decisiones, investigar solucionar problemas, saber aprender y razonar.

Además se pretende que los educandos refuercen sus relaciones interpersonales de trabajo en equipo, enseñar a otros, desplegar liderazgo, interpretar y comunicar.



Fractura:

Solución de continuidad, parcial o total de un hueso, aun cuando corresponda a la realidad, por su misma simplicidad, no logra dar toda la significación patológica de lo que realmente ocurre en una fractura. Cuando ello sucede, todos los otros elementos del aparato locomotor resultan o pueden resultar igualmente dañados; se lesionan en mayor o menor grado articulaciones, músculos, vasos, nervios, etc., sea en forma directa por acción del traumatismo o indirecta como consecuencia de las acciones terapéuticas.

SECUENCIA N° 1

UN ESPACIO PARA EJERCITARNOS

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Que los estudiantes asimilen y experimenten la práctica del ejercicio, del deporte y de las actividades físicas recreativas, en un ambiente natural.

Así mismo se espera que complementen el conocimiento del medio ambiente desarrollando actividades físicas en el entorno, practicando el respeto por la vida que los rodea.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al finalizar esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Adquieran conocimientos básicos sobre el medio ambiente (urbano y natural) y las posibilidades de realizar actividades físicas.
2. Ensayan técnicas básicas de la carrera de orientación
3. Practica técnicas básicas manipulativas utilizadas en las actividades en el medio natural.
4. Participan en la planificación y desarrollo de actividades en el medio natural con asesoramiento adecuado.
5. Respeten el medio ambiente y promocionan su mejoramiento y conservación.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- Características y posibilidades del medio natural y factores a tomar en cuenta para realizar actividades en el (clima, relieve, etc.)
- Normas de seguridad, recursos materiales para realizar actividades en el medio natural (calzado, ropa, protección, mochila, etc.)

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia de aprendizaje, se le sugiere que para llevar a cabo una evaluación objetiva, procure introducir a los estudiantes en los contenidos de forma didáctica y práctica para que estos puedan asimilar y apropiarse del conocimiento que se les está brindando, la práctica del ejercicio físico, actividades recreativas y deportivas en el medio natural deberá de ser para ellos una forma de cómo apreciar, conocer y respetar la naturaleza y los seres que viven en ella.

Es por tales razones que la evaluación se lleva a cabo durante todo el proceso de práctica, y desarrollo de los contenidos propuestos; y se le sugiere tomar en consideración los siguientes criterios:

- ✓ Disposición y motivación para realizar los ejercicios y actividades propuestas.
- ✓ Atención y participación durante la clase.
- ✓ Desarrollo y dominio técnico de los ejercicios.
- ✓ Ocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adquiriendo conductas que fomenten la armonía y el acuerdo de todos los participantes por ejemplo:
 - Respeto
 - Disciplina
 - Tolerancia
 - Cooperación
- ✓ Cumplimiento de los objetivos en considerando de las particularidades individuales y su nivel de desempeño personal en el grupo.
- ✓ Cambio progresivo de conducta motriz de manera positiva.
- ✓ Responsabilidad en la presentación de sus tareas y en el uso de materiales.

A manera de ejemplo se sugiere considerar la siguiente tabla y/ o escalas para realizar la evaluación cuantitativa de la forma más objetiva posible, ya que dicho cuadro podrá ser contemplado en su evaluación regular:

Instrumento de evaluación

Indicaciones:

El presente cuadro muestra opciones cuantitativas y cualitativas grupales que conllevan una calificación, lo puede valorar de acuerdo a lo siguiente: NM (necesita mejorar), BN (bueno), MS (muy satisfactorio).

| Cualidades evaluadas | NM | BN | MS |
|--|----|----|----|
| Tolerancia y trabajo en equipo. | | | |
| Respeto y disciplina en las actividades. | | | |
| Atención y responsabilidad en las sesiones. | | | |
| Cooperación y atención a las instrucciones, del maestro (a). | | | |
| Desarrollo de las capacidades físicas. | | | |
| Mejoramiento de las capacidades coordinativas. | | | |

OBSERVACIONES

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión: “**Ubiquémonos**”, se observarán actividades que tienen como objetivo primordial enfatizar en la importancia de las formas de orientación topográfica adecuados al lugar de ubicación del centro educativo. Además de nociones básicas sobre la carrera de orientación. (Formas tradicionales de orientarse, estudio del mapa, manejo de brújula, planos topográficos, el GPS (localizador satelital).

También el programa les enseñara a los jóvenes a utilizar los medios e instrumentos que se emplean para orientarse en el espacio geográfico.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión: “**Ubiquémonos**”, se transmitirá durante las primeras cuatro sesiones de aprendizaje de esta secuencia, para que usted decida el momento de observarlo, sin embargo se sugiere que lo vea durante la tercera sesión de aprendizaje.

Es importante relacionar los contenidos de cada uno de los programas de televisión con la realidad inmediata de las y los estudiantes y realizar las actividades propuestas al finalizar cada uno de los programas televisivos.

SESIONES DE APRENDIZAJE

El tiempo estimado para la secuencia es de 360 minutos que corresponden a ocho sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas se sugieren actividades para su inicio, desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el aula, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

Es necesario hacer las recomendaciones pertinentes en cuanto al trabajo en grupo, a las actitudes que deben asumir, frente a los demás compañeros, dedicación al trabajo, los ejercicios de evaluación, y otros aspectos que usted considere importantes para el desarrollo de su clase.

1. Lea con los estudiantes la sección **¿Hacia dónde vamos?**, para que tengan una idea del contenido de la secuencia y los **Resultados del Aprendizaje**.
2. Pregunte a sus estudiantes, si tienen algún comentario respecto a la lectura anterior.

DESARROLLO

1. Seguidamente solicite un voluntario o voluntaria para leer la sección **¿Qué conoce de esto?** denominada: **La interesante historia de Joel**. La cual pretende despertar en sus estudiantes, el interés por las actividades físicas en el medio natural.
2. Motive a sus estudiantes a pensar y reflexionar sobre la siguiente interrogante **¿Para qué nos ayudan las actividades en el medio natural?**

CIERRE

1. Solicite a sus estudiantes que formen grupos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes) para realizar el ejercicio de la sección **¿Cuál es la dificultad?**
2. Solicite una pareja de voluntarios(as) para que compartan con el resto de la clase la experiencia vivida, y además pregúnteles si les resultó fácil lograr llegar a su objetivo.
3. Felicítelos por su participación y la atención prestada a sus compañeros (as) e incítelos a participar más en clase.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere realizar una breve recapitulación acerca de la sesión anterior, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Indique a sus estudiantes pasar a la sección **¿Qué piensan otros?** que contiene el tema: **Actividades físicas en el medio natural**
2. Solicite voluntarios o voluntarias para llevar a cabo la lectura en voz alta, asegúrese que el resto de la clase siga la lectura con atención.
3. Pregunte si existe alguna duda respecto al contenido que acaban de leer.

CIERRE

1. Solicíteles que pasen al apartado **¡A trabajar!**, y se organicen en grupos de cuatro para que realicen el ejercicio planteado.
2. Genere un ambiente de discusión y motive al resto de la clase a participar y brindar opiniones o comentarios.

Apuntes que le pueden ayudar para desarrollar la clase.

Actividad física en el medio natural

La Educación Física dentro de su programa escolar debe atender aspectos que se relacionan directamente con el medio natural, la naturaleza siempre ha estado entre nosotros, la hemos utilizado para sobrevivir, la hemos cuidado y destrozado a la vez, hemos vivido contra ella, en ella y por ella.

Hoy las cosas han cambiado un poco, parece que nos conjugamos con la tecnología y el progreso, la naturaleza nos guste o no, es inherente al ser humano, poco a poco va llenando los momentos de ocio de la mayoría de las personas, sobre todo las que habitan en grandes núcleos urbanos, cada vez más desean escapar de las prisas, las tensiones y la contaminación para sustituirlo por situaciones tranquilas, relajadas y saludables como las que nos ofrece la naturaleza.

En los últimos años se vienen produciendo nuevos planteamientos encaminados a la mejora de los estilos de vida de los individuos relacionándolos con el mundo natural y todo lo que le rodea.

Sin duda alguna, todo este nuevo movimiento ha hecho posible la creación de espacios alternativos para que el individuo busque su identidad y se relacione con el entorno que le rodea, la sociedad actual y las nuevas corrientes de pensamiento se han sensibilizado con la relación existente del hombre y la naturaleza creando así la base de nuevas estructuras sociales de relación y sensibilización con el medio que le rodea.

También la comunidad escolar tiene el deber de formar y sensibilizar a los estudiantes dentro de este estilo de vida, con el fin de mejorar su entorno y la calidad de vida de los mismos.

En definitiva, lo que se pretende es que los individuos contacten con su medio natural y que cuenten con una serie de mecanismos y estrategias para su interpretación, apreciación y disfrute, por tanto la educación en el medio natural y las actuaciones que realicemos sobre el mismo deben ser significativas de cara a nuestros estudiantes, que posean un enfoque multidisciplinar y sobre todo que fomenten el respeto, cuidado y protección de todo lo que les rodea.

El diseño curricular del área de educación física ha incorporado las actividades físicas en el medio natural con el objetivo de utilizar como medio educativo dicho entorno natural, para su mejor conocimiento y respeto de manera racional.

Este nuevo marco didáctico ha contribuido a:

- Mejorar la sociabilidad del estudiante y el binomio estudiante-docente, a través del trabajo grupal, la colaboración y la relación social.
- Favorecer la interdisciplinariedad, a través de actividades comunes con las demás áreas.
- Aumentar las experiencias personales y aprendizajes significativos, creando nuevos hábitos de conducta y conocimientos.
- Descubrir nuevas motivaciones, tales como atracción por la aventura, evasión, ocupación del ocio y tiempo libre etc.

Pero no solo se va a producir una capacitación para la adaptación al medio, sino que también se van a producir unas mejoras en el desarrollo de las cualidades físicas básicas, a mayor dominio técnico existirá un mayor contacto con los elementos naturales.

Se pretende pues, que la persona se acostumbre a convivir, evolucionar y progresar en un medio que no le es habitual, ello motivará la mejora de las cualidades físicas y motoras, ya que la integración con el medio tan solo es posible a través de acciones de adaptación, basadas en actividades de contacto con el marco que le rodea.

Se puede enumerar una serie de aspectos por los cuales consideramos que las actividades físicas en el medio natural son importantes:

- Son actividades que se realizan en un marco diferente.
 - Las pueden realizar todos los individuos y nadie se siente discriminado.
 - Son actividades que ofrecen seguridad y todas las respuestas que se producen a los diferentes planteamientos son válidas.
 - El marco en el que se desarrollan potencia la comunicación y la relación.
 - Permite al estudiante un alto grado de libertad.
 - Las puede programar, organizar y realizar el propio individuo.
 - Y fundamentalmente son actividades llenas de vida.
- Pero antes de continuar en analizar, ¿cuáles son estas actividades?, hay conocer las clases de naturaleza en las que se pueden realizar:
- Artificial Puro.- Corresponderá al medio natural que el hombre ha variado profundamente, desarraigando casi todo vestigio de naturaleza viva; es el caso de la macro ciudad, el centro urbano, el habitáculo de cemento, vidrio, plástico, etc.
 - Natural Artificial.- Es aquel donde se ha transformado el medio original dándole un nuevo aspecto, seleccionando la flora, la fauna o ambas; se trata de los cultivos, las explotaciones forestales, plantaciones, etc.
 - Natural Puro.- Es aquel donde la intervención humana de forma directa no es apreciable y por lo tanto los procesos naturales se desarrollan con toda normalidad.

El medio natural ideal para el desarrollo y planificación de las actividades físicas en la naturaleza, sería el formado por el Natural artificial y Natural puro.

Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de nuestra planificación es el lugar donde se van a realizar, al cual se le conoce con el nombre de Entorno.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, define el **entorno** como: "Ambiente, circunstancia que rodea a las personas o cosas". En nuestro caso, podemos entender como entorno todo aquello que rodea los lugares donde normalmente nos movemos, es decir, nos referimos a "nuestro entorno". Es por ello por lo cual podemos hacer una clasificación y distribución en función de la lejanía o proximidad del entorno en donde se vayan a realizar las actividades programadas.

Entorno inmediato

Sería aquel espacio donde nos movemos habitualmente, donde normalmente desarrollamos nuestro proceso educativo, el centro, el aula, el patio, las instalaciones paralelas, etc. Las actividades que en él se desarrollan son:

- Formación Curricular
- Formación Educativa

| Actividades en el entorno inmediato | |
|--|--|
| Aula | Contenidos teóricos previos a la práctica |
| Patio/ Instalaciones paralelas | Juegos de patio Rastreo Orientación Construcciones representaciones de la naturaleza Montaje y desmontaje de tiendas Iniciación a la escalada |

Entorno Próximo

Sería aquel espacio que rodea a nuestro entorno inmediato y al que se llega con corto desplazamiento sin utilizar medios de locomoción, este entorno podría encuadrarse en los lugares que circundan las instalaciones escolares, como los parques de recreo de la comunidad, parques naturales, zonas abiertas, etc.

| Actividades en el entorno próximo |
|---|
| Práctica de juegos en la naturaleza Juegos de búsqueda y persecución Práctica deportiva Recogida de datos para posterior análisis. |

El Rastreo

El rastreo es el arte de seguir a una persona, animal o vehículo por medio de la observación de las huellas que va dejando en su caminar, un buen rastreador no solo es capaz de seguir esas huellas por sutiles que sean, sino que sabe también deducir por su forma lo que ha hecho aquel a quien sigue, el tiempo que le lleva de delantera, incluso su tamaño, peso y características.

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Solicite a los estudiantes que se ubiquen en la sección **¡Descúbralo en la tele!**, donde se les presentará el programa de televisión titulado: **Ubiquémonos**.

DESARROLLO

1. Haga una reflexión sobre la temática del programa, especialmente sobre las formas de subsistencia primitiva humana a través de la caza, la pesca y recolección, haciendo énfasis en la tecnología utilizada.

2. Pídeles que señalen los aspectos más relevantes del programa. Trate de hacer comentarios relativos al tema, profundizando en el contenido.

CIERRE

1. Se le sugiere organizarlos en equipos de 4 integrantes (igual cantidad de estudiantes), para que realicen la actividad que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**
2. Para finalizar seleccione un representante de cada grupo, para que compartan con el resto de la clase sus opiniones acerca del tipo de orientación que escogieron. Asegúrese que la actividad se desarrolle en orden.

Apuntes que le pueden ayudar para desarrollar la clase.

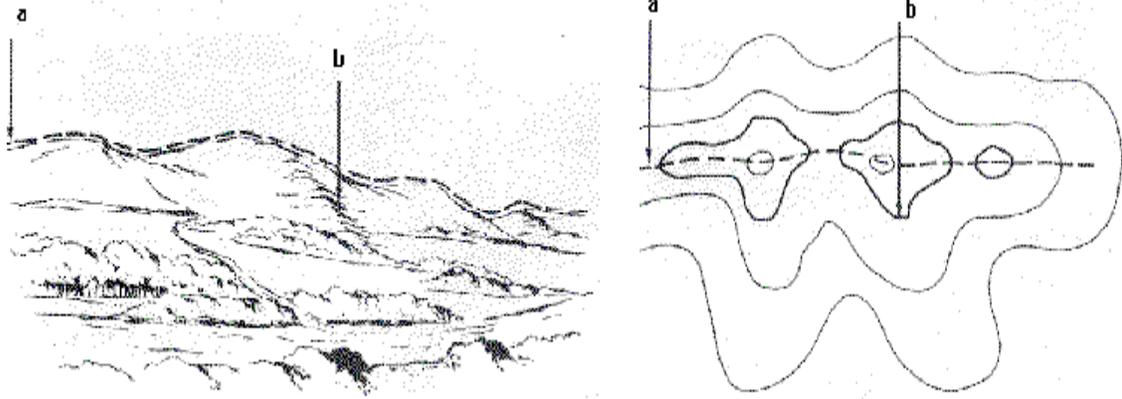
Lectura de mapas

Un mapa es la representación gráfica de una porción de la superficie terrestre. Estas cartas constituyen maravillosos planos de precisión, son elementos primarios de orientación y si se saben usar, juegan un papel vital. En ellas encontramos signos convencionales llamados topográficos que asocian características de diversas representaciones y están indicados en los márgenes de la hoja. El conocimiento de estos símbolos cartográficos nos permitirá leer un mapa con absoluta facilidad asociando dichos símbolos convencionales con casas, caminos, montañas, etc. Básicamente se dividen en dos grandes grupos:

1. Los elementos planimétricos, que representan caminos, vegetación, hidrografía y construcciones.
2. Los elementos altimétricos, que representan los desniveles del suelo. Para representar las alturas (montañas), el mejor sistema es el de curvas de nivel y consiste en líneas representadas en el papel que unen puntos terrestres de una misma altura. Una verdadera carta topográfica debe expresar la planimetría y la altimetría del terreno que representa.

Estas cartas topográficas, poseen una red de cuadrículas formadas por líneas que corren de norte a sur y de este a oeste. La distancia entre esas líneas representa 1000 o 4000 metros según la escala de que se trate y nos permiten señalar un determinado lugar geográfico. No es serio un mapa que carezca de escala. Para definirla podemos decir que es la permanente relación de la distancia real del terreno con la correspondiente en el papel. Esto nos ayudará a determinar distancias. Solo los mapas y las cartas topográficas tienen escalas precisas que aparecen al final de la hoja, lo que no ocurre con algunos folletos de rutas.

- a. Serranía. b. Estribación
- b. Vista panorámica de un terreno y su representación en una carta topográfica



Con la escala gráfica, se puede medir directamente distancias del terreno sobre el propio mapa. Simplemente habrá que medir la distancia que se desea y luego transportarla sobre la escala gráfica para obtener la distancia. En cambio la escala numérica, aparece escrita con números arábigos. Por ejemplo: 1:25.000 significa que un metro en el papel equivale a 25.000 metros en el terreno.

La brújula

Un rumbo equivocado que nos aparta por algunas horas de la senda principal. La llegada de la noche, el frío y la angustia de no saber regresar, son algunas enseñanzas que nos da una experiencia desafortunada. Esta situación suele ser más frecuente de lo que se supone y ocurre todos los años en distintas regiones. En este estudio nuestro personaje invitado es la brújula, cuya vital importancia es demasiado obvia para quienes se alejan de zonas pobladas. Según se cree la brújula ya era conocida por los chinos unos mil años atrás de la era cristiana. Luego fueron los árabes los que la usaron y enseñaron ese descubrimiento a los occidentales durante las cruzadas. Básicamente consiste en una diminuta barra metálica imantada que invariablemente indica el norte. Las de mejor calidad poseen en su interior un limbo graduado en un disco numerado giratorio que aumenta de cero a los 360° de la siguiente manera:

$N = 0^\circ$, $E = 90^\circ$, $S = 180^\circ$, $W = 270^\circ$.

El norte se denomina 360° o 0 indistintamente.

La brújula magnética o el compás náutico son los instrumentos más sencillos y precisos para obtener rumbos y junto con la carta topográfica del lugar constituyen elementos básicos de orientación. Son necesarios para la navegación, obras civiles, etc. Orientarse con una brújula es muy fácil y hasta un niño de corta edad lo puede hacer. Simplemente habrá que depositarla sobre una superficie plana no metálica, esperar que se detenga la aguja o el disco graduado y luego leer el rumbo buscado. Es decir, nos indica solamente la dirección de marcha no la deriva que tengamos respecto al lugar donde debemos ir. Por ejemplo, con mi lancha navego directamente hacia el norte donde debo llegar a una isla, pero los vientos me desvían al este. En este caso la brújula me seguirá marcando el norte, aunque tenga que corregir el rumbo para llegar al lugar propuesto. Para ello necesariamente tendré que disponer de puntos geográficos identificables que me adviertan dicha deriva.

Con cierta sorpresa pude comprobar que algunos excursionistas que se aventuran por solitarios parajes no incluyen en su equipo la tan mentada brújula. El error de pensar que se conoce bien el terreno, no pensar en una imprevista marcha nocturna o la simple negligencia, influye para que esas descuidadas personas olviden tan útil instrumento. Existieron casos de quienes debieron regresar de urgencia de noche o sobre terreno nevado que cubre referencias geográficas. En estas circunstancias la orientación es solo posible con una brújula de buena calidad. Las brújulas manuales tipo militar con lente son muy prácticas. Con ellas podemos hacer navegación terrestre, medir rumbos de día o de noche y hasta admiten un trato rudo.

También existen brújulas donde la aguja magnética está suspendida en un líquido especial que impide que esta baile bruscamente cada vez que intentamos leer la graduación. Son de uso común pero requieren un cuidado mayor. Los modelos descritos son los indicados para nuestros fines de usos terrestre y nos pueden sacar de apuro tanto caminando como en una embarcación no metálica. Una brújula militar con lente, se empuña de la siguiente manera: Abra la tapa superior hasta que esta forme una línea recta con la base y se abra el ocular hasta su apertura máxima. Luego introduzca el pulgar de su mano derecha en el anillo de bronce y con los otros dedos forme una base firme. Apoye todo el conjunto con la otra mano y junte los codos contra el cuerpo. Espere que el limbo graduado se detenga. Luego con la brújula a la altura de la barbilla lea por intermedio de la lente el rumbo marcado. Cuando se desee medir un rumbo hacia un punto geográfico, apunte cuidadosamente el instrumento como se indicará. Finalmente mediante la línea de guía lea el acimut como el caso anterior.

Orientación

La base para orientarse en el terreno es la determinación de los puntos cardinales. Aunque esté desorientado y molesto por ello, no camine sin rumbo definido; invariablemente terminará extraviado, sediento, agotado y habrá empeorado su situación. Una antigua pista para retomar el rumbo puede ser conocer que el sol sale por el este y se pone al oeste, indicando el norte al mediodía. En Sudamérica, de noche, con un poco de práctica es muy fácil orientarse por el método de “La Cruz del Sur”. Corresponde a un grupo de estrellas que pueden verse perfectamente en toda época del año y en especial a mediados de mayo. Están dispuestas en forma de cruz. Prolongando imaginariamente el eje mayor de éstas, tres veces hacia abajo, es posible obtener el rumbo sur.

Existen otros métodos. Pero supongamos que Ud. es una persona precavida y sacó de su mochila la brújula y la carta topográfica de la región. Como primer medida, deposite ambas cosas sobre una superficie plana y haga coincidir el norte del lugar con el de la hoja impresa o sea donde se lee el título. Para ello ponga en paralelo el norte del mapa con el de la aguja magnética. Luego habrá que reconocer visualmente la zona y ubicar los accidentes naturales del área en la carta (montañas, ríos, etc.). Es decir, en base a ellos, se determinará en la carta topográfica el lugar donde Ud. se encuentra. Luego determine el camino a seguir.

Cuando maneje la brújula, aléjela de cualquier masa metálica o campo magnético que necesariamente alterará cualquier medición. No es nada raro que algún “despistado” intente orientarse con una brújula manual dentro de un automóvil o al lado de un transmisor de radio. Aleje dicho instrumento de cualquier masa metálica como armas, linternas, cuchillos, etc.

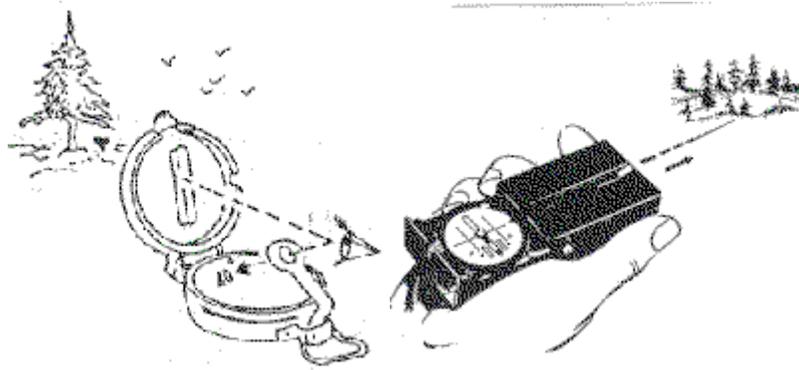
Cálculo de distancia

En numerosas oportunidades durante las travesías siempre habrá necesidad de saber la distancia que se encuentra un determinado punto de referencia que observamos. Como se supone que nadie de nuestro grupo lleva instrumento alguno de medición, lo mejor será recurrir al siguiente sistema: cada uno de los integrantes deberá individualmente apreciar la distancia que interpreta se encuentra el referido punto que se observa a la distancia. Luego Ud. sume todas esas cantidades y divídalas por el número de personas que participaron en el cálculo. De esa manera se obtendrá un promedio muy aproximado de esa distancia. Se tendrá en cuenta que las condiciones atmosféricas inciden en los cálculos de distancia. Tanto es así que, un observador terrestre aprecia distancias diferentes según determinadas circunstancias.

| Se aprecian distancias mayores a las reales | Se aprecian distancias menores a las reales |
|---|--|
| Con el sol de frente Con tiempo lluvioso Nublado En los crepúsculos En superficies rectas (camino, costas) En cuestas ascendentes. | En los días claros y diáfanos Con el sol detrás En planos lisos (playas, salinas, agua, nieve) En cuestas descendentes. |

Navegación terrestre

El limbo graduado de una brújula como se explicó es un disco cuya numeración aumenta conforme a los grados. Para hacer una navegación terrestre a pie, solo debemos disponer de una brújula del tipo militar y un papel para anotar el azimut (grados que marca la brújula) y los pasos que damos al caminar. No es imprescindible un mapa. Se registrará el "punto inicial" (PI) y el "punto terminal" (PT). Para ello tendremos que apuntar en la dirección de nuestra marcha hacia un objeto algo lejano. Una vez detenido el limbo graduado, se podrá leer con solo mirar hacia abajo. Ejemplo: PI rumbo 40°. Se caminará hacia dicho punto contando los pasos. Al llegarse al mismo o al primer cambio obligado de dirección, mida como en el caso anterior el nuevo azimut, anote los grados y la cantidad de pasos. Así sucesivamente cada vez que haya un cambio de rumbo. Mejor aún si anotamos el tiempo tardado.



Lectura de rumbos

Como se explicó no haga mediciones cerca de metales, líneas de alta tensión, etc. El sistema de navegación terrestre, es útil para señalar una senda que luego nos llevará a un determinado lugar muy difícil de encontrar.

Como interesante motivo de enseñanza, consiga una brújula y una carta topográfica del lugar donde pasará sus vacaciones. Después ubique el punto donde se piensa llegar. Practique estas enseñanzas. Desdoble la escala, mida distancias, calcule tiempos de marcha y compruébelos.

Esta ejercitación le permitirá leer un mapa de un simple vistazo, adquiriendo conocimientos de orientación muy útiles. Desde hace algunos años la orientación por mapa es un deporte popular en Europa y en los EE.UU. donde se organizan con gran entusiasmo competencias al aire libre.

Global positioning system (GPS)

Constituye un excelente sistema para ubicar rápidamente la longitud, latitud y la altimetría de quien posea este maravilloso instrumento y cuente con un transmisor para pedir auxilio. Pero es un error pensar que un GPS, puede reemplazar al uso cotidiano de la cartografía como se explicó anteriormente. Básicamente, una carta topográfica, una brújula y un GPS. Conforman un excelente equipo, pero con diferentes funciones.

CUARTA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere realizar una breve recapitulación acerca del tema observado en el programa de televisión denominado: **Ubiquémonos**
2. Invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Se le sugiere indicar a sus estudiantes que lean en forma individual la sección **¿Qué piensan otros?** titulada: **Materiales y equipos para realizar actividades en el medio natural.**
2. Pregunte si existe alguna duda sobre el contenido que acaban de leer, de ser así aclárela.
3. Resuma el contenido en el pizarrón y haga que los estudiantes lo escriban en su cuaderno.

CIERRE

1. Organícelos en equipos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes), y que pasen al apartado **¡A trabajar!** para que: Planifiquen una ruta de senderismo para un paseo.
2. Dígales que sigan las instrucciones que se le proporcionan en el apartado **¡A trabajar!**
3. Visite cada grupo para auxiliarlos en lo que sea necesario.
4. Reciba el trabajo para su evaluación.

5. Recuérdeles que para la siguiente sesión de aprendizaje denominada Nudos y amarres, tiene que llevar a clase una pieza de cuerda delgada (cáñamo, cordel, pita, nylon, etc.) y 3 metros de longitud. Así como varias piezas de madera redonda, para practicar los amarres y nudos.

QUINTA SESIÓN

INICIO

1. Inicie la clase realizando una lluvia de ideas sobre si tienen dificultad para elaborar nudos. Modere la actividad, escuche sus participaciones y anote los elementos más importantes en la pizarra.
2. Se le sugiere indicar a sus estudiantes que lean la sección **¿Cómo se hace?** titulada: **Nudos y amarres**.
3. Pregunte si existe alguna duda sobre el contenido que acaban de leer, en caso de que existan, ayúdeles a solventarlas.

DESARROLLO

1. Sugiera que pasen al apartado **¡A trabajar!** y solicíteles que elaboren los nudos y amarres que allí se encuentran.

CIERRE

1. Pida voluntarios o voluntarias para que realicen una demostración de la práctica realizada y la compartan con el resto de la clase.
2. Utilizando una técnica (Lluvia de ideas, Phillips 66, etc.) genere un ambiente de discusión y motive al resto de la clase a participar y brindar opiniones o comentarios.

SEXTA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere realizar una breve recapitulación acerca del tema anterior. Invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Introduzca a los y a las alumnas en la sesión mediante la lectura dirigida del apartado **¿Cómo se hace?** Denominada: **El croquis** y que comenten entre ellos el contenido.
2. Resuma el contenido en el pizarrón y haga que los estudiantes lo escriban en su cuaderno.

CIERRE

1. Organícelos en equipos de cuatro integrantes (igual número de estudiantes), para que realicen la actividad que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**.

2. Haga que los grupos se intercambien el trabajo para que hagan sus respectivos comentarios sobre el trabajo.
3. Solicíteles que le entreguen los trabajos.

SÉPTIMA SESIÓN

INICIO

1. Pregunte a las y los estudiantes: ¿Cuál es la importancia de elaborar un croquis?
2. Introduzca a los y a las alumnas en la sesión mediante la lectura del apartado **¿Cómo se hace?** titulada: **Fuego, fogones y fogatas**
3. Solicite voluntarios o voluntarias para llevar a cabo la lectura en voz alta, asegúrese que el resto de la clase siga la lectura con atención.
4. Pregunte si existe alguna duda respecto al contenido que acaban de leer.

DESARROLLO

1. Divida la clase en grupos de cuatro integrantes (igual cantidad de estudiantes)
2. Pídeles que trabajen en la actividad que se encuentra en el apartado **¡A trabajar!**
3. Guíe la actividad visitando los grupos de estudiantes.

CIERRE

1. Recuérdeles que tienen que entregar su trabajo en la segunda sesión de aprendizaje de la secuencia **¡Valorando lo que aprendo!**

OCTAVA SESIÓN

INICIO

1. Organice sus estudiantes en grupos de seis, ocho o más estudiantes, esto depende de número de estudiantes.
2. Pida a los estudiantes que pasen a la sección **¡Valorando lo aprendido!**
3. Realice el sorteo de las actividades.

DESARROLLO

1. Haga que cada grupo se distribuya en el centro educativo e inicien la actividad que le corresponde.

CIERRE

1. Concluya invitando al grupo a contestar y reflexionar acerca de las preguntas **¿Cómo ha valorado su trabajo?**, en cuanto a su participación en las actividades de 2. la clase, así como el trabajo desarrollado en grupo.
2. Felicítelos por su trabajo.

SECUENCIA 2

¡VALORANDO LO QUE APRENDO!

Intención de la secuencia: Que los estudiantes sean capaces de: Hacer un repaso de los contenidos desarrollados durante este bloque, mismo que servirá para que realicen una prueba para verificar los conocimientos que adquirieron durante su desarrollo.

Resultados del aprendizaje

Al término de esta secuencia, se espera que las y los estudiantes:

1. Integren y refuercen los contenidos de las secuencias de Bloque IV, **Imagen actividades físicas en el medio natural y extraclase**.
2. Realicen la evaluación de los contenidos del Bloque IV.

Contenido temático de la secuencia

Reforzamiento de los contenidos temáticos propuestos en el Bloque IV, denominado: **Imagen actividades físicas en el medio natural y extraclase**, además contiene reactivos de verdadero o falso, selección única y tipo práctico para la realización de la prueba escrita.

Sugerencias de evaluación

Durante esta secuencia de aprendizaje se espera que los estudiantes integren los contenidos abordados durante el bloque, analizando los conceptos más relevantes y efectuando los ejercicios propuestos en la sección **¿Cuál es la dificultad?**

Usted podrá observar, reforzar y evaluar las habilidades y destrezas adquiridas en el desarrollo de procedimientos y solución de problemas de razonamiento obtenidas durante el desarrollo del bloque, para lo cual se han planteado actividades de reforzamiento para la primera y segunda sesión de aprendizaje las cuales permitirán la unificación de contenidos.

Las actividades de evaluación, del apartado **¿Cuál es la dificultad?**, deberán ser orientadas a que los estudiantes sean capaces de:

- Presentar y desarrollar la maqueta sobre fogones y fogatas que diseñaron y elaboraron.
- Elaborar el cuestionario.
- Trabajar en forma clara y ordenada.
- Respetar el turno en el uso de la palabra.
- Hablar con claridad.
- Trabajar en equipo.
- Respetar la opinión de sus compañeros y compañeras y maestros.
- Presentar el examen del bloque IV.

Así mismo se proponen diferentes tipos de reactivos para realizar la evaluación sumativa, puede emplear los que considere pertinentes.

Sesiones de aprendizaje

El tiempo estimado para realizar esta secuencia es de 135 minutos, que corresponden a tres secciones de aprendizaje de 45 minutos cada una. En ellas están sugeridas actividades, para su inicio desarrollo y cierre.

A partir de estas sugerencias usted está en libertad de hacer las modificaciones que estime conveniente siempre y cuando no se pierdan los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

1. Se le sugiere leer en voz alta el contenido de la sección **¿Hacia dónde vamos?**, para que los estudiantes tengan una idea del contenido de la secuencia.
2. Seguidamente es importante que comparta con sus estudiantes los **Resultados del Aprendizaje**. Escuche sus comentarios y opiniones.
3. escoja un voluntario o voluntaria para que lea el apartado **¿Qué conoce de esto?** Que trata sobre: **Cómo construir su propia tienda de campaña de lona, tela o material plástico.**

DESARROLLO

1. Solicite a sus estudiantes que pase al apartado **¿Cuál es la dificultad?** y pídale que presente las maquetas que elaboraron y que brinden una explicación de su proceso de fabricación.

CIERRE

- 1 Felicite a los estudiantes por el esfuerzo mostrado.
2. Recuérdeles que tienen que someterse a la evaluación correspondiente del bloque IV. La que se realizará en la tercera sesión de aprendizaje de esta secuencia. Sugiera que den un repaso a los contenidos del Bloque IV.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

1. Realice una breve recapitulación acerca de la sesión anterior, e invite a los estudiantes a preguntar sobre las dudas que quedaron acerca del tema.

DESARROLLO

1. Organícelos en parejas de 2 integrantes (un alumno y una estudiante), para que respondan

en sus cuadernos de trabajo que se encuentra en el apartado **¿Cuál es la dificultad?**

2. Ofrezca su ayuda cuando surja alguna duda. Supervise el desarrollo de la actividad.
3. Solicite voluntarios (as) para leer sus respuestas. Asegúrese de corregir cualquier error.

CIERRE

1. Recuérdeles que tienen que someterse a la evaluación correspondiente del bloque IV La que se realizará el día de mañana. También sugiera que para la siguiente sesión deben de traer sus respectivos útiles de trabajo.

Respuestas de las interrogantes planteadas en la guía de trabajo:

1. ¿Qué son las Actividades en el Medio Natural?

Son aquellas actividades que se pueden realizar dentro o fuera de nuestro entorno habitual, con un objetivo principal, el educativo.

Son aquellas acciones que se realizan en el campo, bajo un punto de vista educativo y utilitario, ayudadas por el desarrollo de actividad física e incluyendo las de aula y taller que nos proporcionan conocimientos y materiales que se pueden aplicar antes o después en el desarrollo de las mismas.

2. ¿Qué es el medio Ambiente?

El medio ambiente es el conjunto de todas las cosas vivas que nos rodean, de éste obtenemos agua, comida, combustibles y materias primas que sirven para fabricar las cosas que utilizamos diariamente.

3. Explique con sus palabras, algunas recomendaciones para cuidar el medio ambiente?

Evite las latas de refrescos vale más el envase que su contenido y son muy difíciles de reciclar.

Nunca tire productos tóxicos, pintura o aceite de cocinar al desagüe.

Si quiere ahorrar agua, repare los grifos que gotean, una gota por segundo son 30 litros al día.

En la alimentación, evite la comidas rápidas o precocinada, ya que suele contener muchos aditivos y conservantes y viene sobre empaquetadas, procure consumir alimentos frescos, de temporada y de producción local.

4. ¿Explique qué actividades se pueden desarrollar en medios, terrestres, acuáticos y aéreos, y de estas cuales son de su agrado?

| Medio | Actividad | Breve Descripción | Impacto |
|-----------------------------------|----------------------|--|---------|
| Terrestre, Acuático y Aéreo | Senderismo | Caminar por la naturaleza, montaña, vías verdes, etc. | Medio |
| | Escalada | Subir paredes naturales o artificiales con o sin material de escalada. | Medio |
| | Orientación | Carreras siguiendo un plano y recorrido establecidos. | Bajo |
| | Montañismo | Subir montañas por vías de mayor o menor accesibilidad. | Medio |
| | Ciclismo de montaña | Recorrer una ruta en bicicleta a través de la montaña. | Medio |
| | Natación de travesía | Atravesar a nado grandes extensiones de agua. | Bajo |
| | Cometa | Realizar increíbles ejercicios con una o varias cometas. | Bajo |

5. ¿Qué es el rastreo?

El rastreo es el arte de seguir a una persona, animal o vehículo por medio de la observación de las huellas que va dejando en su caminar, un buen rastreador no solo es capaz de seguir esas huellas por sutiles que sean, sino que sabe también deducir por su forma lo que ha hecho aquel a quien sigue, el tiempo que le lleva de delantera, incluso su tamaño, peso y características.

6. ¿Qué son las pistas?

Las pistas naturales y artificiales permiten seguir y localizar a una persona o animal con independencia de su propia voluntad.

7. ¿Cuántos tipos de pistas existen?

Pista natural: Puede trazarse algo difícil, pero no imposible de encontrar. Necesariamente hay que dejar huellas de nuestros pasos más o menos visibles y relativamente seguidos, lo que no ocurrirá si deliberadamente nos salimos del sendero, caminamos sobre el césped o las piedras.

Pista artificial. Son señales preestablecidas y dejadas voluntariamente por el hombre. Aunque por lo general suelen utilizarse como medio recreativo, en algunos casos pueden resultar muy útiles, al indicarnos direcciones, vados, puentes, etc. o también cuando las personas se han separado en una caminata, estas pistas le permiten comunicarse sin tener que esperar o regresar para avisar de un peligro o algún camino a seguir o a evitar.

8. ¿Explique cinco normas para trazar una pista?

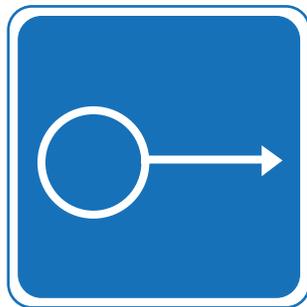
Para trazar las pistas se deben de seguir algunas pequeñas normas que son las siguientes:

- Poner en el lugar convenido la señal que inicia la pista, es decir, "marcha rastreando".
- A lo largo de la pista poner tantas señales como sean necesarias, pero ninguna redundante.
- Utilizar las señales apropiadas.
- Las señales deben ponerse siempre a la derecha del camino, evitando que sean demasiado visibles.
- Nunca deben hacerse indicaciones sobre la corteza de los árboles o destruir plantas vivas para indicar una señal.

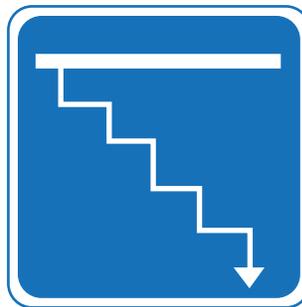
9. ¿Qué son señales?

Son signos ideológicos que permiten decir muchas cosas a los seguidores, escribir mensajes secretos muy completos, planear juegos amplios y competencias muy reñidas.

10. Elabore un pequeño mensaje, utilizando las señales.



ALTO



BAJADA PELIGROSA

TERCERA SESIÓN

INICIO

1. Organice a los estudiantes en el salón de clases, explíqueles el procedimiento para el desarrollo de la evaluación. Hágales saber, que en caso de que tengan alguna duda, esta se evacuará de acuerdo al orden correspondiente.

DESARROLLO

1. Preséntele a los estudiantes, la prueba escrita y explíqueles cómo está elaborada, y proceda a su aplicación.

CIERRE

1. Recoja la prueba escrita para su respectiva asignación del puntaje.
2. Recuerde que para realizar esta sesión tiene un máximo de 45 minutos.

Docente se le sugiere que tome en cuenta el siguiente instrumento de evaluación para sus estudiantes, pero recuerde que usted está en la plena libertad de cambiar y agregar lo que considere pertinente.

EVALUACIÓN Y PAUTA

Selección Única

Instrucciones:

Encierre en un círculo la letra o inciso que haga correcta la respuesta.

1. Son algunas de las formas y métodos tradicionales de orientación:

- A) **Brújula y mapa** B) Altimetro y metro
C) Croquis y mapa D) Dinamómetro y GPS

2. Es un tipo de nudo:

- A) Polinesio B) Redondo
C) Diagonal D) **Ocho doble**

3. Los métodos de orientación sin materiales son:

- A) Método del reloj B) Por el sol
C) **Por las estrellas** D) **Todas son correctas**

4. Una de las medidas preventivas para evitar accidentes en las actividades físicas al aire libre es:

- A) Gritar por auxilio en caso de accidente B) Seguir el sol
 C) **No separarse del grupo** D) Prender fuego

5. Es una actividad que se pueden desarrollar en el medio terrestres es:

- A) Salto en paracaídas B) **Ciclismo de montaña**
C) Ajedrez D) Polo Acuático

Verdadero o Falso

Instrucciones:

Escriba en el paréntesis una “V”, si la proposición es verdadera o una “F”, en caso de que sea falsa.

1. Las actividades en el medio natural son aquellas actividades que se pueden realizar dentro o fuera de nuestro entorno habitual.....(V)
2. El fogón de piedra es un tipo que se puede fabricar en un campamento..... (V)
3. Un método de orientación sin materiales es guiarse por las estrellas..... (V)
4. GPS significa: Sistema de posición general..... (F)
5. Las pistas se dividen en rastro y naturales.....(F)
6. La condición física de las personas no son una condición importante al momento de realizar una ruta de senderismo..... (F)

Términos Pareados

Instrucciones:

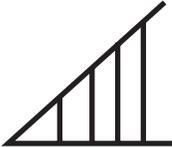
Conteste las preguntas de la columna “A”, con las opciones de respuesta enunciadas en la columna “B”

| Columna “A” | | Columna “B” | |
|-------------|---|-------------|--|
| 6 | Es el conjunto de todas las cosas vivas que nos rodean. | 1 | Mapa |
| 3 | Es una recomendación a seguir al momento de practicar senderismo | 2 | Obedecer al guía |
| 1 | Es una representación a tamaño reducido de una parte de la superficie de la Tierra | 3 | Climatología |
| 4 | Es un dibujo que esboza una imagen o una idea, confeccionado a mano alzada o copiado de un modelo | 4 | Croquis |
| 2 | Es una medida preventiva para evitar accidentes en las actividades físicas al aire libre | 5 | Mirar siempre alrededor y arriba del mismo |
| 5 | Es una recomendación y cuidado que debería tener muy presente a la hora de utilizar fuego | 6 | Medio Ambiente |
| 7 | Es una de las formas y métodos tradicionales de orientación | 7 | El escalímetro y transportador de ángulos |

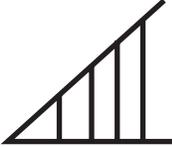
Tipo Práctico

Instrucciones:

Complete el siguiente cuadro dibujando y escribiendo según sea el caso.

| Señal | Significado |
|---|--------------|
|  | |
| | Electricidad |
|  | |
|  | |
| | Peligro |
|  | |
| | Agua potable |

Cuadro de respuesta:

| Señal | Significado |
|---|----------------|
|  | Casa |
|  | Electricidad |
|  | Silencio |
|  | A 4 kilómetros |
|  | Peligro |
|  | Letrinas |
|  | Agua potable |

GLOSARIO

- **Abducción:** movimiento hacia fuera que aleja de la línea media o plano sagital.
- **aducción:** movimiento de retorno de la abducción.
- **Agilidad:** Capacidad de elongación de los músculos para producir movimiento *flexibilidad:* capacidad de movimiento de la articulación.
- **Apnea:** Interrupción de la respiración, durante un determinado período de tiempo.
- **Calambre:** Contracción que realizan los músculos de manera completamente involuntaria.
- **Carga:** son las exigencias que se le plantean al organismo.
- **Circunducción:** secuencia ordenada de los movimientos que ocurren en el plano sagital, frontal, en el que los segmentos como un todo, describen un cono.
- **Coordinación:** capacidad para realizar movimientos simultáneos y armónicos fuerza: capacidad del músculo para realizar un trabajo.
- **Correr:** forma acelerada de caminar, en donde hay una fase corta de vuelo.
- **Deporte:** El deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte-espectáculo. Orientado hacia el espectáculo el deporte es contacto social, política, profesión, trabajo, rendimiento y ocio pasivo. Cuando se orienta hacia la praxis es ocio activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, relación social y superación personal o ajena. Cada disciplina deportiva posee un reglamento propio y está regida por una institución social reconocida (institucionalizado).
- **Deporte educativo:** Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, cognitivos y sociales. El deporte educativo se refiere a la manera de cómo abordarlo con los estudiantes para que su enseñanza configure la formación de la persona a través de conductas motrices donde lo importante es que todos los estudiantes mejoren y participen en las actividades.
- **Desarrollo motor:** Creación de funciones a través de las cuales el niño va adquiriendo control sobre sus movimientos, haciéndose cada vez más específica y sutil, que apunta a una motricidad más amplia y eficiente.
- **Desempeño motriz:** Es la consideración que se hace de la persona que actúa en una situación motriz, de forma íntegra y hace referencia a sus emociones, sentimientos, deseos y motivaciones. Es decir tiene en cuenta a la persona que se mueve y no se enfoca solo al movimiento. El desempeño motriz plantea que los estudiantes reconozcan sus posibilidades y limitaciones personales, asuman la posibilidad de superar sus dificultades y afiancen el sentimiento de ser competentes.

- **Desgarro:** Se le llama así a las roturas musculares.
- **Destreza motriz:** Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada. La destreza puede ser adquirida por medio del aprendizaje o innata en el propio individuo. Así, podemos considerar que la destreza de cada individuo favorece no solo un proceso más rápido de aprendizaje de la habilidad sino un mejor resultado en su realización. (Díaz Lucea, 1999)
- **Disnea:** Se provoca mediante el ejercicio excesivo, es cuando falta el aire al respirar.
- **Educación física:** En simples palabras, es la ciencia que busca convertir las capacidades del hombre en integrales, no solo basándose en el ámbito físico, sino también en el psicológico.
- **Ejercicio aeróbico:** Ejercicio que para su correcta ejecución requiere de oxígeno.
- **Ejercicio anaeróbico:** Ejercicio que se realiza sin la presencia del oxígeno en su ejecución.
- **Elongación:** Es la capacidad de un músculo cualquiera, para estirarse y luego volver a su estado actual.
- **Entrada en calor:** Es la condición que se logra en el cuerpo, y que consiste en por medio del ejercicio, subir la temperatura del cuerpo, así como también su pulso cardíaco.
- **Entrenamiento:** conjunto de ejercicios para desarrollar una capacidad física o una habilidad técnica.
- **Flexión:** movimiento en el cual el ángulo de la articulación disminuye
- **Frontal:** movimiento que se hace de frente.
- **Fuerza dinámica:** se presenta cuando hay contracción muscular, fuerza estática: los músculos mantienen su tensión pero sin acortamiento.
- **Equilibrio:** capacidad para adoptar una posición en contra de la gravedad.
- **Extensión:** movimiento de retorno de la flexión.
- **Hipertrofia muscular:** Es el aumento en tamaño de un músculo cualquiera, luego de ser debidamente entrenado.
- **Hiperextensión:** continuación de la extensión más allá de la posición de partida o de la línea recta.
- **Intensidad:** grado de exigencia con que se realiza un esfuerzo.
- **Lateral:** de lado.
- **Lanzar:** acción corporal consistente en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento para alcanzar una distancia.
- **Músculo antagonista:** es el músculo que produce movimientos opuestos a los que

realizan los motores.

- **Músculo neutralizador:** es el que actúa evitando una acción no deseada de uno de los motores.
- **Músculo fijador:** es el músculo que se contrae estáticamente para fijar o sostener algunas partes del cuerpo.
- **Pasar:** acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal con destino a un receptor
- **Posición supina dorsal:** boca arriba.
- **Posición supina ventral:** boca abajo.
- **Pronación:** rotación hacia dentro del antebrazo con flexión de codo.
- **Recibir:** asumir el control voluntario de un objeto.
- **Resistencia:** capacidad de mantener un trabajo físico determinado
- **Rodar:** desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical sobre una superficie.
- **Rotación:** movimiento sobre el plano transversal donde el aspecto anterior se vuelve hacia la izquierda o derecha
- **Saltar:** proyección hacia arriba del cuerpo mediante la flexión y extensión de Tobillos, rodilla y coxofemoral.
- **Supinación:** rotación hacia fuera del antebrazo con flexión de codo.
- **Test:** serie de ejercicios para evaluar las capacidades físicas.
- **Velocidad:** facultad para responder a un estímulo en un mínimo de tiempo.
- **Volumen:** Cantidad de trabajo físico que realiza un organismo.

BIBLIOGRAFÍA

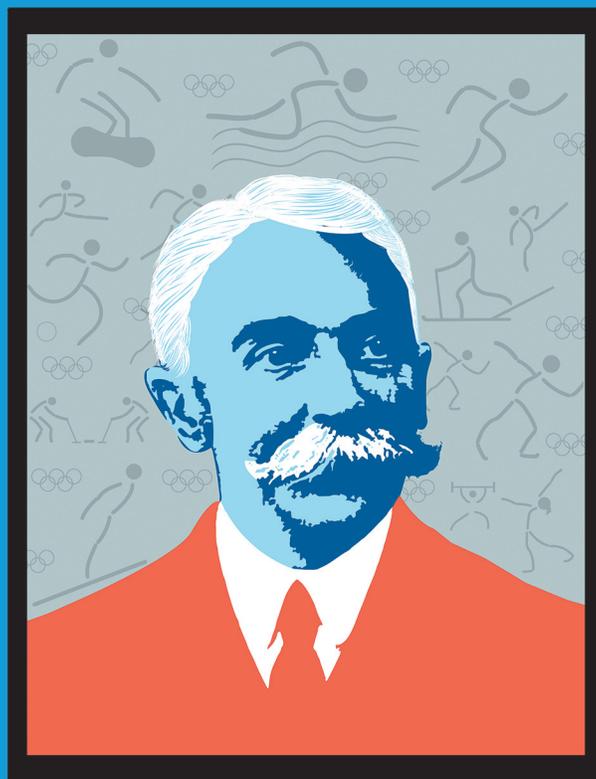
- ALBORNOZ O.O. (2002), Actividad física en el medio natural como propuesta integradora en el currículum de educación física, GPS, PROGRAMA DE TV.
- Álvarez del VILLAR, C. (1992). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gymnos. Madrid.
- Arranz Velasco J.A. (2002), Actividad física en la naturaleza http Revista Digital - Buenos Aires - N° 47.
- Artículo “Algunas recomendaciones sobre la responsabilidad legal del Docente de Educación Física” Dr. Marcelo Antonio Angriman Argentina. Revista Digital - Bs. As. Año 8 – N° 51 Agosto 2002
- Artículo “Riesgo y Actividades Físicas en el Medio Natural” Un Enfoque Multidimensional. Dr. Joan Fuster Matute. Profesor de Actividades en la Naturaleza INEF C-Lérida. Beatriz Elizalde Agurruza. Licenciada en Educación Física. INEF C-Lérida
- Barahona M, (1991), Evolución histórica de la identidad nacional, Primera edición, segunda edición Noviembre de 1993, Colección códigos, Tegucigalpa Honduras, editorial Guaymuras.
- Bird Arizmendi, V. (1995). Enseñando Educación Física (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.
- Calzada Arija, A. (1996). Educación Física: 1° y 2° Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editoria.
- Conrado Durantez, (1977). Las Olimpiadas griegas, Ediciones Santillana, Madrid.
- Dolors Badia, Montserrat Vilá (1992), Juegos de expresión oral y escrita, 113 páginas, Barcelona, Editorial Grao.
- Erazo M., (2000) Entrevista Médico Especialista en Medicina del Deporte. Coordinador del Programa Medicina Complementaria de Vida Activa. Fundación Santa Fe de Bogotá.
- Freiwald, J. (1995). El calentamiento en el deporte. Hispano Europea. Barcelona.
- Huizinga J. (1998), Homo Ludems. Cap.13 Trad. Eugenio Imaz, Alianza editorial, Madrid 2000.
- Langlade, A., Langlade, R. (1983) Teoría general de la Gimnasia, primera edición, editorial stadium, buenos aires argentina
- Leyva, C. y Castro, R. (2001). El calentamiento para la actividad físico deportiva. EFDeportes.com, Revista digital. N° 36.
- M. Norris Ch. (1998) Calentamiento físico en el deporte Todo natación. Com. Revista digital.

- Matvéev L. (1983), Fundamentos de la educación de las aptitudes de coordinación, Fundamentos del entrenamiento deportivo, capítulo 6, editorial Raduga, Moscú.
- Morán T. (2002), Apuntes sobre cultura popular hondureña, Secretaría de Cultura Artes y Deportes, Primera edición Colección tradición oral, Tegucigalpa Honduras, Industrias graficas Arte Hondureño.
- Naranjo, J y Centeno, R. (2001). Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Sevilla. Wanceulen.
- Ramón D. Rivas (1993), Pueblos indígenas y garífunas de honduras (una caracterización), Primera edición Noviembre de 1993, Primera reimpresión julio 2000, Tegucigalpa Honduras, editorial Guaymurás, Colección códigos.
- Revista iberoamericana de Psicomotricidad y técnicas corporales febrero 2002 número 5.
- Rodríguez López, J, (2000). Historia del deporte; primera edición, Inde publicaciones, Madrid.
- Romero B. (2009), Material de Apoyo Gimnasia Básica II, Carrera de Educación Física, Departamento de Cultura Física y Deportes, Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Tegucigalpa Honduras.
- Romero B. (2009), Material de rescate e identidad nacional, Carrera de Educación Física, Departamento de Cultura Física y Deportes, Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Tegucigalpa Honduras.
- Rueda, A. y Cols. (1997). La condición física en la educación secundaria obligatoria. Editorial Inde. Barcelona.
- Teja Casuco, r, (2000) Las Olimpiadas griegas; Ediciones Santillana, Madrid.
- Ureña, F. y Cols. (2001). La educación física en secundaria. Fundamentación teórica. Inde. Barcelona.
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1999). Foundations of Physical Education and Sports (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.
- Zamora J. (2000), Evaluación de la Educación Física sus diversos factores y procesos, volumen numero 1, 2000. Librerías Artemis Edinter, S.A. Guatemala C.A.

Internet

- Lecturas: Educación Física y deportes, N° 9. <http://www.efdeportes.com/> Buenos Aires. Marzo 1998.

Guía del Docente - Educación Física
Séptimo grado de Educación Básica
Tegucigalpa, Honduras



© Copyright 2016 - Telebásica