



República de Honduras
Secretaría de Educación

LIBRO DEL ESTUDIANTE EDUCACIÓN FÍSICA

7^{mo}
Grado



Pierre Coubertin (1863 - 1937)
Impulsó los Juegos Olímpicos

PROGRAMA DE TELEVISIÓN
EDUCATIVA HONDUREÑA



Este Libro del Estudiante fue elaborado 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

Libro del Estudiante, 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.

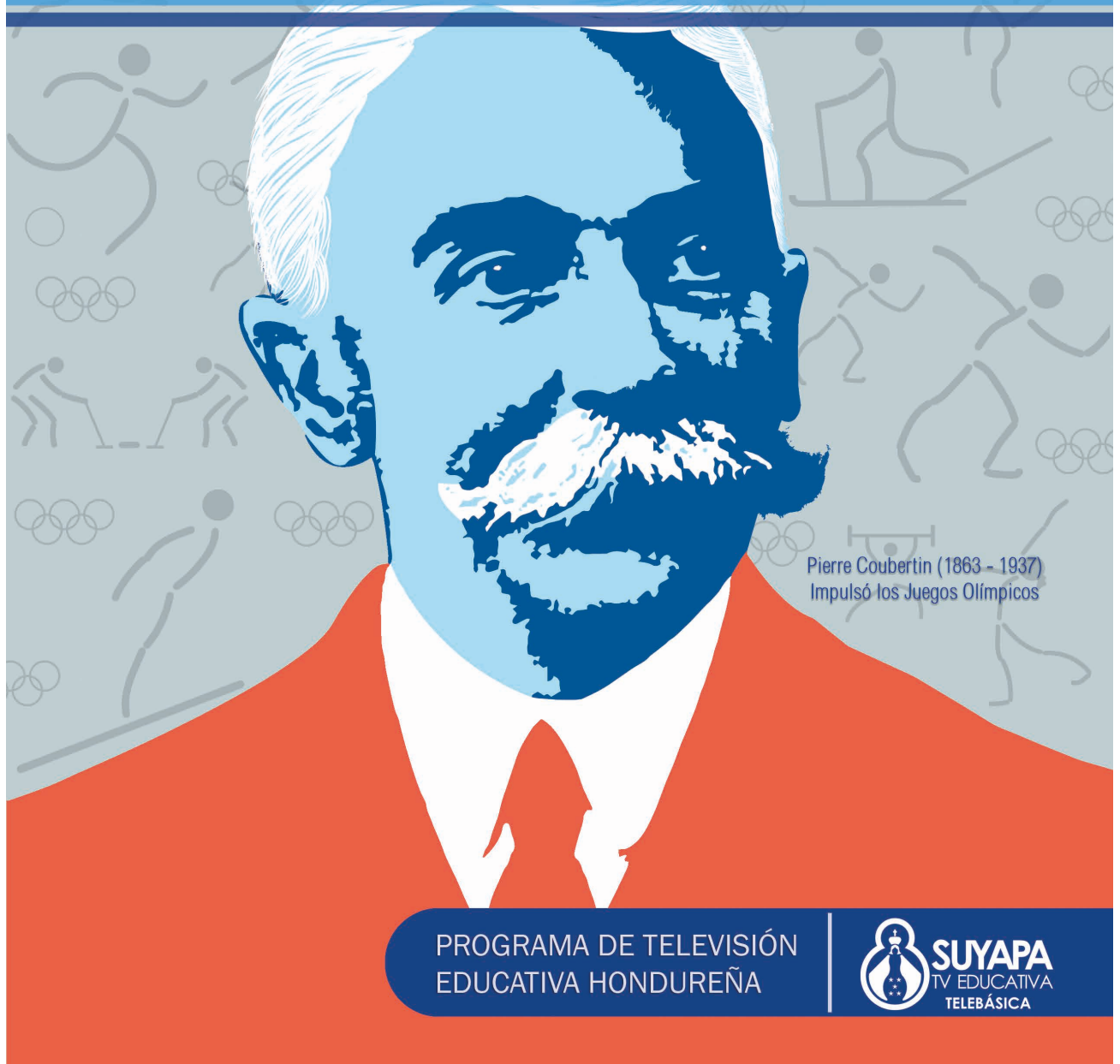
DISTRIBUCIÓN GRATUITA – PROHIBIDA SU VENTA



República de Honduras
Secretaría de Educación

LIBRO DEL ESTUDIANTE EDUCACIÓN FÍSICA

7^{mo}
Grado



Pierre Coubertin (1863 - 1937)
Impulsó los Juegos Olímpicos

PROGRAMA DE TELEVISIÓN
EDUCATIVA HONDUREÑA



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

Bibliografía al final de la obra

ISBN: 978-99979-800-3-8

1.- FISICA-ENSEÑANZA.

EDUCACIÓN FÍSICA

Libro del Estudiante

La Secretaría de Educación, **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 relacionadas con la temática que se encuentra en cada uno de los Libros del Estudiante de las asignaturas de 7° Grado, que han sido elaborados 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	18
 BLOQUE I: Imagen, percepción y expresión corporal	
Presentación	25
Secuencia 1. Jugando nos coordinamos.....	26
Secuencia 2. Con el ritmo también nos comunicamos.....	33
Secuencia 3. Las danzas que nos identifican.....	37
Secuencia 4. ¡Valorando lo que Aprendo!.....	45
 BLOQUE II: Condición Física para la salud, habilidades y destrezas básicas	
Presentación	47
Secuencia 1. Movernos nos mantiene en forma.....	49
Secuencia 2. Encendamos el motor.....	61
Secuencia 3 ¡Valorando lo que Aprendo!.....	69
 BLOQUE III: Juegos e iniciación deportiva.	
Presentación	73
Secuencia 1. Del entrenamiento a las regulaciones.....	75
Secuencia 2. ¡Valorando lo que Aprendo!.....	87
 BLOQUE IV: Imagen, actividades físicas en el medio natural extraclase.	
Presentación	93
Secuencia 1. Un espacio para ejercitarnos.....	95
Secuencia 2. ¡Valorando lo que Aprendo!.....	119
Glosario	122
Bibliografía	125

INTRODUCCIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA: Es parte del proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un ser humano sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve.

La educación física se encarga del desarrollo del cuerpo, tanto a nivel muscular y esquelético, como también a nivel del funcionamiento de los órganos y aparatos internos.

Se dice que una persona es apta físicamente, cuando sus condiciones físicas son excelentes, es decir, cuando su resistencia, potencia, fuerza, velocidad, habilidad y coordinación se mantienen en buen estado, a pesar del paso de los años. Para mantener y mejorar estas condiciones físicas, el cuerpo humano necesita del movimiento.

La asignatura le permite la posibilidad de desarrollar sus capacidades físicas fundamentales por medio del acondicionamiento físico, el cual le permite realizar acciones con gran facilidad, correctamente y con el menor gasto de energía y coordinación de movimientos, lo que le posibilita el aprendizaje de ejercicios cada vez más complejos.

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

La Educación física abarca tres grandes grupos de actividades, llamadas sub tareas:

1- **APTITUD FÍSICA:** Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades, es decir, es el desarrollo adecuado de las cualidades físicas del cuerpo humano, las cuales permiten la realización de actividades físicas con diferentes esfuerzos y duración.

2- **EL DEPORTE:** Es la actividad o grupo de acciones tendentes al logro de un objetivo (una distancia, un tiempo, mayor o menor número de puntos, etc.) respetando y cumpliendo un reglamento, con el uso de técnicas y estrategias propias de cada especialidad. A su vez el deporte también se divide en dos grupos:

a- **Deporte colectivo:** Son aquellos en los que participan varias personas, realizando una actividad física agradable, con reglas que norman el juego. Los resultados dependen de la integración de las cualidades físicas, intelectuales y afectivas de todos los miembros del equipo. Además estos ayudan a formar hábitos de trabajo en grupo y la socialización de los participantes.

Los deportes colectivos por excelencia son: Básquetbol, Voleibol, Fútbol, Balonmano, Hockey sobre grama, Béisbol y otros.

- b- Deporte individual: Son aquellos en los que participa una sola persona. El participante realiza una actividad física agradable, con reglas que norman la competencia, donde el individuo depende exclusivamente de sus cualidades físicas y mentales para su desempeño. Entre los deportes individuales tenemos: Atletismo, gimnasia, natación, lucha, judo, boxeo, esgrima y otros.
- 3- RECREACIÓN: Son todas aquellas actividades agradables, sometidas a reglas muy sencillas, realizadas en un ambiente de alegría y diversión. La recreación además contempla tres tipos de actividades:
 - a- Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, pres deportivos, intelectuales y sociales.
 - b- Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.
 - c- Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

1. DEFINICIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DEL ÁREA

La Educación Física, proceso inherente en el desarrollo del ser humano, como objeto cultural y por lo tanto como contenido de enseñanza -aprendizaje en los centros escolares, ha sufrido a la largo de nuestra historia diferentes momentos en función de las concepciones propias de la época y su influencia externa en nuestro país.

En sus inicios era una actividad muy recreativa (juego), seguidamente como una actividad basada en contenidos relacionados con la gimnasia de base (calistenias, rutinas rítmicas...), y después como una actividad con tendencia muy deportiva. En la actualidad se intenta, además de esta última, brindar un enfoque motriz funcional, el cual proporciona las bases para una actividad física que sirva para el desarrollo y funcionamiento de todas las capacidades motrices funcionales propias del ser humano y como consecuencia, fortalece el conocimiento de la conducta motriz para la organización significativa del comportamiento.

Para fundamentar la importancia que posee el área de Educación Física como parte del Currículo Nacional Básico, iniciamos definiendo teórica y pedagógicamente la Educación Física como el desarrollo de todas las capacidades que giran en torno a la formación corporal, para conseguir el grado más elevado de posibilidades físicas, corporales, expresivas, rítmicas, motrices, lo cual es base para el desarrollo de la personalidad, la capacidad intelectual,

afectiva y relacional. En suma, para conseguir el desarrollo máximo de las posibilidades de cada persona, independientemente de la ejecución eficaz de cualquier técnica concreta. El campo de estudio de la Educación Física es el ser humano en su unidad e integridad, reiterando que si bien su singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la motricidad humana, con todas sus posibilidades físicas de acción y expresión.

La Educación Física contribuye a mejorar la calidad de vida, por lo tanto es fundamental la práctica de actividades corporales en los educandos, sin discriminación de ningún tipo.

La comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo entendido en toda su globalidad. Es decir, el conocimiento del cuerpo y su capacidad de movimiento, no debe reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica aspectos de expresión, comunicación, afectivos y cognoscitivos.

Es pertinente organizar la enseñanza del área de Educación Física, destacando la importancia de las vivencias corporales y sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas que conducirán a un conocimiento y aceptación del propio cuerpo, a una utilización eficaz del mismo y a destacar el carácter social, de expresión y de relación.

Para la formación íntegra de los educandos que la sociedad requiere es necesario que aprendan a relacionarse con el propio cuerpo y el propio movimiento, porque estos constituyen dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, solidificando las diferentes etapas evolutivas del desarrollo psicológico del ser humano, desde su forma de pensar, sentir, actuar y aprender de sí mismo, lo que conlleva a que los niños y niñas se comuniquen, expresen, relacionen, conocen y se conozcan, aprenden a hacer y ser. Cuerpo y movimiento son componentes esenciales en la adquisición del saber del mundo, de la sociedad, de sí mismo y de la propia capacidad de acción y resolución de problemas; de esta forma se consolida la formación o desarrollo integral del educando.

Por otra parte, 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 auto aceptación, 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.

2. EJES TRANSVERSALES EN EL ÁREA

Partiendo de los Ejes Transversales propuestos para el Currículo Nacional Básico, **Identidad, Democracia, Participativa y Trabajo**, el área de Educación Física se identifica con los mismos, por la naturaleza teórica y práctica de su disciplina, campos temáticos, estrategias de enseñanza- aprendizaje y con otras aspectos afines a ellas.

Identidad

La Identidad como eje del currículo se orienta a formar en la persona conciencia o sentimientos compartidos de pertenencia, como miembro de una sociedad. Para fortalecer este eje transversal, el área de Educación Física plantea en sus expectativas de logros y sobre todo en sus contenidos actitudinales y procedimentales aportaciones que toman en cuenta la adquisición de aspectos relacionados con éste y por ende con el propósito educativo, en lo que concierne al fortalecimiento de la autoestima, seguridad y confianza de sí mismo y con los demás, afecto, valores y costumbres; también toma en cuenta la aceptación y comprensión de posibilidades de realización de actividades físicas de acuerdo a los aspectos genéticos (rasgos hereditarios, textura corporal etc.) y del contexto cultural del cual provenga el niño a niña.

Las prácticas de las diferentes actividades físicas conllevan a la internalización de aprendizajes y experiencias propias en cada niño y niña, desde el conocimiento de su propio cuerpo, el despertar a sus posibilidades en el ejercicio, expresiones corporales como medio de lenguaje y comunicación, fortalecer parámetros motrices y perceptivos, creación de movimiento, asimilación de acciones motoras, identificación de sus posibles potencialidades, convivencia con las demás personas y con su entorno, el respeto a las normas, y otros aspectos más que consolidan la Autonomía Corporal y Personal de cada niño y niña, creciendo en el desarrollo de su identidad propia. En este caso se fortalece la Identidad Individual, como bien se plantea en los contenidos y expectativas del área de Educación Física.

La Identidad Colectiva y Comunitaria se caracteriza por las relaciones interpersonales. Se pueden fortalecer desde los bloques de contenidos referentes a los Juegos e iniciación deportiva, en las Actividades Físicas en el Medio Natural y en las Actividades Físicas Extra

clase, ya que aquí se explicitan varias expectativas de logro para el enriquecimiento de la Identidad. A través de estos contenidos se realizan aprendizajes relacionados con el trabajo cooperativo, respeto a las normas y reglamentos, apreciación del entorno, utilización y valoración de recursos propios de su comunidad, práctica y valoración de costumbres deportivas, lúdicas y/o recreativas propias de su región, cultura y/o pueblo, es decir, tomando en cuenta factores que fundamentan la necesidad de una educación intercultural, que consolide esta Identidad desde las expectativas de logro del área de Educación Física.

Democracia Participativa

En las estrategias metodológicas, actividades sugeridas y naturaleza de los contenidos, la Participación es enfoque clave para la Educación Física. Toda la fundamentación pedagógica, psicológica o sociológica, pretende la búsqueda del aprendizaje a partir de las secuencias de las acciones sistematizadas en forma activa, vivenciadas y compartidas.

No puede existir aprendizaje psicomotor si no se participa activamente en todo el proceso, y a la vez se respetan los parámetros propios del movimiento con base en el respeto a las diferencias individuales.

Para ejemplificar el alcance de logro que puede adquirirse a través del proceso de enseñanza-aprendizaje en los componentes referentes a la democracia participativa, a partir de algunos contenidos del área de Educación Física, se puede mencionar el componente específico de Organización, vista desde los aspectos logísticos de las instalaciones, recursos y organización de la clase, de los Derechos Humanos, cuando las expectativas de logro del área fomentan la igualdad de oportunidades y el respeto a las diferencias individuales, aspectos que de una u otra manera poseen relación entre los componentes de dicho eje y la naturaleza de los bloques y contenidos siguientes:

Actividades Físicas Extraclase y sobre todo en las Actividades Físicas en el Medio Natural, donde sus expectativas se alcanzan precisamente en la puesta en marcha de actividades organizadas desde el aula de clase, con los componentes básicos para su planificación, integrando necesidades intereses y posibilidades existentes para la ejecución y realización de actividades sugeridas por los actores del proceso educativo, así mismo, retoma aspectos relacionados con los derechos y deberes propios a las edades de los niños y niñas, sus intereses, el respeto a sus valores, costumbres, tradiciones, actitudes y habilidades, según la actividad física que seleccionen.

Trabajo

Si tomamos el concepto Trabajo, desde el enfoque de responsabilidades compartidas, eficiencia en la ejecución y eficacia en el tiempo de realización y calidad en la tarea realizada, podemos relacionar la contribución que aporta el área en el fortalecimiento y valoración del trabajo. En las actividades físicas es necesario armonizar todos los factores que inciden cuando determinamos asignaciones personales y/o grupales ya que su realización garantiza resultados satisfactorios en el proceso de aprendizaje y mucho más importante, contribuyen a dar lineamientos de las características por las cuales se determina el trabajo eficiente y productivo.

Por la naturaleza del área, se pueden evidenciar muchos aspectos que caracterizan los componentes de este Eje, tales como:

El área de Educación Física en el desarrollo del bloque de contenido de Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas, plantea expectativas en el desarrollo, fortalecimiento y preparación de la capacidad física funcional de la persona, preparándola física y mentalmente para la realización de actividades que impliquen un esfuerzo óptimo en las tareas que realiza en el quehacer cotidiano personal y laboral con un trabajo eficiente y eficaz. En la Educación Básica se intenta concientizar en la importancia de una preparación física y mental para el logro de aspectos concernientes al mejor desempeño laboral, tanto en lo físico como en lo mental, como una base para la valorización de su esfuerzo de manera satisfactoria y óptima en la realización de funciones propias de la vida social, expectativa que se puede lograr a través de los contenidos procedimentales, pilares en la obtención de aprendizajes significativos de nuestra área de estudio.

Otro de los componentes importantes para el Área de Educación física y directamente relacionado con los Ejes transversales es la **Salud**. Si analizamos cada uno de los ejes propuestos por el CNB, de una u otra manera todos poseen una relación con este componente. Cuando hablamos del bienestar del ser humano, del logro de sus potencialidades, de la incorporación de una persona saludable en su ambiente de convivencia diaria, estamos implícitamente hablando de salud (física y mental). Este componente puede incidir en el desarrollo de los ejes de la Identidad, la Democracia Participativa (según las condiciones físicas de la persona: alimentación, enfermedades, capacidad funcional, etc.) y hasta en el mismo eje del Trabajo, por lo que respecta a la eficiencia, eficacia, calidad brindada en cada una de las asignaciones que se nos presenta en el diario vivir, desde el trabajo como juego, en las edades iniciales hasta las responsabilidades del adulto en su integración a la vida laboral.

Este componente, al igual que los ejes propuestos para el CNB será tratado transversalmente en los contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales del área de Educación Física, se hará énfasis en la importancia de la salud como base fundamental en la adquisición de saberes y experiencias significativas, en el aprendizaje y valoración de la actividad física como medio para la dignificación humana.

3. EXPECTATIVAS DE LOGRO EN EL ÁREA

Las expectativas de logro explicitan las intencionalidades educativas y expresan el grado de desarrollo de las competencias del área de tipo cognitivo, procedimental y valorativo/ aptitudinal que la Educación Básica debe garantizar equitativamente a los estudiantes.

Al finalizar la Educación Básica, los estudiantes:

1. Conocen y valoran su cuerpo y la actividad física como medio de expresión y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar su tiempo libre.
2. Desarrollan y aplican las habilidades y destrezas motrices, favoreciendo su desarrollo

óptimo según sus etapas de crecimiento y maduración física y mental.

3. Regularan y dosifican su esfuerzo llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental el valor de dicho esfuerzo y no solo el resultado obtenido.
4. Adaptan y adoptan hábitos de higiene de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto hacia los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.
5. Utilizan sus capacidades físicas básicas, las destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
6. Plantean y valoran las alternativas de solución a los problemas relacionados con el dominio de los patrones motrices básicos, adecuándose a estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos previa valoración de sus posibilidades, diferencias individuales y cultura propia.
7. Participan activamente en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por las diferencias individuales, así como, los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
8. Valoran la cultura del movimiento como un medio para la manifestación de actitudes, valores, costumbres y características propias de la personalidad y de los diferentes pueblos, en búsqueda de la armonía social.
9. Conocen y valoran la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos donde se desarrollan, participando en su conservación y mejora de sus raíces culturales.
10. Toman conciencia y hacen uso de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar y expresar sensaciones, ideas y estado de ánimo, así como para comprender mensajes expresados de este modo.
11. Acceden al comportamiento social que facilite el crecimiento individual mediante la participación solidaria, la responsabilidad y el respeto a las demás personas, especialmente en las relaciones de cooperación indispensables en una actividad física, desde lo lúdico hasta la iniciación deportiva.
12. Conocen la realidad deportiva de su país, desde sus propios pueblos y sus recursos para la práctica de la actividad física como una manera más de utilizar el tiempo libre.
13. Valoran y practican las costumbres y tradiciones, relacionadas con la actividad física, propias de la familia y de la cultura a la cual pertenecen.
14. Reafirman y valoran su identidad, sentimientos de autoestima, autonomía y cooperación desde la participación activa en las diferentes actividades físicas.

4. PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DE LOS BLOQUES POR ÁREA Y CICLO

Los contenidos son el conjunto de formas culturales y de saberes seleccionados para formar parte de un área en función de las expectativas generales que se pretenden lograr, en el contexto educativo. Así pues, si consideramos formas culturales y por lo tanto, objeto educativo, todas las formas de movimiento o actividades físico- deportivas, desde las más sencillas y básicas (caminar, saltar, lanzar, rodar, trepar...), pasando por aquellas que requieren de una mayor elaboración (juegos, gimnasia, expresión corporal...) hasta aquellas actividades institucionalizadas como son los diferentes deportes, podemos establecer que todas ellas engloban potencialmente los bloques de contenidos de la enseñanza de la Educación Física.

Estos bloques de contenidos han sido seleccionados de acuerdo a los criterios siguientes: La secuencia de los contenidos que dependerá del nivel y etapa de desarrollo físico y mental de los niños y niñas; la significatividad de los mismos, tomando en cuenta los intereses, necesidades, saberes y experiencias previas de los estudiantes en cada etapa de su nivel educativo; la integración de conocimientos prácticos y teóricos, donde la función del aprendizaje motriz, no solo se limita a la capacidad del cuerpo para desarrollar movimiento, sino más aún, a favorecer la capacidad de desarrollo integral de la persona, en lo intelectual, afectivo, social y cultural.

A continuación se presenta una descripción de los bloques de contenidos propios al quehacer educativo de la Educación Física:

BLOQUE I: IMAGEN, PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL

Este bloque desarrolla lo concerniente al conocimiento que los niños y niñas tienen sobre su propio cuerpo a partir de su realidad corporal y sus saberes previos; es un conocimiento vivenciado, global y funcional que les permite hacerse una imagen de sí mismos y de los demás, así como, fortalece el conocimiento del esquema y conciencia corporal a partir de las nociones elementales de referencia espacial y temporal que ya tienen. Las funciones perceptivas se estimulan a través de las acciones sensoriales (sentidos) y su relación con la capacidad de movimiento de acuerdo a los estímulos externos e internos del medio que los rodea.

Los niños y niñas desarrollarán sus posibilidades expresivas como un medio más para la comunicación, tomando de base sus posibilidades motrices y corporales, desde sus gestos, movimientos, mímicas y dramatizaciones para la transmisión de lenguajes, que expresan sentimientos, emociones y necesidades propias de su persona. La enseñanza de la expresión corporal para los niños y niñas tendrá dos propósitos, el primero para fortalecer la competencia motriz y el segundo, el de enriquecer su capacidad de valoración estética del movimiento.

En este ciclo se consolida el fortalecimiento de todos los movimientos corporales y expresivos, propios de la capacidad y maduración física y mental de los y las jóvenes, a través del

dominio motriz en las diferentes actividades físicas. Durante su fase de adolescencia los educandos experimentan muchos cambios: la forma de actuación vista desde sí mismo y como los observan las demás personas es una de las inquietudes más propias de esta edad y de este periodo de desarrollo. La expresión corporal, consolidada desde el primer ciclo y enriquecida en el segundo, asegura que los y las adolescentes cuenten con una herramienta, un medio o una alternativa para expresar sus inquietudes, liberar energías, sentimientos, comunicar ideas y otros aspectos propios de la comunicación desde su interior hasta la exteriorización de las mismas de manera más efectiva y significativa en las etapas de desarrollo físico y mental. En este ciclo será conveniente realizar, con estos contenidos, un tratamiento didáctico específico, en el que sea posible polarizar la atención según la finalidad y el momento del desarrollo motor de los estudiantes, para volver continuamente a la globalidad y así valorar algunos elementos que, con un tratamiento específico, modifica las posibilidades de la expresión en cada joven.

BLOQUE II: CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD, HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS

Las actividades de este bloque giran en torno a la enseñanza y aprendizaje de hábitos higiénicos y de salud, como son el cambio de ropa, el aseo personal, los hábitos posturales, los hábitos alimenticios, el calentamiento y la relajación al comenzar y al finalizar el ejercicio, así como, la relación de las funciones básicas del cuerpo y el ejercicio (la fuerza de los músculos, la respiración, las pulsaciones, la coordinación...) el calentamiento y la relajación.

El aprendizaje motor, supone un salto cualitativo en el desarrollo motor y tiene su base en los contenidos del bloque anterior, en lo que se refiere a las habilidades de coordinación, perceptivas y dominio de los movimientos básicos. Estas habilidades se refieren al desarrollo de capacidades motrices que son base para la adquisición de movimientos complejos que determinan la conducta motriz ante las diferentes situaciones propias de la actividad física.

Consolida los aprendizajes anteriores, en la búsqueda de una autonomía para el entrenamiento, en la mejora óptima de las cualidades motrices básicas y coordinativas, generando una autonomía en la realización de bloques, rutinas o circuitos de movimientos con exigencia personal y valoración de su esfuerzo. Se consolidan comportamientos actitudinales sobre hábitos de higiene propios a estas edades en fomento de una salud tanto física como mental.

Las habilidades y destrezas en este ciclo se orientan más hacia el mantenimiento y perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y resultantes (agilidad, coordinación, potencia), al perfeccionamiento básico motor, el dominio de los mecanismos de percepción, decisión, ejecución, control y la aplicación de circuitos de habilidades y destrezas (de las básicas a las específicas). El desenvolvimiento de las tareas motrices se individualizan, él y la joven incrementan su interés de superar sus propios parámetros físicos, se establecen circuitos propios de habilidades y destrezas, de acuerdo a las necesidades y condiciones físicas de los estudiantes.

BLOQUE III: JUEGOS E INICIACIÓN DEPORTIVA

El juego y el deporte pueden constituir una integración de los diferentes contenidos de la actual Educación Física. El deporte es un fenómeno social propio de nuestra sociedad y como tal, debe ser utilizado y enseñado en los centros educativos pero procurando que este no llegue a condicionar la propia práctica deportiva, ni tampoco limitarse al aprendizaje de determinadas habilidades específicas. Este debe tener en cuenta el entorno socio-cultural que influye sobre esa práctica. La aplicación y desarrollo del juego se enfatiza desde las clasificaciones siguientes: de cooperación y cooperación/ oposición, de destrezas y de adaptación, de iniciación a habilidades deportivas, tradicionales y autóctonos, de simulación y juegos en el campo.

En este ciclo se fortalece la observación y experimentación de actividades con tendencias hacia la iniciación deportiva, sin dejar a un lado la práctica de otros tipos de juegos. Se establecen exigencias de mayor esfuerzo para resultados más precisos en los fundamentos técnicos y tácticos de algunos deportes, según las necesidades y condiciones presentes en el proceso de aprendizaje y se busca consolidar las actitudes que beneficien la maduración física y mental de los y las adolescentes.

BLOQUE IV: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y EXTRACLASE

Las actividades físicas por naturaleza se identifican con la libertad del cuerpo en un espacio natural, propio al entorno que nos rodea, además de conocer y adaptarse a los recursos disponibles, a las posibilidades de movimiento o ejercicio que el entorno nos provee; la interacción social con las demás personas en sus medios naturales y otros aspectos inherentes a este bloque de contenido. Las Actividades Extraclase en los centros de enseñanza vienen a completar el proceso educativo desarrollado tras la jornada escolar.

Las actividades extraclase persiguen el objetivo de complementar fuera del aula lo que se hace en el aula o en ambientes escolares y se le añaden a su valor intrínseco de aprendizajes complementarios, los relacionados con los de convivencia y socialización. Serán parte de este bloque la organización de cuadros deportivos, artísticos, eventos culturales y recreativos propios de la comunidad escolar y de interacción con otras comunidades escolares.

Este bloque de contenidos se desarrollará en forma paralela e integrada con los demás bloques anteriores y como parte del Proyecto Educativo de Centro (trabajo inter y multidisciplinar).

Se pretende mayor participación de los estudiantes en la planificación de las actividades tanto en el medio natural como extraclase. Se proponen metas con mayor exigencia en el esfuerzo físico y de planificación, toma de decisiones y resolución de conflictos. Las actividades se puede orientar, por ejemplo: a escalar, realizar recorridos o caminatas con mayores distancias, rutas en bicicletas, nadar y otras actividades de acuerdo a las necesidades e intereses de los y las participantes, según los recursos disponibles y otros factores a tomar en cuenta. Las actividades extraclases igual se orientan a la conformación de equipos, cuadros artísticos y otros, con una planificación sistemática y la incorporación constante en actividades de presentación, competencia, concursos y de otra naturaleza similar.

Este bloque se desarrollará en forma paralela con los contenidos de los demás bloques anteriormente planteados, ya que muchas de sus actividades realizadas en el medio natural y extraclases son aprendizajes y prácticas adquiridas en los mismos y que son necesarios evidenciarlos en las actividades propias del entorno natural, cultural y social. Así facilita los espacios para el Proyecto Educativo de Centro, la inter y la multidisciplinariedad en el aprendizaje.

5. EXPECTATIVAS DE LOGRO DEL SÉPTIMO GRADO

Al finalizar el séptimo grado de la Educación Básica los estudiantes:

1. Mejoran las capacidades coordinativas procurando un dominio, ajuste y control corporal adecuado.
2. Inician la integración de habilidades básicas en habilidades específicas, desarrollando la capacidad de percibir estímulos relevantes para su aplicación en diferentes situaciones motrices.
3. Utilizan el movimiento de forma espontánea y creadora para dar respuesta satisfactoria a situaciones nuevas de actividad física y de comunicación, favoreciendo la desinhibición personal y grupal.
4. Inician la práctica de danzas colectivas folklóricas propias de la comunidad para interactuar socialmente y destacar valores culturales.
5. Identifican las capacidades físicas y habilidades y destrezas básicas necesarias en las actividades de acondicionamiento físico realizadas.
6. Identifican los efectos inmediatos del ejercicio físico en el organismo y los beneficios de su práctica habitual y sistemática.
7. Practican calentamientos de tipo general previo a la actividad física a realizar.
8. Previa valoración, inician su acondicionamiento físico básico y mejora de sus habilidades y destrezas básicas de manera habitual y sistemática, progresando adecuadamente.
9. Conocen y practican modalidades deportivas colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto modificadas como adaptadas.
10. Conocen y practican juegos y deportes tradicionales de su comunidad.
11. Participan en el desarrollo de actividades físicas en el medio natural, adquiriendo un conocimiento del mismo y descubriendo las posibilidades que ofrece para la ocupación del tiempo libre y la práctica de conductas socialmente aceptables.

SENDEROS



¿Hacia dónde vamos?

Estudiantes sean bienvenidos y bienvenidas al séptimo grado de educación básica, para que usted lleve a buen término este año escolar, dispondrá de ciertos materiales didácticos, entre ellos: Su libro de texto o Libro del Estudiante, la guía del Docente cuyo uso es exclusivo de su docente y los programas de televisión que son una serie de documentales elaborados con la temática que se está abordando directamente en su Libro del Estudiante.

Estas herramientas educativas han sido diseñadas de manera pedagógica, pensando en sus necesidades de conocimiento y atendiendo a las regulaciones del sistema educativo nacional de nuestro país, y en conjunto lo anterior contribuirá en gran medida a su formación moral, intelectual y física.

La asignatura que están por cursar, está creada para ayudarle a desarrollar, mejorar, mantener y superar sus capacidades físicas, cognitivas, psicológicas y afectivas.

La educación física es una ciencia cuyos procesos, métodos y técnicas buscan el desarrollo integral del ser humano, en esta asignatura usted aprenderá descubriendo las funciones de su cuerpo, conociendo sus límites y concientizándose de sus capacidades.

En esta **LIBRO DEL ESTUDIANTE de EDUCACIÓN FÍSICA**, encontrará la ayuda necesaria para mejorar su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Resultados del aprendizaje

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

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



¿Qué conoce de esto?

Conceptos fundamentales de Educación Física

Es un instrumento, que ayuda a mejorar cualidades básicas del ser humano y descubrir habilidades físicas deportivas.

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



El movimiento contribuye también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura, si la Educación Física se estructura como proceso didáctico y permanente, se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización y también le ayudará a garantizar continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida adulta.

A través de la clase de Educación Física los jóvenes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento, todos pueden desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad, descubriendo muchas alternativas que pueden ser aplicables en el futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.



¿Cuál es la dificultad?

Conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Sabe a qué se refiere cuando se habla de Educación Física?
2. Escriba un concepto de Educación Física.
3. De varios ejemplos de lo que usted considere, son actividades físicas.



¿Qué piensan otros?

Organización didáctica del grado

Por lo general, el hecho de enfrentarse a algo nuevo, produce en cierta forma curiosidad y en algunos casos cierta incertidumbre, otras veces nerviosismo y ansiedad. Esto se debe a que se desconoce con certeza, que se va a encontrar o se tiene que hacer, pero todo esto cambia cuando no se entera que va hacer, como lo hará y ¿Por qué?

Cuando se va a estudiar una asignatura cualquiera, para la persona o las personas que la van a cursar, es importante que se entere o enteren sobre su contenido, lo cual le va a servir para hacerse una idea de cuáles son los conocimientos que tiene sobre ella y cuáles son los que se le pueden dificultar, para lo cual el esfuerzo que realice puede ser mayor.

El Libro del Estudiante, encontrará la información necesaria para entender los contenidos de las sesiones, así mismo se le incluyen las actividades que se sugieren llevar a cabo durante su desarrollo. También se le presentan una serie de conceptos, los cuales apoyarán cada uno de los contenidos.

Los temas desarrollados, el Libro del Estudiante de la asignatura de Educación Física, para los estudiantes de 7º. Grado de Educación Básica, están divididos en cuatro bloques:

- I. **IMAGEN, PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL.**
- II. **CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD, HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS.**
- III. **JUEGOS E INICIACIÓN DEPORTIVA**
- IV. **IMAGEN, ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y EXTRACLASE.**

Los bloques, están formados por una serie de secuencias de aprendizaje, las cuales a su vez están divididas en sesiones, que suman un total de 65, cada una de las cuales corresponden a una hora clase y tienen una finalidad específica. Como ejemplo, se hace una descripción de una secuencia del bloque I:

Bloque I: IMAGEN, PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL

El bloque I, está dividido en 4 secuencias de aprendizaje, las cuales contienen 24 sesiones.

Secuencia 1: Jugando nos coordinamos.

Esta secuencia, está dividida en 8 sesiones, en las cuales se desarrolla el siguiente contenido:

- ❖ ¿Quién es capaz de?
- ❖ ¿Qué son las Capacidades Coordinativas?
- ❖ Moviéndonos con ritmo
- ❖ Desarrollo de las Capacidades Físicas y Coordinativas mediante los siguientes ejercicios.

Metodología de la entrega de los contenidos

Aunque ya conoce la organización de los contenidos en los textos, es importante conocer cómo se va a trabajar, esto le permitirá aprovechar de mejor manera todos los esfuerzos y así enfrentar adecuadamente algunas situaciones problemáticas. Los materiales que utilizará durante el presente curso son el **Libro del Estudiante** y los **Programas de Televisión**.

El Libro del Estudiante encontrará la información que se necesita para comprender los temas que se abordan. Asimismo se incluyen las actividades que se sugieren llevar a cabo durante el curso, para interiorizar los contenidos. Esta información podrá estar relacionada unas veces con los conceptos y otras con los procedimientos, es decir, con la manera de realizar los ejercicios planteados.

La Libro del Estudiante se estructura en distintas secuencias, las que se dividen en secciones o apartados, identificados con nombres e íconos diversos. Cada apartado tiene una finalidad específica que se detalla a continuación.

Ahora se introducirán los íconos o símbolos que representan cada uno de los apartados o secciones de la secuencia y que serán utilizados a lo largo de este texto, por lo que se explicará el significado de cada uno de ellos para que por medio de ellos se deje guiar por la metodología planteada de esta forma.



¿Hacia dónde vamos?

Hace una descripción general de los temas con una intención motivadora que informa a los estudiantes de lo que se tratará en la secuencia; además, se presentan los resultados del aprendizaje, para que los estudiantes tengan claridad respecto a lo que lograron al término de las sesiones que integran la secuencia de aprendizaje.



¿Qué conoce de esto?

Se busca que los estudiantes recuperen experiencias y/o conocimientos previos con referencia al contenido de la Secuencia. Se invita a una reflexión breve que les permita recordar los conocimientos que ya poseen y/o experiencias relacionadas con el tema.

En ocasiones se les solicita que respondan en su cuaderno, algunas preguntas planteadas en el Libro del Estudiante .



¿Cuál es la dificultad?

Presenta la problematización, consistente en plantear situaciones que requerirán que los estudiantes pongan en juego sus habilidades ante situaciones y/o cuestionamientos específicos; funciona como un incentivador y organizador de todas las actividades de la secuencia; cumple con un sentido motivacional y hace referencia al contenido temático que se busca desarrollar en las sesiones.



¿Qué piensan otros?

Ésta sección incluye la información básica para el tratamiento del tema, a través de referencias conceptuales, testimonios, cuadros, artículos, estadísticas, etc.



¡A trabajar!

En ésta sección se ubican las actividades sugeridas para el desarrollo de la secuencia. Se proponen actividades para realizar individualmente o bien para trabajar en equipo o todo el grupo; su propósito es propiciar el análisis y síntesis mediante lecturas de textos, observación de programas televisivos, investigaciones, discusión de situaciones o problemas, etc. En las actividades se remite a los estudiantes a la utilización de otras secciones del Libro del Estudiante, como **¿Qué piensan otros?** y **¡Descúbralo en la tele!** entre otras.



¡Descúbralo en la tele!

Invita e induce a observar el programa de televisión, propone la entrega de contenidos mediante un estímulo audiovisual; asimismo, destaca el propósito del programa televisivo haciendo una breve referencia a los contenidos y sugerencias para la observación activa de los mensajes.



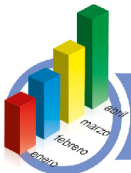
¿Cómo se hace?

Contiene la información procedimental necesaria e indispensable para la realización de diversas actividades, tanto individuales como en grupo, relacionadas con el desarrollo de habilidades y actitudes.



¿Qué dice la ley?

Apartado que hace referencia a artículos relacionados con la legislación, preceptos, reglamentos, reglas gramaticales, teoremas de Ciencias Naturales, Matemáticas, Ciencias Sociales y otras disciplinas.



¡Valorando lo aprendido!

Permite evaluar y valorar el desempeño de los estudiantes al final de la secuencia. Define los criterios, indicadores y actividades para apreciar las competencias y/o los productos del aprendizaje. Se incluye actividades que promueven la autoevaluación, las cuales pueden ser utilizadas para la coevaluación.

La Libro del Estudiante cuenta además con el recurso de los Programas de Televisión donde se le presenta visualmente una información adicional o de reforzamiento de los contenidos que están siendo abordados en cada una de las secuencias. En el caso específico de la asignatura de inglés, estos programas ayudan al docente como apoyo en la pronunciación del mismo. Su docente decidirá el momento más conveniente para observar el Programa de Televisión.



¡Valorando lo aprendido!

Copie en su cuaderno de trabajo las preguntas del siguiente cuadro y respóndalas:

Pregunta:	Respuesta:
Los materiales didácticos que usted y su docente, tendrán para desarrollar la clase de educación física son:	
El primer apartado del libro de texto de educación física es:	
La clase de educación física le ayudará a:	
¿Cuál es el concepto de educación física?	
En el apartado: ¿Qué conoce de esto? se habla de:	
¿Cuál es la importancia de la educación física?	
¿Cuál es el propósito del apartado? ¿Cuál es la dificultad?	
¿Por qué es importante que se le planteen problemas?	

Copie en su cuaderno de tareas el siguiente cuadro, y respóndalo tomando principalmente su opinión como la respuesta más adecuada.

PREGUNTA	SI	NO	MAS O MENOS
La información que recibió, le quedo completamente clara.			
La metodología presentada es nueva para usted.			
Le gustó esta forma de aprendizaje.			
En estas primeras sesiones aprendió algo nuevo.			
Pudo desarrollar todas las actividades propuestas.			
Encontró dificultad en alguno de los apartados.			
El contenido desarrollado le pareció interesante.			
Las sugerencias de mi maestro(a) me parecieron acertadas.			



BLOQUE I

Imagen, percepción y expresión corporal Presentación

La Educación Física le brinda en este bloque, la posibilidad de desarrollar tanto la coordinación, el equilibrio y la agilidad, con el propósito de mejorar sus capacidades coordinativas, para que pueda ejecutar con destreza, habilidad y seguridad, sus actividades cotidianas de postura, actitud corporal y desarrollo de la gimnasia básica.

También, se establece la importancia de la actividad física para el cuidado de su salud y las distintas formas de ejercicios para mantener una buena imagen de su cuerpo como instrumento expresivo, para ayudarle a mejorar su habilidad motriz y prepararle para su inclusión en el deporte en el Centro Educativo y la comunidad.

Además aprenderá el origen, práctica, pasos fundamentales y coreografía de las danzas folklóricas de su localidad y Honduras, con el propósito que puedan conformar una danza sencilla en pequeños y grandes grupos y presentarla en su centro educativo para ser observada y contemplada por los estudiantes del Centro Educativo.

SECUENCIA 1

JUGANDO NOS COORDINAMOS



¿Hacia dónde vamos?

La coordinación, la reacción, la agilidad, el ritmo, el equilibrio, son habilidades básicas que se van desarrollando en la medida que se ejecutan movimientos que requieren una precisión y fineza motriz, por ejemplo: enhebrar una aguja, bailar, correr y cambiar rápidamente de dirección, o caminar por el tronco de un árbol.

En esta secuencia aprenderá y desarrollará las capacidades físicas de su cuerpo, haciendo énfasis en las capacidades o cualidades coordinativas, las que permiten que los movimientos que realice sean ordenados y eficientes, tanto en precisión, como en tiempo de desarrollo.

Las cualidades coordinativas se encuentran presentes en todas las actividades motoras que el ser humano realiza, desde los movimientos primarios, denominados patrones motores básicos que son: gatear, pararse, sentarse, correr, saltar y trepar, hasta las acciones técnicas de un deporte de iniciación deportiva escolar.

Resultados del aprendizaje

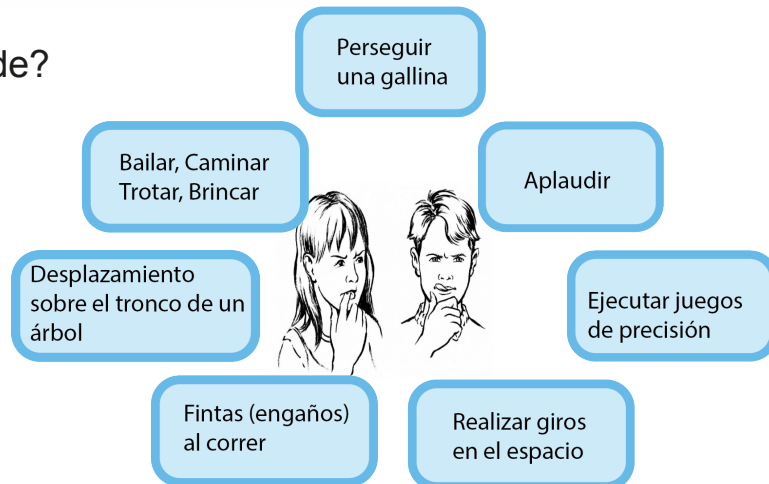
Al finalizar esta secuencia se espera que los estudiantes:

1. Mejoren sus capacidades coordinativas ejecutando con destreza, habilidad y seguridad, actividades cotidianas de postura actitud corporal y gimnásticas básicas.



¿Qué conoce de esto?

¿Quién es capaz de?



Sabía que....

Estas actividades tan sencillas y que se realizan cotidianamente son ejemplos de acciones motoras donde se emplea un nivel de coordinación. Según algunos especialistas y autores de teorías del desarrollo referente al movimiento humano, existen las siguientes capacidades:

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

Mencione ejemplos que se relacionen con las capacidades señaladas anteriormente.



¿Cuál es la dificultad?

Copie y complete en su cuaderno de trabajo el siguiente cuadro, escribiendo a la par de cada tipo de capacidad, una o varias actividades a desarrollar.

TIPO DE CAPACIDAD	ACTIVIDAD
Acoplamiento o sincronización	
Orientación	
Diferenciación	
Equilibrio	
Adaptación	
Rítmica (Ritmo)	
Reacción	



¿Qué piensan otros?

¿Qué son las Capacidades Coordinativas?

Durante décadas, los especialistas en educación física, fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario

cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al ser humano, realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas, tiene su punto de partida en el desarrollo de las “capacidades coordinativas”, en otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Seguramente ha escuchado, términos como equilibrio, reacción, orientación, agilidad, entre otros al momento de realizar actividades físicas o en situaciones de la vida diaria, partiendo de esto se puede observar que muchas o todas de las acciones que realiza tienen integradas un alto grado de estas cualidades físicas coordinativas.

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.

Las capacidades coordinativas están estrechamente ligadas a la adquisición y rutina por repetición de hábitos motrices que se apoyan en estas capacidades, para esto se necesita el logro de hábitos motrices que faciliten la realización y especialización de un deporte.

Entre las capacidades coordinativas más importantes se encuentran:

- **Acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. Entre algunos se pueden mencionar: aplaudir o tomar un objeto en el aire.
- **Orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición, el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, un buen ejemplo es: cambio de posición en el agua o al correr.
- **Diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento, por ejemplo: lanzar y juegos de puntería.
- **Equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura, un ejemplo es: mantenerse en las puntas de los pies, saltar, caminar sobre una viga o el tronco de un árbol.

- **Adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa, un movimiento sería las fintas (engaños) en el dominio del balón en el fútbol.
- **Rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz, seguir una secuencia de pasos con música.
- **Reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal, un buen ejemplo en relación a este concepto serían, los juegos de persecución como landa.

Es necesario e importante que los niños, adolescentes y jóvenes practiquen una actividad física o un deporte colectivo o individual que implique una variedad de movimientos motrices y acciones de cooperación y oposición, para que puedan desarrollar su conducta motora.

Las capacidades coordinativas son responsables de las partes cualitativas del movimiento, es decir de su calidad. Un mejor o peor impacto, lanzamiento, remate, pase, rodamiento, salto triple, etc., dependen del desarrollo y mejora de estas cualidades. Además, permite aprender nuevas habilidades que serán más fáciles de asimilar según su grado y nivel de desarrollo.

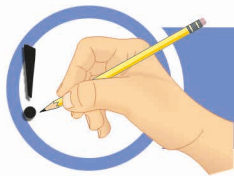


Siga las instrucciones de su docente, para contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante que el ser humano haga ejercicio físico?
2. Explique la importancia que tiene las capacidades coordinativas para realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.



En el siguiente programa de televisión denominado: **Moviéndonos con ritmo**, se muestra una rutina de gimnasia rítmica, dirigida por un profesional, que le explicará los ejercicios que pueden desarrollarse con diversos implementos como: pelotas, aros, cuerdas, cintas, clavos, etc.



¡A trabajar!

También observará diversos tipos de rutinas de gimnasia rítmica y aeróbica de bajo y medio impacto, además se explicará cuales son los requisitos necesarios para crear una secuencia de pasos y estructurarlos en una rutina.

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:	
La historia del deporte se ha dividido en dos grandes etapas:	
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:	
Las siglas FIG significan:	
La Federación Internacional Gimnasia fue creada en:	
La primera gran competición de gimnastas se llevó a cabo en:	
¿Qué es la gimnasia artística?	
¿Qué es la gimnasia aeróbica?	
¿Cuáles son los gestos técnicos básicos en la educación física?	
¿Cuáles son las destrezas y habilidades que se desarrollan en la gimnasia?	



¿Cómo se hace?

Las siguientes tres sesiones de aprendizaje, serán realizadas en forma práctica. En ellas se le presentan una serie de ejercicios, que tienen por objetivo, el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas mediante el ejercicio rítmico, aeróbico y juegos generales. Para ejecutarlas, tendrá que considerar las siguientes instrucciones:

- ✓ Iniciar con un calentamiento, dirigido por el profesor o por la persona que el asigne, para

lo cual se espera, que preste toda la atención debida e imite los movimientos que se están realizando.

- ✓ Traer a la clase todos los recursos, materiales e implementos necesarios que se le pidan.
- ✓ Organizarse como lo solicite su docente.
- ✓ Atender las recomendaciones del docente, pues él será quien lo oriente en caso de encontrar alguna dificultad.
- ✓ Respetar la opinión de sus compañeros y compañeras.
- ✓ Asistir a sus clases de educación física con la ropa adecuada (Camiseta, tenis, calzoneta o buzo).
- ✓ Traer agua y/o bebida hidratante.
- ✓ Evitar el uso de accesorios innecesarios (Anillos, pulseras, relojes, etc.)
- ✓ Usar toalla pequeña para limpiar cara y manos.



¡A trabajar!

Siga las instrucciones de su docente para realizar los siguientes ejercicios:

Desarrollo de las Capacidades Físicas y Coordinativas mediante los siguientes ejercicios.

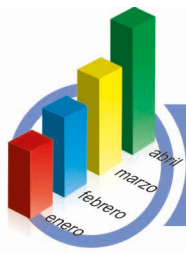
- Desplazamientos en diferentes direcciones
- Desplazamientos con obstáculos
- Desplazamientos con cambios de velocidad
- Trabajo de equilibrio individual, parejas y tríos
- Trabajo de equilibrio en puntos fijos

Progresiones de ejercicios para el trabajo de capacidades físicas y coordinativas.

- Ejercicios locomotores sencillos
- Ejercicios locomotores con dificultad (obstáculos)
- Ejercicios manipulativos con desplazamientos
- Ejercicios manipulativos con desplazamientos en parejas
- Ejercicios manipulativos con desplazamientos trabajando lateralidad
- Ejercicios no locomotores sencillos
- Juegos organizados.

Gestos técnicos de la gimnasia artística.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| • Rollo al frente | • Puente |
| • Rollo atrás | • Salto de León |
| • Rana | • Pino sostenido |
| • Pino | • Pino y descenso |



¡Valorando lo aprendido!

Organícese de acuerdo a las instrucciones de su docente para realizar los siguientes ejercicios:

Patrones de movimientos fundamentales:

- Correr
- Brincar
- Saltar
- Deslizarse
- Doblar
- Estirar

Luego de haber desarrollado las clases prácticas es importante que empiece a valorar los cambios que ha experimentado, especialmente en lo que respecta al trabajo en grupo y los nuevos valores que usted ha adoptado y practicado en forma individual.

Evaluación del trabajo práctico

Indicaciones:

A continuación se le presenta un cuadro que le servirá para autoevaluarse, de acuerdo a su participación en los equipos de trabajo. Marque con una X, lo que mejor describa su participación.

ASPECTO A VALORAR	SI	NO	A VECES
Me mantuve motivado durante el desarrollo de los ejercicios.			
Fortalecí el respeto y tolerancia hacia la opinión y actitudes de los demás compañeros (as).			
Procuré mantener la atención y emitir las respuesta ante las instrucciones y/o observaciones del docente.			
Cooperé y mejoré mi sentido de trabajo en equipo.			
Desarrollé los ejercicios con energía y fuerza.			
Mejoré mi resistencia física, para practicar en repetidas ocasiones la serie de ejercicios.			
Considero que trabajé de manera aceptable el ritmo y coordinación			

SECUENCIA 2

CON EL RITMO TAMBIÉN NOS COMUNICAMOS



¿Hacia dónde vamos?

En esta secuencia de aprendizaje, conocerá diversas formas para trabajar las capacidades físicas y coordinativas, disfrutando de actividades lúdicas (Del juego o relativo a él), también aprenderá que dentro de la educación física existe una orientación muy interesante que se llama “juegos organizados”, podrá conocer la importancia de la misma, sus principios y su formas de impacto en las personas y grupos que se valen de ella como herramienta para la diversión y la salud.

En ocasiones las personas no saben lo que significa juegos organizados, pero realizan actividades lúdicas. Estas actividades recreativas son unas necesidades básicas al igual que lo es el trabajo, el amor, el comer, entre otras. La recreación libra de tensiones, renueva y motiva al ser humano, lo que resulta muy importante en esta era moderna tecnológica.

Además, continuará desarrollando sus capacidades físicas, coordinativas, aprenderá a cuidar su cuerpo, divertirse, jugar y gozar del beneficio que le traerá aprender sobre recreación, hábitos y estilo de vida saludable, mediante la práctica de actividades gimnásticas.

Resultados del Aprendizaje

Al término de esta secuencia se espera que las y 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.



¿Qué conoce de esto?

¿Qué es el Juego?

Un juego es una actividad recreativa que involucra a uno o más personas, para algunos 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, de acuerdo con unas normas libremente aceptadas pero absolutamente obligatorias, con una

finalidad propia, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría, de la consciencia de hacer alguna cosa diferente a la vida cotidiana.

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 o entretenerse.

Generalidades del juego:

- 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. Depende del objeto a alcanzar.
- Los juegos implican generalmente el estímulo mental o físico, y a veces ambos. Muchos juegos ayudan a desarrollar las habilidades prácticas y psicológicas.

Mencione tres juegos en los cuales ha participado.



¿Cuál es la dificultad?

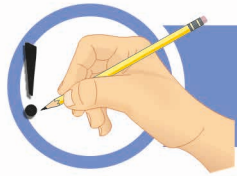
Trabaje individualmente en su cuaderno de trabajo y conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué es el Juego?
2. ¿Qué tipo de actividades representa el juego?
3. Escriba dos (2) generalidades del juego y explíquelas.



¡Descúbralo en la tele!

En el siguiente programa denominado: “**El Juego como agente socializador**” podrá observar la contribución del juego en el desarrollo armónico de los seres humanos, así como la importancia que tiene este, en relación con la socialización y para que se pueda expresar, así como el hecho, que jugar resulta parte beneficiosa para la salud.



¡A trabajar!

Reflexione sobre lo que observó en el programa de televisión y desarrolle lo que se le pide:

1. ¿Cómo le ayudan los gestos a expresarse?
2. Explique ¿Qué es la expresión corporal y como la utiliza en su vida diaria?
3. Describa un juego que sirva para socializar con otros seres humanos.



¿Cómo se hace?

Las siguientes tres secciones de aprendizaje, serán realizadas en forma práctica. En ellas se le presentan una serie de ejercicios, que tienen por objetivo, que experimenten movimientos cíclicos (marcha, carrera, etc.) en diferentes velocidades y puedan crear movimientos a partir de estímulos rítmicos.

No olvide que la siguiente tres secciones serán prácticas por lo cual debe prepararse con:

- La ropa adecuada, tenis, calzoneta o buzo, camiseta.
- Un bote con agua y/o bebida hidratante.
- La higiene personal es sumamente importante, tome como hábito positivo el uso de una toalla pequeña para limpiar cara y manos.
- Por su propia seguridad, eviten el uso de accesorios innecesarios (Anillos, pulseras, relojes entre otros).



¡A trabajar!

Organícese en grupos, de acuerdo a las indicaciones de su maestro o maestra, para que realice las siguientes actividades:

Actividad 1

- Imitar gestos y sonidos de animales
- Hacer juegos recreativos

Actividad 2

- Realizar carreras cortas o largas

Actividad 3

- Hacer movimientos rítmicos con canciones modernas



¡Valorando lo aprendido!

A lo largo de esta secuencia, ha aprendido sobre los distintos tipos de juegos organizados, su importancia en su vida diaria, así como también se ha valido de estos para expresarse y desinhibirse de una forma positiva y sana.

De acuerdo con lo que se ha desarrollado en la secuencia de aprendizaje y los conocimientos que usted ha adquirido fuera de su centro de estudio, realice las siguientes actividades:

1. Interprete y participe en juegos gestuales de su propia creatividad.

Le invitamos a valorar el trabajo que realizó durante la secuencia, considerando lo siguiente:

1. ¿Enfrento dificultades al realizar alguna actividad? Mencione cuales:

2. ¿Cómo considera la participación de sus compañeros y compañeras en cada actividad realizada?

3. ¿Se sintió a gusto trabajando en equipo?

SI NO

Si la respuesta es no, escriba la o las causas:

SECUENCIA 3

LAS DANZAS QUE NOS IDENTIFICAN.



¿Hacia dónde vamos?

Honduras es un país de origen heterogéneo, multirracial (varias razas) y pluricultural (diferentes culturas), favorecido geográficamente al ser el centro de América, las características anteriores se trasladan inmediatamente al comportamiento de los miembros de su sociedad; 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.

En esta secuencia de aprendizaje, los estudiantes identificarán y aprenderán, pasos específicos de la danza folklórica de Honduras, conocerán sobre los bailes y danzas típicas y como contribuyen en el fortalecimiento de su identidad nacional, así como también el hecho, que al aprender de las costumbres y tradiciones hondureñas, se dan cuenta de su riqueza cultural.

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.



¿Qué conoce de esto?

Identifiquemos nuestra identidad cultural

¿Sabe lo que es el Folklore?

¿De dónde se deriva la palabra folklore?

¿En su comunidad se desarrollan actividades culturales que fortalezcan el folkllore (Folcllore) e identidad nacional?

¿Qué conoce de la danza y música folklórica de nuestro país?

¿Honduras tiene folkllore?



¿Qué dice la ley?

Según el **CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA DE HONDURAS**, por el decreto no.73-96, publicado en el: Diario oficial La Gaceta nº 28,053, con fecha: jueves 5 de septiembre 1996 en el Congreso Nacional literalmente expone:

CAPÍTULO IV

DEL DERECHO A LA NACIONALIDAD, A LA IDENTIDAD, AL NOMBRE Y A LA PROPIA IMAGEN

SECCIÓN SEGUNDA DEL DERECHO A LA CULTURA

ARTÍCULO 46. Los niños, atendida su edad y su vocación, tienen derecho a participar en la vida cultural y artística del país. Las entidades estatales encargadas de la educación, la cultura y el turismo promoverán oportunidades para el logro de tal fin.

En el proceso educativo global, formal y no formal, se respetarán los valores culturales, artísticos e históricos propios del contexto social del niño y deberá garantizarles la libertad de creación y el acceso a las fuentes de cultura.

ARTÍCULO 47. Las corporaciones municipales, apoyadas por el Poder Ejecutivo, estimularán y facilitarán la asignación de recursos humanos y materiales para la ejecución de programas culturales dedicados a la niñez.

ARTÍCULO 49. El Consejo Nacional de la Juventud, dependiente del Congreso Nacional, colaborará con la Secretaría de Estado y las Artes para promover, financiar y supervisar la formación de asociaciones de niños que tengan como finalidad investigar y divulgar las tradiciones nacionales.



¿Cuál es la dificultad?

Agrúpese como le indique su docente, y en su cuaderno de trabajo conteste lo que se le pide:

1. Enumere dos (2) canciones folclóricas que usted conoce.
2. Describa brevemente (8 párrafos) un cuento o fábula de su comunidad.
3. Escriba en 5 renglones, ¿Por qué deben perdurar las costumbres propias de un país?

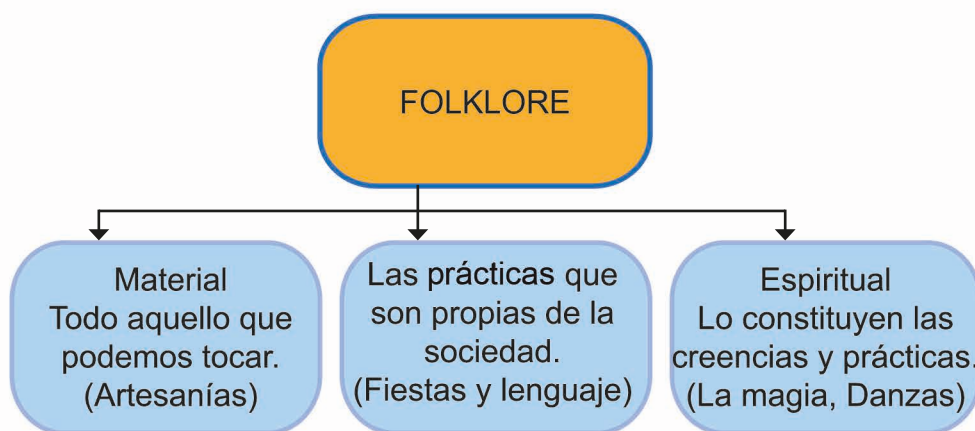


¿Qué piensan otros?

Aprendamos de nuestras raíces

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.

Igual que todas las ciencias el folklore tiene su propia división:



El folklore Hondureño:

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 se pueden mencionar: música, poesía, pintura, teatro.

El departamento de Choluteca, es llamado la cuna del folklore nacional, ya que fue allí, donde en el año 1953, se empiezan a investigar y recopilar las primeras danzas folklóricas que en la actualidad se bailan en toda Honduras, por ejemplo: *el sueño*, *el fandango*, *polka guacimeña* entre otras.



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 fue: la investigación, recopilación, estudio y divulgación del folklore a nivel primario, secundario, universitario y popular.

La danza y el baile hondureño:

Algunos importantes folklorólogos del país, conceptualizan estos dos términos enmarcando sus diferencias:

Danza: Son diferentes pasos y movimientos cadenciosos ejecutados por una o varias personas al compás de una música combinada, las danzas de Honduras 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 (coordinada) y ha pasado de generación en generación.

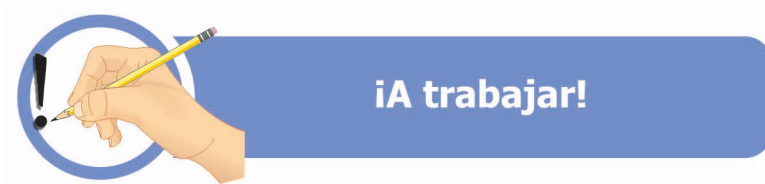
Baile: Es cuando una o varias personas se mueven como quieren y hacia dónde quieren al compás de una música, también son el resultado de una coreografía, y una canción folklórica.

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 ser humano, 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 compás 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” (instrumento indígena).

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.



Desarrolle en forma individual en su cuaderno de trabajo, las preguntas que se le dan a continuación:

1. ¿Qué es folklore y quién es el autor de la palabra folklore?
2. ¿Qué es identidad nacional?
3. ¿Qué es la danza folklórica?
4. ¿Cuál es la clasificación de la danza folklórica en Honduras, según la oficina del folklore nacional?

Tarea para hacer en casa

Con la ayuda de familiares, amigos o personas de su comunidad. Investigue, ¿Cuáles son las danzas, costumbres, tradiciones, leyendas, creencias propias, más representativas de su comunidad, aldea o municipio?

Copie el siguiente cuadro en su cuaderno de trabajo, para elaborar su tarea.

FOLKLORE	NOMBRE
Danzas	
Costumbres	
Tradiciones	
Leyendas	
Creencias propias	

Recuerde que tiene que entregarla en la última sesión de aprendizaje.

Estudiante: Una vez que se han asegurado, que las respuestas son las correctas, léalas y estúdielas para poder someterse a la evaluación del bloque.



¡Descúbralo en la tele!

En el siguiente programa denominado: **Las danzas que nos hablan de nuestra historia**, podrá observar diversas danzas folklóricas que representan a Honduras, descripción de pasos, desplazamientos y agarres que tendrá que realizar con sus compañeros en el aula.



¡A trabajar!

Las tres siguientes sesiones de aprendizaje, serán prácticas, tome en consideración las siguientes recomendaciones:

- Use la ropa adecuada, tenis, calzoneta o buzo, camiseta.
- Traiga consigo un bote con agua y/o bebida hidratante.
- Use una toalla pequeña para limpiar cara y manos.
- Eviten el uso de accesorios innecesarios (Anillos, pulseras, relojes, etc.)
- Asista y acompañe a sus compañeros, recuerde que el trabajo en equipo, permite y prepara para que fortalezca sus cualidades personales.

Organícese de acuerdo a las instrucciones de su docente.

Realice los pasos, desplazamientos y agarres de la danza denominada: “Guapango del Río” que observó en el programa de televisión.

Práctica 1

Siga practicando con su pareja asignada y demás compañeros (as), los pasos de la danza, siguiendo las indicaciones de su docente.

Práctica 2

Practique con su pareja designada y el resto de sus compañeros (as), los pasos de la danza, siguiendo las indicaciones de su docente.

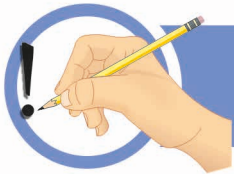
Práctica 3

Complete los pasos, desplazamientos y agarres de la danza.



¡Descúbralo en la tele!

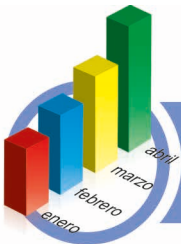
En el siguiente programa llamado: **Ritmos de mi patria**, podrá observar diversos bailes y danzas que hacen que el ritmo de la música que las acompaña, y las diversas formas de expresión corporal, gestual y oral de los bailarines, acapare la atención de propios y extraños.



¡A trabajar!

Considerando lo que observó en el programa de televisión y siguiendo las instrucciones de su docente, haga lo que se le pide a continuación:

1. Imite varios gestos de los que observó.
2. Grite en forma individual y grupal.
3. Silbe la canción que más le llamo la atención.



¡Valorando lo aprendido!

A lo largo es este bloque, usted ha aprendido una danza folklórica hondureña “El Guapango del Río”, esto es sin duda una nueva experiencia en su proceso de aprendizaje que busca promover su desarrollo integral.

En esta secuencia de aprendizaje, usted desarrolló una serie de experiencias que tienen como objetivo de manera general:

- Fortalecer su identidad nacional
- Mejorar y asegurar su sentido de pertenencia.
- Desarrollar sus capacidades físicas y coordinativas

Es importante que empiece a valorar los cambios que ha sentido y experimentado, además también tenga presente el valor del trabajo en grupo y los nuevos valores que usted ha adoptado y practicado.

Su trabajo de evaluación consiste, en presentar los pasos de la danza que aprendió a sus compañeros (as) y docente. Esté atento a las instrucciones que el o la maestra expongan y no se olvide ninguno de los objetivos que motivan esta práctica.

SECUENCIA 4

VALORANDO LO QUE APRENDO



¿Hacia dónde vamos?

El desarrollo de sus capacidades físicas, permiten que los movimientos que realice sean ordenados y eficientes, tanto en precisión, como en tiempo de desarrollo, teniendo como resultando un mejor desempeño en sus actividades deportivas y baile.

En esta secuencia de aprendizaje, recordará y desarrollará, algunos aspectos importantes de los temas tratados en el Bloque denominado: **IMAGEN, PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL**.

También se someterá a una evaluación de los contenidos de las secuencias desarrolladas en el Bloque.

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.



¿Qué conoce de esto?

Identidad nacional

Se entiende por cultura tradicional la procedente de los grupos étnicos establecidos en Honduras, desde antes de la llegada de los españoles.

Nuestra cultura tradicional se encuentra casi desintegrada, gran parte de los grupos étnicos encontrados por los españoles, se extinguieron definitivamente y los que aún quedan, a excepción de los xicaques, se han incorporado al tronco hispánico, de modo que incluso prescinden total o parcialmente de su propia lengua. Esto ha afectado a los lencas, chortíes y payas; misquitos, sumos y ramas.

Sin embargo, lo anterior no significa, que los elementos culturales aborígenes hayan desaparecido totalmente. Ellos existen muy vivos y es obligación patriótica no solo reconocerlos, sino también consolidarlos.



¿Cuál es la dificultad?

Reúnanse en grupos, como lo indique su docente y copie las siguientes preguntas en su cuaderno, desarróllelas de acuerdo a los contenidos de las secuencias de aprendizaje del bloque I.

1. ¿A qué se le llama coordinación?
2. Enumere, las capacidades coordinativas.
3. ¿Qué es la gimnasia aeróbica?
4. Escriba la clasificación de la gimnasia aeróbica?
5. ¿Qué es el juego?
6. ¿Qué es Folklore y donde aparece por primera vez este vocablo?
7. Escriba los datos más relevantes del folklore en Honduras
8. Mencione la diferencia entre danza y baile.
9. ¿Cuáles son los patrones motores básicos?
10. Elabore una breve reseña de la historia de la gimnasia
11. Mencione cuales son los implementos utilizados en la gimnasia rítmica.
12. ¿Qué es la Identidad nacional?
13. ¿Cuál es la división del folklore?
14. ¿Qué es Danza Folklórica?
15. ¿Cuáles son los tipos de danza en Honduras?
16. Explique brevemente la danza folklórica que usted ejecutó en clase.



BLOQUE II

Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas

Presentación

La condición física es necesaria para realizar las actividades diarias o físicas. El tener una buena condición física le permite realizar tareas o esfuerzos con el gasto de energía suficiente para evitar llegar a la fatiga y además, evitar lesiones.

La Condición Física depende de una serie de capacidades o cualidades físicas que se favorecen con el entrenamiento.

Cuando se tiene un nivel bajo de condición física la salud es muy vulnerable, frágil, se tiene el riesgo de enfermarse. Sin embargo, una buena condición física, permite desempeñar con eficacia su trabajo, tareas domésticas, estudio y el deporte.

En este bloque, entenderá, los conceptos de deporte y recreación, conociendo su beneficio en la salud, en los aspectos fisiológicos y funciones del ser humano, también conocerá las capacidades físicas, desarrollándolas mediante el ejercicio sistematizado, dosificado y planificado.



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 1

MOVERNOS NOS MANTIENE EN FORMA



Toda persona posee fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades físicas básicas están desarrolladas de forma diversa en cada ser humano de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física.

Todas estas características pueden mejorarse mediante el entrenamiento diario o constante. Un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas.

En esta secuencia aprenderá y empezará a desarrollar las capacidades físicas condicionantes: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, en forma específica mediante la ejecución de ejercicios que le ayudarán con el cumplimiento de tal objetivo, conociendo y valorando algunos patrones biológicos como: frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca, presión arterial, hipertrofia de los músculos, entre otros que constituyen los aspectos fundamentales en la valoración del ejercicio físico, como herramienta para la salud.

A si mismo desarrollará habilidades y destrezas básicas en las diferentes tareas motrices, que le ayudaran a disfrutar del impacto positivo inmediato del ejercicio, tomando en cuenta los beneficios de salud.

También hará uso de diversos apoyos didácticos, para definir y organizar sus conocimientos, utilizando fichas personales, donde podrá certificar sus avances y mejor estado de salud.

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.



¿Qué conoce de esto?

Condición física

La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores, algunos son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética da un color de piel determinado, también condiciona la calidad de los músculos, huesos, tendones, etc. Unas personas son muy flexibles, otras fuertes, veloces, muy coordinados... o todo lo contrario.

Existen una serie de factores que inciden en los factores variables, entre ellos se tienen: alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, el entrenamiento. Mejorando estos factores se estará modificando su condición física.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, alguien con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

¿Una buena condición física, ayuda a los seres humanos a ser saludables?



¿Cuál es la dificultad?

Copie en su cuaderno de trabajo, el cuadro que se le da a continuación. Escriba el significado de cada uno de los términos.

NOMBRE	DEFINICIÓN
Ocio	
Hábito	

Salud	
Condición física	
Deporte	
Recreación	
Sedentarismo	



¿Qué piensan otros?



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 productiva jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física, moral y psicológicamente.

Como su nombre indica, esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

La palabra recreación se deriva del latín: *recreatio* y significa “restaurar y refrescar la persona”. Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva.

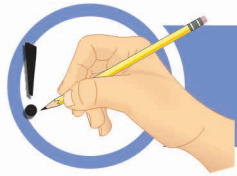
No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencia disfrutable (pasiva o activa), socialmente aceptables, que bien podrían ser activas, desarrolladas durante el ocio, ya sea individualmente o colectiva, en la cual el participante voluntariamente 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.

Características de la recreación:



La salud de un pueblo, se puede medir por la forma en que se recrea. Las razones por las cuales las personas realizan actividades recreativas son múltiples, el ser humano busca relacionarse con otros de forma informal, abierta, participa y se involucra con los demás si existen intereses y afinidades comunes, además la recreación supone una forma de competición deportiva escolar.

La recreación estimula el interés por explorar y descubrir nuevas opciones de juego o arte, ya que brinda la libertad de una actividad pasiva, como el placer de observar, donde se disfrutan de una serie de experiencias sensoriales hasta actividades completamente activas, donde existe la necesidad de expresar y a manifestar la expresión corporal.



¡A trabajar!

Organícese de acuerdo a las instrucciones de su docente, para responder las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante la recreación para el ser humano?
2. ¿Cuándo se habla de recrearse, solamente se refiere a hacer una actividad física?
3. Elabore una definición de recreación.
4. Escriba dos actividades, que usted realiza para recrearse.

Tarea para hacer en casa

Organice su propia hoja de valoración de sus avances físicos. Copie la siguiente ficha personal o anamnesis y complete los datos personales. **Preséntela en la última sesión de aprendizaje de la secuencia.**

Esta **ficha personal o anamnesis** debe de reunir los datos principales de cada individuo, es decir debe de contener cosas básicas como:

- ✓ **Datos generales:** aquí se enuncian todos los datos básicos: nombre completo, edad, género, dirección, peso, estatura o talla, fecha de nacimiento, teléfono, entre otros.
- ✓ **Antecedentes personales fisiológicos:** en esta etapa de la ficha debe declarar las enfermedades que ha sufrido en la niñez, también debe investigar su estado de salud, conociendo las vacunas que le han suministrado.
- ✓ **Antecedentes personales patológicos (enfermedades padecidas):** aquí certifica las enfermedades que padece actualmente, es decir todos aquellos padecimientos que de una manera u otra podrían incidir en la condición física, o en el efecto del ejercicio en el cuerpo.
- ✓ **Antecedentes hereditarios (padre, madre, abuelos, hermanos, tíos):** la herencia es un factor que no se puede manejar, es decir los rasgos y características que están asignados en el ADN, es algo imposible de cambiar o condicionar, por lo tanto muchas de las enfermedades son heredadas de los familiares cercanos y en la gran mayoría de los casos estas se van manifestando conforme vamos creciendo.
- ✓ **Observaciones:** en esta última etapa, se consideran datos importantes que no hayan sido expuestos, en ninguna de las etapas anteriores, como por ejemplo: en caso de emergencia comunicarse con: _____, el nombre de mi medicamento es: _____.

FICHA PERSONAL O ANAMNESIS**1. Datos Personales**

Apellido y nombres: _____

Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____ Edad: _____ Género: M ____ F ____

Domicilio: _____

Grado y sección: _____

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

Tiempo de realizarla:

a) Meses: _____ b) Años: _____

Mi frecuencia cardíaca en reposo es: _____ por minuto.

¿Para qué sirve la frecuencia cardíaca máxima? (FCmax), calcula el ritmo cardiaco que se tiene que llevar según el trabajo que se quiere hacer. Ejemplo, si se tiene una frecuencia cardíaca máxima de 190 y se quiere trabajar en la zona aeróbica intermedia del 60% al 70% tendremos que ir a 114 ($190 \cdot 60/100$) y 133 ($190 \cdot 70/100$) pulsaciones por minuto.

Fórmula para calcular por géneros donde se tiene que conocer el peso del sujeto.
 Para varones $FC_{max} = ((210 - (0,5 * \text{edad en años})) - 1\% \text{ del peso}) + 4$
 Para hembras $FC_{max} = (210 - (0,5 * \text{edad en años})) - 1\% \text{ del peso}$

Mi frecuencia respiratoria en reposo es: _____ por minuto.

La frecuencia respiratoria es el número de veces que una persona respira por minuto. Se suele medir cuando la persona está en reposo, y consiste simplemente en contar el número de respiraciones durante un minuto contando las veces que se eleva su pecho. La frecuencia respiratoria puede aumentar con la fiebre, las enfermedades y otras condiciones médicas. Cuando se miden las respiraciones también es importante tener en cuenta si la persona tiene dificultad para respirar.

La frecuencia respiratoria normal de un adulto que esté en reposo oscila entre 15 y 20 respiraciones por minuto. Cuando la frecuencia es mayor de 25 respiraciones por minuto o menor de 12 (en reposo) se podría considerar anormal.

2. Antecedentes personales fisiológicos:

Grupo sanguíneo y RH: _____

Tengo todas mis vacunas: (Pregunte a sus padres o adultos responsables): _____

De niño he padecido de alguna enfermedad crónica: _____ ¿Cual?: _____

La enfermedad que con más frecuencia padeció en la infancia fue: _____

En alguna oportunidad padeció de una enfermedad respiratoria: _____

En alguna oportunidad padeció de una enfermedad infecciosa: _____

Al realizar ejercicios mi frecuencia cardíaca es: _____ por minuto.

Al realizar ejercicios mi frecuencia respiratoria es: _____ por minuto.

3. Antecedentes personales patológicos (enfermedades padecidas)

Enfermedades crónicas	SI	NO	Enfermedades regulares	SI	NO
Diabetes			Sinusitis		
Enfermedades de la sangre			Bronquitis a repetición		
Asma			Neumonía a repetición		
Obesidad			Esguinces, Roturas de ligamentos		
Cardiopatías congénitas (Problemas del corazón)			Fracturas		
Hipertensión arterial (tensión alta)			Problemas en la columna (escoliosis, lordosis, etc.)		
Mareos o desmayos al hacer ejercicios.			Gastritis, Ulceras		
Dolor en el pecho			Parásitos, Diarrea crónica		
Usa prótesis dentales			Usa anteojos, Usa lentes de contacto.		

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

Mi padre, madre, abuelos, hermanos, tíos han padecido alguna de las enfermedades del cuadro anterior, de ser positivo escribir en la línea respectiva:

Padre	
Madre	
Abuelos	
Tíos	
Hermanos	

Otras: _____

OBSERVACIONES: Especificar cualquier alteración no listada:

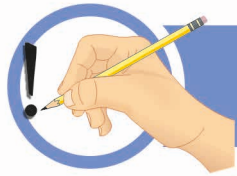
En caso de emergencia notificar a: (Parentesco e incluir número de Teléfono fijo y móvil):

Nombre completo y Firma



iDescúbralo en la tele!

En el siguiente programa llamado: **Somos mejores con una buena Condición Física**, se presentan formas para saber cómo medir los parámetros biológicos del cuerpo humano, así como se toma la frecuencia respiratoria, cardíaca, pulsaciones por minuto, además de todos los demás signos que podría ser un referente para establecer y conocer su nivel de condición física.



¡A trabajar!

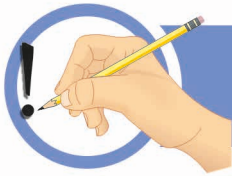
Considerando lo que observó en el programa de televisión, responda en forma individual en su cuaderno de trabajo, las siguientes interrogantes:

Preguntas	Respuesta
¿Cuáles son las capacidades físicas?	
¿Cuáles son los parámetros para medir las respuestas fisiológicas de su cuerpo al ejercicio?	
Escriba dos conductas nocivas para mantener buena calidad de vida.	
¿Qué son los estilos, hábitos, o formas de vida?	
¿Por qué considera importante tener una buena condición física?	
Mencione que tipo de actividades físicas práctica, para mejorar su salud y calidad de vida	



¿Cómo se hace?

Las siguientes tres sesiones de aprendizaje, serán prácticas por lo que es necesario que siga las instrucciones de su docente.



¡A trabajar!

(A ejercitarse)

Ejecute los siguientes ejercicios:

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

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: Gastronemio (músculos gemelos de las piernas)

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



¿Cómo se hace?

Cómo tomarse el pulso:

Cuando el corazón impulse la sangre a través de las arterias notará sus latidos presionando con firmeza en las arterias, que están localizadas cerca de la superficie de la piel en ciertos lugares del cuerpo. El pulso se puede encontrar en la parte baja del cuello hacia el lado, en la parte interior del codo o en la muñeca. Cuando se tome el pulso:



- Utilizando las yemas de los dedos índices y corazón, presione suavemente pero con firmeza sobre las arterias hasta que sienta el pulso.
- Empiece a contar las pulsaciones cuando el segundero del reloj marque las 12.
- Cuente su pulso durante 60 segundos (1 minuto).
- Mientras esté contando, no mire al reloj continuamente, más bien concéntrese en las pulsaciones.
- Si no está seguro de los resultados, pídale a otra persona que cuente por usted.

Forme grupos de cuatro estudiantes, copie y complete en forma individual en su cuaderno de trabajo, el siguiente cuadro:

No.	Nombre del estudiante	Cantidad de pulsaciones por minuto	Frecuencia cardíaca	Frecuencia respiratoria
1				
2				
3				
4				



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.

SECUENCIA 2

ENCENDAMOS EL MOTOR



En esta etapa del proceso de aprendizaje ya conoce conceptos básicos que constituyen una herramienta en la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación, por tal razón se espera que en estas sesión venideras, pueda poner en práctica, todos los contenidos previamente aprendidos para procurar el cuidado de su salud.

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.



Encendamos motores

El calentamiento previo a una actividad física es el conjunto de actividades o ejercicios primero de carácter general y luego específico, que se realizan antes de la actividad física en la que la exigencia del esfuerzo es superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del sujeto y disponerle para un máximo rendimiento.

El calentamiento es lo primero que hacen los deportistas antes de entrenar consiste en realizar una serie de movimientos para preparar los músculos. El calentamiento es la parte inicial de una actividad física en donde se empieza a poner en juego de forma lenta y progresiva todos los órganos, músculos y articulaciones para prepararnos para la tarea principal.



PARA QUE SIRVE:

- ✓ Para evitar lesiones.
- ✓ Para poner en funcionamiento la sangre.
- ✓ Para calentar el cuerpo.
- ✓ Para preparar los músculos.
- ✓ Elevar la temperatura corporal.

MOVIMIENTOS ARTICULARES

Articulación: Es un sitio donde se juntan dos huesos.

- ❖ **Tobillos:** Girar tobillos hacia los dos lados flexiones, extensiones y torsiones.
- ❖ **Rodillas:** Pegar hacia atrás como si quisiéramos pegarnos en los glúteos.
- ❖ **Caderas:** Levantar las rodillas hacia la cadera sin mover ni inclinar el tronco.
- ❖ **Hombros:** Mover los brazos en forma de aspas hacia delante y hacia atrás.
- ❖ **Codos:** Estiramos los brazos hacia atrás, moverlos hacia delante y flexionar como si nos diéramos un abrazo a nosotros mismos.
- ❖ **Muñecas:** Girar las muñecas de la misma manera que los tobillos mientras ejercitamos los dedos de las manos.
- ❖ **Cuello:** El cuello hay que moverlo: derecha, izquierda, abajo a tope y arriba un poco y de derecha a izquierda suavemente por debajo y viceversa.

ESTIRAMIENTOS:

El estiramiento sirve para no sufrir desgarres en los músculos o roturas de los huesos.

- ✓ **Cuádriceps:** Separe los pies uno detrás de otro, tronco recto y baje suavemente hasta que estire el músculo, espere 10 segundos y después relájese.
- ✓ **Dorsales:** Tome sus manos por detrás de la espalda y estire hacia atrás, aspire e hinche los pulmones, sacando pecho durante 10 segundos, relájese y repítalo 10 veces.
- ✓ **Pectorales:** Coloque los brazos en cruz sobre el pecho, apriete, baje los brazos y relájese, repítalo varias veces durante 10 segundos.
- ✓ **Hombros:** Levante un brazo, doble el codo por detrás apoyándolo en la nuca, tome el codo y estire ligeramente hacia el hombro contrario y viceversa.
- ✓ **Bíceps femoral:** Levante una pierna y apóyela a una altura que estire el músculo lo suficiente. Cambie de pierna y repita la dinámica.



¿Cuál es la dificultad?

Lea y analice, el párrafo que se le da a continuación.

Contesta estas preguntas y escucha los puntos de vista de todos (as) tus compañeros (as) y docente.

El equipo deportivo de baloncesto: Los Altos de Tegucigalpa, se prepara para jugar el partido final por el campeón nacional de baloncesto juvenil, contra el equipo Rápidos de Agua Blanca.

Ambos equipos entran a la cancha de juego y solo uno de ellos se prepara realizando ejercicios de flexibilidad, luego desplazamientos que incluyen trotar y correr, levantar las manos y un poco de trabajo técnico - táctico, por su parte el otro equipo al escuchar el silbato del juez, entra directamente a la cancha y empieza a jugar el partido.

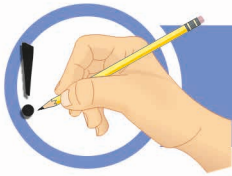
Al cabo de unos minutos, uno de los jugadores del equipo que no realizó ningún ejercicio previo, cae al suelo quejándose de un fuerte dolor de tobillo, se lamenta demostrando mucho dolor, al sacarlo del área de juego se reanuda el partido pero otro de los jóvenes del mismo equipo repentinamente se para, deja de correr y marcar, dice que siente deseos de vomitar, se ve muy pálido y le cuesta dominar su respiración.

¿Por qué se ha dado esta situación en estos dos jóvenes deportistas?



¡Descúbralo en la tele!

En el siguiente programa llamado: **“EL LÍMITE DE NUESTRO CUERPO”** podrá observar movimientos que se les conoce como Patrones Motores Básicos (Caminar, correr, saltar, brincar entre otros), adaptados a ejercicios de calentamiento necesarios, previo a una actividad física que conlleve a su vez, un nivel más importante de exigencia física.



¡A trabajar!

Siguiendo las instrucciones de su docente, realice los movimientos de las imágenes que se presentan a continuación:





¿Qué piensan otros?

Mi cuerpo: Es una máquina perfecta.

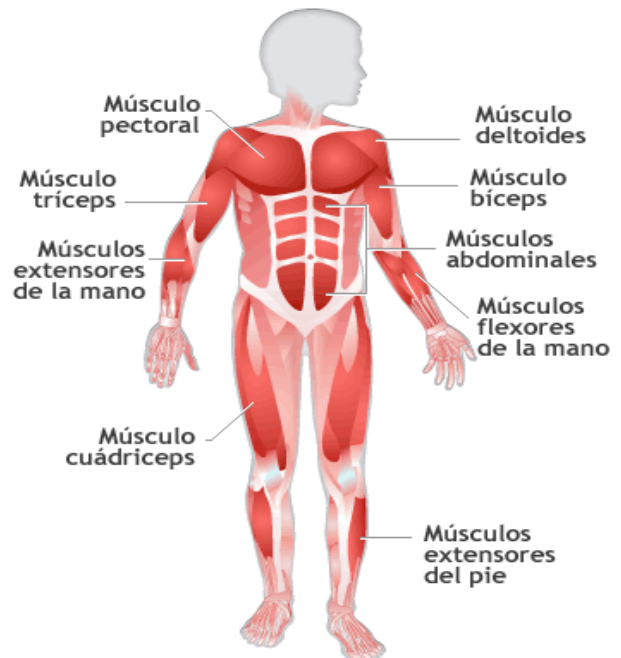
La anatomía es el estudio de la estructura, y clasificación del cuerpo humano, situación y relaciones de las diferentes partes del cuerpo de animales o plantas. Es una ciencia descriptiva que estudia la estructura de los seres vivos, es decir la forma, topografía, la ubicación, la disposición y la relación entre sí de los órganos que la componen.

El término anatomía, 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.

El cuerpo humano posee aproximadamente, cincuenta billones de células, estas se agrupan en tejidos, los cuales se constituyen en órganos, y estos a su vez en aparatos o sistemas:

Sistema: Es un conjunto de órganos relacionados que trabajan en una actividad general y están formados principalmente por los mismos tipos de tejidos. Algunos Ejemplos pueden ser: el sistema cardiovascular, el sistema nervioso, etc.

- **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.

- **Aparato:** Es un conjunto de sistemas que cumplen una función común y más amplia. Estos pueden ser el aparato locomotor, constituido por los sistemas muscular, esquelético, articular y nervioso.
- **Aparato reproductor:** Son los formados por los órganos sexuales (masculinos y femeninos).
- **Aparato respiratorio:** Son los órganos empleados para la respiración (pulmones), dentro de los cuales podemos encontrar los bronquiolos, etc.
- **Aparato locomotor:** Conjunto de los sistemas esquelético, articular y muscular. Estos sistemas coordinados por el sistema nervioso permiten la locomoción.
- **Aparato digestivo:** Se encarga del procesar la comida y están involucrados la boca, el esófago, estómago, intestinos y glándulas anexas.

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.

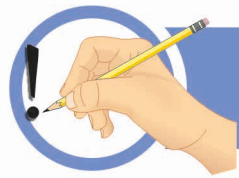
Ejes: se considera que existe tres ejes del espacio, el eje vertical que va de la cabeza a los pies, el eje transversal va de lado a lado y el eje antero posterior va de delante hacia atrás.

Los tres ejes conforman los planos del espacio:

- Planos coroneales o frontales: se orientan de manera vertical, de esta forma dividen al cuerpo en anterior y posterior.
- Planos sagitales: al igual que el plano coronal se orienta verticalmente; sin embargo, son perpendiculares a los planos coroneales, de esta forma dividen el cuerpo en dos zonas: derecha e izquierda. Al plano que discurre centralmente en el cuerpo y a su vez forma de igual manera a las zonas izquierda y derecha se le llama: plano medio sagital.
- Planos transversales, horizontales o axiales: como su nombre lo indica se orientan horizontalmente, a diferencia de los otros, dos planos. De esta manera dividen el cuerpo en zona inferior y superior. (a este último también se le puede llamar trenes sea inferior o superior)

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).



¡A trabajar!

Desarrolle en su cuaderno de trabajo el siguiente cuestionario:

1. ¿A qué se le llama anatomía?
2. ¿Cuáles son los planos anatómicos?
3. ¿Cuáles son los ejes anatómicos?
4. ¿Qué es la posición anatómica?
5. Mencione cada uno de los sistemas de cuerpo humano

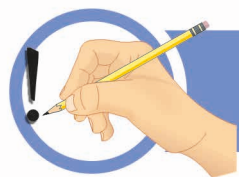
Tarea para hacer en casa

Utilizando recortes de periódicos, revistas, etc., elabore un álbum de 12 páginas, que represente personas realizando ejercicios y deportes. Es necesario que haga una breve descripción de cada uno de ellos.



¿Cómo se hace?

Las siguientes tres sesiones de aprendizaje, se harán en forma práctica, por lo que es necesario que siga las instrucciones de su docente.



¡A trabajar!

Desarrolle las siguientes actividades:

Actividad 1

Calentamiento deportivo.

Actividad 2

Ejercicios para el acondicionamiento de la fuerza-resistencia, respiración, relajación y flexibilidad.

Actividad 3

Salidas ejercitadas en diversas posiciones, juegos de persecución y relevos para acondicionamiento de la velocidad.



¡Valorando lo aprendido!

Organícese en grupos como se lo indique su docente. Para realizar la siguiente práctica:

1. Elaboren y desarrollen una rutina de calentamiento.

SECUENCIA 3

¡VALORANDO LO QUE APRENDO!



El acondicionamiento físico, es el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas obteniendo como resultado un determinado grado de condición física. La condición física es la capacidad individual para realizar una tarea.

En esta secuencia de aprendizaje, recordará y desarrollará, algunos aspectos importantes de los temas tratados en el Bloque denominado: **Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas.**

También se someterá a una evaluación de los contenidos de las secuencias desarrolladas en el Bloque.

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, habilidades y destrezas básicas.**
2. Realicen la evaluación de los contenidos del Bloque II.



Habilidades y destrezas básicas

Estas habilidades físicas básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

- Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.
- No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.

- De proyección/recepción: Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, etc.



¿Cuál es la dificultad?

Es el momento de valorar lo que ha aprendido, para hacer esta evaluación de habilidades y destrezas básicas, elija un compañero o compañera con quien realizará el conjunto de ejercicios o batería de pruebas atendiendo los siguientes pasos:

- a) Se ponen de acuerdo para saber quien iniciará la batería de ejercicios. Uno anotará los datos y el otro realizará los ejercicios.
- b) El anotador tomará el cuadro de registro del compañero que realizará primero la batería y anotará los resultados.
- c) Una vez que concluya sus pruebas, quien inicio los ejercicios se invertirán los papeles; ahora le corresponde evaluar el desempeño de su pareja.
- d) Es necesario tener listo el material necesario: Reloj, pelota, bloque de cemento o madera, piedras, llantas, etc.
- e) Una vez que concluyan, se le entregarán los resultados a su docente.

CUADRO DE REGISTRO

PRUEBA	TIEMPO	NÚMERO DE REPETICIONES	FALLAS
EQUILIBRIO			
REACCIÓN			
RITMO			
SINCRONIZACIÓN			
NOMBRE DEL ANOTADOR			

Batería de ejercicios

Equilibrio

Parado sobre un pie, flexione la otra pierna al frente con la rodilla a la altura de la cadera, extienda los brazos lentamente, y mantenga los ojos cerrados. Trate de mantenerse el mayor tiempo posible esta posición. Cuando su pie baje y toque el piso se detendrá el reloj. Dispone de dos intentos.

En el cuadro de registro se anotará el tiempo en segundos cada intento. El tiempo se empezará a medir a partir de que se adopte la posición y se cierren los ojos.

Reacción

Colóquese frente a su pareja, a una distancia de 3 metros aproximadamente (seis pasos), él o ella le lanzará la pelota de plástico, para tratar de pegarle en el cuerpo. La intención es que esquive el objeto y evite que le pegue. El anotador registrará el número de veces que logro pegarle en forma real, dispone de 5 intentos.

Ritmo

Coloque ocho objetos (piedras, trozos de madera, o cualquier otro objeto) sobre el piso en línea recta, separados un paso. La prueba consiste en saltar con los pies juntos, como canguro, entre cada objeto, en forma continua sin detenerse o titubear. El anotador registrará el número de veces que se detuvo o vacilo en cada intento. Dispone de dos intentos.

Sincronización

De pie lanzará una pelota a una altura de 3 metros aproximadamente, en cuanto lo lance se sentará en el piso con las piernas completamente extendida al frente, se pondrá nuevamente de pie y cachará el objeto con las dos manos. Realice el ejercicio en dos ocasiones, cada intento debe realizarse inmediatamente después de otro.



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.



BLOQUE III

Juegos e iniciación deportiva

Presentación

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.

los estudiantes aprenderán en este bloque, los conceptos de deporte y juego, conociendo sus diferencias, normas y reglas aplicadas en la práctica.

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



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 1

DEL ENTRENAMIENTO A LAS REGULACIONES



En esta secuencia aprenderá y ejecutará gestos técnicos deportivos que le ayudarán a aprender sobre los deportes, especialmente del fútbol, además conocerá la diferencia entre juego y deporte e incluso vivenciará juegos tradicionales que constituyen parte de la cultura popular hondureña.

Así mismo aplicará al juego, las capacidades físicas y coordinativas desarrolladas en las secuencias y bloques anteriores, y podrá poner en práctica, algunos de los ejercicios que ya conoce y que se pueden adaptar perfectamente a las actividades planteadas en esta secuencia de aprendizaje.

También conocerá, sobre la historia del fútbol, sus regulaciones, características, especificaciones entre otros, esto le ayudará a desarrollar un conocimiento más completo y acertado de esta disciplina y sobre todo mejorará su condición física.

Resultados del aprendizaje

Al finalizar esta secuencia se espera que las y los el estudiante:

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.



El juego

Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferenciación demasiado clara.

Normalmente requieren de uso mental o físico, y a menudo ambos. Muchos de los juegos ayudan a desarrollar determinadas habilidades o destrezas y sirven para desempeñar una serie de ejercicios que tienen un rol de tipo educacional, psicológico o de simulación.

El juego es una actividad inherente al ser humano. Todo ser humano ha aprendido a relacionarse con su ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego.

El deporte

Es toda aquella actividad que se caracteriza por: tener un requerimiento físico o motriz, estar institucionalizado (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. El deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

El deporte es un conjunto de situaciones motrices e intelectuales que se diferencia del juego en que busca la competición con los demás o consigo mismo, en que precisa unas reglas concretas y en que está institucionalizado.

¿Qué le gusta más, jugar o hacer deporte?



¿Cuál es la dificultad?

Reflexione sobre las interrogantes que se le dan a continuación:





¿Qué piensan otros?

Los deportes

Existen materiales y estructuras que sugieren que chinos realizaron actividades deportivas, desde el año 4000 a. C. (antes de Cristo). La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los Faraones (Reyes egipcios), indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha.

Entre los deportes originales de Persia (Actualmente Irán) están el polo (es un deporte en el que dos equipos contrarios de cuatro jugadores cada uno, montados a caballo, intentan llevar una pequeña pelota de madera o plástico hacia la portería del rival, formada por dos postes de mimbre, por medio de un taco o mazo) y la justa (combate que se hacía entre dos contendientes, a caballo y con lanza). Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. (después de Cristo) cada cuatro años en la ciudad de Olimpia.

Los deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información.

Hoy en día, muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en las personas de la tercera edad.



El atletismo: es la más antigua de las prácticas del desarrollo del físico. En forma organizada, comienzan con los Juegos Olímpicos griegos, a partir del 776 antes de Cristo. En sus comienzos, la principal actividad de los encuentros olímpicos era el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. Sin embargo, en el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante 8 siglos no se celebraron.

Gran Bretaña comenzó a celebrar competiciones atléticas, y en el siglo XIX se va acrecentando el interés y la popularidad por todo tipo de juegos, prácticas y enfrentamientos deportivos.

Las principales disciplinas del atletismo se agrupan, básicamente, en cuatro categorías referidas al ejercicio a ejecutar, como son la carrera, la marcha, el lanzamiento y el salto. Además, también se realizan pruebas combinadas en las que se entremezclan diferentes ejercicios de los anteriormente citados.



El baloncesto

Tal como hoy se conoce (un deporte con 5 integrantes por equipo y sobre una pista que cuenta con cestas a ambos lados de la cancha), fue inventado por un clérigo, educador y físico canadiense llamado James Naismith.

En diciembre de 1891 el canadiense, quien trabajaba para la Asociación Cristiana de Jóvenes, de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos; tenía la tarea de organizar un pasatiempo que se pudiera practicar bajo techo debido a los climas invernales que se avecinaban.

Primeramente diseñó un juego que consistía de 9 integrantes por equipo y 2 canastas de madera, junto a 13 reglas que harían regir el nuevo deporte. El número fue descendiendo, en un principio a 7 jugadores, hasta llegar a los 5 actuales.

El baloncesto, se considera que proviene de uno de los juegos más antiguos. Ya era practicado por los mayas. Algunos historiadores consideran que se jugaba, 3500 años antes de Cristo y recientes investigaciones arqueológicas han determinado que en 1500 antes de Cristo se construyeron lugares para su práctica. Se lo denominaba tlachtli en lengua nahuatl, pok-a-pok en maya y taladzi en zapoteca y era practicado con un sentido religioso por las antiguas civilizaciones precolombinas de la zona de México. El tlachtli utilizaba una bola maciza de caucho, a la que se debía golpear, y lo hacían fundamentalmente, con muslos y caderas. Los perdedores eran decapitados. Una de las mejores construcciones de este tipo de estadios, se encuentra en Chichen Itzá (México).

Balonmano: Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos con seis jugadores de campo y un portero (7).

El objetivo del juego es marcar gol con la mano en la meta del equipo rival.

El partido consta de dos partes de 30 minutos cada una.

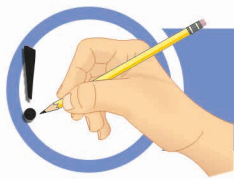
Son varios los países europeos que se



atribuyen la invención del balonmano. Uno de ellos es Dinamarca, donde el profesor de gimnasia H. Nielsen parece ser que introdujo un nuevo juego con balón pequeño en un instituto de enseñanza media en 1898. Se trataba de meter goles en una portería, de manera semejante al fútbol, pero manejando el balón con las manos. Era una práctica eminentemente recreativa y su primera publicación técnica, obra del propio Nielsen, no apareció hasta 1907. Sin embargo, la concepción teórica del balonmano en la forma que se conoce actualmente data de 1914 y se atribuye a Karl Schelenz, profesor de la escuela de educación física y de deportes de Berlín. Desde ese año, este deporte comenzó a practicarse en Alemania y los países colindantes. Las reglas eran casi las mismas del fútbol, con la excepción de que se jugaba con las manos y que los jugadores no podían penetrar en el área de los 6 m.

El balonmano fue evolucionando de forma paulatina hasta ser incluido en la Olimpiada de 1936 (Berlín), en su modalidad a once. Luego desapareció de los Juegos Olímpicos hasta reaparecer en Munich (1972), pero en la más extendida modalidad a siete. La categoría femenina fue incluida en la edición siguiente (Montreal, 1976).

La popularidad que hoy goza el balonmano se debe a su modalidad de sala o pista, con siete jugadores por bando.



¡A trabajar!

Intégrese a un grupo y reflexione en base a las interrogantes:

1. Escriba tres diferencias entre el balonmano y el fútbol.
2. Cuando se practica un deporte, ¿Qué es más importante competir o divertirse?
3. Mencione el nombre del deporte que representa, cada una de las imágenes que se le presentan a continuación:



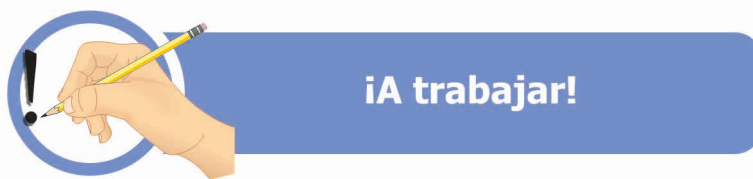
Tarea para hacer en casa

Utilizando recortes de periódicos, revistas, etc., elabore un álbum que incluya tres deportes y dos juegos, cada uno de ellos debe contener imágenes, explicación, reglas y ejercicios requeridos para su desarrollo.

Recuerde: Que tiene que entregarlo en la primera sesión de aprendizaje de la secuencia Valorando lo que aprendo.



En el siguiente programa llamado: “**JUGAMOS HASTA POR TRADICIÓN**” podrá observar 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.



Siga las instrucciones de tu docente, para que conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el juego popular?
2. ¿Qué es el juego tradicional?
3. ¿Qué es el rescate de la identidad nacional?
4. ¿Cuál es la contribución de la educación física en el fomento de la identidad personal?

Tarea para hacer en casa

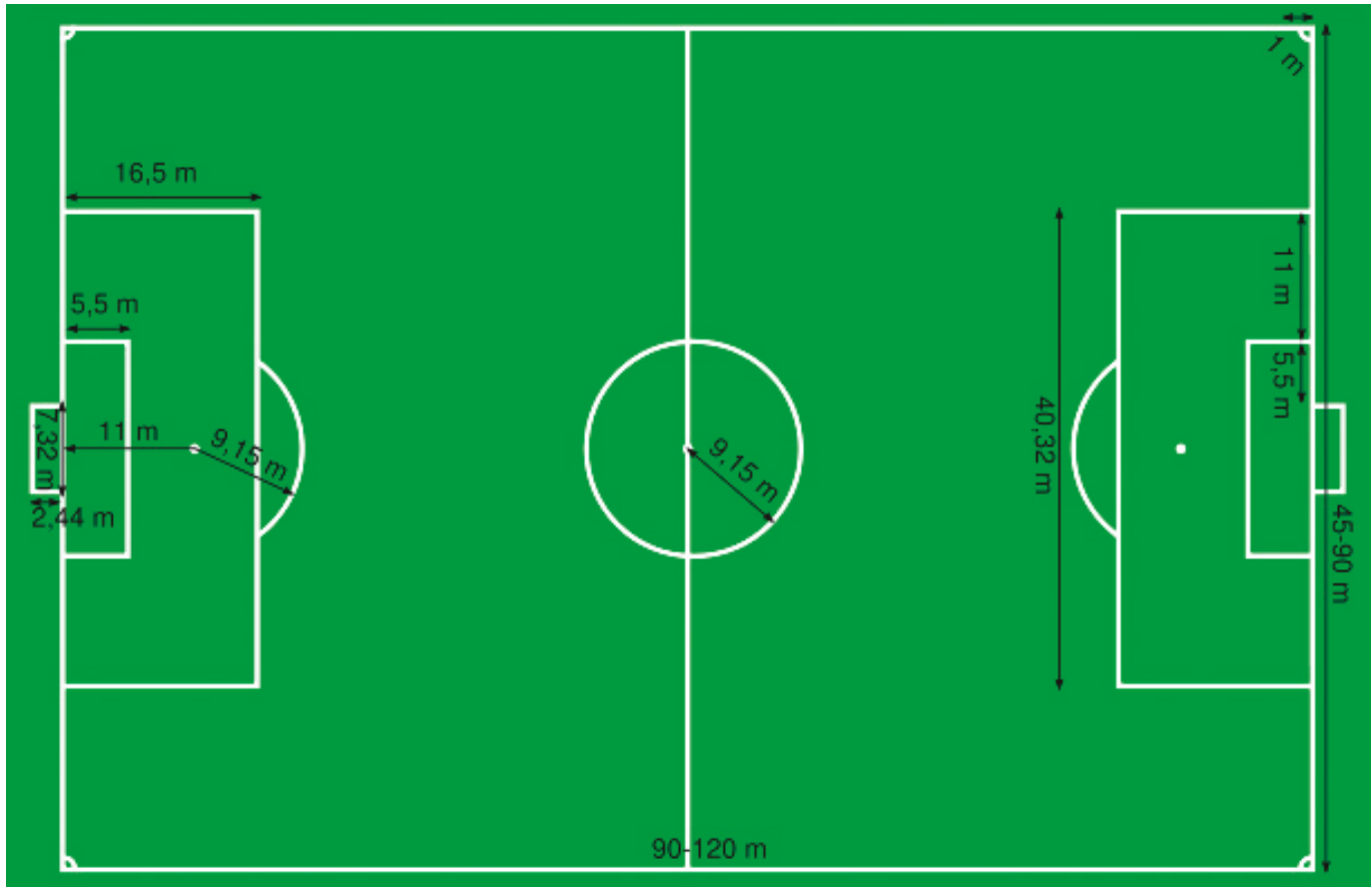
Organícese en grupos, para presentar en la **segunda sección de aprendizaje de la secuencia Valorando lo que aprendo** a sus compañeros, compañeras y docente un juego tradicional de su comunidad. Una vez organizados, elijan un coordinador, para que decidan lo siguiente:

¿Qué tipo de juego les gustaría desarrollar? ¿Cuáles materiales deberían de considerar?
¿Cómo va a ser la distribución de las tareas asignadas y materiales?



¿Qué piensan otros?

EL MUNDO DEL FÚTBOL



El nombre 'fútbol' proviene de la palabra inglesa 'football', que significa 'pie' y 'pelota', por lo que también se le conoce como 'balompié' en diferentes regiones hispano parlantes.

Para localizar el origen de este deporte sería necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios como el Egipto, donde pueden encontrarse diversos antecedentes de juegos de pelota con características similares.

El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la (Football Association Asociación de fútbol), cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la Federation Internationale of Football Association, más conocida como FIFA. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de la FIFA, realizada cada cuatro años.

El fútbol es un deporte jugado por dos equipos formados por un máximo de 11 jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El objetivo del juego es introducir

una pelota (gol), en la portería del oponente y evitar que este anote de la misma forma. El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcaron el mismo número de goles o no marcaron ningún gol, el partido terminará en empate. Si la competencia o torneo lo exige se puede definir un ganador a través de: tiempos suplementarios, penales. TIEMPO DE JUEGO: 2 mitades 45 minutos con un descanso de 15.

JUGADORES

GUARDAMETA: es el único jugador que tiene una posición específica y se coloca en la portería para evitar que entre el balón pudiendo pararlo con cualquier parte del cuerpo.

DEFENSORES: se sitúan cerca de la portería e intentan frenar a los delanteros rivales.

MEDIOCAMPISTAS CENTRALES, DERECHOS E IZQUIERDOS: llevan el balón hasta el campo contrario y crean las jugadas y pases decisivos para que los delanteros puedan producir goles. **DELANTEROS:** son los encargados de crear y meter goles.

ENTRENADOR: Se encarga de organizar el esquema de los jugadores en el terreno de juego que se llama sistema de juego

La cantidad de jugadores en cada posición determina el estilo de juego del equipo: más delanteros y menos defensores creará un juego más agresivo y ofensivo, mientras que la manera inversa generará un juego más lento y trabado.



Sistemas de juego.

Cada partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en el partido para el que ha sido nombrado. **SANCIONES:** penalizadas con tarjeta amarilla y roja.

INFRACCIONES: juego brusco, grave conducta violenta, escupir a un adversario o a cualquier otra persona, emplear lenguaje o gesticular de manera ofensiva, grosera u obscena, desaprobación con palabras o acciones impedir con mano intencionada un gol o malograr la oportunidad manifiesta de gol de un adversario que se dirige hacia la meta del jugador mediante una infracción sancionable con tiro libre o penal, infringir persistentemente las Reglas de Juego, retardar la reanudación del juego, no respetar la distancia reglamentaria

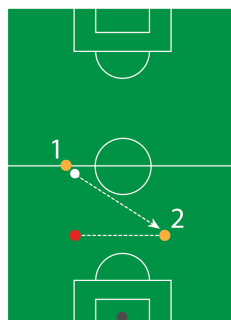
en un saque de esquina, tiro libre o saque de banda entrar o volver a entrar en el terreno de juego sin el permiso del árbitro, abandonar deliberadamente el terreno de juego sin el permiso del árbitro.

SITUACIONES DEL JUEGO

FALTA: se produce cuando un jugador comete una infracción y su equipo es sancionado con un tiro libre directo, indirecto o penalti. **SAQUE DE PORTERIA:** cuando el balón sale por la línea de fondo siendo tocada por un jugador del equipo contrario. **SAQUE DE BANDA:** se produce cuando el balón sale fuera por las líneas laterales y lo realiza el equipo que no golpeo el balón. **CORNER:** se produce cuando el equipo que defiende golpea el balón saliéndose por la línea de fondo de su campo. Y se reanuda el juego desde una esquina del terreno de juego señalizada con una banderilla. **PENALTI:** tiro que se realiza desde el punto de penalti solo enfrentándose contra el portero. Debido a que un jugador del equipo que recibió una falta dentro del área.

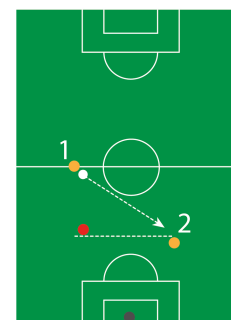
POSICIÓN LEGAL

El jugador 1 al momento de ejecutar el pase a su compañero 2, este último se encuentra en la misma distancia a la línea de meta contraria que el penúltimo rival.



POSICIÓN FUERA DE JUEGO

El jugador 1 al momento de ejecutar el pase a su compañero 2, este último se encuentra más cerca a la línea de meta contraria que el penúltimo rival.



Fútbol en Honduras

Existen muchas teorías de que el fútbol se empezó a practicar en Honduras en la costa norte, debido al crecimiento acelerado de la exportación de banano en las ciudades de La Ceiba y Tela en el departamento de Atlántida que para aquel entonces, eran los puertos más importantes del país. En el año 1906, el Gobierno de Honduras decidió contratar al profesor de origen guatemalteco Miguel Saravia, para laborar en la Escuela Normal de Varones en la Capital hondureña, para enseñar y practicar el fútbol.

En 1909, tres años después de la llegada del profesor Saravia, el Padre Niglia de origen español, inicia el fútbol en el Instituto Salesiano San Miguel que funcionaba en ese entonces en la ciudad de Comayagüela a las orillas del Río Choluteca.

El fútbol fue tomando mucho auge, especialmente, en las clases más adineradas, sin embargo, no podía competir con el Béisbol, que para entonces, era el deporte de mayor auge hasta que en 1917, el equipo conocido como Juventud Olímpica nacido en 1912, se convirtió en el Club Olimpia el decano de los equipos hondureños.

Luego de la fundación del Club Olimpia, el fútbol en Honduras fue alcanzando mayores niveles de crecimiento y se expandió de manera rápida por todos los rincones del país. Mientras que en la capital del país veía la fundación del Club Deportivo Motagua en 1928. En San Pedro Sula se fundaban los clubes: Marathón y España en 1925 y 1929 respectivamente.



¡A trabajar!

Con la instrucción de su docente desarrolle las siguientes actividades, relacionadas con el aprendizaje del fútbol:

Control del balón

Clásicos

Dentro de este grupo encontramos:

Parada: Consiste en inmovilizar completamente la pelota. El jugador se encuentra parado y utilizan la planta del pie para realizarlo.

Semi-Parada: Consiste en hacerse con la pelota sin inmovilizarla completamente y dándole una pequeña orientación a la salida de la pelota (“es el control típico que se realiza con el interior del pie al controlar con un ligero toque al balón”).

Amortiguamiento: Consiste en reducir la velocidad que trae la pelota, para ello se relaja la parte del cuerpo con la que vamos a realizar el control y se retrasa un poco dicha superficie en el momento de contacto con el balón.

Controles Orientados

Consiste en controlar la pelota en un solo toque y dejarla en la mejor disposición posible para ser jugado inmediatamente y realizar la siguiente acción.

Para realizar el control y que su ejecución sea apropiada, debemos tener presente:

- Hay que buscar la pelota en lugar de esperar a que llegue donde estamos situados.
- Relajar la parte del cuerpo con la que vamos a controlar en el momento del contacto.
- Orientarse antes de realizar el control para que podamos seguir con el juego.

Es muy importante la forma de ejecución del control y la superficie (parte del cuerpo) que utilizamos:

Planta del pie: Se utiliza para recibir balones que van directamente al jugador, se levanta un poco el pie con el que controlaremos la pelota y pisamos el balón con la planta en la parte superior de la pelota, con el pie un poco inclinado con la punta mirando hacia arriba.

Interior del pie: Detenemos el balón con la parte más ancha del pie, la que nos ofrece mayor seguridad. El pie debe ir al encuentro del balón, lo relajamos en el momento que llegue la pelota y retrocediendo un poco el pie al tocar el balón.

Empeine: Para coger el balón con el empeine debemos llevar el tobillo relajado y cuando

llega el balón echamos hacia atrás un poco el pie, con lo que el balón al tocar el pie volverá hacia el suelo.

Exterior del pie: Se ejecuta quitándole velocidad al balón con la retirada del pie a la llegada de la pelota.

Muslo: Lo utilizamos en balones que vienen por debajo del pecho. Al llegar la pelota chocamos el muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón (“debajo del balón”).

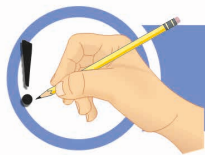
Pecho: Debemos poner el cuerpo en línea con el balón, los pies bien apoyados en el suelo y justo al llegar el balón se saca en poco el pecho en dirección a él, para posteriormente relajarlo y retrocederlo según cita el Amortiguamiento.

Cabeza: Situados en línea con el balón, se utilizará la frente para controlarlo con el relajamiento y retroceso de esa parte de la cabeza igual que en las formas de control para balones aéreos.



¿Cómo se hace?

Las siguientes tres sesiones de aprendizaje, serán prácticas por lo que es necesario, que siga las indicaciones de su docente.



¡A trabajar!

Para realizar cada una de las actividades siguientes, tiene que seguir las instrucciones de su docente.

Actividades a desarrollar:

1. Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto
2. El golpeo con el pie
3. El golpeo con la cabeza
4. La conducción del balón
5. El tiro
6. El pase



¡Valorando lo aprendido!

Llegó la hora de saber, quien ganó el torneo.

SECUENCIA 2

¡VALORANDO LO QUE APRENDO!



En esta secuencia de aprendizaje, recordará algunos aspectos importantes de los temas tratados en el Bloque denominado: **Juegos e iniciación deportiva**, y se dan por cumplidos los aprendizajes teóricos y el conocimiento y adaptación de los procesos de desarrollo de los gestos técnicos, progresiones y dominios aplicados y necesarios para la práctica de diferentes disciplinas escolares.

También se someterá a una evaluación de los contenidos de las secuencias desarrolladas en el Bloque.

Resultados del aprendizaje

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

1. Integren y refuercen los contenidos de las secuencias del Bloque III, **Juegos e iniciación deportiva**.
2. Realicen la evaluación de los contenidos del Bloque III.



Deportes colectivos

Los deportes colectivos son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros y oposición a los deportistas contrarios, realizando una participación simultánea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil (balón, pelota, remo, etc.).

Se puede decir que las características de los deportes colectivos son: a) cooperación, b) oposición, c) presencia de dos o más jugadores, d) interrelación de los mismos, e) en un espacio, f) un móvil.

Cooperación.- Los componentes del equipo colaboran entre sí para conseguir un objetivo. Los movimientos, gestos y desplazamientos de los deportistas están orientados a que todo el equipo consiga hacer puntos (balonmano) no perder un punto (tenis dobles), marcar gol (fútbol), encestar (baloncesto), llegar antes a un lugar (vela, remo) etc...

Dos o más jugadores.- Si los equipos solo tienen un jugador, es un deporte individual o de adversario. Deben existir al menos dos jugadores por equipo para poder interrelacionarse con el móvil: voleibol de playa, tenis de mesa dobles, etc.

Se oponen a otros jugadores.- A la vez que el equipo pretende alcanzar el objetivo, deben intentar evitar que otro u otros equipos contrarios lo consigan antes o más veces. Los objetivos en defensa sería: recuperar el móvil, impedir el avance del contrario y evitar el gol.

Pueden desarrollar el juego en el mismo espacio.- La participación puede ser simultáneamente en el mismo espacio de juego (waterpolo) o alternativamente (voleibol).

Se pueden interrelacionar a través de un móvil.- Que habrá que llevar a una meta el mayor número de veces posibles para conseguir más puntuación que el otro equipo.

Circuito de entrenamiento.

Consiste en realizar una serie de ejercicios ordenado de manera que conforman una circuito en los cuales se realizan una serie de ejercicios de diferentes efectos con o sin implementos que se denomina estaciones. El entrenamiento en circuito o Circuit Training es una forma de acondicionamiento físico que nació en Inglaterra en 1853 en la Universidad de Leeds desarrollado por R.E. Morgan y G.T. Anderson. Combina perfectamente el trabajo aeróbico con el desarrollo de la fuerza resistencia, siendo por tanto, una de las formas de entrenamiento más completas.

Tipos de circuitos:

- Circuito abierto: Es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas.
- Circuito cerrado: Se considera así, porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios.
- Circuito mixto: Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones unas son abiertas y otras son cerradas.

Características del circuito:

1. Trabajar en mayor número de estudiantes.
2. Los trabajos de estación son consecutivos y ordenados en forma lógica.
3. Se puede graduar la clasificación en forma individual.

4. Respeta las diferencias individuales.
5. Se realiza en forma de circuito.
6. Se puede trabajar con poco espacio.
7. Los ejercicios.

Normas del circuito de entrenamiento:

1. Es recomendable trabajar de 6 a 12 estaciones (ejercicios).
2. El trabajo debe ser prácticamente sin recuperación en cada estación, pero es recomendable para los estudiantes darle 10" de descanso.
3. No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular.
4. Los ejercicios deben ser de fácil ejecución.
5. Se realizan de dos a tres repeticiones seguidas o con descanso.

El entrenamiento en circuito aumenta la capacidad aeróbica, desarrolla la resistencia a la fuerza, aumenta el tono muscular, mejora la tolerancia a la fatiga y disminuye el ritmo cardíaco en reposo.



¿Cómo se hace?

Ejercicios del circuito de entrenamiento

1) Sentadillas:

La sentadilla es el Rey de los ejercicios para el desarrollo de piernas en el Entrenamiento de Resistencia Progresiva, conformando uno de los ejercicios básicos en el entrenamiento de fuerza.

La ejecución del movimiento es la siguiente:

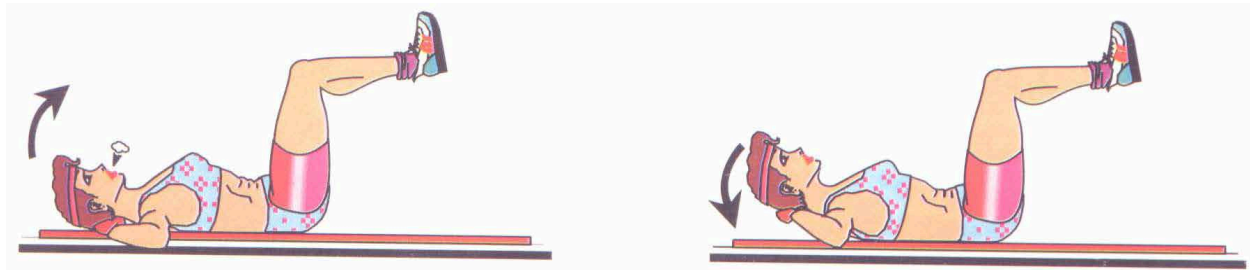
La barra se encuentra en un par de soportes, los mismos que están regulados a la altura de los hombros del atleta.

El atleta debe asumir una posición erecta, con las rodillas bloqueadas al principio y al final del levantamiento.



El atleta, coloca la barra en la parte posterior de su cuerpo a la altura de los hombros y flexiona las rodillas, hasta que la parte superior de la pierna a la altura de la articulación de la cadera se encuentre por debajo del tope superior de la rodilla, procediendo a levantar nuevamente con las rodillas trabadas.

2) Abdominales rectos:



Colocarse boca arriba, con la espalda recta apoyada sobre la colchoneta. Apoyar los talones en un banco o silla, las piernas deben quedar flexionadas en ángulo recto.

Mantenga las piernas inmóviles, coloque ambas manos en la nuca y con los codos abiertos eleve el tronco y vuelva a bajar. Hay que flexionar los abdominales al subir y volver a la posición inicial con la espalda recta sobre el suelo.

Subir y bajar suavemente 10 veces, tomar un descanso de 30 segundos y volver a realizar la serie de 10, dos veces más con su respectivo descanso.

O sea deben realizarse 3 series de 10. Esto en caso de ser la primera vez que se realizan las abdominales. Si suele realizar abdominales, entonces, puede aumentar el número de repeticiones a 20 a 25 o 40 siempre en 3 series.

En cuanto a la respiración debe aspirarse al bajar y exhalar al subir, es decir en el momento de la flexión.

3) Trote

Es el estado intermedio entre el caminar y correr, es llevar una carrera con un ritmo controlado y cadencioso (movido), que nos permite recorrer grandes distancias con un paso de carrera constante. Se realiza apoyándose en los talones y con los codos pegados a la cintura.

4) Ejercicios de brazos.

Suspensiones (colgarse, balancearse, trepar por una cuerda...), ejercicios de trepa en barras o en escalera; levantamiento de pesos mediante poleas, extensiones de brazos apoyando las manos en el suelo; extensiones de brazos con halteras (pesas) o con tensores.

5) Ejercicios de espalda.

Principalmente extensiones del tronco (arqueamiento hacia atrás). No deben emplearse los músculos de las piernas en lugar de los de la columna vertebral.

6) Ejercicios abdominales.

Elevaciones de piernas y flexiones anteriores del tronco, ambas en posición de tendidos.

7) Ejercicios de piernas.

Subir y bajar de un banco o escalón, flexiones de piernas y saltos, con o sin pesas.

8) Ejercicios combinados.

Saltos y flexiones y extensiones de brazos apoyado en barras. Saltos y flexiones y extensiones de brazo mientras se está colgado de una barra.

Trabajo en equipo

Agrúpese con sus compañeros y compañeras de clase para que elaboren, diseñen y desarrollen un circuito de ejercicios y se lo presenten a su docente, en la siguiente sesión de aprendizaje.



¿Cuál es la dificultad?

Presente y desarrolle el circuito de ejercicios que elaboró.



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 IV

Imagen, actividades físicas en el medio natural y extraclase Presentación

Las actividades en el medio natural deben ser un complemento importante en las tareas escolares, pues la educación no será completa si no se utiliza el medio natural como un elemento primordial de la misma.

Cuando se habla de juegos y actividades físicas en el medio natural, se debe considerar desde la propia evolución del ser humano, pues la relación entre él y naturaleza han sido y son la base del progreso de las diferentes sociedades.

En este bloque, conocerá los factores que debe tomar en cuenta para realizar actividades en el medio natural, como clima, relieve, etc., además de las normas de seguridad, materiales y equipo necesario (Calzado, ropa, protección, mochila).

También, aprenderá sobre el respeto al medio ambiente y valoración de sus recursos para la actividad físico deportivo.

Así como, ejemplos de actividades deportivas realizadas en plena naturaleza, que los estudiantes pueden desarrollar mediante una adecuada planificación y programación de actividades seguras.



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.

SECUENCIA 1

UN ESPACIO PARA EJERCITARNOS



En esta secuencia usted adquirirá conocimientos básicos sobre el medio ambiente (urbano y natural) y las posibilidades de realizar actividades físicas, también ensayan técnicas básicas de la carrera de orientación.

Tendrá la posibilidad de poner en práctica técnicas básicas, utilizadas en las actividades en el medio natural, con el objetivo que pueda ser vivenciales y de tener una opción más de ejercicios y actividades físicas, al tiempo que disfrute y comparta con sus compañeros y compañeras, cuidando y respetando el entorno natural de su comunidad.

Resultados del aprendizaje

Al finalizar esta secuencia se espera que el estudiante:

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.



La interesante historia de Joel

Joel era un joven común al que le sucedió una historia fuera de serie que le cambió la forma de ver todo a su alrededor, él vivía en una cómoda casa en las afueras de la ciudad rodeado

de árboles y una naturaleza exorbitante, en el día se escuchaban los pájaros alegres cantar en diferentes tonalidades y de noche se podía escuchar un concierto de criaturas y anfibios cantando al unísono en una melodía mágica casi perfecta.

Lamentablemente a nuestro amigo no le interesaba en lo más mínimo tales maravillas, de hecho le chocaba estar lejos de la “Civilización” alejado del bullicio de los carros, de los gritos de la gente y de las luces multicolores de la publicidad de la ciudad, pasaba sus horas libres sumergido en la televisión donde observaba solo lo malo que acontecía en su ciudad, deseando estar en él y adoptando estilos de vida dañinos que él creía eran costumbres de los jóvenes de la ciudad, creía fervientemente que tales avances introducen a cualquier adolescente en el ritmo del progreso, como decía él.

Joel vivía con sus padres y su abuelo materno, anciano sabio que al escuchar a su nieto alucinar con una realidad tan distinta a la suya le repetía: 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, la actividad física en el medio natural es un reencuentro del ser humano con los inicios del deporte, de los ejercicios físicos y de las actividades lúdicas desarrolladas en épocas pasadas, donde su máximo esplendor esta al mismo nivel que el arte, la ciencia y la filosofía.

Un día, llegaron a su escuela un grupo de jóvenes universitarios proponiendo a los estudiantes una serie de actividades que hasta el momento no habían realizado.

El líder de los universitarios inicio una charla y les preguntó: **¿Sabén qué son las actividades en el Medio Natural?**, todos se quedaron viendo, imaginándose ir afuera a ensuciarse, pero el joven prosiguió: Son aquellas actividades que se pueden realizar dentro o fuera de nuestro entorno habitual, con un objetivo principal, el educativo, se realizan en el campo, bajo un punto de vista 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.

Todos somos conscientes de las posibilidades que nos ofrece la naturaleza, no solo para vivir, sino para disfrutar de ella por medio del ejercicio físico, si alguien nos pregunta acerca de cuáles son las actividades practicadas en el medio natural que conocemos, enseguida se nos viene a la cabeza las rutas de senderismo, caminatas, paseos, o las acampadas.

Todas ellas pueden servirle de ayuda, al momento de disponer de algo de tiempo libre que desarrollando actividades de una manera constructiva es decir, practicando ejercicio físico y mejorando, de esta forma su salud.

Joel al escuchar tal explicación preguntó: **¿Para qué nos ayudan las actividades en el medio natural?** A lo que el joven respondió: nos ayudan para conocer, disfrutar y respetar un ambiente distinto al habitual, para enriquecer las relaciones de amistad y el trabajo en equipo, valorando especialmente cada una de las tareas desempeñadas.

Sepan les dijo a todos (as) que la naturaleza nos aporta un conocimiento extraordinario

al estudiar de cerca sus características tan especiales que alarga nos enriquece y potencian nuestro bagaje cultural, por otro lado favorecen notablemente la salud ya que inciden por sus características, en los sistemas respiratorio y circulatorio beneficiándoles de manera extraordinaria y por último nos permite desarrollar la condición física en general, predisponen hacia la superación de un objetivo y hacia la realización de un esfuerzo, hacen trabajar la inteligencia, la intuición y muchas veces el sentido común.



Tal fue la impresión positiva que dejaron estos universitarios en los jóvenes que poco después Joel y sus compañeros (as) decidieron incursionar en las actividades físicas desarrolladas en el medio natural, poco después todos (as) llegaron a adquirir mucha experiencia en el campo dejando como legado para su escuela carteles, murales e información importante para los niños (as) de las generaciones mas pequeñas, compartiendo con su docente las primeras normativas para actividades físicas en el ambiente natural redactadas por ellos (as) mismos.



Hoy día Joel es un adulto, que disfrutó contando su historia mientras se dedicaba a enseñar a muchos niños (as) como una vez le enseñaron a él, se dedicó a fundar un movimiento de salud y ejercicio físico desarrollado en el medio ambiente natural que dio pie a una nueva rama deportiva identificada como deporte extremo.



¿Cuál es la dificultad?

Siguiendo las instrucciones de su docente, prepárese para realizar la siguiente actividad:

1. El sendero ciego

Delimite el espacio que se recorrerá, con cintas de plástico, cabuya, cáñamo, elásticos, etc.

Cada grupo escogerá un participante para que realice el recorrido por el “medio natural” con los ojos cerrados (vendarlo con un pañuelo de color oscuro), se trata de captar las sensaciones que este le produce, el resto de compañeros que forman el grupo, le irán guiando por el espacio, hasta que finalice el ejercicio, sin que pueda surgir riesgo alguno

para el participante.

Al finalizar cada participante les comentará a sus demás compañeros(as) de clase la experiencia vivida.

Tarea para hacer en casa

Investigue con la ayuda de amigos, vecino o parientes, si cerca de su comunidad existe una zona o área protegida donde se puedan llevar a cabo actividades físicas, deportivas o recreativas.



Actividades físicas en el medio natural

Las actividades (deportes) que se pueden desarrollar en su entorno natural son numerosas y muy variadas y pueden tener carácter competitivo o simplemente responder a necesidades de tiempo libre.

Para su organización y clarificación, se exponen algunos deportes según el medio en el que se desenvuelven, haciendo hincapié en el impacto (bajo, medio o alto) que cada una de ellos provocan en la naturaleza.

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
	Natación de travesía	Atravesar a nado grandes extensiones de agua.	Bajo

	Ciclismo de montaña	Recorrer una ruta en bicicleta a través de la montaña.	Medio
	Cometa	Realizar increíbles ejercicios con una o varias cometas.	Bajo
Actividades	Pentatlón moderno	Prueba que combina el tiro, la equitación, la esgrima, la natación y el cross (Caminata a través del campo).	Alto
	Triatlón	Combina la natación, el ciclismo y el cross (Caminata a través del campo).	Bajo
Combinadas	Biatlón moderno	Combina la natación y la carrera.	Bajo
	Duatlón	Prueba que combina la carrera y el ciclismo.	Bajo

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 leves 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.

Se refiere claro, al rastreo o seguimiento de pistas naturales, que no es, como piensan muchos, algo de otros tiempos o de las novelas de aventuras, el rastrear pistas es cosa totalmente vigente en la caza mayor, en la busca de ganado descarriado, y en otro orden de cosas: en la investigación policial o el descubrimiento de las causas de un desastre aéreo, en todos los casos se trata de buscar huellas e indicios y deducir lo ocurrido.

Las pistas naturales permiten seguir y localizar a una persona o animal con independencia de su propia voluntad. Pero hay otro sistema de pistas artificiales que, por medio de signos convenidos, permiten al que los traza el indicar a sus seguidores el camino que deben elegir para reunirse con él, proporcionando de paso información interesante sobre peligros de la ruta, particularidades y detalles, que facilitan la progresión del seguidor que no conoce el camino.

Los pueblos primitivos han utilizado siempre ese sistema de comunicación-información, destacando tal vez entre ellos, la tribu de los pieles rojas. Con el tiempo los seres humanos de vida nómada (vagabundos, arrieros, gitanos), utilizaron y aún siguen utilizando unos signos que, dejados en lugares apropiados, informan por ejemplo, si el pueblo es caritativo con los vagabundos, si la autoridad es tolerante, si conviene no detenerse allí y cosas por este estilo.

La expresión más moderna de una pista artificial es la carretera, donde una serie de señales convenidas la velocidad conveniente, los cruces, los peligros, los servicios existentes y otros datos que permiten seguir sin vacilación y seguridad una ruta desconocida.

Pistas

Pista natural: Puede trazarse algo difícil, pero no imposible de encontrar. Necesariamente hay que dejar huellas de los pasos más o menos visibles y relativamente seguidos, lo que no ocurrirá si deliberadamente se sale del sendero, camina sobre el césped o las piedras.

Pista artificial: Son señales preestablecidas y dejadas voluntariamente por el ser humano. Aunque por lo general suelen utilizarse como medio recreativo, en algunos casos pueden resultar muy útiles, al indicar 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 un camino a seguir o a evitar.

• Trazando una pista

Para trazar las pistas se deben de seguir algunas normas:

1. Poner en el lugar convenido la señal que inicia la pista, es decir, “marcha rastreando”.
2. A lo largo de la pista poner tantas señales como sean necesarias, pero ninguna redundante (repetida).
3. Utilizar las señales apropiadas.
4. Las señales deben ponerse siempre a la derecha del camino, evitando que sean demasiado visibles.
5. Nunca deben hacerse indicaciones sobre la corteza de los árboles o destruir plantas vivas para indicar una señal.
6. Cuando el camino es más quebrado, las señales no tienen que estar muy separadas.
7. Si se va a hacer un recorrido largo por un camino o atravesar un pueblo, lo mejor que se puede hacer es dejar un mensaje oculto que indique la dirección de la siguiente pista.
8. No se deben hacer señales sobre propiedades ajenas y nunca sobre objetos movibles.
9. En puntos muy complicados, dejar mensajes aclaratorios.
10. No poner ninguna señal a mayor altura de un metro del suelo.
11. Marcar la pista pensando que el que viene detrás no conoce el camino. Pensar cuáles serán sus dudas.
12. Después de haber colocado una pista, hay que fijarse de que a quedado lo suficientemente legible y discreta; así como en la ubicación correcta.
13. Puedes utilizar piedras, ramas secas, troncos caídos, y un sin fin de materiales, pero recuerda que la Naturaleza la debes de cuidar con mucho cariño y procurar de no maltratarla, además de cuidar que las pistas no se confundan excesivamente con lo que las rodea.

• **Siguiendo una pista**

Seguir una pista puede ser algo muy complicado o bastante simple, pero para que sean así, los expertos sugieren algunas pequeñas indicaciones:



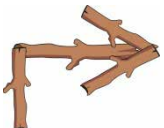
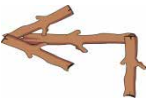

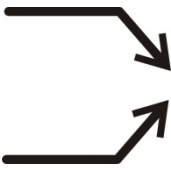


- a. Siga la pista a paso moderado, nunca corriendo aunque parezca muy fácil.
- b. La Naturaleza en ocasiones es muy tramposa, y alguna pista puede ser suprimida o desplazada por algún animal o persona que no las conozca. Para estos casos piense y razone sobre la posible dirección que debe seguir y continúe su búsqueda de la siguiente pista. Si es sumamente necesario regrese por el camino recorrido y vuelva a seguir la pista.
- c. Atención especial a los cruces de caminos, bifurcaciones, vados, etc.
- d. El último en pasar borrará todas las pistas y recogerá las cartas o los mensajes que se dejen, salvo previo aviso este punto se suprimirá.

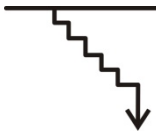







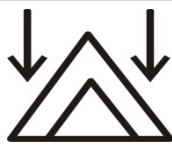
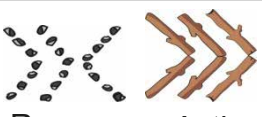







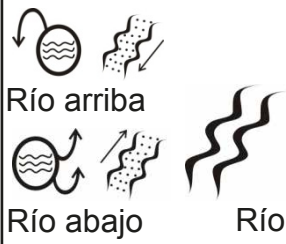
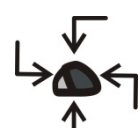

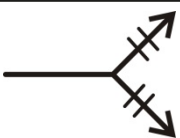
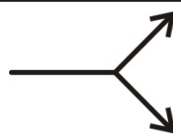

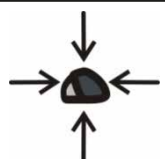
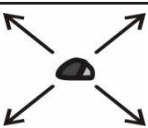

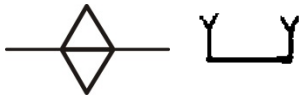

• **Señales de Pista**

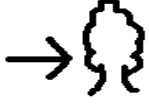

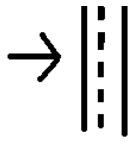











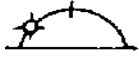


Un número reducido de las señales usadas por los expertos pueden ser suficientes para marcar una pista perfectamente, todo depende del trazado de esta, los accidentes del terreno y las dificultades que este presente.

Pero existen muchos más signos ideológicos que permiten decir muchas cosas a los seguidores, escribir mensajes secretos muy completos, planear juegos amplios y competencias muy reñidas.

A continuación se le presenta, ejemplos de pistas a seguir:

SIGNOS			
 Comienzo de pista	 Fin de pista	 Doblar a la Derecha	 Doblar a la Izquierda
 Seguir Dirección	 Bajar Subir	 Malo, No seguir, pista falsa	 Escalar

			
Bajada Peligrosa	Subida peligrosa	Devolverse, media vuelta	Peligro
			
Alto	Agua al campamento	Campamento	Leña al campamento
			
Montar Aquí Campamento	Reposo Activo Campamento	Esconderse	Agua potable
			
Letrinas	Apurar paso	Muro de piedras	Alambre de púas
			
Agua no potable	Río arriba Río abajo Río	Reunirse	Esperar aquí
			
Nos separamos	Separarse 2 y 3	Franquear, cruzar por otro lado	Punto de reunión
			
Dispersarse	Animal peligroso	Silencio Pareja	Sendero - Puente

 Seguir hasta aqui	 Seguir hasta el bosque	 Seguir hasta camino	  Casa Iglesia
 Cerca  Lejos  A cuatro kilometros	 Nadie  Pocos  Muchos	 Hoy  Ayer  Mañana	 Tarde  Mañana  Mediodía



¡A trabajar!

Organícese en parejas, tríos o como disponga su docente, y realice lo que se le pide:

Elabore dos mensajes, utilizando un máximo de 20 señales.

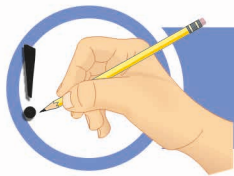
Una vez diseñados los mensajes, compártalos con los otros grupos para que los descifren, a cada uno le dará un tiempo moderado para que descubran lo que quieren comunicar, en el caso de que no lo hagan, siga con otro grupo, para continuar con el ejercicio.



¡Descúbralo en la tele!

En el siguiente programa llamado: **“Ubiquémonos”** podrá observar 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 contiene algunas de las formas de orientación topográfica, y además presenciara la forma adecuada de utilizar los medios e instrumentos que se emplean para orientarse en el espacio geográfico.



¡A trabajar!

Ubicándose en grupos con la cantidad de compañeros (as) que indique su profesor(a), escoja un método de orientación y prepare una breve explicación de lo siguiente:

- ✓ Determinar por qué su método de orientación es más importante o útil que los demás.
- ✓ Explicar en qué casos utilizaría su método de orientación.
- ✓ Explique su forma de utilización.
- ✓ La presentación y defensa de su tema, deberá ser de la forma más creativa posible.
- ✓ Utilice los materiales y los recursos que tenga a su disposición en el aula.

Para desarrollar de la mejor manera el trabajo evaluativo propuesto, usted y sus compañeros deberán hacer uso de su experiencia, conocimiento previo, pero sobre todo de su creatividad.



¿Qué piensan otros?

Materiales y equipos para realizar actividades en el medio natural.

La mochila

Es una herramienta de transporte indispensable para hacer montaña, escalar o hacer viajes de caminata; es, por tanto, uno de los elementos básicos del equipo del montañista.

Una mochila, debe contener características como: distribuir eficazmente el peso a lo largo de los hombros, espalda y caderas; es conveniente adquirir una mochila cómoda, lo que dará muchas garantías de que esté ergonómicamente diseñada y que, por tanto, no dé problemas en este sentido.

La mochila debe ser fiable, si falla cerca de casa, no pasa nada, pero si se rompe en una expedición o una salida larga o importante, puede ser un gran problema.



Bolsas de dormir

La calidad del sueño cuando se está fuera de la propia cama, va a condicionar de manera

importante el rendimiento y las energías durante las horas diurnas, por lo tanto desde el humor, hasta el éxito en una salida puede verse afectado por una o muchas malas noches.

Las bolsas de dormir son una especie de sacos que pueden ser de diversos materiales caliente, e impermeables cuyo objetivo es el de proteger a la persona que lo utiliza de las temperaturas e inclemencias del clima, insectos y amenazas durante se realizan actividades al aire libre.



Características de las bolsas

La capacidad térmica, el peso, las dimensiones de la bolsa de dormir dentro de la bolsa de transporte y su forma, son criterios determinantes que debemos tener en cuenta en el momento de elegir una bolsa de dormir.

Factores importantes en las bolsas de dormir.

La capacidad térmica, está determinada fundamentalmente por las siguientes características:

- El espesor de la capa aislante y su calidad.
- El tipo de construcción (forma, etc.).
- Los detalles técnicos (collarín o cuello), forma de la capucha, aislamiento de la cremallera o zipper, etc.)

Vestimenta

Calzado deportivo apropiado (no son muy recomendables los de fútbol-sala, hay otros más adecuados, y nunca debe usar zapatillas de vestir); los cordones atados; lo que nunca se recomienda es hacer una marcha con calzado nuevo a estrenar.

Existe calzado (ej. botas) y calcetines específicos, pero esto sería aconsejable para personas que realizan marchas largas y de manera frecuente, también es importante la utilización de polvos que previenen los hongos, el mal olor, pero sobre todo mantienen el pie seco reduciendo las posibilidades de rozaduras o ampollas.

En cuanto a los **pantalones**, en general hay dos tipos de tejidos para cualquier vestimenta, los naturales (ej. algodón) y los sintéticos (ej. poliéster).

El algodón es muy agradable al tacto, tiene buena transpiración, conserva el calor, pero tarda mucho en secar, si llueve o suda tiene la ropa mojada hasta el día siguiente, el sintético seca rápido.

En las Actividades de Campamentos:

- 1.- Los Componentes Estáticos: Bosque, lago, pared. Altura y pendiente.
- 2.- Los Componentes Dinámicos: Olas, corriente del río, viento, factores meteorológicos, humedad, presión, temperatura, fenómenos meteorológicos viento, lluvia, nieve, heladas.

Prevenir accidentes en actividades físicas de vida en la naturaleza:

(Excursiones, campamentos y colonias de vacaciones)

Los accidentes, así como la salud y la enfermedad expresan las condiciones de vida y de protección de los individuos y conjuntos sociales, los accidentes tienen una distribución desigual y diferente en los diferentes grupos sociales.

Las medidas de seguridad es el objetivo fundamental que se tienen que tomar en cuenta, siempre se deben considerar en el desarrollo de todas las actividades que programe, y que lleve a cabo.

La Seguridad:

Estos procedimientos, se pueden agrupar en cuatro etapas:

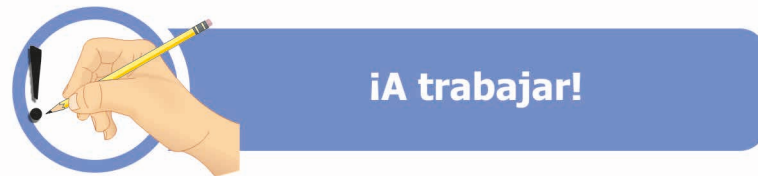
- 1.- PREVENCIÓN. 2.- CONTROL. 3.- ACCION. 4.- EVALUACIÓN.

Entre las normas más comunes para mejorar la seguridad en senderismo o trekking, montañismo, excursionismo, y paseos por el campo en general, podemos mencionar las siguientes como las más importantes:

- No excederse al elegir el nivel físico o técnico del recorrido.
- Ir en grupos con al menos dos Guías.
- Respetar las indicaciones y decisiones de los Guías.
- Programar el recorrido en función del tiempo de luz natural disponible.
- Prever lugares de descanso y reaprovisionamiento de agua.
- Llevar botas y ropa con un cierto uso.
- Parar en las bifurcaciones de caminos (y consecuencias).
- En rutas y travesías al aire libre, llevar medios de comunicación y orientación.
- Llevar un botiquín de primeros auxilios.
- Hidratarse y comer adecuadamente, antes y durante el recorrido.
- Controlar que tiene las botas bien atadas.
- Las uñas de los pies deben estar cortadas.
- No perder de vista al grupo.
- No ausentarse o pararse durante el camino sin avisar.
- No beber alcohol, bebidas estimulantes o tomar otras drogas.

- No caminar de cara a la pendiente.
- No bajar corriendo.
- Tener en cuenta el clima y la previsión meteorológica.
- Precauciones al cambiar de terreno y desnivel.

Recuerde: Para la siguiente sesión de aprendizaje es necesario una soga, cuerda, cabuya o cáñamo de aproximadamente 4 metros.



Organícese en grupos como lo indique su docente y realice la siguiente actividad:

Planifiquen una ruta de senderismo para un paseo, siguiendo las instrucciones dadas a continuación:

- ✓ El paseo debe de durar 1 día, (suponiendo que la salida es a las 7:00 a.m. y el regreso es a las 2:00 p.m.)
- ✓ Tener en cuenta todas las medidas para la programación exitosa de una actividad en el medio ambiente.
- ✓ Haga uso del conocimiento que usted tiene de su comunidad.
- ✓ Procure que el lugar seleccionado no se encuentre a más de treinta minutos a pie desde su centro educativo.

Cuando ya tenga su plan listo, prepárelo para entregarlo a su maestro(a), para que el escoja el mejor trabajo.



Nudos y amarres

Hacer un nudo parece cosa sencilla; pero hay una buena y una mala manera de hacerlo, por razones de estética, economía de cuerda y seguridad, debemos conocer, aprender y usar el método bueno.

Para que un lazo (amarre, atadura, ligadura, etc.) hecho con una cuerda pueda considerarse como buen nudo, se debe considerar:

1. Que pueda hacerse fácil y rápidamente.
2. Que sirva para el uso destinado.
3. Que se ajuste al tirar de él.
4. Que no se corra (a menos que sea un nudo corredizo).
5. Que pueda deshacerse fácilmente.

Existen tres consideraciones básicas que un nudo debe cumplir para que sea práctico:

- 1) Que sea fácil de realizar.
- 2) Que cumpla perfectamente la función para la que está diseñado, sin deshacerse accidentalmente o cuando es sometido a fuerza o tensión (un buen nudo se hace más firme a cuanta más tensión se le someta).
- 3) Que sea fácil de deshacer con objeto de recuperar el cabo (extremo, punta) para otros faenas (trabajos, labores, tareas).

Tipos de nudos y amarres

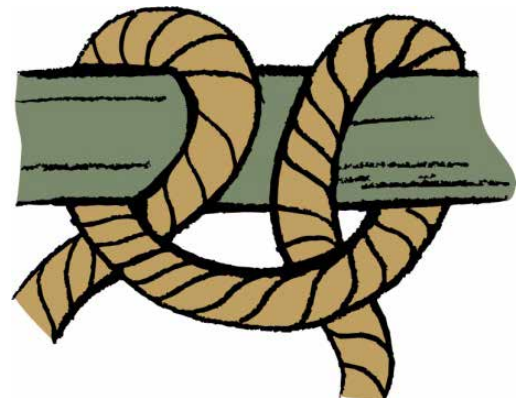
Cote o medio nudo

El cote o medio nudo, también llamado malla, es el nudo más simple y fácil de elaborar que se conoce, apenas necesita explicación para realizarlo; simplemente se hace un seno con la cuerda y después se pasa este por el interior del seno formado, quedando como se ve en la figura. Con este nudo tan sencillo que todo el mundo conoce y ha utilizado en algún momento, se puede afirmar el cabo a un objeto sólido, o ligar dos objetos por medio de él sin complicaciones, aunque también sin demasiadas pretensiones ya que, dependiendo del objeto que se vaya a sujetar, por sí solo no es un nudo totalmente seguro si se quiere utilizar de forma permanente.



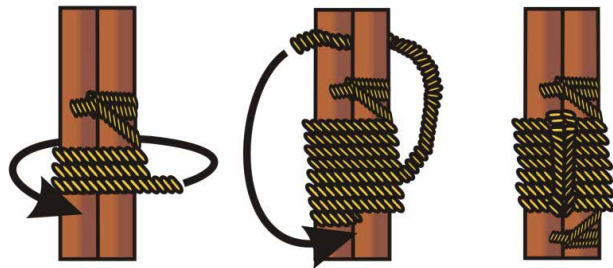
Dos medios cotes (versión simple)

Este nudo consiste en dos medios cotes enfrentados simétricamente, con él se puede hacer firme a una percha (palo, vara, estaca, etc.) o una argolla muy fácilmente, siendo igualmente sencillo el deshacerlo.



Amarre Redondo

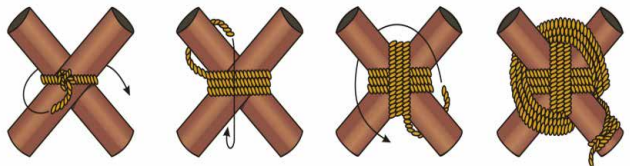
Se utiliza para amarrar dos postes de modo que uno sea una “extensión” del otro, para hacer un asta bandera, por ejemplo, se comienza con un ballestrinque (nudo inicial) y se da vueltas a la cuerda alrededor de los dos postes como se muestra en la figura.



Se “ahorca” (aprieta) el amarre y se asegura con otro ballestrinque, igualmente es necesario apretar cada vuelta del amarre para darle mayor solidez, un buen truco para que los mástiles queden mucho más sólidos es unirlos con dos amarres redondos pequeños, uno arriba y otro abajo.

Amarre Diagonal

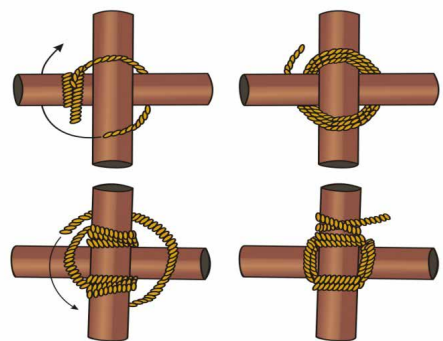
Este amarre es usado para unir dos postes que no van a quedar perpendiculares el uno del otro, se comienza con una vuelta de braza alrededor de ambos postes y se le da vuelta a la cuerda como se muestra.



Se “ahorca” el amarre y se asegura ya sea con un ballestrinque o con otra vuelta de braza. Usándolo en combinación con el amarre cuadrado permite la construcción de estructuras muy sólidas.

Amarre Cuadrado

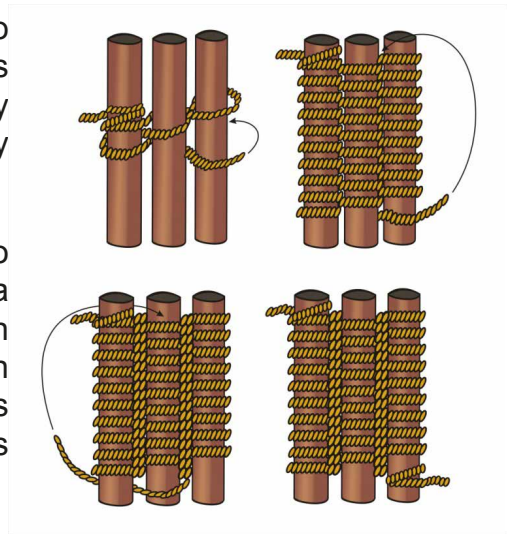
Este amarre es utilizado para unir dos postes, de manera que queden perpendiculares el uno del otro. Se comienza haciendo un ballestrinque en uno de los postes y se le da vuelta a la cuerda como muestran las figuras. Se “ahorca” el amarre y se asegura con un ballestrinque. Es muy importante apretar lo más posible cada vuelta del amarre para darle solidez. Se pueden formar distintas estructuras utilizando varios amarres cuadrados, o en combinación con otros tipos de amarres.



Amarre en Ocho

Permite unir varios troncos uno junto a otro, es utilizado para hacer balsas, mesas y bases para campamentos elevados, por ejemplo, se inicia con un ballestrinque y se da vueltas a la cuerda en forma de ocho (por arriba y por abajo) alrededor de los troncos.

Luego, se “ahorca” el amarre en cada juntura (cuando son muchos troncos, es conveniente usar una cuerda para cada “ahorcado”), se termina el amarre con un ballestrinque, para que las bases así armadas sean más sólidas, es conveniente amarrarlas por ambos extremos, así como montarlas sobre troncos colocados perpendicularmente cerca de los extremos (ver figura).



¡A trabajar!

Elabore los siguientes nudos:



Nudo doble, lasca



Nudo cota



Nudo llano de rizo



Nudo al revés



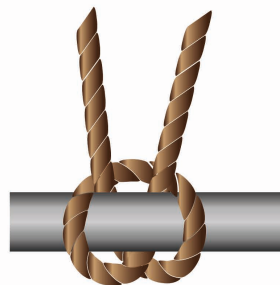
Nudo margarita



Nudo corredizo o deslizado



Nudo boca de lobo



Presilla de alondra



As de guía



¿Cómo se hace?

El croquis

Un croquis, en arte, es un dibujo que esboza una imagen o una idea, confeccionado a mano alzada o copiado de un modelo, previo a la ejecución del dibujo definitivo o de alguna obra de arte.

Puede ser considerado un bosquejo inicial o un ejercicio de observación y técnica previo a la realización de una obra, generalmente, no suele ser muy exacto y a veces solo es claro para el autor.

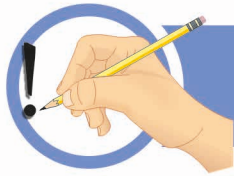
Los croquis de un modelo son dibujos hechos a partir de un objeto, como un molde de plástico, arcilla, u otro material sólido, algunos son de modelos de animales, paisajes, montañas, mares, ríos, o regiones geográficas. Su función es orientativa. Un croquis no posee un alto grado de detalle, sino que es una visión simplificada de aquello que se quiere representar.

También se consideran croquis, según el diccionario de la lengua española, el “diseño ligero de un terreno, paisaje o posición militar, que se hace a ojo y sin valerse de instrumentos geométricos”.



Croquis del centro de Tegucigalpa.

La técnica de croquis debe ser aplicada tomando en cuenta las líneas principales de un dibujo, es decir del conjunto de la forma; por lo tanto para un ojo educado la ejecución debe realizarse en corto tiempo, ya que solo hacen falta un par de líneas para identificar el objeto representado. Ejemplo: El dibujo de un pequeño mapa en una hoja con un lápiz situando las calles más importantes para llegar a un punto.



¡A trabajar!

Para desarrollar esta actividad, usted y sus compañeros (as) saldrán del aula a realizar un recorrido por los lugares aledaños a su centro educativo, para lo cual tendrá que considerar lo siguiente:

- ✓ El recorrido será breve, (aproximadamente 20 minutos) y posteriormente regresarán al centro.
- ✓ Salga en orden y preste atención a todo lo que se encuentre en el recorrido.
- ✓ Para demostrar su nivel de conciencia social y comunitaria se espera no bote basura, en el recorrido.
- ✓ Escriba el nombre de los integrantes del grupo.

Una vez terminado el paseo regrese al aula, su trabajo consistirá en dibujar un croquis de su C.E.B. y sus alrededores. Especifique en él, los cuatro puntos cardinales.



¿Cómo se hace?

Fuego, fogones y fogatas

El Fuego: bondades y riesgos

El fuego ha sido, es y será una gran herramienta para el hombre, desde nuestros antepasados más remotos el hombre ha utilizado el fuego para calentarse, cocinar, iluminar, resguardarse de animales y otras tantas funciones como el avance tecnológico lo haya permitido en cada era de la humanidad.

Pese a tantos años de humanidad, tanta tecnología y evolución humana, hoy en día en medios naturales el fuego sigue acompañando y brindando sus funciones principales: abrigo, calor, luz y seguridad de la misma manera que abrigó al hombre de Neandertal algún tiempo atrás.

Ahora bien, el buen manejo del fuego se hace imprescindible a la hora de encenderlo y controlarlo, así como debemos saber encenderlo y mantenerlo prendido, debemos saber tenerlo controlado y apagarlo correctamente cuando ya no se necesite.

Si no sabe manejar el fuego será mejor que ni siquiera intente encenderlo ya que podría transformarse en algo muy desacertado y peligroso como un incendio.

Recuerde que está compuesto de tres elementos: Fuego, combustible y oxígeno, el fuego puede producirse por fósforos, encendedores, etc., el combustible puede ser madera, carbón, hojas secas, ramas secas, troncos, papel, etc., el oxígeno lo proporciona el aire externo.

Uno de los problemas que se presentan al encender una fogata sobre todo con fósforos es que muchas veces llegan mojados debido a que algo se regó dentro de la mochila, llovió, etc., para prevenir esto se pueden impermeabilizar se toman cinco fósforos en línea y con una vela encendida se deja caer suficiente parafina sobre las cabezas de los fósforos y así quedan impermeables al momento de ser utilizados se retira la parafina de las cabezas.

Tipos de leña

En campamentos, no es problema la recolección de leña ya que esta abunda en el suelo, la mejor leña para encender un buen fuego es la seca que aún se encuentra en el árbol o árboles secos ya que contiene mucho menos humedad.

Madera para encender

Esta operación sencilla en apariencia requiere un mínimo de habilidad para poderla llevar a cabo, con la mayor rapidez y eficiencia.

Para encender un fuego se necesitan tres tipos de materiales:

- a. Papel o corteza de árbol para iniciar el fuego.
- b. Ramitas para mantenerlo un poco.
- c. Leña para alimentar el fuego.

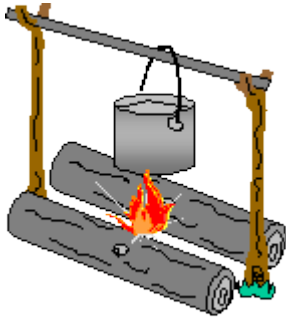
Recomendaciones

- En el sitio se coloca primero papel o corteza.
- Con ramitas delgadas y secas se coloca una especie de pirámide encima de la corteza. La longitud de los trozos de madera debe ser de unos 10 cm.
- Sobre la pirámide anterior se coloca otra con los trozos de madera con la que vamos a alimentar el fuego, de una longitud entre los 15 y 20 cm.
- Se enciende la base por el lado que sopla el viento, cuando ya está encendida se procede a soplar y el fuego se transmite al resto de leña.
- Al poco rato el fuego está encendido y frecuentemente se debe ir alimentando paulatinamente para mantenerlo.

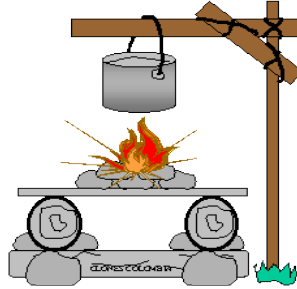
Fogón

Es todo aquel fuego usado especialmente para cocinar.

Tipos de fogones:



El cazador



Fogón de grua



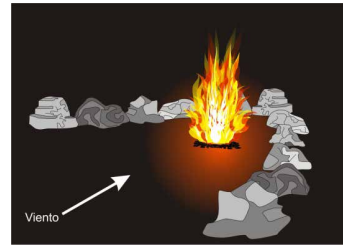
Fogón de trinchera



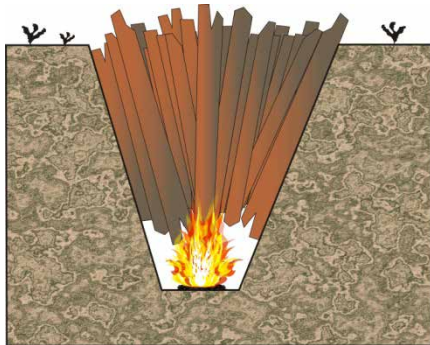
Fogón de trampero



Fogón reflector



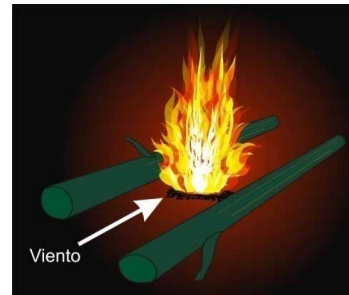
Fogón de piedra



Fogón Polinesio



Fogón Piramidal



Fogón de troncos

Fogatas

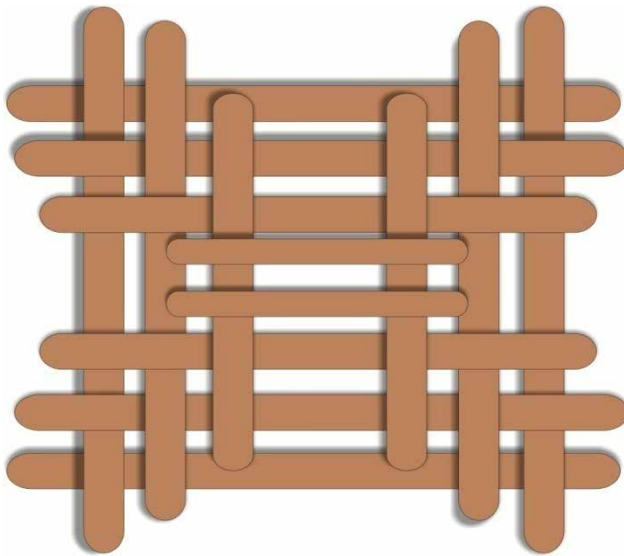


FOGATA DE ENCENDEDOR



FOGATA EN CRUZ

Sirven para calefacción de un grupo de participantes. Estos se colocan alrededor del fuego; cuando el campamento está constituido por varias carpas suele hacerse ellas y el patio de banderas.



FOGATA DE CONSEJO O DE ASCENSO

A continuación se le da algunas recomendaciones y cuidados que debe tener muy presente a la hora de utilizar fuego:



No encienda fuego donde no se permita. Siempre hágalo dentro de un pozo y/o contra una pared de piedras, tierra para que se encuentre más protegido de los vientos, además la misma pared reflejará el calor hacia usted si está parado enfrente.

Cuando elija el lugar, mire a su alrededor y arriba del mismo; puede haber alguna rama de un árbol que se quemaría cuando el fuego alcance altura.

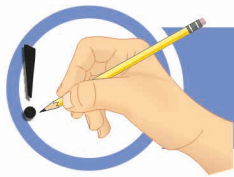
No es recomendable hacer fuego bajo un árbol ni cerca de ninguna planta; hay algunas (como la cortadera o cola de zorro) que poseen alcohol en sus hojas corriendo el riesgo de que el fuego se descontrola y propague rápidamente.

Cuando abandone el lugar, ya sea porque su campamento o paseo llegó a su fin, porque va a dormir o porque se ausenta por un momento, asegúrese de apagar bien el fuego desparramándolo y echándole agua hasta que esté bien seguro de haberlo apagado por completo. Nunca abandone un fuego encendido ni por un instante.

En algunos lugares boscosos es común que el fuego se propague por debajo del suelo a través de raíces, es importante tener cerca una buena dosis de agua para echarle si esto sucede.

Nunca encienda fuego cerca de la carpa, considere la dirección de los vientos predominantes, así evitará que las chispas quemen la carpa o que se llene de humo.

Si junta leña hágalo de ramas caídas y secas, nunca lastime una planta para ese propósito, las heces secas de vaca u otros animales son un buen combustible para alimentar el fuego.



¡A trabajar!

Organícese en grupos para que desarrolle la siguiente actividad:

1. Escoja un tipo de fogón o fogata, y fabrique una maqueta (modelo, muestra) a una escala (tamaño, proporción) menor de las medidas originales.
2. Elabore un diseño.
3. Elija los materiales para fabricarla (cartón, madera, papel, etc.).
4. Elabore una breve explicación de su fabricación.
5. La maqueta será una réplica de una fogata verdadera, que se exhibirá en la clase, por tal razón no es necesario encenderla.

Recuerde que tiene que presentarla a sus compañeros, compañeras y docente en la primera sesión de aprendizaje de la secuencia Valorando lo que aprendo.



¡Valorando lo aprendido!

La naturaleza, y en especial la montaña, es un ambiente cada vez más visitado, las actividades que se pueden desarrollar allí son cada vez más variadas.

El senderismo (paseo o excursión) por la montaña es muy practicado por ser una forma fácil, divertida y sana de hacer ejercicio.

Organícese en tres grupos (la cantidad de integrantes dependerá del número de estudiantes del centro), y distribúyanse en el patio, cancha o alrededores del Centro de Educación Básica para realizar las actividades siguientes:

1. El grupo A, elaborará un croquis en el cual se establezca la ruta a seguir para encontrar un objeto (de acuerdo a su criterio) que van a esconder.
2. El grupo B, elaborará una ruta utilizando los signos que ya conoce (puede usar piedras u otros objetos o dibujarlos) para encontrar la salida de su Centro de Educación Básica.
3. El grupo C, elaborará un juego de orientación y rastreo de señales, en el cual este especificado, sus reglas y la forma de desarrollarlo.

El docente, mediante sorteo decidirá la actividad que le corresponde a cada grupo.



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.

SECUENCIA 2

¡VALORANDO LO QUE APRENDO!



Todo ser humano es consciente de las posibilidades que la naturaleza, no solo para vivir, sino para disfrutar de ella por medio del ejercicio físico. Si alguien le preguntara, sobre las actividades practicadas en el medio natural que conoce, enseguida le viene a la mente las rutas de senderismo o las acampadas. Pero hay muchas, ellas pueden servirle de ayuda, para ocupar gran parte de esas horas de tiempo libre que disponga, de una manera constructiva, es decir, practicando ejercicio físico y mejorando, de esta forma, su salud.

En esta secuencia de aprendizaje, recordará y desarrollará, algunos aspectos importantes de los temas tratados en el Bloque denominado: **Imagen, actividades físicas en el medio natural y extraclase.**

También se someterá a una evaluación de los contenidos de las secuencias desarrolladas en el Bloque.

Resultados del aprendizaje

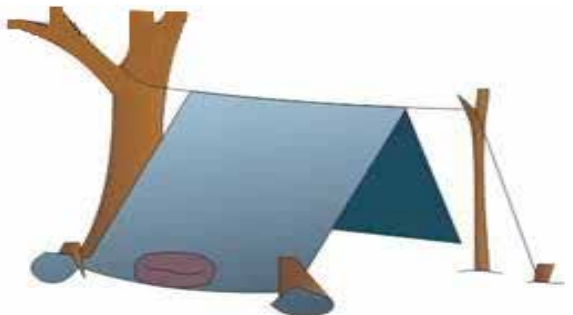
Al término de esta secuencia, se espera que las y los estudiantes:

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.



Cómo construir su propia tienda de campaña de lona, tela o material plástico

Una de las maneras más fáciles para crear un refugio temporal en un viaje de campamento es construyendo una tienda de lona. Esta es una alternativa a las compradas en tiendas, que tienen barras de metal y estacas que son pesadas para



un mochilero. Además, algunas tiendas de campaña compradas pueden ser complejas de montar y desmontar. Construir una carpa de lona, le permite utilizar su entorno natural, mientras hace una estructura básica de una tienda con materiales que son fáciles de transportar y de llevar.

Nivel de dificultad: Moderadamente fácil

Instrucciones

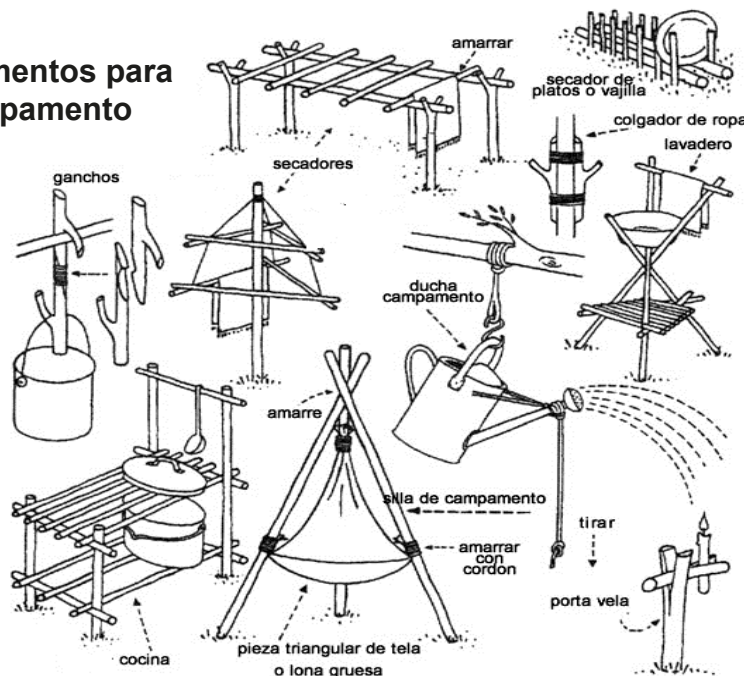
Necesitará

12 por 7 pies (3.65 x 2.13 m) o más largo de lona

15 a 20 pies (4.57 a 6 m) de cuerda o sogá

1. Busque un área donde haya dos árboles de unos 6 a 7 pies (1.8 a 2.1 m) de distancia. Idealmente, debería haber una ligera caída en el suelo entre los árboles para proporcionar más espacio para la ropa de cama y mantas.
2. Amarre un extremo de la cuerda alrededor del tronco de uno de los árboles cerca de 4 pies (1.21 m). Si las ramas son lo suficientemente bajas, enlace la sogá alrededor de algunas de ellas para evitar que la misma se deslice hacia abajo del tronco.
3. Tire de la cuerda hacia el otro árbol y pásela alrededor del tronco del mismo un par de veces, tirándola con su peso corporal todo el tiempo para asegurar que esté tensa. Hágale un nudo para asegurarla en su lugar.
4. Ponga la lona sobre la cuerda tensa separando en dos cortinas de 6 pies (1.82 m) la longitud de 12 pies (3.65 m) de largo.
5. Tire de cada lado de la lona que cuelga hacia afuera y utilice piedras pesadas que estén cerca para ponerle peso a las puntas o la puede asegurar con estacas de madera. La tienda de lona debe verse como un techo triangular.

Elementos para campamento





¿Cuál es la dificultad?

Organícese para la presentación de las maquetas que representan los diferentes tipos de fogón o fogata.

Copie la siguiente guía de trabajo en su cuaderno y para su desarrollo utilice los contenidos de las secuencias de aprendizaje del bloque.

Reúnanse en grupos de tres o como lo indique su docente y comience a trabajar en forma ordenada y limpia.

Guía de Trabajo

1. ¿Qué son las Actividades en el Medio Natural?
2. ¿Qué es el medio Ambiente?
3. Explique con sus palabras, algunas recomendaciones para cuidar el medio ambiente.
4. Explique qué actividades se pueden desarrollar en medios, terrestres, acuáticos y aéreos, y de estas cuales son de su agrado
5. ¿Qué es el rastreo?
6. ¿Qué son las pistas?
7. ¿Cuántos tipos de pistas existen?
8. ¿Explique cinco normas para trazar una pista?
9. ¿Qué son señales?
10. Elabore un pequeño mensaje, utilizando las señales.

GLOSARIO

- **Abducción:** movimiento hacia fuera que aleja de la línea media o plano sagital.
- **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.

LIBRO DEL ESTUDIANTE - Séptimo grado

- 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 Guaymuras, 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.

Libro del Estudiante - Educación Física
Séptimo grado de Educación Básica
Tegucigalpa, Honduras



© Copyright 2016 - Telebásica