



República de Honduras
Secretaría de Educación

LIBRO DEL ESTUDIANTE EDUCACIÓN FÍSICA

8^{VO}
Grado



PROGRAMA DE TELEVISIÓN EDUCATIVA HONDUREÑA



TELEBÁSICA

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

Autoría: 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

Ing. Gabriela Alessandra García Torres

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, 8º grado.

1ª edición 2018

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

8^{vo}
Grado



PROGRAMA DE TELEVISIÓN EDUCATIVA HONDUREÑA



TELEBÁSICA

PRESENTACIÓN

La Secretaría de Educación y TELEBÁSICA promueven aprendizajes significativos en el tercer ciclo de la educación básica, con la ayuda de materiales impresos y audiovisuales. Por lo que a continuación se presentan una serie de contenidos que ayudarán al estudiante a conocer, poner en práctica y desarrollar una serie de actividades relacionadas con la temática que se encuentra en el Libro del Estudiante de las asignaturas de 8° Grado, que han sido elaboradas de acuerdo a los lineamientos del Diseño Curricular Nacional para la Educación Básica (DCNEB).

Secretaría de Estado en el Despacho de Educación



ÍNDICE

Introducción	7
Senderos	17
BLOQUE I. Imagen, percepción y expresión corporal	
Presentación.....	25
Secuencia 1. ¿Quieres ser el más ágil?.....	27
Secuencia 2. Ven a bailar.....	35
Secuencia 3. Mi danza es la mejor.....	41
Secuencia 4. Valorando lo que aprendo.....	49
BLOQUE II. Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas	
Presentación.....	53
Secuencia 1. Mantén tu salud física.....	55
Secuencia 2. ¿Por qué calentamos nuestro cuerpo antes de la actividad física?.....	65
Secuencia 3. Ayuda a los demás.....	73
Secuencia 4. Valorando lo que aprendo.....	83
BLOQUE III. Juegos e iniciación deportiva	
Presentación.....	87
Secuencia 1. Iniciándome como deportista.....	89
Secuencia 2. Valorando lo que aprendo.....	109
Bloque IV. Actividades en el medio natural y extraclase	
Presentación.....	113
Secuencia 1. La recreación en la naturaleza, parte de tu vida.....	115
Secuencia 2. Valorando lo que aprendo.....	129
Glosario	136
Bibliografía	141

INTRODUCCIÓN

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.



Se dieron cambios de enfoque en la enseñanza de la asignatura, ya que después de ser brindada, primero como 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 alguna.

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 sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas que conducirán a un conocimiento y aceptación del propio cuerpo, a una utilización eficaz del mismo, 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, 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, el desarrollo corporal a nivel anatómico y fisiológico, lo cual mejora las cualidades físicas, facilitando la adquisición de hábitos de salud, higiene y nutrición.
- **Ámbito Motriz.** Estimula el conocimiento, 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, gustos personales y en la consolidación de actitudes de autoaceptación, interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación.

El ámbito cognitivo está integrado en cada uno de los anteriores. Existen otros ámbitos el agonístico que es de naturaleza competitiva, de la salud y del entorno etc. La práctica educativa y el conocimiento sistematizado de los niños, niñas y jóvenes, han

mostrado que el desarrollo físico impacta en la salud, en el desempeño intelectual y el logro de las habilidades básicas para el aprendizaje. Con el juego organizado y las actividades de la Educación Física, los estudiantes aprenden a construir y seguir normas, fundando con ello su personalidad ética y social.

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

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 otros 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 este 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, contextura corporal, etc.) y del contexto cultural del cual provenga el educando.

Las prácticas de las diferentes actividades físicas conllevan a la internalización de aprendizajes, 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, 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, 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.

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 la *Actividades en el medio natural y extraclase* 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, respetando 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 educandos, 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 ejecutada, 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 garantizan 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 sus esfuerzos 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 DCNEB, 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 DCNEB 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.

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/actitudinal que la Educación Básica debe garantizar equitativamente a los estudiantes.

Al finalizar la Educación Básica, las y los estudiantes:

1. Conocen y valoran su cuerpo y la actividad física como medio de expresión, 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, maduración física y mental.
3. Regulan y dosifican su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia 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, 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, 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, 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, deportivas y los entornos donde se desarrollan, participando en su conservación y mejora de sus raíces culturales.
10. Toman conciencia haciendo uso de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar y expresar sensaciones, ideas, 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, 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.

PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DE LOS BLOQUES POR ÁREA

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 educandos; la significatividad de los mismos, tomando en cuenta los intereses, necesidades, saberes y experiencias previas de las y 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, 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 educandos 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 educandos tendrá dos propósitos, el primero para fortalecer la competencia motriz y el segundo, el de enriquecer su capacidad de valoración estética del movimiento.

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, 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.

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, de adaptación, de iniciación a habilidades deportivas, tradicionales, 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 educandos.

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 se 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 recreativos propios de la comunidad escolar y de interacción con otras comunidades escolares.

Este bloque se desarrollará en forma paralela e integrada 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.

EXPECTATIVAS DE LOGRO DEL OCTAVO GRADO

Al finalizar el octavo grado de Educación Básica las y los estudiantes:

1. Mejoran las capacidades coordinativas procurando eficacia en el dominio, el ajuste y control corporal.
2. Integran las capacidades coordinativas en habilidades gimnásticas, artísticas y deportivas.
3. Utilizan eficientemente el movimiento en forma espontánea y creativa e inician su aplicación en actividades físicas rítmicas deportivas y de comunicación.
4. Interactúan socialmente y realzan valores culturales y artísticos en la práctica y presentación de danzas folclóricas colectivas.
5. Identifican y toman conciencia de los efectos inmediatos del ejercicio sobre el organismo en crecimiento y desarrollo, los beneficios de su práctica habitual y sistemática.
6. Identifican las capacidades físicas, las destrezas y habilidades básicas en las actividades realizadas, aplicando pruebas elementales para su valoración y los procedimientos para su desarrollo y mejoramiento.
7. Progresan adecuadamente hacia el desarrollo específico de sus cualidades físicas.
8. Identifican y practican calentamientos de tipo general previo a la actividad física a realizar.
9. Conocen y practican modalidades deportivas colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, tanto adaptadas como reales.
10. Practican juegos y deportes tradicionales de su comunidad local y nacional interesándose en sus orígenes y promoción cultural.
11. Participan en el desarrollo de actividades físicas en el medio natural, controlando las dificultades y los riesgos que dichas actividades presentan a través del mejoramiento de sus técnicas específicas.
12. Participan conscientemente en actividades extraclase que propone el centro educativo para la recreación y el mejoramiento de los niveles de rendimiento motriz.

SENDEROS



¿Hacia dónde vamos?

¡Bienvenidos y bienvenidas a su clase de Educación Física!

La Educación Física tiene como finalidad que las y los estudiantes disfruten de la actividad física, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo como una forma de realización personal.

Para ello toma en cuenta los intereses, motivaciones e inquietudes de dichos estudiantes, propicia actitudes positivas. Por ejemplo, favorece la aceptación de su propio cuerpo, el reconocimiento de su personalidad, el mejoramiento de su competencia física, el conocimiento de un estilo de vida activo y saludable y, las formas de interacción con otros compañeros en la realización de prácticas motrices, juegos y deportes.

La Educación Física tiene mucho que aportar en todos estos campos porque ayuda a los estudiantes a aceptarse a sí mismos, a desinhibirse, a expresarse, a descubrir; también se vincula con los procesos afectivos, cognitivos, sociales y culturales de las personas, permitiendo a los estudiantes acercarse a las actividades físicas poniendo a prueba su competencia motriz para valorar sus cualidades y las de otros.

Este Libro del Estudiante de Educación Física se ha elaborado centrándose en el proceso de enseñanza-aprendizaje y todos los factores que influyen en el mismo.

Se le invita a comenzar con entusiasmo y gran optimismo.

Resultados del aprendizaje

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

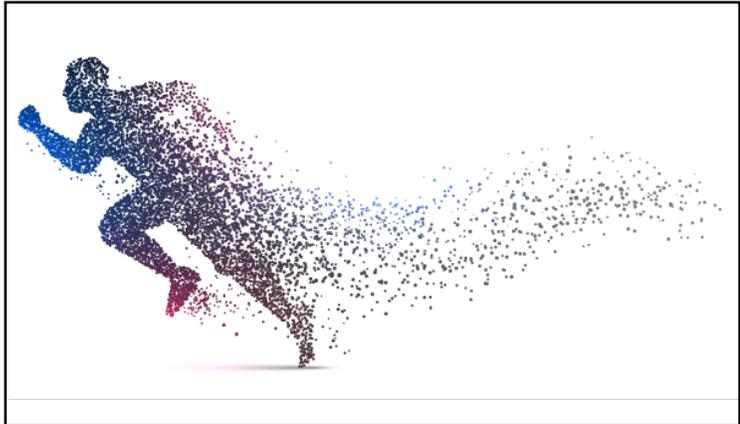
1. Comprendan los conceptos que abarca la Educación Física y como se aplican a la vida diaria.
2. Desarrollen una actitud abierta al descubrimiento y la exploración, la confianza en sí mismos, el respeto a los demás y a su entorno.
3. Conozcan la estructura metodológica de este libro identificando cada uno de los íconos y símbolos utilizados a lo largo de su desarrollo.



¿Qué conoce de esto?

¿Qué es la Educación Física?

La Educación Física se puede definir como una disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano; puede ser una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica. Con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.



De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad, el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad, como por ejemplo las actividades culturales.

La Educación Física insiste fundamentalmente que las y los estudiantes adquieran hábitos de vida saludables, aprendan a superar sus dificultades, acepten su propio cuerpo y mejoren sus cualidades físicas para su efectivo desarrollo como persona.

En esta área también se desarrollan distintos deportes con lo que aprenderán a esforzarse, a trabajar en equipo, a competir y a aceptar sus propios errores; como por ejemplo, deportes comunes como fútbol, básquetbol, vóleybol o atletismo, entre otros.

Por otro lado, la Educación Física también tiene un interés claro y concreto de promover la salud con el objetivo de prevenir enfermedades.

En el mundo antiguo las diversas sociedades utilizaban la actividad física y el cuidado corporal como elementos esenciales de su educación. Manifestaban que las enfermedades surgían por el sedentarismo o inactividad del cuerpo por lo que desarrollaban rigurosas actividades físicas.



¿Cuál es la dificultad?

Después de haber leído minuciosamente, conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo define la Educación Física?
2. ¿Por qué eran importantes las actividades físicas para las sociedades en la antigüedad?
3. ¿Qué aprendizaje deja la Educación Física?



¿Qué piensan otros?

Contenidos del curso

La Educación Física, como forma de intervención pedagógica, es una asignatura que está contemplada en los planes y programas de estudio de nuestro país, cuyos esfuerzos se orientan al desarrollo armónico (integral) de las y los estudiantes en el centro de estudio.

En 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. De igual manera se le presentan una serie de conceptos, los cuales apoyarán cada uno de los contenidos del texto.

Los temas desarrollados, en el Libro del Estudiante de la asignatura de Educación Física, los estudiantes de 8° grado de Educación Básica, están divididos en cuatro bloques:

Bloque I. Imagen, percepción y expresión corporal

Bloque II. Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas

Bloque III. Juegos e iniciación deportiva

Bloque IV. Actividades en el medio natural y extraclase

Cada bloque está formado por una serie de secuencias de aprendizaje, las cuales a su vez están organizados en sesiones, sumando un total de 65 sesiones, cada una de ellas equivale a una hora clase con una finalidad específica. Cada bloque

contiene:

I. Imagen, percepción y expresión corporal

- La coordinación, el equilibrio y la agilidad;
- El ritmo y actividades gimnásticas deportivas;
- La danza folclórica como medio de identidad nacional.

II. Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas

- Ejercicio físico;
- La buena salud;
- Condiciones de vida;
- Formas metodológicas de calentamiento corporal;
- Las capacidades físicas básicas y su acondicionamiento;
- Previsión y primeros auxilios en las lesiones deportivas.

III. Juegos e iniciación deportiva

- Fundamentos éticos, sociales y psicológicos de la práctica deportiva;
- Elementos comunes de los deportes colectivos;
- Reseña histórica de los deportes;
- El deporte como fenómeno cultural y social;
- Valoración de los juegos y deportes como parte de nuestro patrimonio cultural.

IV. Actividades en el medio natural y extraclase

- Las relaciones del hombre y sus actividades físicas en el medio natural;
- Recreación y tiempo libre;
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades.

Metodología de la entrega de los contenidos

Aunque ya se conoce la organización de los contenidos en los textos, es importante también conocer cómo se va a trabajar la metodología del libro; esto le permitirá aprovechar de mejor manera todos los esfuerzos y así enfrentar adecuadamente algunas situaciones problemáticas.

Los materiales didácticos pedagógicos que utilizará durante el presente curso son el *Libro del Estudiante* y los *Programas de Televisión*.

En el Libro del Estudiante encontrará la información que necesita para comprender

los temas que se abordan. Asimismo se incluyen las actividades sugeridas 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.

Este libro se estructura en distintas secuencias, las que se organizaron dividen en secciones o apartados, identificados con nombres e íconos diversos. Cada sección tiene una finalidad específica al igual que sus íconos por lo que se explicará el significado de cada uno de ellos para que pueda guiarse por su metodología.



¿Hacia dónde vamos?

Con este ícono se representa el apartado donde se hace una descripción general de los temas con una intención motivadora que informa a las y los estudiantes de lo que se estudiará 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?

En este apartado se busca que las y los estudiantes recuperen experiencias y/o conocimientos previos con referencia al tema de la secuencia. Aquí 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?

Se presenta la problematización, consistente en plantear situaciones que requerirán que las y 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?

En este apartado se incluye la información básica para el tratamiento del tema, a través de referencias conceptuales, testimonios, cuadros, artículos, estadísticas, etc.



¡A trabajar!

En este apartado se ubican las actividades sugeridas para el desarrollo de la secuencia. Se proponen actividades para realizar individualmente o bien para trabajar en equipo; su propósito es proporcionar 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 las y los educandos a la utilización de otras secciones o apartados del Libro del Estudiante, como *¿Qué piensan otros?*, *¡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, se destaca el propósito del programa televisivo y una breve referencia a los contenidos y sugerencias para la observación activa de los mensajes televisivos.



¿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?

En este apartado se hace referencia a artículos relacionados con la legislación, preceptos, reglamentos, reglas gramaticales, teoremas de ciencias naturales, matemáticas, español, ciencias sociales y otras disciplinas.



¡Valorando lo aprendido!

En esta sección se definen los criterios, indicadores y actividades para la evaluación del desempeño y/o los productos del aprendizaje. Se incluyen actividades que promueven la autoevaluación, las cuales pueden ser utilizadas para la coevaluación.

Este libro 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. Estos programas ayudarán a las y los estudiantes a reforzar su aprendizaje con diferentes rutinas de ejercicios, bailes, calentamientos y sobre todo de diferentes deportes.



¡A trabajar!

Después de haber leído y comprendido el apartado ¿Qué piensan otros?, van a formarse en equipos para contestar lo siguiente:

1. ¿Cuáles son los bloques que forman el Libro del Estudiante de Educación Física para 8° grado?
2. ¿Qué temas o contenidos se estudiarán en el bloque denominado “Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas”?
3. ¿En qué bloque se podrá analizar el deporte como fenómeno cultural y social?
4. ¿En cuál apartado se ubican las actividades sugeridas para el desarrollo de las secuencias?
5. ¿Qué se hará en la sección “¡Descúbralo en la tele!”?



¡Valorando lo aprendido!

Para culminar con éxito las secciones estudiadas en Senderos de la Educación Física se evaluarán los conocimientos adquiridos. Responda en su cuaderno de trabajo lo siguiente:

1. ¿Cuál es la finalidad de la Educación Física?
2. ¿En qué bloque se aprenderá sobre las relaciones del hombre y sus actividades físicas en el medio natural?
3. ¿En qué consiste la sección “¿Hacia dónde vamos?” y que se observa en su ícono?
4. ¿Qué juegos deportivos practica?
5. Haga un breve resumen de lo que aporta la Educación Física a su persona.

Autoevaluación



En su cuaderno de trabajo evalúe su desempeño marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique.

	SI	NO	DEBO MEJORAR
El contenido estudiado me quedó claro.			
Me gusta la estructura del Libro del Estudiante.			
Contesté todas las preguntas de los apartados.			
Quiero aprender más sobre la Educación Física.			
Me gustan los deportes.			



BLOQUE I

Imagen, percepción y expresión corporal Presentación



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.

Expectativas de logro del bloque I

Al término de este bloque se espera que las y los estudiantes:

1. Mejoren las capacidades coordinativas procurando eficacia en el dominio, el ajuste y el control corporal en su integración en actividades gimnásticas artísticas.
2. Utilicen eficientemente el movimiento en forma espontánea y creadora para iniciar su aplicación en actividades físicas rítmicas deportivas y de comunicación.
3. Interactúen socialmente y destaquen valores artísticos en la práctica y presentación de danzas folclóricas colectivas.

Contenidos temáticos a desarrollar

- La coordinación
- Capacidades coordinativas
- La agilidad
- Aprendizaje motor
- Movimientos coordinados
- El ritmo
- Cultura e identidad
- Danzas folclóricas

SECUENCIA 1

¿Quieres ser el más ágil?



La Educación Física tiene muchos objetivos, como ser: educar el cuerpo y hacerlo competente, es decir, que en diferentes situaciones responda de una manera eficiente y totalmente voluntaria; que aprenda a cuidar su propio cuerpo, ejercitándolo y desarrollando su corporeidad, esto significa, desarrollar la expresión integral de comunicación gestual, posturas, actitudes y acciones motrices, que manifiestan intenciones, emociones, sentimientos, que se usan durante toda la vida.

Debe reconocer que la mente y el cuerpo están integrados y que no pueden desarrollarse ni aprender de manera separada. Si observa, en cualquier actividad cotidiana, como levantarse por la mañana, platicar o jugar, se manifiesta el uso de su cuerpo involucrando la percepción, la memoria, el pensamiento y las emociones.

En esta secuencia se pretende desarrollar las capacidades coordinativas corporales enfocándose principalmente en estos factores:

- Control de la motricidad. Al desarrollar esta competencia se promueve la posibilidad de control sobre su cuerpo, es decir que puede hacer lo que quiere hacer, y proponga distintas alternativas y/o soluciones para resolver cualquier situación que implique movimiento.
- La corporeidad: Se refiere a que conozca su realidad corporal es decir, desarrolle, sienta, cuide, acepte su cuerpo tal y como es.
- Expresión, desarrollo de habilidades y destrezas motrices. A través de esta competencia se estimula la expresión motriz para que entable una buena comunicación con los demás, así como el desarrollo de habilidades motrices básicas, como: caminar, correr, subir, lanzar, atrapar, girar, entre otras, todo esto con el fin de lograr buena agilidad manteniendo el equilibrio.

Resultados del aprendizaje

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

1. Mejoren las capacidades coordinativas procurando eficacia en el dominio, el ajuste y el control corporal.



¿Qué conoce de esto?

¿Recuerda los términos y conceptos que estudió en la clase de Educación Física de séptimo grado? ¡Qué bien! Entonces, ¿qué es la coordinación?

Coordinación, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de acciones de forma ordenada.

Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro; por ejemplo, calcular la distancia y la velocidad para saltar un obstáculo ya sea pequeño o grande.

Hay especialistas en el tema que definen la coordinación no solo como movimientos sino como la integración de enseñanzas para ponerlas en práctica.

La calidad y la rapidez de su ejecución es determinada por los diferentes estímulos que ha tenido una persona desde su niñez, de ahí la importancia que tiene el temprano estímulo psico-motriz.

Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados entre sí.

Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.



¿Le gusta saltar la cuerda?

En el momento de saltar la cuerda, todos los sistemas, sentidos y las propias percepciones deben estar totalmente concentradas para ejecutar los movimientos de forma consecutiva y evitar que el cuerpo sea golpeado por el lazo o que los pies se enreden con este. Los ojos, las manos y los pies serían la combinación perfecta para describir este movimiento.



¿Cuál es la dificultad?

Después de haber recordado y reforzado los conocimientos adquiridos, conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son las capacidades físicas?
2. ¿Qué quiere decir movimientos coordinados?
3. ¿Qué partes del cuerpo utilizan cuando juegan fútbol?



¿Qué piensan otros?

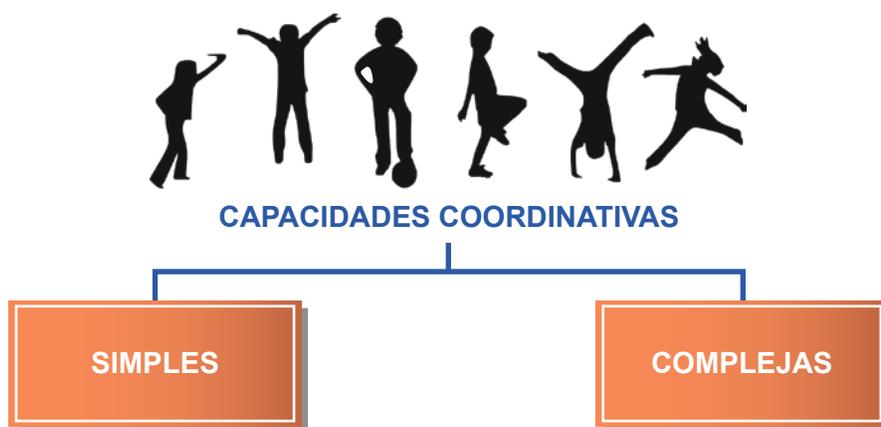
Elevando el nivel de las capacidades coordinativas

Las capacidades físicas provienen de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones. Toda acción involucra siempre capacidades y esto contribuye al desarrollo de las mismas. El objetivo necesario solo podrá alcanzarse si la tarea de movimiento propone especiales exigencias para la capacidad que se ha de desarrollar.

Como ya se tiene claro que es la coordinación, ahora estudiarán las capacidades coordinativas. En el séptimo grado vieron las capacidades coordinativas simples pero también se tienen que analizar y aprender estas capacidades de una manera más compleja.

El nivel de capacidades coordinativas se eleva mediante el desarrollo de las habilidades. Cuanto más alto sea el grado de dominio, mayor será la variedad de los métodos que podrán aplicarse y más efectivas serán sus contribuciones para elevar el nivel de las capacidades.

Varias medidas deben emplearse para desarrollar las capacidades coordinativas. Una elevación constante de estas capacidades solo se garantiza cuando, de manera continua, se aplican nuevos estímulos. Es decir que es posible si cada vez más se van empleando nuevos y más complejos ejercicios físicos. El aprendizaje de muchas destrezas de movimiento lleva a tener mayores posibilidades de perfeccionar las capacidades coordinativas.



Capacidades coordinativas simples o generales

Ya tienen conocimiento de las capacidades simples pero vale la pena mencionarlas:

- Equilibrio
- Postura
- Respiración
- Relajación
- Reacción
- Orientación
- Ritmo
- Sincronización
- Capacidad de anticipación
- Diferenciación
- Adaptación

Capacidades coordinativas complejas

1. Agilidad

Es la capacidad que tiene la persona para solucionar con rapidez las tareas motrices. Es aprender movimientos de difícil ejecución, así como reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.

Desarrollando esta capacidad se puede ver, analizar la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. Al momento de resolver una tarea motriz están presentes varias capacidades coordinativas simples. Se requiere una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos ya que generalmente se desarrolla a través de ejercicios más complejos.

La agilidad es necesaria en toda disciplina deportiva; movimientos de difícil realización es especialmente importante para el aumento del rendimiento.

2. Aprendizaje motor

En el aprendizaje motor se domina, en el menor tiempo posible, la técnica de nuevas acciones motrices; ella está determinada en primer lugar por las particularidades de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta capacidad ha sido definida como una serie de procesos asociados con práctica o experiencia que conduce a cambios permanentes en la capacidad de realizar una



destreza física o motora. La adquisición de destrezas motoras se refiere al proceso por el cual los movimientos producidos aisladamente, o en secuencia, llegan a ser realizados eficientemente a través de la práctica constante.

En esta capacidad la o el docente juega un papel importante ya que debe seleccionar adecuadamente los métodos para que los estudiantes, de igual manera los deportistas, adquieran correctamente los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar, repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción.

Los mecanismos que permiten la ejecución de las tareas motrices son: mecanismos perceptivos, donde le llega información sensorial; mecanismo de decisión, donde se plantea una respuesta motriz; mecanismo de ejecución, donde se ejecuta el movimiento.

3. Movilidad

La movilidad es un componente esencial de la vida de todo ser vivo. Es la capacidad de moverse libremente, con gran facilidad, con ritmo y con un fin determinado.

La movilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía, o sea, no depende de los sistemas de producción de energía en el organismo, sino que está en dependencia de los factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos.

La movilidad y estabilidad normal son el resultado de un buen funcionamiento del sistema músculo esquelético y sistema nervioso; de igual manera deja ver que las estructuras del oído interno están totalmente normal, las cuales son responsables del equilibrio.

El movimiento corporal requiere actividad muscular bien coordinada y una integración neurológica implicando cuatro elementos básicos: la postura (una buena alineación corporal), las articulaciones (una buena movilidad articular), equilibrio y, movimientos coordinados (movimientos equilibrados).

El movimiento es necesario para protegerse de traumatismos y cubrir las necesidades básicas; asimismo es esencial para el funcionamiento adecuado de los huesos y los músculos.

El movimiento es necesario para una vida sana.



¡A trabajar!

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son las capacidades coordinativas?
2. ¿Cómo se dividen las capacidades coordinativas?
3. Nombre las capacidades coordinativas complejas.
4. ¿Qué es aprendizaje motor?
5. ¿Cuáles son los mecanismos que permiten la ejecución de las tareas motrices?
6. ¿Cuál es el componente esencial de la vida de todo ser para poder vivir sanamente?



¡Descúbralo en la tele!

Observarán el programa de televisión denominado: **Aprendamos a coordinarnos**, en el cual reforzarán los conceptos de coordinación y de las capacidades coordinativas por medio de rutinas con movimientos básicos.



¡A trabajar!

¡Ahora a jugar! Harán un poco de actividad muscular.



En el aula de clases o en la cancha de fútbol de su centro básico, van a sentarse en el piso formando un círculo. Necesitarán una pelota de fútbol para esta actividad.

Su docente empezará haciendo ruido con el borrador del pizarrón o podrá utilizar música por un corto tiempo mientras se están pasando la pelota. Cuando su docente detenga la música, la o el estudiante que tenga en mano la pelota se tendrá que levantar y hacer una de las siguientes actividades:

- Saltar como rana
- Saltar en un pie
- Saltar alternando rodillas
- Vuelta de carnero
- Correr de espaldas
- Correr alrededor del círculo



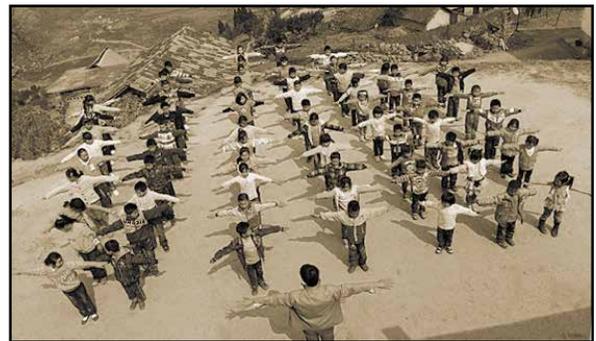
¿Cómo se hace?

¿Qué es una rutina de movimientos?

Es una secuencia o composición de movimientos que puede surgir a partir de una emoción o de un tema musical que van a determinar diferentes calidades de movimientos. De este modo se juega con el ritmo, el volumen y la dirección.

Por medio de esta actividad, aprenderá a dar instrucciones a sus compañeros, y promoverá el trabajo en equipo, tendrá la oportunidad de comunicar y exteriorizar diversas situaciones; esto contribuirá a la construcción de su confianza.

Su docente le dirá las medidas de seguridad durante la clase y puedan desarrollar una rutina de manera eficiente y evitando cualquier daño físico; entre estas medidas es importante que siempre uses tu uniforme de Educación Física.



La práctica de movimientos básicos crea el hábito de ejercitarse diariamente, incluso las actividades cotidianas incluyen un integrante clave del ejercicio: la repetición de movimientos para un buen funcionamiento del sistema músculo-esquelético.



¡A trabajar!

¡A desarrollar una rutina de ejercicios!

- Se formarán en 3 grupos de igual número de estudiantes.
- Cada grupo practicará una secuencia de movimientos básicos formando una rutina como el ejemplo que vieron en el programa “Aprendamos a coordinarnos”.
- Su docente les hará saber todas las instrucciones de esta actividad a desarrollar.
- Tendrán dos clases para practicar y de igual manera pueden hacerlo en sus casas. Al final el docente los evaluará cuando presenten la rutina.

¡Suerte y a divertirse!



¡Valorando lo aprendido!

Han estado practicando una rutina de movimiento y ejercicios en base a lo que han aprendido a lo largo de esta secuencia de aprendizaje

Llegó el momento de realizar la presentación a su docente para su respectiva evaluación. Recuerden de realizar un pequeño calentamiento antes de empezar su rutina para evitar cualquier lesión.

Relájense, aprendan y sobre todo diviértanse.

Autoevaluación



En una hoja en blanco van a desarrollar la tabla de autoevaluación marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique. Lo harán de tarea para entregarlo a su docente en la próxima clase.

	SI	NO	DEBO MEJORAR
El contenido estudiado me quedó claro.			
Me gusta realizar ejercicios físicos.			
Aprendí a coordinar mi cuerpo.			
Aprendí a trabajar en equipo.			
Me gustan las rutinas de ejercicios.			

SECUENCIA 2

Ven a bailar



Como ya se ha visto en la secuencia anterior, el cuerpo humano es una gran máquina funcionando de manera coordinada; gracias a esto pueden desplazarse y utilizar diferentes segmentos del cuerpo, ya sea de manera global o segmentada, es decir, que utiliza músculos del cuerpo al mismo tiempo o aísla el movimiento con solo mover un brazo o una pierna sin necesidad de desplazar todo nuestro cuerpo; asimismo puede tensar o relajar la mayoría de los músculos a voluntad.

El poder diferenciar y controlar los movimientos no es cosa fácil, ya que intervienen diversos factores, uno indispensable es el conocerse y averiguar las capacidades de movimiento que cada uno puede realizar. Es importante que identifique cómo se comportan sus músculos ante diferentes estímulos.

El ritmo en Educación Física, va de la mano junto con la coordinación se puede comprobar realizando distintos ejercicios, como lo son las clases de gimnasia grupal, en donde las personas entrenan con música, logrando así, una especie de “rutina”.

Lo que se busca es lograr la completa autonomía de las y los estudiantes en cuanto a sus necesidades motrices se refiere, logrando por medio de diferentes ejercicios, que sepan reaccionar de la mejor manera frente a cualquier obstáculo en su entorno.

Asimismo dentro del ritmo y su extenso concepto, se encuentra que el cuerpo debe ser también usado como método de expresión o lenguaje corporal en conjunto con una buena comunicación, lo que va de la mano con algunas destrezas como la mímica, la danza y también la dramatización.

Resultados del aprendizaje

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

1. Utilicen eficientemente el movimiento en forma espontánea y creadora para iniciar su aplicación en actividades físicas rítmicas deportivas y de comunicación.



¿Qué conoce de esto?

¿Sabe qué es el ritmo?

El ritmo existe en todos los ámbitos del ser humano y la naturaleza, se dice que existe ritmo en series infinitas de actividades, como el dormir, despertarse, la nutrición y la reproducción que gobiernan la existencia de todo ser vivo. Cuando corre, baila e incluso cuando hace una actividad en el hogar, como barrer, lo hace con un ritmo propio. Hasta el corazón tiene ritmo; este puede cambiar de acuerdo al tipo de actividad que realiza.



El ritmo es un flujo de movimiento controlado medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

Está constituido básicamente por la repetición de un patrón y es esencial para la percepción de los acontecimientos que ocurren con el tiempo.

La expresión corporal utiliza el ritmo como la forma de expresión natural del movimiento y tiene como medida el tiempo.

Consiste en la búsqueda, exploración, descubrimiento conocimiento de las posibilidades rítmicas particulares, a partir de los elementos básicos (movimiento o ausencia de movimiento, pausa, duración, velocidad y acentuación).

Todas las actividades tienen un ritmo y es imposible eliminarlo. El ritmo está presente durante toda nuestra vida y cada persona tiene su propia manera de expresarlo.

La capacidad rítmica es saber comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente, es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple apoyo acústico, o la percepción visual y adecuada correctamente a la ejecución del movimiento. Sin embargo, debe disponerse de un determinado sentido del ritmo originado en una representación “interior” de cada individuo, así como uno mismo debe encontrar la tarea adecuada para ese ritmo.

Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical, pero no es menos importante para el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en todos los deportes que se practiquen.



¿Cuál es la dificultad?

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el ritmo?
2. ¿Qué es la capacidad rítmica?
3. Mencione 5 actividades que hace o ha hecho que tienen ritmo.



¡Descúbralo en la tele!

Observarán el programa de televisión denominado: **Muévete con ritmo**, en el cual reforzarán el concepto de ritmo y los elementos o factores que lo condicionan, combinando la música con la actividad física.



¡A trabajar!

Después de haber visto el programa “Muévete con ritmo”, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué le interesó más del programa?
2. ¿Se cree capaz de realizar una rutina de ejercicios rítmicos?
3. ¿Le gustó la rutina presentada en el programa? ¿Por qué?
4. ¿La música es importante al momento de realizar ejercicios físicos?
5. ¿En qué factores ayuda la realización de ejercicios con ritmo?



¿Cómo se hace?

Reconociendo los ritmos

Gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de gimnasia, danza y ballet, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

Vamos a centrarnos en la gimnasia rítmica utilizando la pelota, para que después puedan realizar ejercicios de gimnasia rítmica con ayuda de su docente.

La pelota es una pieza hecha o de goma o de material sintético (normalmente plástico plegable) con las mismas propiedades y elasticidad que la goma. Su diámetro debe ser de entre 18 a 20 cm, y tiene que tener un peso mínimo de 400 gramos.

En el uso, hay que destacar que la pelota debe siempre reposar en la mano, de la o el gimnasta. Esto es esencial ya que las rutinas en estos ejercicios incluyen movimientos como lances, botes o rodamientos, tanto por el suelo como sobre el cuerpo, así que se debe tener un gran control de la esfera. Recuerde usar el equipo adecuado para la realización de este ejercicio.

Ahora saldrán del aula de clases dónde su docente les indique (que sea al aire libre).



¡A trabajar!

¡Divertirse con gimnasia rítmica!

- Se necesitará una pelota pequeña con las dimensiones antes descritas.
- Todos y todas se formarán en columnas, filas dejando un espacio de un metro entre cada quien.
- Su docente colocará música y el primero agarrará la pelota y hará un movimiento con ritmo sin soltar la pelota y se lo pasa al siguiente. Y así sucesivamente. Cada estudiante hará un movimiento diferente usando su imaginación.
- Algunos ejemplo:





¡Valorando lo aprendido!

Se evaluarán los conocimientos adquiridos en la secuencia de forma individual a través de las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué entendió sobre la capacidad rítmica?
2. ¿El ritmo va de la mano en conjunto con qué destrezas?
3. ¿Cómo desarrolló la dinámica de la gimnasia rítmica con la pelota?
4. ¿Hicieron un buen trabajo en equipo? ¿Por qué?
5. En la gimnasia rítmica, ¿qué otros aparatos además de la pelota se pueden usar?

Autoevaluación



En su cuaderno de trabajo evalúe su desempeño marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique.

	SI	NO	NO LO SÉ
Todas las actividades que hago tienen un ritmo.			
Aprendí a moverme con ritmo.			
Me gustaría practicar más la gimnasia rítmica.			
Me siento bien haciendo ejercicios.			
Mi corazón late a su propio ritmo.			



SECUENCIA 3

Mi danza es la mejor



Cuando se menciona la palabra danza se suele referir solamente al hecho de bailar. La danza no solo es un baile, sino que también es un ejercicio físico, que aísla los elementos competitivos y se centra en la búsqueda del placer corporal para llegar al bienestar. La danza desarrolla las habilidades y destrezas básicas, la coordinación, las habilidades motoras, el conocimiento y sobre todo el control corporal.

La expresión potencial se desarrolla con la danza. Gracias a ella, las y los estudiantes pueden adquirir flexibilidad en los movimientos por medio de la música. Asimismo, desarrollan habilidades sociales ya que se requiere de acuerdos interpersonales y una necesidad de vivir experiencias comunes para llegar al éxito motriz.

Esta secuencia busca reforzar la idea de que la enseñanza de la danza puede contribuir a entregar una educación más integral y creativa, más activa, saludable, reforzando las relaciones y las dinámicas grupales que pueden contribuir a una mejora en la calidad de vida para las nuevas generaciones del país, Honduras.

Esta tierra denominada Honduras cuenta con una inagotable fuente de material con respecto a música, danza, interpretada y ejecutada por gran variedad de instrumentos musicales y accesorios; gracias a esto, se le ha considerado uno de los países latinoamericanos con mayor repertorio folclórico.

La danza es la razón demostrativa de la verdadera identidad nacional, aprendamos más acerca de la música y danza de nuestro país realizando una presentación de una danza folclórica y demostrando que nuestra danza es la mejor.

Resultados del aprendizaje

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

1. Interactúen socialmente y destaquen valores artísticos en la práctica y presentación de danzas folclóricas colectivas.
2. Conozcan más a fondo sobre el folclor hondureño.



¿Qué conoce de esto?

Cultura e identidad nacional

Sentirse orgulloso de ser hondureño, de mostrar con pasión el folclor y de no olvidar las raíces ancestrales, eso es identidad nacional. Es inculcar y transmitir de generación en generación el amor, el respeto, a la cultura del país. La importancia y el valor de los legados culturales y conservar nuestras costumbres, que son características que identifican a los hondureños, tanto dentro como fuera del territorio.

Los seres humanos, no pueden vivir fuera de un grupo social, en el cual se comparten valores, creencias, gustos, etc. De este modo, al compartir similitudes nos distinguimos de otros grupos que a su vez comparten también características semejantes entre sus miembros.

La cultura se define como las expresiones espirituales, materiales, intelectuales y emocionales de la sociedad que incluye arte, literatura, estilos de vida, sistemas de valores, tradiciones y creencias.

En el medio cultural, los individuos pasan por un proceso de socialización de los valores haciéndolos propios.

La multiculturalidad se refiere a la coexistencia de diferentes culturas en un mismo país, cada una de estas culturas fundamentadas y válidas en un contexto propio; pero que a la vez forman parte del tejido social del país al compartir ciertas características como el lenguaje, el espacio, y en este caso particular la música y la danza.



¿Cuál es la dificultad?

Después de haber leído esta sección, conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es cultura?
2. ¿Qué es multiculturalidad?
3. ¿Qué características comparten los individuos dentro de una misma cultura?



¿Qué piensan otros?

Culturicémonos por medio de la danza



La danza es una serie de movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón acompañados de varios tipos de música y que sirven como forma de comunicación o expresión. Entendida como el lenguaje del cuerpo, la danza existe mucho antes del lenguaje hablado; relaciona al ser humano con la naturaleza danzando con coreografías y códigos transmitidos por generaciones.

La danza no solo educa el cuerpo, sino que da expresión a la vida afectiva, fortalece la voluntad y ejercita la vida social. En la danza convergen los distintos lenguajes artísticos a través del movimiento.

Un primer paso para validar la enseñanza de la danza es reconocer el potencial del movimiento corporal como otra forma de aprehender y pensar el mundo, más allá de las habilidades y capacidades lógico-rationales y físicas que suelen estimularse en el sistema educativo actual.

Todo ser humano tiene la cualidad de expresarse a través del movimiento. La danza es la transformación de funciones normales y expresiones comunes en movimientos fuera de lo habitual para propósitos extraordinarios, por ejemplo, una acción tan normal como el caminar, al realizarse en la danza de una forma establecida, en círculos o en un ritmo concreto y dentro de una situación específica.

La danza puede incluir un vocabulario preestablecido de movimientos, como el ballet y la danza folclórica, o pueden utilizarse gestos simbólicos o efectuar determinadas acciones comunes como mímica, es decir, sin hablar. Asimismo, la danza se manifiesta de diferentes maneras de acuerdo al lugar de donde proviene, y es por eso que usualmente revelan mucho sobre su forma de vivir.

Para las diversas culturas indígenas, la danza solía ser una forma de honrar a los dioses, a los antepasados, o simplemente lograr algunos ritos mágicos, asimismo las

celebraciones religiosas las hacían con cierto tipo de bailes. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida.

Se pueden realizar muchas acciones con el cuerpo como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar. Si combinamos estas actividades físicas con una dinámica distinta, los seres humanos podemos crear un número indeterminado de movimientos, y es ahí donde es importante la cultura, ya que es el cuerpo el elemento que permite distinguir los distintos tipos de danzas.

Siempre el cuerpo alcanzará un mayor nivel en los movimientos de este arte, para lo que es necesario largos períodos de entrenamiento especializado. El vestuario también aumenta las posibilidades físicas: vestidos, zapatillas, sombreros, cintas..., son algunos de los elementos que se usan para bailar y, que además otorgan un atractivo visual al espectáculo.



¡A trabajar!

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la danza?
2. ¿A través de qué se expresa todo ser humano?
3. ¿Por qué es importante la cultura dentro de la danza?
4. ¿Qué aparatos se utilizan para bailar?

Tarea: ¡Van a crear un álbum folclórico!

- Recopilarán información y documentación sobre el origen y práctica de diferentes danzas folclóricas de Honduras, asimismo será fundamental que expliquen sus pasos y la coreografía de estas danzas.
- El álbum debe realizarse en hojas en blanco. Pueden colocar recortes, dibujos y sobre todo la explicación de cada elemento.
- Cualquier consulta no dude en preguntársela a su docente.
- Su docente les dirá cuándo deben entregar este álbum finalizado.

El folclor es parte de la vida cotidiana, fomentemos la identidad nacional.



¡Descúbralo en la tele!

Observarán el programa de televisión denominado: **Bailando por Honduras**, en el cual observarán diversas danzas folclóricas de nuestro país para que puedan aprender los movimientos y pasos que utilizan y, de esta manera aplicarlos en las actividades posteriores.



¡A trabajar!

Después de haber visto el programa “Bailando por Honduras”, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué le interesó más del programa?
2. ¿Qué es lo que más le gusta de los trajes típicos de las danzas folclóricas?
3. ¿Podrá realizar una danza folclórica para celebrar un festival cultural en su centro básico?
4. Mencione los nombres de algunas danzas folclóricas de Honduras.



¿Qué piensan otros?

Danzas folclóricas

Nuestro país tiene su propio folclor o cultura popular tradicional. En Honduras es muy variado e interesante por los elementos culturales que resultan en cuatro grandes grupos raciales (indígenas, españoles, negros y mestizos). Cada departamento del país tiene sus propias tradiciones, vestuario, música, creencias, danzas, etc.

El término “danza folclórica” a veces se aplica a determinadas danzas de importancia histórica en la cultura y la historia europea; se originó antes de siglo XXI.



Para otras culturas los términos “danza étnica” y/o “danza tradicional” a veces se usan, aunque este último puede abarcar también al de “danzas ceremoniales”.

Pero, ¿qué es la danza folclórica?

Es aquella que se aplica, por lo general, a ciertos movimientos unidos a una música, asimismo reflejando las tradiciones y eventos de la vida cotidiana del ser humano, tanto en el aspecto religioso, como en sus ocupaciones, emociones, entre otras, que sirven para expresar el sentir y el pensar de la gente hondureña.

Los diferentes tipos de pasos de danza folclórica hondureña son:

- El Xique. Es el baile con un ritmo bien hondureño en el cual los caites de los bailarines suenan al compás de la música fuerte. El ritmo del paso de xique puede ser: punteado, rascado, zapateado y cruzado.
- Las Polcas. Es el movimiento de pasos en dos tiempos, generalmente rápidos y con música muy alegre.
- Los Vals. Son pasos elegantes copiados por los indígenas a los europeos y se ejecutan en dos tiempos.
- Las marchas. Se distinguen por ser pasos fuertes, a veces imitan el paso de los soldados colonizadores.
- El minué. Es una serie de pasos coreográficos tomados de los bailes franceses y se caracteriza por ser interpretado por una pareja de bailarines.

Honduras posee una riqueza cultural, por lo que existe una diversidad de bailes y danzas; cada uno encerrando una historia y un significado. Existen aproximadamente 141 danzas que se distinguen por su vestuario y su música; estas han sido clasificadas en 6 categorías:

1. Danzas indígenas;
2. Danzas de raíz indígenas o autóctonas;
3. Danzas de raíz criolla;
4. Danzas criollas de imitación;
5. Danzas regias o coloniales;
6. Danzas garífunas y/o afrocaribeñas.



Ligado a las danzas folclóricas, está la vestimenta de trajes típicos que se necesita para bailar. Los trajes típicos pueden variar según la región o según las clasificaciones de las danzas. De igual manera, para complementar la vestimenta típica, existen varios tipos de implementos que adornan y engalanan los trajes típicos con el objetivo de destacar las características de cada danza en particular.



¡A trabajar!

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la danza folclórica?
2. ¿Cuáles son los diferentes tipos de pasos en las danzas folclóricas hondureñas?
3. ¿En qué categorías se clasifican las danzas folclóricas en nuestro país?
4. ¿Qué elementos diferencian a cada danza folclórica?



¿Cómo se hace?

Deben aprender a realizar una danza folclórica del país para poder conservar la identidad nacional, asimismo poner en práctica la expresión corporal que también lleva a una buena comunicación.

Se necesita de una gran coordinación de todo el cuerpo para poder bailar y aprender una coreografía, pues requiere de disciplina y mucha práctica. Las técnicas de danza son importantes, pues no se trata simplemente de bailar o de aprenderse un baile, es cuestión de interpretación.

Un elemento importante en las danzas folclóricas son los componentes musicales, importante tenerlos muy claros a la hora de querer practicar una danza.



¡A trabajar!

¡A bailar!

- Se reunirán en un solo grupo o si desean pueden formar 2 grupos de estudiantes. Todos deben participar.
- Practicarán la danza folclórica que vieron en el programa “Bailando por Honduras”, si desean pueden bailar otra diferente.
- Su docente les dirán las medidas de seguridad durante la práctica de la danza folclórica para desarrollarla de manera eficiente y evitando cualquier daño físico; tendrán la libertad de usar los trajes típicos que consideren convenientes.



¡Valorando lo aprendido!

Han estado practicando una danza folclórica en base a lo que han aprendido a lo largo de esta secuencia.

Llegó el momento de presentar la danza folclórica a su docente para su evaluación, mucho mejor si han organizado un evento cultural para presentarlo en su centro básico.

Recuerden de trabajar en equipo y disfrutar lo que ofrece nuestra cultura.

¡Diviértanse bailando!

Autoevaluación



En una hoja en blanco van a desarrollar la tabla de autoevaluación marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique. Lo harán de tarea para entregarlo a su docente en la próxima clase.

	SI	NO	NO SÉ
Entiendo muy bien lo que significa identidad nacional.			
La danza tiene mucho que ver con la Educación Física.			
Me gusta bailar danzas folclóricas.			
Fue fácil bailar una danza folclórica.			
Vivo en un país de gran riqueza cultural.			

SECUENCIA 4

Valorando lo que aprendo



La Educación Física es una disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano. Con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades motrices.

Con la Educación Física se procura la convivencia y la diversión, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad, como por ejemplo las actividades culturales.

La Educación Física es un intento por motivar a las y los estudiantes para que aprendan habilidades que les capacitan para poder ser más activos y adquirir un conocimiento práctico básico.

Ahora hará un recordatorio de lo aprendido a lo largo de las secuencias de este Bloque I denominado: Imagen, percepción y expresión corporal.

Realizará una evaluación final sobre todos los contenidos vistos en dichas secuencias.

Resultados del aprendizaje

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

1. Refuercen los contenidos de las secuencias anteriores del Bloque I: Imagen, percepción y expresión corporal.
2. Recuerden los conceptos de coordinación, las capacidades coordinativas y el ritmo.



¿Qué conoce de esto?

La Educación Física insiste fundamentalmente que las y los estudiantes adquieran hábitos de vida saludables, aprendan a superar sus dificultades, acepten su propio cuerpo y mejoren sus cualidades físicas para su efectivo desarrollo como persona.

Por otro lado, la Educación Física también tiene un interés claro y concreto y es promover la salud con el objetivo de prevenir enfermedades.

Las capacidades físicas provienen de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones. Toda acción involucra siempre capacidades y esto contribuye al desarrollo de las mismas.

Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados entre sí.

Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.

Por lo tanto, si queremos promocionar el ejercicio físico relacionado con la salud, tenemos que intentar que estos cambios se produzcan, ya que serán los indicadores del éxito de nuestra enseñanza.

El desarrollo de destrezas en lo que respecta al apartado físico se torna una necesidad en este contexto en la medida en que la salud se ve especialmente beneficiada.

Recuerden que todas las actividades tienen un ritmo y es imposible eliminarlo. El ritmo está presente durante toda nuestra vida y cada persona tiene su manera de expresarlo.



¿Cuál es la dificultad?

Guía de repaso

Conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo define la Educación Física?
2. ¿Qué son capacidades coordinativas?
3. ¿Cómo se clasifican las capacidades coordinativas?
4. ¿Qué es el ritmo?
5. ¿En qué consiste la movilidad?
6. ¿Qué es la agilidad?
7. ¿Qué significa el aprendizaje motor?
8. ¿Qué es una rutina de ejercicios?



¡Valorando lo aprendido!

Para culminar con éxito las secciones estudiadas en el Bloque I se evaluarán los conocimientos de forma práctica.

Su docente le pondrá a realizar una rutina de ejercicios en la cual le presentará todas las indicaciones.

¡Ahora prepárese para la evaluación final de este Bloque!





BLOQUE II

Condición física para la salud,
habilidades y destrezas básicas

Presentación



Las actividades de este bloque giran en torno a la enseñanza y aprendizaje de hábitos higiénicos y de salud, como 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. 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 fundamentales para los movimientos complejos que determinan la conducta motriz ante las diferentes situaciones propias de la actividad física.

Expectativas de logro del bloque II

Al término de este bloque se espera que las y los estudiantes:

1. Identifiquen y tomen conciencia de los efectos inmediatos del ejercicio sobre el organismo en crecimiento y desarrollo, y de los beneficios saludables de su práctica habitual y sistemática.
2. Identifiquen los factores que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas básicas y sus adaptaciones funcionales más importantes en cuanto a la salud.
3. Identifiquen y practiquen calentamientos de tipo general previo a la actividad física a realizar reforzando el conocimiento anatómico de su cuerpo.
4. Mejoren su condición física de base progresando adecuadamente con especial dedicación a la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza dinámica.
5. Adquieran conocimientos básicos sobre los primeros auxilios, como ayudar a una persona en caso de accidente o lesión.

Contenidos temáticos a desarrollar

- ¿Qué es la condición física?
- La importancia del ejercicio físico
- ¿Qué pasa si no se ejercitan?
- Capacidades físicas básicas
- Pirámide de la actividad física
- El cuerpo necesita entrar en calor
- Elongación muscular
- Lesiones deportivas
- Traumatismos
- Primeros auxilios

SECUENCIA 1

Mantén tu salud física



Hay una diversidad de factores que ayudan y determinan tanto el crecimiento como el desarrollo del cuerpo humano, pero los factores exteriores o ambientales como la nutrición, el clima, las enfermedades o las actividades físicas también interactúan y determinan el desarrollo y crecimiento final de cada persona.

Las capacidades físicas ayudan a entender cómo pueden potenciar sus habilidades, mejorar su autoestima y su relación con sus compañeros, donde la motricidad juega un papel muy importante en las actividades físicas. Estas capacidades tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento a realizar, siempre debemos tener en cuenta que es casi imposible realizar ejercicios en los que se trabaje solamente una capacidad ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades, pero generalmente siempre habrá alguna que predomine sobre las demás.

Siempre la mejora, física y motora, se deberá al trabajo de acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades físicas y de sus diferentes subcomponentes; el éxito se fundamenta de acuerdo a las características de cada individuo (edad, sexo, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada actividad o deporte. En esta secuencia, estudiarán desarrollando y entendiendo en cada movimiento que realicen, las capacidades físicas y cómo funcionan para que puedan ponerlas en práctica de ahora en adelante en cualquier ejercicio que realicen, mejorando de esta manera la salud y por ende, su calidad de vida.

Resultados del aprendizaje

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

1. Identifiquen y tomen conciencia de los efectos inmediatos del ejercicio sobre el organismo en crecimiento y desarrollo, y de los beneficios saludables de su práctica habitual y sistemática.
2. Identifiquen los factores que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas básicas y sus adaptaciones funcionales más importantes en cuanto a la salud.



¿Qué conoce de esto?

¿Qué es la condición física?

El ejercicio físico se entiende como un término que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta u objetivo, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Pero entonces, ¿qué es la condición física?; es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.



¿Cuál es la dificultad?

Conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué entiende por condición física?
2. ¿Por qué es importante tener una buena condición física?



¿Qué piensan otros?

Importancia del ejercicio físico

El movimiento es una propiedad y una necesidad del organismo humano. Los huesos y músculos están especialmente diseñados y contruidos para cumplir una misión de sostenimiento y movimiento, pero deben ser ejercitados para que sean capaces de cumplirla eficazmente. El cuerpo necesita actividad física para mantenerse sano.

La infancia es un período crítico para desarrollar actitudes saludables y patrones de comportamiento relacionados con la actividad física, la alimentación y otros comportamientos relacionados con la salud que pueden persistir en la edad adulta.



La cantidad adecuada de ejercicio es probablemente importante para un óptimo desarrollo y estado de salud de las y los niños. Muy poco o demasiado ejercicio puede tener algunos efectos adversos.

El tipo de actividad física que practiquen las y los niños puede influenciar la composición corporal y la morfología. Así, si la densidad corporal aumenta con la práctica deportiva, esto se hará con grandes variaciones en las medidas corporales en función de la disciplina deportiva en cuestión.



Las niñas y los niños pueden participar en deportes o programas de ejercicio físico con el fin de mejorar su apariencia física y por lo tanto, mejorar su estatus social. Los programas deportivos para niños, en especial para niñas, han incrementado en gran medida en las últimas décadas, y al parecer las niñas y los niños empiezan a realizar ejercicio más intensamente con el fin de mejorar su rendimiento. En ciertos deportes como la gimnasia, las y los niños pueden enfocarse no solo en mejorar sus habilidades, sino también en controlar su peso como un medio para mejorar el rendimiento. Aunque el aumento en la participación en deportes y el control de peso adecuado son conductas que son consideradas generalmente como deseables para ellos, también hay motivos de preocupación si estos comportamientos se persiguen sin una supervisión adecuada.

Frecuentemente se ha estudiado, de acuerdo al rendimiento, que si las características corporales tales como las dimensiones, composición y estructura corporal influyen de una manera significativa en los resultados, no puede dejar de tomarse en cuenta el papel que juegan el entrenamiento, la destreza y la motivación.

La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física juvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos con el fin de mantener la actividad física en la vida, en las etapas de la infancia y la adolescencia.

¿Qué pasa si no se ejercitan?

En la historia, la supervivencia de la humanidad ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. El mecanismo y la tecnología modernas desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier

otro momento de su pasado y se está pagando con la salud.

Antes la infancia dedicaba gran parte de su tiempo de ocio a practicar juegos activos al aire libre; sin embargo, la aparición de la televisión, de los juegos de computadores y de internet ha provocado que los niños de ambos sexos dediquen, en la actualidad, una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario.

Los músculos se van degenerando y como consecuencia se pueden producir desviaciones de columna, deformaciones en los pies, ablandamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras y producir una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas bien jóvenes.

El sistema respiratorio y cardiovascular se ven afectados. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir gradas o escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán una fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterarán tanto que se verán obligados a realizar estas tareas lentamente, teniendo que detenerse a descansar en algunas de ellas.



Los expertos en el crecimiento y desarrollo humano mencionan que la inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población actual. Por consiguiente, aumentar el gasto calórico mediante el ejercicio habitual puede ser aún más importante para las y los niños que para los adultos, para prevenir y controlar la obesidad. Además, los programas de ejercicio diseñados

adecuadamente, pueden disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol en niños con sobrepeso.

Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que podrían resumirse en uno solo: aumentar la capacidad de movimiento para realizar cualquier actividad. Favoreciendo así su vida en general, tanto en el centro educativo como en su tiempo de ocio, y esto, se puede conseguir desarrollando, mejorando o manteniendo un determinado nivel de las capacidades físicas básicas.

Capacidades físicas básicas

Anteriormente estudiaron que las capacidades físicas son características que el cuerpo tiene con relación al movimiento, como la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, equilibrio, ritmo, reacción, diferenciación, sincronización, adaptación y orientación; pero ¿cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?. Estas capacidades son:

1. Resistencia

Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible.

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



Existen dos clases de resistencia:

- Resistencia aeróbica (orgánica): cuando se soportan esfuerzos prolongados de una intensidad media. La demanda de oxígeno (en sangre) que la actividad provoca está plenamente abastecida en cada momento. Ejemplos: andar a paso rápido, correr, saltar la cuerda, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, ejercicios rítmicos (con música), circuitos aeróbicos, juegos y deportes; en definitiva, cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.
- Resistencia anaeróbica: la que permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Ejemplos: carreras de velocidad, saltos, lanzamientos, entre otros.

2. Fuerza

Es la capacidad que permite, mediante acciones musculares, vencer una resistencia u oponerse a ella. El entrenamiento de la fuerza consigue un aumento de masa muscular, de fuerza muscular y desarrolla velocidad y agilidad.

Cada persona es un mundo, con características propias, con mayor o menor facilidad a obtener fuerza, pero que en cualquier caso, todos pueden mejorarla.

3. Velocidad

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

Algunas clases de velocidad que existen son:

- Velocidad de reacción. Capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual y/o auditivo);
- Velocidad gestual o de ejecución. Ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible, como por ejemplo, un lanzamiento en Balonmano;
- Velocidad de traslación. Distancia recorrida en el menor tiempo, como por ejemplo, una carrera de 60 metros;
- Velocidad de resistencia. Capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad, como correr 200 metros.



4. Flexibilidad

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.

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

Los tres factores que depende la flexibilidad son la elasticidad de los tendones, de los músculos y de los ligamentos.

Los niños(as) y jóvenes son los que presentan una mayor flexibilidad, aunque algo que se debe tener en cuenta, es que la flexibilidad con el entrenamiento, se puede llegar a mantener en gran medida hasta edades bastante avanzadas. La flexibilidad es una cualidad que puede desarrollarse durante toda la vida, y con ello puede ayudar y facilitar un montón de labores del día a día.

La condición física está relacionada con la salud

Se hace referencia específica a aquellos componentes de la condición física que se asocian con algún aspecto de la buena salud y/o de la enfermedad y no necesariamente con el rendimiento deportivo. Una buena condición física aeróbica y una cantidad relativamente baja de grasa corporal son componentes importantes de la condición física relacionada con la salud.

La condición física para lograr un buen rendimiento deportivo es una parte de la condición física dirigida a optimizar el rendimiento en un determinado deporte. Cada deporte requiere un equilibrio de diferentes facetas con el fin de lograr un rendimiento óptimo. Por ejemplo, la gimnasia requiere un elevado nivel de agilidad y

de flexibilidad, mientras que la natación competitiva de larga distancia exige un alto grado de preparación aeróbica.

Además de realizar actividad física para mantener y mejorar la salud, niños, niñas y adolescentes necesitan una dieta sana y equilibrada con el fin de garantizar un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía, así como de proporcionar los fundamentos para un crecimiento y un buen desarrollo. Una mala dieta impedirá que las y los jóvenes alcancen su mejor condición física, y en el peor de los casos, puede dañar su salud actual y futura, perjudicando su calidad de vida en la adultez.

Algunos objetivos principales para una dieta saludable son:

1. Suministrar todos los nutrientes en cantidades adecuadas.
2. Proporcionar una variedad de alimentos diferentes.

Ahora, en la actualidad, se disponen de tantos alimentos que ayudarán a aprender a tomar decisiones saludables en materia de alimentos. Se debe subrayar que no existen alimentos “buenos” o “malos”, sino solo una buena o mala alimentación. Una regla fundamental es consumir principalmente alimentos no refinados y no procesados como parte de su dieta básica.



Se ha demostrado que el desayuno es una comida particularmente importante para niños, niñas y adolescentes; consumir un desayuno saludable y completo que proporcione energía para todo el día y posibilite un rendimiento más eficaz en el centro escolar.

El consumo adecuado de líquidos es muy importante para los niños, niñas y adolescentes, en especial en un clima cálido. Se deben consumir diariamente al menos 2-3 litros de agua, y posiblemente una cantidad superior si se realiza un alto nivel de actividad física.

Un factor importante para la salud, además de una nutrición saludable, es que los niños, niñas y adolescentes necesitan dormir una cantidad suficiente de horas al día, generalmente de 8 a 10 horas. Las horas de sueño son una parte importante de la jornada durante la cual se lleva a cabo la recuperación física y el crecimiento, y también son importantes para la renovación mental de cada ser humano.



¡A trabajar!

Conteste las siguientes interrogantes:

1. Mencione algunos objetivos principales para una dieta saludable.
2. Mencione cuales son las cuatro capacidades físicas básicas.
3. ¿Qué es la resistencia?
4. ¿Cuáles son los tres factores que depende la flexibilidad?
5. ¿Cuáles son los riesgos de no realizar ningún ejercicio o actividad física?
6. ¿Cuáles son algunas clases de velocidad?



¡Descúbralo en la tele!

Observarán el programa de televisión denominado: **Cuídate al ejercitarte**, en el cual valorarán la buena salud y las condiciones de vida durante los períodos críticos del desarrollo juvenil.



¡A trabajar!

Después de haber visualizado el programa **Cuídate al ejercitarte**, reúnanse en grupos de igual número de estudiantes y en una hoja en blanco escribirán los **Efectos producidos por el ejercicio** y **Consecuencias de no realizar ejercicios**, en dos columnas de la siguiente manera:

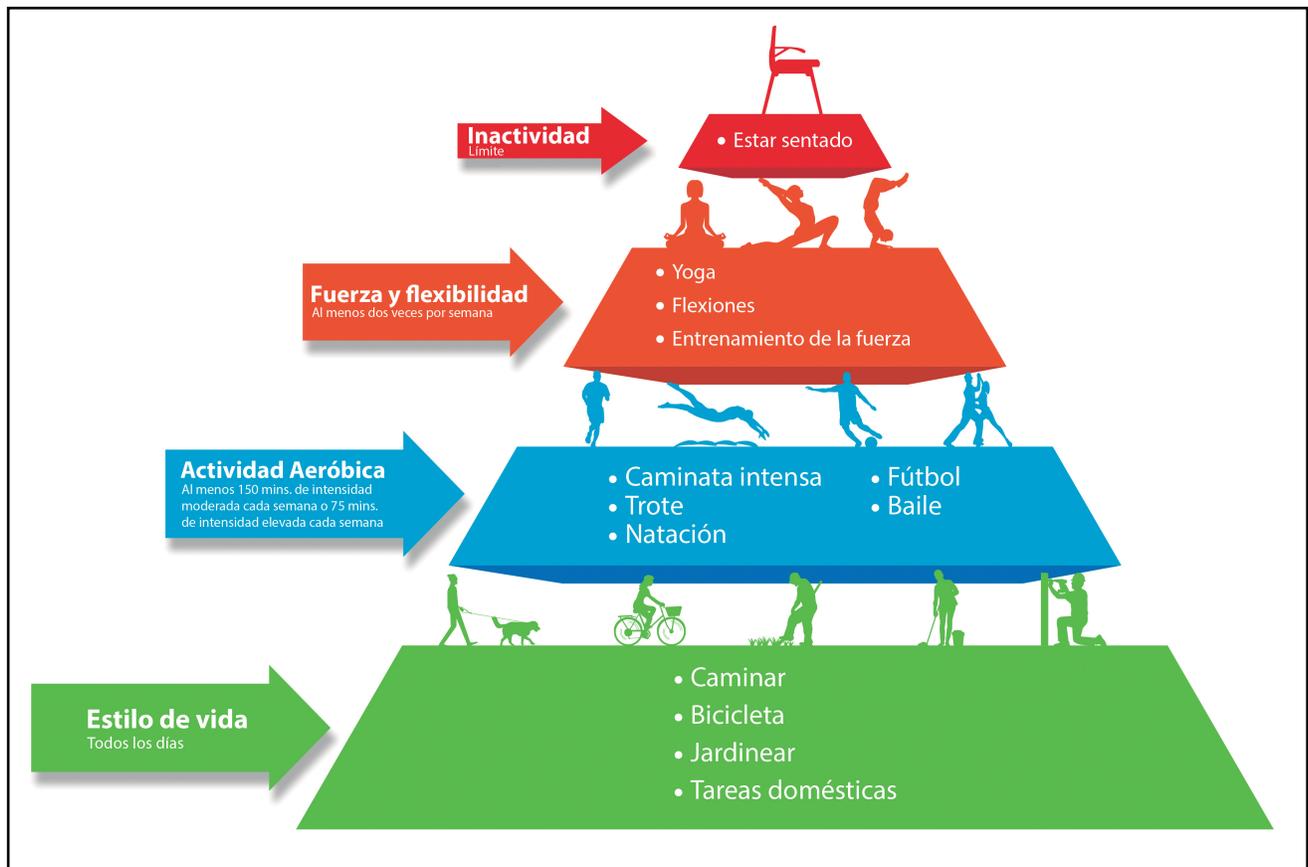
Efectos producidos por el ejercicio	Consecuencias de no realizar ejercicios
1. Los huesos y ligamentos se fortalecen.	1. Se produce el sobrepeso.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



¿Cómo se hace?

La pirámide de la actividad física

- Van a trabajar en el gimnasio escolar o fuera del aula de clases formándose en dos grupos para elaborar un mural; utilizarán un pizarrón o una cartulina grande.
- Dibujarán la pirámide de la actividad física utilizando colores y marcadores.
- En cada nivel de la pirámide van a ir colocando las actividades que se realizan de acuerdo a lo indicado.
- Por ejemplo: El nivel más alto es el de las actividades sedentarias o las actividades que deben reducir, podrán colocar actividades como: reducir las horas de ver la televisión; reducir el tiempo de juego con el computador, etc.
- Se les presenta una imagen solo de referencia, ustedes deben inspirarse y hacer lo mejor que puedan.
- Su docente los evaluará y decidirá que mural irá dentro del aula y cuál irá afuera en el gimnasio escolar o cerca de donde realizan las actividades prácticas de Educación Física con el objetivo de poder leerlo cada vez que lo vean.





¡Valorando lo aprendido!



Serán evaluados por su docente de acuerdo a los conocimientos adquiridos a lo largo de esta secuencia y asimismo aprenderán a medir el ritmo cardíaco. Recuerden que el uso de la vestimenta adecuada o el uniforme de la clase de Educación Física es fundamental que lo utilicen.

Fuera del aula de clases, en el gimnasio escolar o área destinada a la clase de Educación Física, van a poner en práctica las capacidades físicas básicas realizando los siguientes ejercicios:

1. Primero van a medir individualmente el ritmo cardíaco; este se puede medir con facilidad, bien en la muñeca (pulso radial) o bien en el cuello (pulso carótido), y debe ser convertido en el número de latidos por minuto del corazón (lpm). Se puede medir el ritmo cardíaco durante un minuto completo o se puede medir durante un período más corto de tiempo (por ejemplo: 15, 20 o 30 segundos) Pongan atención a su docente que les explicará la forma correcta de medir su ritmo cardíaco.
2. Van a realizar carreras gradualmente de 2 metros y regresan, luego 4 metros y regresan al punto inicial, luego 6 metros y regresan, y por último 10 metros.
3. Una vez culminado van a volver a medir su ritmo cardíaco para comparar entre el ritmo cardíaco inicial y el final.

Autoevaluación



Como tarea van a evaluar su desempeño marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique.

	SI	NO	NO LO SÉ
Realizo actividades físicas en mi hogar.			
Veó mucha televisión en casa.			
No hago las tareas por jugar en el computador.			
Me siento bien haciendo ejercicios.			

SECUENCIA 2

¿Por qué calentamos nuestro cuerpo antes de la actividad física?



Durante la actividad física el calentamiento muscular ha sido concebido como un factor relevante en cualquier práctica que involucre el aspecto físico, como por ejemplo en actividades físicas de alto impacto, actividades recreativas e incluso en entrenamientos deportivos; dada la importancia que genera la preparación del cuerpo para realizar cualquier actividad para el cuidado de la salud y la mejora de la condición física.

El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de desgarros musculares. Por lo tanto el calentamiento representa la parte inicial o previa de toda sesión de entrenamiento o de cualquier actividad física de la clase de Educación Física, donde se preparará cada individuo para realizar, en óptimas condiciones, una actividad posterior de mayor esfuerzo.

En esta secuencia conocerá el calentamiento neuromuscular, sus capacidades físicas y métodos de desarrollo, su aplicabilidad, su repercusiones en el organismo, ya que de esta manera genera una prevención de lesiones en las articulaciones y en los músculos, cuida la salud y mejora su calidad de vida, tomando en cuenta que estos factores forman parte del procedimiento de cualquier actividad física incrementando las habilidades motrices y sobre todo proteger el cuerpo de cualquier lesión grave; de esta manera pondrá en práctica ejercicios de calentamiento a través de entrenamientos básicos.

Resultados del aprendizaje

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

1. Identifiquen y practiquen calentamientos de tipo general previo a la actividad física a realizar reforzando el conocimiento anatómico de su cuerpo.
2. Mejoren su condición física de base progresando adecuadamente con especial dedicación a la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza dinámica.



¿Qué conoce de esto?

El cuerpo necesita entrar en calor, ¿por qué?

El objetivo principal del calentamiento, es preparar el cuerpo para la actividad física o deportiva. Es acelerar armónicamente los procesos fisiológicos en el organismo y elevar la preparación funcional del mismo hasta un nivel requerido para iniciar el trabajo físico de una forma óptima. Durante el período de calentamiento el organismo se reorganiza y se amolda a unas condiciones de mayor exigencia funcional.

Se puede mencionar, también, que es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general hasta llegar a los específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas de la persona que hace deporte y mantener un rendimiento máximo.

Los objetivos de la realización de un calentamiento son principalmente: prever la aparición de lesiones y preparar físicamente al individuo para la actividad.

La entrada en calor permite un ascenso de la frecuencia cardíaca, que la temperatura de los músculos se eleve, y que las articulaciones se lubriquen, permitiendo realizar movimientos más amplios y prevenir el daño articular.

¿Cuáles son los beneficios?

- Nuestro organismo funciona mejor cuando se tiene una temperatura interna de 37° en reposo, pero durante la actividad física sube a 38° o 38.5°; de esta forma se optimizará el rendimiento;
- Se asegura una mayor y mejor coordinación de movimientos, velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, es decir mejora las capacidades físicas;

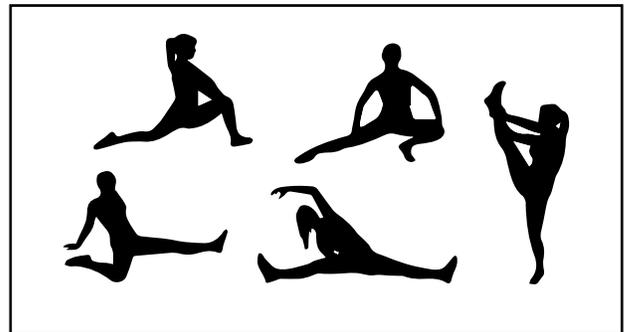


En estado de reposo, el corazón de un individuo promedio suele bombear unos 5 litros de sangre por minuto de los cuales el 20% es derivado hacia los músculos, el 14% al cerebro, el 27% al hígado, el 22% a los riñones, y el resto hacia otros lugares del cuerpo. Sin embargo, cuando el individuo está ejercitándose en forma intensa, su corazón puede bombear 25 litros por minuto, y la distribución de la sangre cambia notoriamente, siendo los músculos más implicados en el ejercicio los que se llevan el 84% de este caudal.

- Disminuye el riesgo de lesiones;
- Existe mayor velocidad en los impulsos nerviosos, es decir que la orden del cerebro al músculo llega más rápido;
- El oxígeno que está en los pulmones se difunde más rápido hasta llegar a los músculos;
- La velocidad de reacción es más rápida;
- Mejor irrigación de sangre en las zonas del cuerpo que se va a trabajar;
- Existe mayor ventilación pulmonar, es decir que entra mayor cantidad de aire cuando inspiramos;
- Aumentan las cantidades de hormonas circulantes, sobre todo aquellas que se consideran vitales para la actividad física y deportiva como la testosterona, que es la que produce el aumento de la fuerza; o la insulina que regula la cantidad de azúcares en la sangre;
- Regula el ritmo cardíaco;
- Predisposición para la actividad física y deportiva de la mejor forma.

Elongación muscular

Elongar o elongación es estirar los músculos en forma activa y/o en forma pasiva; activa cuando lo hace uno mismo y pasiva es cuando se hace con ayuda de otra persona o elemento.



Por medio de los estiramientos se aumenta la circulación de la sangre en el grupo muscular que se está estirando, preparando al músculo y a todas las estructuras blandas que lo rodean para las exigencias a las que se someterá durante la actividad física, logrando un nivel de flexibilidad y amplitud articular correcto. Así mismo, podemos eliminar ciertos dolores y sobrecargas musculares, manteniendo un buen estado en las partes blandas (músculos, tendones, ligamentos).

Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo; mejorar la coordinación de movimientos; aumentar la posibilidad de movimiento; mejorar y agilizar la circulación; y, reducir los índices de lesiones; son algunos de los beneficios de realizar estiramientos.

Se recomienda hacer los ejercicios de elongación muscular en sentido ascendente, empezando por los tobillos y terminando en las muñecas. Los ejercicios se realizan lentamente, respirando lento y profundo, hasta llegar al máximo del estiramiento, donde se sienta un poco de dolor, allí se mantiene la posición y se puede contar despacio hasta el número 30, luego se pasa al siguiente ejercicio.

¿Cómo se realiza el calentamiento?

- Debe durar entre 10 y 15 minutos aproximadamente.
- Debe ser progresivo (de menor a mayor intensidad) por eso se comienza con movimientos globales como la carrera suave y se continúa con movimientos analíticos, como los ejercicios de movilidad articular o los estiramientos musculares. Es importante saber que con los movimientos globales se pone en movimiento casi todo el cuerpo y con movimientos analíticos solo una parte específica.
- Se debe realizar siguiendo un orden para ayudar a no olvidar ningún ejercicio.
- No se deben hacer rebotes bruscos.
- Los estiramientos también se pueden llevar a cabo al final de una actividad física o deportiva, para relajar los grupos musculares.



¿Cuál es la dificultad?

Conteste las siguientes interrogantes:

1. Describa en sus propias palabras, que entiende por calentamiento físico.
2. ¿Por qué el cuerpo necesita entrar en calor antes de una actividad física?
3. ¿Cuáles son los dos objetivos primordiales de realizar un calentamiento físico?
4. ¿Qué es elongación muscular?
5. Mencione algunos beneficios de ejecutar un calentamiento antes de cualquier actividad práctica.
6. ¿Cuántos litros de sangre bombea el corazón de una persona en el momento que está realizando una actividad física de forma intensa?
7. ¿Los estiramientos se pueden llevar a cabo solamente antes de una actividad física o deportiva?



¡Descúbralo en la tele!

Observarán el programa de televisión denominado: **Todos a calentar**, en el cual aprenderán sobre el mantenimiento de una adecuada condición física mediante la práctica de hábitos saludables.



¡A trabajar!

Después de haber visto el programa **Todos a calentar**, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Es importante realizar ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad física?
2. ¿Qué tipo de lesiones puede tener si no calienta el cuerpo antes de una actividad física o un deporte?
3. ¿Es capaz de hacer una rutina de ejercicios de calentamiento para presentársela a su docente?



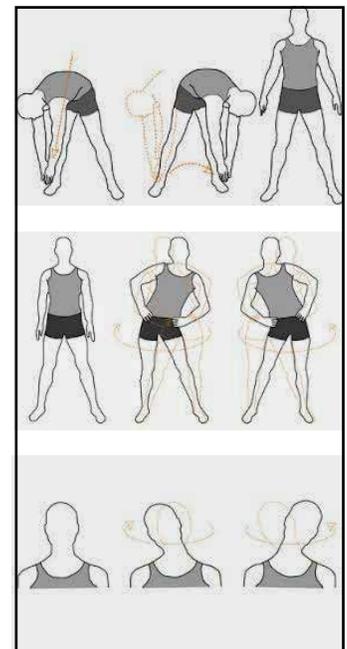
¿Cómo se hace?

Rutina de un calentamiento general

Van a realizar en la cancha o gimnasio escolar el siguiente calentamiento general bajo las indicaciones de su docente. Recuerde utilizar su uniforme para la clase.

Movilidad articular (5 minutos)

- Circunducción (movimiento circular) de brazos, 10 repeticiones.
- Circunducción (movimiento circular) de tobillos, 10 repeticiones cada pie.
- Circunducción (movimiento circular) de rodillas, 5 repeticiones cada lado.
- Rotación de tronco, 10 repeticiones para cada lado.
- Inclinación lateral del tronco, 10 repeticiones cada lado.
- Flexión y extensión de tronco y cadera, 10 veces.
- Elevación vertical de brazos, 10 repeticiones.
- Elevación y descenso de hombros, 10 repeticiones.
- Flexión y extensión del cuello, 10 repeticiones.



Sistema aeróbico (5 minutos o lo que defina su docente)

- Trotar moderadamente alrededor de la cancha.

Estiramiento (5 minutos)

- De pie, llevar la mano hacia el hombro contrario hasta sentir tirantez (tensión); mantener esta posición durante 10 segundos. Hacer lo mismo con el otro brazo, 2 repeticiones.
- De pie, con las piernas separadas. Flexionar una pierna lo más posible hasta sentir tirantez (tensión); mantener esta posición durante 10 segundos. Hacer lo mismo con la otra pierna, 2 repeticiones.
- Sentados en el suelo, con las piernas separadas, flexionar el tronco lo más posible hasta sentir tirantez (tensión); mantener esta posición durante 10 segundos, 2 repeticiones.



¡A trabajar!

**Calentamiento en equipo**

Es tiempo de ejercitar nuestro cuerpo y prepararlo para cualquier actividad posterior. Recuerden de utilizar su uniforme o la vestimenta adecuada para la clase de Educación Física. Es importante que mantengan un bote con agua para que se hidraten constantemente.

1. En la cancha o gimnasio, se colocarán en una fila; trotarán alrededor del área dejando espacio para que pase una persona entre cada uno;
2. A la señal del docente, el último en la fila trotará a una velocidad mayor, zigzagueando alrededor de sus compañeros, y ocupará el lugar del primero, y así sucesivamente hasta que logren pasar todos.
3. Alineados en fila con la vista hacia el centro de la cancha, se colocarán sentados en el piso con las piernas extendidas y separadas al máximo, tobillo con tobillo con el otro compañero; el primero de la fila saldrá a la señal de un silbido que hará su docente, saltando alternadamente los pies de sus compañeros hasta llegar al final de la fila (dejando un espacio considerable) y colocándose en la misma posición para que sus compañeros sigan el procedimiento hasta que pasen todos y que no quedé ningún estudiante sin realizar el ejercicio.

4. Una vez que terminen todos se vuelven a sentar en el piso, cerrarán las piernas y, cuando les toque pasar, saltarán con estas juntas, tratando de elevar las rodillas al pecho; todos realizarán la actividad.
5. Luego todos se colocarán sentados con las rodillas totalmente flexionadas, al igual que el tronco; barbilla pegada al pecho y manos abrazando las piernas. Por turnos deberán ponerse de pie y saltar con las piernas juntas, tratando de hacerlo en forma consecutiva.
6. Para finalizar, se formarán en parejas, un compañero se sentará con las piernas separadas y la espalda recta. A la señal del docente, el que se encuentra de pie apoyará las palmas de las manos en la espalda del compañero y lo empujará, al tiempo que el otro compañero trata de flexionar y estirar el tronco lo más posible al frente sin doblar las rodillas. Se realizará por ocho tiempos hacia la pierna derecha, luego hacia la pierna izquierda y por último al centro. Luego cambian de posición para que el otro compañero se siente y realicen el mismo ejercicio.



¿Cómo se hace?

Carrera continua con ejercicios de coordinación

Trabajarán en la cancha o gimnasio escolar, van a correr moderadamente y a medida que van avanzando realizarán diferentes movimientos durante el tiempo que su docente les indique. Recuerden de tomar 5 minutos para calentar el cuerpo antes de comenzar a correr. Correrán en fila, un estudiante detrás de otro haciendo los movimientos que su docente les indique. Dejarán un espacio prudente entre cada estudiante para evitar cualquier lesión entre cada uno.

Movimientos que pueden realizar a medida que corren: correr hacia atrás; correr en puntillas; saltar con una pierna elevando el brazo contrario y viceversa; correr de lado con las piernas como abriendo y cerrando una tijera.

Una vez que terminen de correr van a utilizar aros en el piso para saltar y correr en medio de ellos, alternarán los pies como se muestra en la imagen.

Al finalizar realizarán ejercicios de estiramientos para relajar los músculos.





¡Valorando lo aprendido!

Llegó la hora de evaluar sus conocimientos sobre el tema del calentamiento físico. Recuerden utilizar los implementos adecuados para la clase de Educación Física y necesitarán una pelota de fútbol para los siguientes ejercicios:

1. En la cancha o en el gimnasio escolar, su docente los evaluará tanto individualmente como trabajo en equipo. Realizarán movimientos circulares de sus articulaciones siguiendo las indicaciones del docente. Comenzando desde las más próximas a los pies (tobillos) y terminando por las más altas (cuello). Moverán muy suavemente las siguientes articulaciones: tobillos, rodillas, cintura, cuello. Los miembros superiores comenzarán desde fuera hacia dentro, es decir, primero los dedos, muñeca, codo, hombros...
2. Trotarán dos vueltas alrededor de la cancha o gimnasio.
3. Se dividirán en dos grupos de trabajo. Cada grupo se coloca en fila sentados en el suelo con las piernas flexionadas y ayudándose del apoyo de sus manos por detrás de su espalda. Deberán pasarse la pelota con la ayuda de sus piernas. Para ello deberán girar el tronco hacia un lado para pasarle la pelota a su compañero. El estudiante que pasó el balón se levantará y correrá hacia el final de la fila; así sucesivamente hasta que lleguen a la meta previamente establecida. Si la pelota cae al suelo, el estudiante que la dejó caer, deberá trotar una vuelta alrededor de la cancha y al terminar se sentará al final de la fila correspondiente.

Autoevaluación



Tarea: evaluarán su desempeño marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique.

	SI	NO	NO LO SÉ
No necesito realizar calentamiento físico antes de cualquier actividad o deporte.			
No me gusta calentar el cuerpo.			
Siento dolor al realizar ejercicios de estiramientos.			
Bebo mucha agua después de realizar una actividad física.			

SECUENCIA 3

Ayuda a los demás



En la secuencia anterior se mostró la importancia de realizar un calentamiento previo a cualquier actividad física o deporte; empezar con alguna actividad cardiovascular suave, como correr un poco, saltar o caminar de manera enérgica, y de esta manera poner en marcha los músculos. ¿Y todo esto se aplica con qué fin? Pues con el fin de ayudarse a estar en una excelente forma física y a que se aprenda, no solo usted sino también sus compañeros, a cómo evitar lesiones.

Muchos niños, niñas y adolescentes se lesionan practicando deportes o realizando alguna actividad física, pero es posible evitar las lesiones. Seguir algunas normas básicas para prevenir las lesiones ayudará a que todos puedan mantenerse en el juego sin ningún problema.

Las lesiones deportivas pueden ocurrir en cualquier momento al realizar cualquier tipo de actividad física, deporte o ejercicio físico, ya sea en instalaciones deportivas convencionales (Pistas polideportivas al aire libre, pistas de atletismo, parques urbanos, gimnasios, piscinas...), o en el medio natural (bosque, campo abierto, caminos vecinales, lagos, mar, ríos...); pero, ¿cómo evitarlas?

En esta secuencia se tiene como objetivo conocer las diferentes lesiones de un deportista, tener los conocimientos más elementales para intervenir y prestar un auxilio eficazmente, evitando el empeoramiento o agravamiento de las lesiones producidas, aliviando en lo posible el dolor.

Resultados del aprendizaje

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

1. Adquieren conocimientos básicos sobre los primeros auxilios, como ayudar a una persona en caso de accidente o lesión.



¿Qué conoce de esto?

¿Qué es una lesión deportiva?

Son lesiones que se suelen producir mientras se practica un deporte, sea en una competición, una sesión de entrenamiento u otra actividad física. En los jóvenes este tipo de lesiones ocurren por diversas razones, incluyendo un entrenamiento incorrecto, llevar un calzado deportivo inadecuado, no llevar el equipo de protección necesario y el rápido crecimiento que se experimenta durante la pubertad y por un sobre entrenamiento o por los cargos que no van de acuerdo a la etapa de desarrollo del joven.

La actividad física y el deporte son actividades beneficiosas para el cuerpo, pero al practicarlos se puede incrementar el riesgo de sufrir determinadas lesiones y/o accidentes. Las más frecuentes son:

1. Lesiones musculares: tirones, roturas musculares, como consecuencia de realizar movimientos bruscos o de forma incorrecta.
2. Lesiones articulares y óseas: esguinces, roturas de ligamentos, fracturas; pueden producirse por golpes o caídas bruscas.
3. Lesiones cutáneas: ampollas o laceraciones en el pie por rozamiento del calzado deportivo, heridas y/o raspaduras en la piel al caerse al suelo.
4. Lesiones por un sobreesfuerzo: Se producen por realizar ejercicios nuevos o de intensidad que excede a la acostumbrada.
5. Lesiones respiratorias: asfixias por esfuerzo excesivo.



Traumatismo

Se considera traumatismo cualquier agresión que sufre el organismo provocada por la agresión de un agente externo definidas como lesiones articulares y óseas. Existen distintas clases como ser:

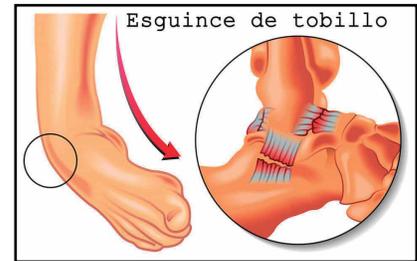
1. Roturas musculares. Se producen cuando el músculo se estira y se rompe. El desgarro o rotura muscular es lo que popularmente se conoce por “tirón

muscular”. Por lo general afectan a músculos de gran volumen como los del muslo (isquiotibiales y cuádriceps), y la espalda (lumbares, dorsales y cervicales).

2. Contusiones. Son las lesiones de las partes blandas o del tejido muscular. Pueden ocultar lesiones más graves.

3. Esguinces. Desgarro incompleto de la cápsula articular o ligamentos, sin rotura. Se clasifican en:

- Primer grado: Son el resultado de la distensión de los ligamentos que unen los huesos de la articulación. La hinchazón es mínima y el paciente puede comenzar la actividad deportiva en dos o tres semanas.
- Segundo grado: Los ligamentos se rompen parcialmente, con hinchazón inmediata. Generalmente precisan de un período de reposo de tres a seis semanas antes de volver a la actividad normal.
- Tercer grado: Son los más graves y suponen la rotura completa de uno o más ligamentos pero rara vez precisan cirugía. Se precisan ocho semanas o más para que los ligamentos cicatricen.



La mayoría de los esguinces de tobillo ocurren cuando el pie se gira o cuando el pie rueda sobre un lado lesionando los ligamentos que unen el tobillo con los huesos de la pierna.

4. Luxaciones. Desplazamiento permanente de un extremo del hueso fuera de la articulación.

5. Fracturas. Se puede decir que un hueso está roto si:

- Se escucha un crujido, o bien hay deformidad en el hueso;
- Hay inflamación, hematoma, la zona está blanda, o una sensación de pinchazos y agujas;
- Hay dolor al poner peso en la zona afectada o al moverla.

6. Heridas. Es la pérdida en la continuidad de la piel o de los diferentes órganos producidos por corte, desgarro, rasguño, contusión, etc. Las heridas pueden ser clasificadas en leves y graves, en función de una o varias de características como: profundidad, extensión, localización y/o suciedad evidente, cuerpos extraños o signos de infección.

7. Politraumatismo. Es la asociación de múltiples lesiones traumáticas, producidas por un mismo accidente, que suponen un riesgo vital para el accidentado.

Lesiones, deshidratación o agotamiento por causa de calor

Son lesiones que tienen relación con los mecanismos de regulación de la temperatura corporal del cuerpo humano. Generalmente se producen en ambientes calurosos, durante esfuerzos físicos intensos o en combinación de ambos factores.

Debe tenerse en cuenta los factores que influyen en el aumento de la temperatura corporal:

- Factores externos. Temperatura ambiental y humedad atmosférica elevada, ausencia de viento y sobrecarga de calor por radiación.
- Factores internos. Fiebre, hiperactividad (convulsiones), esfuerzo muscular (ejercicio físico intenso).

En el momento que se aumenta la producción de sudor y se pierde gran volumen de líquido circulante se produce la deshidratación del organismo.

La deshidratación no es un problema tan grave en los adolescentes como puede serlo en los bebés o en los niños pequeños. Pero no hay que ignorar la sed ya que la deshidratación puede quitar mucha energía.



Una persona se puede deshidratar haciendo deporte. En realidad, es muy poco habitual llegar siquiera a un nivel moderado de deshidratación mientras se practica deporte u otra actividad física normal al aire libre. Pero, si no se reponen los líquidos que se pierden a través del sudor, podría ocasionar la deshidratación por hacer mucho ejercicio físico, sobre todo en los días calurosos.



¿Cuál es la dificultad?

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es una lesión deportiva?
2. ¿A qué se refiere cuando se tiene una lesión muscular?
3. ¿Qué es un traumatismo?
4. ¿Cuándo ocurre un esguince de tobillo?
5. ¿Cuándo se puede decir que un hueso está roto?
6. ¿Por qué ocurre la deshidratación?
7. ¿Le ha sucedido alguna lesión realizando alguna actividad física? ¿Cuál fue la causa?



¿Qué piensan otros?

Primeros auxilios

Los primeros auxilios son las medidas que se toman inicialmente en un accidente, en el lugar dónde ha ocurrido, independientemente de la gravedad de la lesión que se produzcan, son las actividades fundamentales ante una emergencia.

Toda persona debería tener la capacidad de decisión para actuar con responsabilidad y criterio cuando la situación lo requiere, ayudarse a sí mismos y también ayudar a los demás como una muestra de solidaridad con el prójimo.

No obstante, a pesar de haber ocurrido el accidente las medidas a tomar harán que el accidentado no sufra riesgos innecesarios que pudiesen aumentar el alcance de la lesión e incluso producir otras lesiones o molestias más o menos graves. Es necesario seguir un orden en el momento de actuar para tomar una decisión con seriedad, como por ejemplo: proteger, avisar, y socorrer; y si va a actuar como auxiliador entonces se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. No mover a la persona afectada, a menos que se esté evitando un peligro posterior.
2. Actuar con seguridad de lo que va a hacer. Si existen dudas es preferible no hacer nada y esperar que llegue la ayuda adecuada.
3. Conservar la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez, esto da confianza al lesionado y a sus acompañantes. Además contribuye a la ejecución correcta y oportuna de las técnicas y procedimientos necesarios para prestar primeros auxilios.
4. No retirarse del lado de la víctima; si está solo, solicite la ayuda necesaria (elementos, transporte, etc.).
5. Efectuar una revisión de la víctima, por si existen lesiones distintas de las que motivaron el auxilio y atención y que no pueden ser manifestadas por el lesionado o sus acompañantes.

Durante la clase de Educación Física e incluso en actividades de la vida diaria, se pueden encontrar ante situaciones que deben dar una respuesta rápida y actuar adecuadamente. A continuación se presenta una serie de actuaciones básicas de algunas las técnicas sobre primeros auxilios que tanto docentes como estudiantes deben conocer para saber actuar ante cualquier incidente:

Diagnóstico	Síntomas	Posibles causas	Recomendaciones
Asfixia (Respiratoria)	Insuficiencia respiratoria; crisis asmática.	Imposibilidad respiratoria normal; angustia.	Caminar abriendo los brazos; inhalación de un spray broncodilatador; tranquilizar al enfermo.
Deshidratación	Piel seca y caliente; mucha sed; saliva blanca; disminución del rendimiento.	Falta de hidratación; excesivo calor; no llevar vestimenta adecuada.	Bebidas altas en sales; reducir la intensidad deportiva.
Insolación	Dolor de cabeza; sudor frío; mareo; vómitos.	Exposición excesiva al sol.	Apartar a la víctima del sol; beber mucho líquido; utilizar trapos húmedos para refrescamiento.
Contusión muscular	Dolor fuerte en el músculo; enrojecimiento de la piel.	Golpes varios.	Hielo; antiinflamatorio; venda (comprensión); no dar calor ni realizar masajes.
Calambre muscular	Especie de rampa o descarga eléctrica que impide realizar cualquier actividad.	Deshidratación; esfuerzo excesivo.	Estiramientos varios; bebidas; masaje; baños calientes; alimentos como: plátanos, cítricos, etc.
Tirón muscular	Un pinchazo y dolor muscular intenso.	Gesto explosivo para el que no está preparado (en frío).	Reposo; hielo; elevación; comprensión; no dar masaje.
Esguince	Dolor en la articulación que impide mover o apoyar la zona afectada.	Doblar demasiado la articulación; lesión de ligamentos de la articulación.	Hielo; antiinflamatorio; venda (comprensión); elevación.
Fractura	Dolor e impotencia funcional con desplazamiento de los huesos.	Caída; torsión; golpe brusco.	No mover; inmovilización; taponar si hay sangramiento; traslado a hospital.



¡A trabajar!

Van a contestar individualmente la siguiente ficha personal con el fin de que su docente conozca el historial o antecedentes deportivos y lesiones que cada estudiante ha tenido durante el transcurso de su desarrollo.

Elaborar su trabajo en una hoja blanca con todos los datos solicitados, no escribir sobre este libro. Cualquier consulta hacérsela a su docente.

FICHA PERSONAL

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

Conteste lo que se le pide de forma clara.

En caso de emergencia llamar a:	
¿Cuál es su peso y estatura?	
¿Ha tenido alguna lesión grave? ¿Cuál o cuáles?	
¿Ha estado hospitalizado? ¿Por qué?	
¿Padece de alergias? ¿Alergia a qué?	
¿Toma algún medicamento?	
¿Mantiene una buena alimentación? ¿Cuántas veces come al día?	
¿Toma muchos líquidos? ¿Agua?	
¿Realiza alguna actividad física?	
¿Qué deportes practica?	



¡Descúbralo en la tele!

Observarán el programa de televisión denominado: **¿Quieres aprender primeros auxilios?**, en el cual conocerán factores de previsión al momento de realizar prácticas deportivas y qué hacer en emergencias cuando haya una persona lesionada.



¡A trabajar!

Se reunirán en grupos para elaborar un botiquín de primeros auxilios.

¿Qué implementos se necesita tener dentro de un botiquín o maletín de primeros auxilios?

Van a escribir en el pizarrón los implementos que se necesitan y el docente le asignará a cada grupo algunos de estos artículos para poder armar el botiquín de primeros auxilios.

Traerán los artículos o implementos para la próxima clase, ya que las próximas tres clases serán desarrolladas de manera práctica e implementarán los conocimientos adquiridos necesitando el botiquín.



¿Cómo se hace?

Aprender por medio de la práctica

En la cancha, gimnasio o al aire libre, por medio de instrucciones impartidas por su docente, y de acuerdo con lo visto en el programa de televisión, van a simular distintas lesiones con el fin de aprender a manejar la situación brindando primeros auxilios a sus compañeros.

Recuerde utilizar su uniforme o vestimenta respectiva para realizar las actividades prácticas de la clase.

- Van a simular una fractura. Utilizando vendas, palos, ropa (pedazos de trapos o camisas viejas), pañuelos, tablas, le realizarán un vendaje de la supuesta fractura a su compañero.
- Transportar al herido. Se pueden realizar simulaciones primero con bancos o tablas, con el cuidado que no se vaya a caer la persona que trasladarán.
- Accidente de golpe en la cabeza o columna. Deben transportar al herido de manera segura, teniendo mucho cuidado de no empeorar la lesión. Para inmovilizar el cuello pueden utilizar collarines hechos de cartón.
- Pueden simular heridas en los brazos y piernas con pintura especial; y deberán actuar como si de verdad tuvieran la herida para que sus compañeros puedan asistirlos.



¡A trabajar!

En la cancha o gimnasio y con la vestimenta adecuada trabajarán en lo siguiente:

- Primero deberán realizar ejercicios de calentamiento, siguiendo una rutina que les pondrá su docente.
- Segundo, van a realizar una pequeña maratón colocando 5 estaciones alrededor de la cancha o el área dónde van a correr. En cada estación habrá un compañero simulando estar lesionado, acostado en el piso o en alguna colchoneta. Cada lesionado tendrá un rótulo de cartón conteniendo que le pasó; por ejemplo: “Me doble el tobillo, posible esguince”, “Calambre muscular en la pantorrilla”, “Me caí y me raspe la rodilla”, etc.
- Trabajarán en equipo y cada compañero deberá ayudar y/o aprender a actuar en los diferentes casos que verán a medida que realizarán la maratón.
- Al terminar de correr, los cinco (5) compañeros lesionados deberán estar sentados o acostados en un solo lado simulando que han sido socorridos o llevados a una clínica médica.
- Para finalizar, realizarán ejercicios de estiramiento.

Recuerden de preguntarle a su docente cualquier consulta o inconveniente que se les presente.



¡Valorando lo aprendido!

Brindando primeros auxilios al compañero

Es tiempo de poner en práctica lo aprendido en esta secuencia. Deberán utilizar su uniforme o vestimenta correcta y en la cancha o gimnasio escolar van a seguir las instrucciones de su docente para realizar una dramatización.

Recuerden de tener el botiquín en un lugar dónde puedan obtenerlo con rapidez. Mantengan un bote con agua para que se estén hidratando y eviten recibir mucho sol para que no vayan a sufrir de una insolación.

Para esta actividad su docente los estará evaluando, por lo que es necesario que realicen un buen trabajo.

Autoevaluación



En una hoja en blanco van a desarrollar la tabla de autoevaluación marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique. Lo harán de tarea para entregarlo a su docente en la próxima clase.

	SI	NO	DEBO MEJORAR
He aprendido sobre las diferentes lesiones deportivas.			
Tengo mucho cuidado en la realización de cualquier actividad física.			
Es muy importante tener un botiquín de primeros auxilios.			
El trabajo en equipo es esencial para ayudar a un compañero lesionado.			
Siempre uso la vestimenta adecuado a la hora de realizar mis ejercicios.			

SECUENCIA 4

Valorando lo que aprendo



La Educación Física es el área más relacionada con los primeros auxilios por su vínculo con el cuerpo y la salud; proporcionando los conocimientos, técnicas y actitudes necesarias para mantener y mejorar la salud. Por otro lado hay que tener en cuenta que la mayoría de accidentes que ocurren en el centro educativo se producen en la clase de educación física debido a la exigencia de movimiento y actividad física que ocasiona en algunos momentos ciertas lesiones de los estudiantes, aun siendo normalmente leves; de esta manera se tendrá oportunidad de comprobar en la práctica real la aplicación de las medidas iniciales ante un accidente.

Es importante tener conocimientos de las diferentes lesiones deportivas y saber que hacer en cada caso, por lo que siempre son necesarios los primeros auxilios; cómo salvar la vida a otra persona o cómo reaccionar frente a un accidente.

Para evitar lesiones musculares es fundamental el calentamiento y estiramiento de los músculos, ya que incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares mejorando la percepción sensorial y la atención, así como la activación de determinadas estructuras centrales. Por lo tanto, se puede concluir que el calentamiento representa la parte inicial o previa de toda sesión de entrenamiento o de educación física, donde se preparará para realizar una actividad física.

Debido a esto es necesario realizar un recordatorio de lo aprendido a lo largo de las secuencias de este Bloque II denominado: Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas, realizando al final una evaluación sobre estos contenidos.

Resultados del aprendizaje

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

1. Refuercen los contenidos de las secuencias anteriores del Bloque II: Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas.



¿Qué conoce de esto?

La condición física y la salud

Estos dos elementos están muy relacionados entre sí. A medida que se desarrolle una buena condición física notará que disfruta de una vida saludable. Si se tiene una buena condición física significa que:

- Se cansa menos;
- Padece de menos enfermedades;
- Descansa mejor;
- Tiene menos lesiones;
- Se recupera más rápido después de un gran esfuerzo físico;
- Hay mejor concentración en las actividades cotidianas.

De igual manera existen hábitos de salud que inciden en la condición física:

- Llevar una dieta equilibrada;
- Descansar lo suficiente;
- Buena hidratación;
- Cuidar la higiene personal, ducharse después del ejercicio, cambiarse de ropa;
- Evitar el estrés, cuando se está nervioso no se tiene control sobre la tensión y el cuerpo se resiente.

El nivel de condición física depende de una serie de factores: los genes, la edad, el género (las chicas son más flexibles y los chicos están dotados de más fuerza), el entrenamiento y los buenos hábitos alimenticios.

Pero si no tenemos una buena condición física, ¿cómo podemos mejorarla?

Muy fácil, entrenando y desarrollando las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Todo ser humano ha nacido con un grado de desarrollo de estas capacidades, según las actividades desarrolladas cada uno ha generado más capacidad en alguna que en otra capacidad. Siempre se puede mejorar desde hoy, si cada quien se lo propone, mediante un plan de entrenamiento de una capacidad o varias de ellas. Si desde pequeño no ha mejorado estas capacidades, encontrará más dificultad para desarrollar en la actualidad pero está a tiempo de poder desarrollarlas. De esta

manera, esas capacidades te ofrecerán un grado de desarrollo para mantener una condición física óptima en busca de una mejor calidad de vida.

Recomendaciones para trabajar la condición física:

- Es necesario hacer siempre ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad o deporte, para prevenir el riesgo de lesiones;
- La higiene corporal, la vestimenta adecuada;
- La hidratación: beber mucha agua, especialmente en los días calurosos porque al sudar se pierde mucho líquido y hay que reponerlo;
- Comer de 2 a 3 horas antes de realizar cualquier tipo de ejercicio;
- Además de las clases prácticas de Educación Física es necesario realizar otro tipo de actividades físicas o deportes, puede hacerlos en su tiempo de ocio.



¿Cuál es la dificultad?

Guía de repaso

Conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?
2. ¿Qué es la condición física?
3. ¿Qué pasa si no se ejercitan?
4. ¿Cuáles son las clases de resistencia? Explique cada una.
5. ¿De qué factores depende la flexibilidad?
6. Explique la pirámide de la actividad física.
7. ¿Cuáles son los beneficios de realizar ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad física?
8. ¿Qué significa la elongación muscular?
9. ¿Qué es una lesión deportiva?
10. ¿Qué implementos debe tener un botiquín escolar de primeros auxilios?



¿Cómo se hace?

Se van a reunir en 6 grupos con igual número de estudiantes. Cada grupo de estudiantes elaborará, en una cartulina tamaño grande, un diagrama de una lesión deportiva y deberán escribir cuál es la causa de esa lesión deportiva y que se debe hacer para ayudar a esa persona. Su docente les asignará una lesión deportiva a cada grupo para que todas sean diferentes y no repitan la información.

Materiales que necesitarán: Cartulina tamaño grande, marcadores y/o colores, pueden utilizar recortes de revistas o periódicos para ilustrar mejor su trabajo.

Cuando su docente les indique, pasarán a la pizarra con sus compañeros de grupo, a presentar su trabajo.

Ejemplo:

<i>Calambre muscular en la pantorrilla</i>		
<i>Dibujo</i>	<i>Causa</i>	<i>Qué hacer</i>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un mal movimiento 2. No realizar un calentamiento antes de cualquier actividad física 3. Mala alimentación 4. Mal funcionamiento de algunos nervios 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar hielo o compresa fría en el área afectada 2. Guardar reposo 3. Realizar leve estiramientos musculares 4. Hidratarse 5. Alimentarse bien



¡Valorando lo aprendido!

Para culminar con éxito las secciones estudiadas en el Bloque II se evaluarán los conocimientos de forma teórica y práctica.

¡Prepárese para la evaluación final de este Bloque!



BLOQUE III

Juegos e iniciación deportiva

Presentación



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. Este debe tener en cuenta el entorno sociocultural que influye sobre esa práctica.

En este bloque 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 las y los estudiantes.

Expectativas de logro del bloque III

Al término de este bloque se espera que las y los estudiantes:

1. Apliquen los fundamentos técnicos, tácticos y factores físicos de los deportes seleccionados como preparación para la competición.
2. Participen en juegos y deportes de carácter recreativo colaborando en su organización (local y regional), mostrando tolerancia y deportividad.
3. Reflexionen críticamente sobre el fenómeno sociocultural del deporte.
4. Jueguen baloncesto aplicando su reglamento.

Contenidos temáticos a desarrollar

- El deporte como fenómeno sociocultural
- Deporte escolar
- Aspectos estructurales en los juegos deportivos
- Baloncesto o básquetbol
 - Historia
 - El campo de juego
 - El cesto y los tableros
 - El balón
 - Jugadores y entrenadores
 - El juego
 - Fundamentos técnicos del baloncesto
 - Movimientos y desplazamientos
 - Drible
 - Cambios de mano
 - Pases
 - Lanzamiento
 - Recomendaciones para los lanzamientos
 - Lanzamientos con una mano
 - Lanzamientos con las dos manos
- La deportividad

SECUENCIA 1

Iniciándome como deportista



El deporte educativo es una actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños, niñas y jóvenes, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, cognitivos y sociales.

Definir el deporte como una práctica física resulta muy limitado y muy lejos de lo que realmente conlleva. La influencia del deporte en la Educación Física es indiscutible, convirtiéndose en uno de los contenidos fundamentales de esta materia.

Es por esto que ustedes, como estudiantes, entrarán en un proceso de enseñanza-aprendizaje, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte desde que se tiene contacto con él hasta que sean capaces de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento. Asimismo, en esta secuencia, deben entender el valor que tiene en la sociedad actual el juego y el deporte, la necesidad de los mismos y sus diferentes manifestaciones, tratando de hacer del deporte lo más educativo posible de las conductas motoras sin perder su carácter lúdico, iniciándose en el deporte y poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en los temas vistos anteriormente, desarrollando sus capacidades físicas.

En el año escolar anterior, conocieron la historia del fútbol, como jugarlo con sus regulaciones y características; ahora en esta secuencia es tiempo de adentrarse al mundo del baloncesto o básquetbol, conociendo como se juega con todas sus regulaciones y poniéndolo en práctica en la cancha.

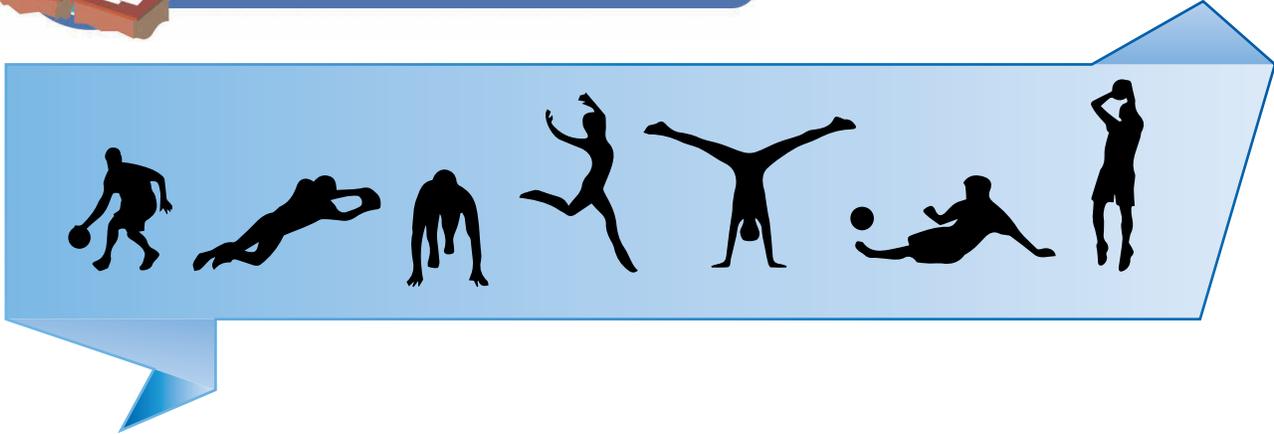
Resultados del aprendizaje

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

1. Apliquen los fundamentos técnicos, tácticos y factores físicos de los deportes seleccionados como preparación para la competición.
2. Participen en juegos y deportes de carácter recreativo colaborando en su organización (local y regional), mostrando tolerancia y deportividad.
3. Reflexionen críticamente sobre el fenómeno sociocultural del deporte.



¿Qué conoce de esto?



El deporte como fenómeno sociocultural

A lo largo de la historia, el deporte ha adquirido un gran impacto dentro de las diferentes sociedades. Ha sido una práctica humana tan significativa en nuestra época como pocos fenómenos sociológicos; el deporte forma parte de la cultura contemporánea, siendo un pilar en el que con fortaleza se apoya la historia cultural de nuestro tiempo.

El deporte, alejado de la preocupación por una puntuación y récord, hoy en día se está orientando hacia la recreación, la salud, las relaciones sociales y la diversión, practicándose los deportes tradicionales, como el vóleybol, el baloncesto, el fútbol..., pero de una manera informal, espontánea, distendida, y con una finalidad totalmente lúdica (lo que lleva frecuentemente a la práctica conjunta de estos deportes entre amigos, amigas, compañeros), presente en todas las clases sociales.

Es posible que la aparición y desarrollo de estas nuevas formas de entender y practicar la actividad deportiva tenga una buena parte de sus raíces en ese impulso lúdico o vital del ser como fuente creadora de cultura y civilización. Las actividades lúdicas son la mejor herramienta que tenemos los seres humanos para conocernos, ya que en el juego deportivo nos comportamos como somos y el juego se convierte en el aliado de la comunicación y el establecimiento de un buen clima social. Con los juegos encontramos un nexo de unión que surge de la transmisión de sensaciones en las distintas prácticas, tanto en el disfrute propio como en el compartido.

Aunque la sociedad actual esté más desarrollada tecnológicamente, con más tiempo de ocio, más próspera pero que, al mismo tiempo, se ha hecho más individualista, más sedentaria y más interdependiente, el juego sigue siendo y seguirá siendo la esencia de lo humano.

Actualmente, se ha producido un aumento en la conciencia de la población en relación a la importancia de cuidar la salud y, al papel que en este sentido puede jugar el deporte. Si bien puede afirmarse que la identificación entre salud corporal y deporte está muy vinculada a la imagen que ofrecen los propios deportistas actuales, también puede decirse que la idea de que los efectos saludables de la práctica deportiva tienen lugar cuando esta se produce de forma regular.



Se puede mencionar, que el grado de participación de la mujer en el deporte en los últimos años ha aumentado de manera significativa y ha contribuido a una mejora de la imagen social de la mujer en este ámbito. Desde la perspectiva del deporte de alta competición no parece que puedan establecerse diferencias sobre los motivos que inducen a hombres y mujeres a buscar el rendimiento, el

éxito y las recompensas asociadas al mismo; sin embargo, se han restablecido posibles cambios que puedan darse en la práctica deportiva como consecuencia de las influencias e innovaciones que están introduciendo las mujeres en la práctica del deporte recreativo y de tiempo libre.

Deporte escolar

El deporte y la actividad física son recomendables a las y los estudiantes, tanto en la infancia como en la adolescencia. Científicamente está establecida la influencia benéfica de estas actividades y juegos en el desarrollo de la juventud, sin llegar a los excesos de entrenamiento. Bien aplicado puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y un respeto por las reglas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los de los demás.

El deporte puede ser considerado como cultural. La práctica deportiva remite necesariamente a un código moral, a un ser de valores que tienden a reforzar los valores dominantes de la sociedad actual, valores y actitudes como la cooperación, el diálogo, el respeto, la responsabilidad, la sinceridad o la creatividad.



Los objetivos específicos del deporte escolar:

- Amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas
- Disposición para el rendimiento
- Favorecer la socialización-cooperación
- Lograr autonomía
- Orientar y ayudar a la adaptación deportiva
- Permitir la opcionalidad y especialización

A través de la práctica físico-deportiva, se tiene la posibilidad de reproducir valores de la sociedad en la que se vive, como ser:

- Valores sociales: participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás...
- Valores personales: habilidades físicas y mentales, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto, participación lúdica, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad, creatividad, diversión, el reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mejora de la salud, el éxito, recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad)...

“Lo más importante del deporte no es ganar, sino participar, porque lo esencial de la vida no es el éxito, sino esforzarse en conseguirlo.”

Pierre de Coubertin

Pedagogo francés y fundador de los Juegos Olímpicos Modernos



¿Cuál es la dificultad?

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Hacia qué está orientado el deporte en la actualidad?
2. ¿Por qué la sociedad actual se ha vuelto más sedentaria e interdependiente?
3. ¿Qué grado de participación tiene la mujer en los deportes actuales?
4. ¿A qué nos referimos con valores sociales?
5. ¿Cuáles son algunos valores personales?



¡Descúbralo en la tele!

Observarán el programa de televisión denominado: **Hagamos deportes**, en el cuál conocerán una pequeña reseña histórica de los deportes en Honduras así como los deportes que actualmente se practican.



¡A trabajar!

Después de haber visualizado el programa **Hagamos deportes**, trabajen en su cuaderno contestando lo siguiente:

1. ¿Cómo inicio el deporte?
2. ¿Qué deportes se mencionaron en el programa?
3. ¿Qué deportes no se mencionaron en el programa?
4. ¿Qué deportes han venido practicando desde su infancia?

Tarea: ¡Van a elaborar un álbum deportivo!

- Se dividirán en 4 grupos con igual cantidad de estudiantes para elaborar un álbum deportivo. Cada grupo se le asignará un tema sobre el cual deberán de recopilar información para el álbum.
 - » Grupo n.º 1: El fútbol
 - » Grupo n.º 2: El vóleibol
 - » Grupo n.º 3: El balonmano
 - » Grupo n.º 4: El béisbol
- En cada deporte deberán incluir, como mínimo, una descripción del deporte asignado, mencionando sus características, fundamentos técnicos, preparación táctica, participación de dicho deporte en nuestra sociedad actual y la reseña histórica.
- Podrán utilizar recursos como: periódicos, revistas, enciclopedias, sitios de internet, entre otros.
- El álbum deportivo deberá elaborarse en páginas en blanco y toda la información debe ir escrita a mano, legible y clara.
- El día de la entrega del álbum deportivo finalizado cada grupo deberá exponer su trabajo, describiendo completamente el deporte que se les asignó. Su docente le dirá cuando deberá entregar el álbum y realizar la exposición.
- Cualquier consulta no dude en preguntársela a su docente.



¿Qué piensan otros?

Aspectos estructurales en los juegos deportivos

Existen importantes aspectos que se pueden distinguir en un juego deportivo de los cuales se pueden mencionar en reglamentarios, tácticos y técnicos.

1. Aspectos reglamentarios. El reglamento es la esencia de un deporte y define los objetivos del mismo, así como el tipo de acciones, espacios, dimensiones, materiales, sanciones de las infracciones, y sobretodo determina las características del material a utilizar como por ejemplo, los balones y las porterías. Entre estos aspectos podemos distinguir las normas como descripción de un conjunto de conductas permitidas que sirven para alcanzar el objeto de la modalidad deportiva. Asimismo, mediante la modificación de las reglas de juego es posible tratar la diversidad de las y los estudiantes en cuanto a su nivel de habilidad.
2. Aspectos tácticos. Es necesaria la elaboración de planes de acción que permitan a los participantes alcanzar los propósitos del juego consiguiendo un mismo objetivo; tales acciones son denominadas como tácticas o estrategias. En la práctica deportiva se pueden distinguir dos grandes aspectos tácticos: situación de ataque (conservar la iniciativa, progresar hacia el objetivo y alcanzar el objetivo) y situación de defensa (recuperar la iniciativa, obstaculizar la progresión del adversario y proteger el objetivo del adversario).
3. Aspectos técnicos. La técnica es la capacidad de alcanzar, de manera eficiente y regular, un objetivo determinado y debe ser contemplada como medio para poder utilizar acciones tácticas, demandando nuevos aprendizajes técnicos. Asimismo, la técnica está condicionada por el reglamento y al servicio de la táctica. Aunque resulta difícil establecer comportamientos técnicos comunes a todos los deportes podemos señalar algunos tales como acciones de ataque y de defensa correspondientes al jugador con y sin balón. A estos efectos podemos considerar los siguientes aspectos técnicos: dominio del móvil y, el juego sin balón.

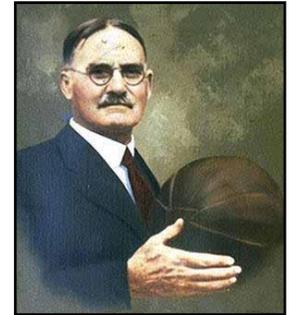


En la actualidad existen diversos deportes y actividades recreativas según sus gustos, necesidades y, habilidades; como el fútbol, el baloncesto, el vóleibol, el béisbol, etc. Los grandes deportistas aparecen en anuncios publicitarios pero llegar allí fue un reto, es el premio bien merecido a un esfuerzo hecho gracias a la constancia y la disciplina de un entrenamiento que para muchos inició desde el juego.



Baloncesto o básquetbol

El baloncesto fue inventado en los Estados Unidos de América por el profesor de Educación Física James Naismith en 1891, fue popularizado en algunas partes del mundo gracias a que los soldados americanos siempre llevaban balones y adecuaban campos de juego a donde llegaran para mantenerse calientes en la temporada de frío y pudieran mantener la condición física.



James crea este deporte conocido como baloncesto o básquetbol, derivando su nombre de acuerdo a las palabras inglesas *basket* (cesta) y *ball* (balón). El primer juego oficial fue jugado en el gimnasio de YMCA el 20 de enero de 1892. En 1894, se estableció el tiro libre; en 1897, se reglamentan cinco jugadores por equipo y en 1904, se definió el tamaño de la cancha. El baloncesto se difundió rápidamente por todos los Estados Unidos y Canadá y, ascendido a categoría Olímpica en 1936. Este deporte a nivel mundial está regulado por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA) y se realizan campeonatos cada cierto tiempo.

Dicho deporte sigue siendo el mismo desde sus inicios donde, más que el contacto físico fuerte, prevalece la técnica y habilidad de cada jugador. El baloncesto es uno de los deportes de conjunto de mayor aceptación a nivel mundial.

Con el paso de los años las reglas del baloncesto han sufrido sustanciales innovaciones con objeto de dar mayor espectacularidad y agilidad al juego. Sus fundamentos, no obstante, permanecen invariables; el objetivo de cada equipo, compuesto de cinco jugadores en el campo, es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o marque.

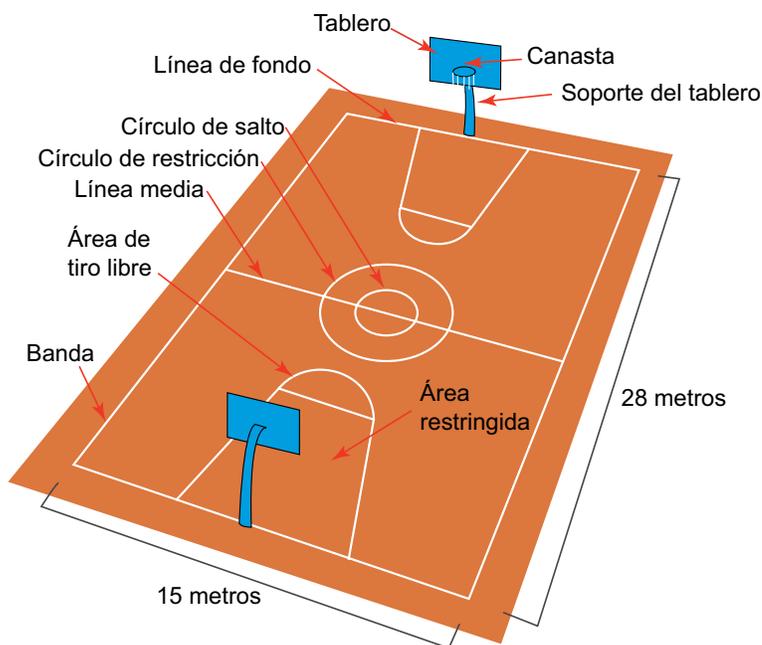
El campo de juego

El terreno de juego es una superficie dura, rectangular, de unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una permisibilidad de dos metros, más o menos, de largo, y uno, más o menos, de ancho. El terreno de juego está enmarcado por dos líneas laterales y dos líneas de fondo, separadas un metro de todo obstáculo y dos de los espectadores. En el centro del terreno de juego se traza el círculo central, de 1.80 metros de radio, en el que se efectúa el saque inicial.

Se traza, asimismo, una línea central equidistante y paralela a las líneas de fondo, que divide el campo en dos partes exactamente iguales.

Paralela a cada línea de fondo se traza una línea de tiro libre, cuyo borde más lejano está a una distancia de 5.80 metros de la línea de fondo; tiene una longitud de 3.60 metros y su punto central está en línea con los puntos centrales de las líneas de fondo; desde ella se lanzan los tiros libres.

El área restringida es un espacio trapezoidal limitado por las líneas de fondo, las de tiro libre y otras que parten de las líneas de fondo, quedando sus bordes exteriores a 3 metros de los puntos centrales de la línea de fondo y terminando en el punto donde terminan las líneas de tiro libre. El pasillo de tiro libre es la superficie comprendida por las áreas restringidas, más un semicírculo de 1.80 metros de radio que tiene su punto central en el punto medio habrá de lanzar los tiros libres.



El cesto y los tableros



Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1.80 metros en sus lados horizontales y 1.20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2.75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40 centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque.

Los cestos comprenden el aro y la red. El aro está construido en hierro y tiene un diámetro de 45 centímetros; está rígidamente unido al tablero y situado a una altura de 3.05 metros del suelo, en plano horizontal y equidistante de los bordes verticales del tablero. La red, de cordón blanco, está construida de tal forma que el balón queda momentáneamente detenido cuando pasa por el interior del cesto. La longitud de la red es de 40 centímetros y carece de cierre en el fondo.

El balón

Este es de forma esférica y consta de una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético; su circunferencia es de 75 a 78 centímetros y su peso de 600 a 650 gramos. El balón se infla a una presión tal que, cuando rebote en el suelo desde una altura de 1.80 metros, se eleve hasta una altura de 1.20 a 1.40 metros.

Jugadores y entrenadores

Cada equipo está formado por diez jugadores, uno de los cuales asume la función de capitán. Cinco de ellos estarán en el terreno de juego y el resto en el banquillo, en la parte exterior de la cancha, junto a su entrenador.

Cada jugador lleva en la camiseta el número en la parte delantera y en la trasera, claramente visibles y comprendidos entre el 4 y el 15. El color de las camisetas de ambos equipos será distinto y, a ser posible, de tonos opuestos (claro y oscuro).

El entrenador está facultado para solicitar tiempos muertos de un minuto (dos por cada tiempo de 20 minutos), efectuar las sustituciones de jugadores que desee, siempre y cuando estas se produzcan en una interrupción del juego y tras haberlo solicitado.

El juego

El árbitro principal da comienzo al partido lanzando el balón al aire en el círculo central para un salto entre dos jugadores, uno de cada equipo; idéntico procedimiento se sigue para iniciar el segundo tiempo y en caso de producirse prórrogas o tiempos extras.

Una vez en posesión de la pelota, uno de los dos equipos, sus jugadores intentarán por medio de pases, dribles, etc., llevarlo al campo contrario e introducirlo finalmente en el cesto. Se marca cuando el balón en juego entra por la parte superior del cesto y se queda en la red o pasa a través de ella. Una canasta en juego vale 2 puntos; una canasta en un tiro libre vale un punto.

Un jugador atacante no puede tocar el balón en el área restringida mientras cae hacia el cesto y se encuentra sobre el nivel del aro, eliminándose la restricción cuando lanza un jugador contrario, excepto cuando se trata de un remate.

Después de cada canasta y de la ejecución del segundo tiro libre, si se transforma,



cualquier jugador contrario al equipo al que se acreditan los puntos pondrá el balón en juego de nuevo desde un punto cualquiera de su propia línea de fondo, pasándolo a un compañero en un plazo de 5 segundos desde que el balón está en sus manos.

El partido es ganado por el equipo que obtenga mayor número de puntos en el tiempo de juego. Si el tanteo está empatado al terminar el tiempo reglamentario, se continúa el juego durante un período extra o prórroga de 5 minutos necesarios para deshacer el empate. Esta regla no es de aplicación en determinados países (España, por ejemplo) o en partidos del sistema de Copa (ida y vuelta) en las que se admite el empate siempre y cuando no sea obligatorio designar un vencedor.

Fundamentos técnicos del baloncesto

Posiciones dentro de la cancha

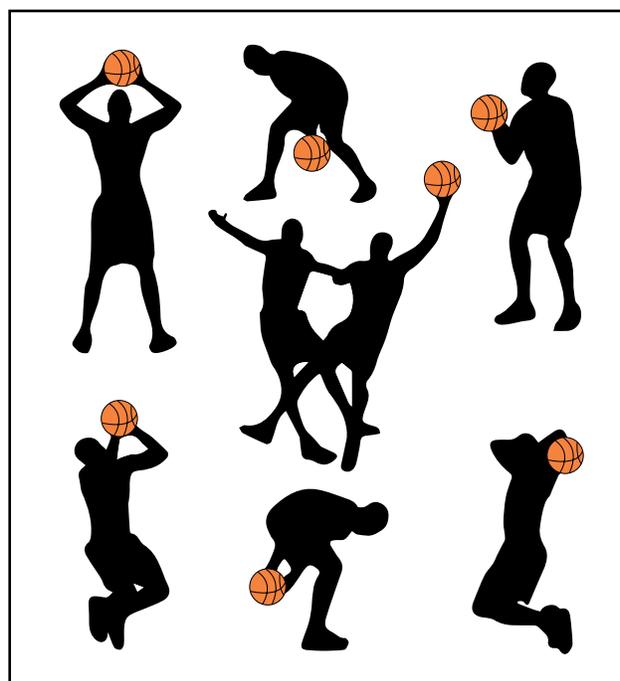
En el Baloncesto cada jugador desempeña una tarea específica en defensa y en ataque, y se ubica en el campo de acuerdo a esta tarea recibiendo un nombre dependiendo en la posición en la que juega.

1. Base, armador o *playmaker*: sus características son el buen manejo del balón, visión de juego, capacidad de buenos pases. Se conoce como n.º 1 en la terminología empleada por los entrenadores.
2. Aleros: su juego está equilibrado entre la fuerza, el tiro y la velocidad.
3. Poste o pívot: son los jugadores de mayor altura, los más fuertes y musculosos del equipo; normalmente usan sus habilidades jugando cerca del aro.

Movimientos y desplazamientos

Existe una gran variedad y formas de desplazamientos en la cancha que tienen como finalidad alcanzar un buen desempeño, tanto en el ataque (posición fundamental piernas semiflexionadas, brazos a los lados) como en la defensa, entre ellos tenemos:

- Carrera: el más utilizado en el juego, con cambios de dirección y velocidad.
- Saltos: los hay con mucha frecuencia, se hacen con una o dos piernas.
- Giros o pivoteo: consisten en mantener un pie siempre en contacto con el suelo, como eje, mientras el otro gira



en torno a él en diferentes direcciones.

- Amagos o fintas: son movimientos engañosos que se hacen y están compuestos por dos fases, el momento del amago y el momento de la acción.
- La recepción: es la acción de tomar un balón, ya sea parar, recibir un pase o para tomar un rebote; su técnica está dada en seguir la trayectoria y tomar con fuerza el balón, con las manos abiertas y codos separados.



Drible

Se le considera drible, bote o *dribbling* a la acción que hace el jugador después de tomar posesión del balón, rebotarlo con una mano contra el suelo y que este retorne a su mano. La acción de drible se da por terminada en el momento en que el jugador toma el balón con ambas manos o lo deja descansar en una de ellas. Esta acción es de gran importancia dentro del baloncesto, para desplazarse con el balón.

Existen dos clases de drible:

- De proyección o drible rápido. Se emplea cuando se quiere hacer desplazamiento sin un oponente inmediato, se impulsa el balón hacia adelante en forma controlada; el jugador emplea entre rebote y rebote un número suficiente de pasos que le permitan ganar velocidad en la acción.
- De protección. Se realiza en el momento en el que el defensor está próximo, en este caso el drible es bajo y fuerte; se recomienda hacerlo con la mano que está más alejada al oponente y anteponer el cuerpo entre el balón y el defensor.

Cambios de mano

Se efectúa cuando el balón es driblado con una mano y recibido con la otra, es un recurso utilizado para evitar que le quiten el balón y desarrolle buenas acciones de ataque. Es algo que se logra con habilidad después de entrenamiento, constancia y aplicación del juego. Algunos ejemplos que pueden emplear:

- Cambio de mano por delante del cuerpo, es el más usual, y consiste en hacer cambio de mano desde la posición básica.
- Entre las piernas. Se efectúa un rebote bajo y rápido por debajo de una pierna adelantada.
- Por detrás de la espalda. Se efectúa el cambio por la espalda en el momento en que la pierna contraria a la mano que tiene el balón, pasa de atrás hacia adelante.

Pases

Los pases se hacen con el fin de que se logre mover más rápido el balón de un lado a otro. En esta acción intervienen dos jugadores, el pasador y el receptor; por lo tanto debe existir una completa coordinación entre los dos. El pase requiere de unas condiciones que vienen dadas por:

- La seguridad, tanto del que pasa como del que recibe.
- La precisión y la fuerza. Se pueden utilizar una o ambas manos pero debe llegar al objetivo.
- La intensidad. Que no sea tan suave para ser interceptado ni tan fuerte para sobrepasar el objetivo.
- La pertinencia. Observar que quien recibe esté en buena posición y condiciones de hacer un buen trabajo con el balón.
- Establecer con claridad la línea de pase. Es la línea imaginaria que hay entre el pasador y el receptor.

Los pases con dos manos son muy utilizados en este deporte, como por ejemplo el pase de pecho, que se realiza sacando el balón desde la altura del pecho y llega al receptor a la misma altura aproximadamente; este pase puede ser directo o picado (que es cuando se lanza el balón con la intención que rebote en el piso antes de ser recibido).

Otro pase es el que se hace por encima de la cabeza, utilizado después de un rebote para hacer un saque o para lanzar sobre un jugador contrario.

Lanzamiento

El tiro o lanzamiento es la última acción en el baloncesto y es aquella que permite introducir el balón dentro del aro (una canasta); no es el fundamento más importante ni el más difícil, pero sí el que en definitiva otorga los puntos a un equipo.



Esta acción es la que más le gusta a los jugadores y la que más fama les da. Cada jugador adopta su técnica de tiro, entre más habilidades técnicas tenga para realizarlo, mejor será su juego.

Las condiciones esenciales de un tirador son:

1. Condición física. Es importante el adecuado manejo de la respiración y el control corporal que le den la resistencia para estar en disposición durante el juego.
2. Técnica. El deportista encadena los movimientos de todo su cuerpo, en una armonía de movimiento que le permita estar cómodo frente a la acción de tiro.
3. Disposición. Confianza y actitud que tiene un jugador en sus posibilidades.

Recomendaciones para los lanzamientos

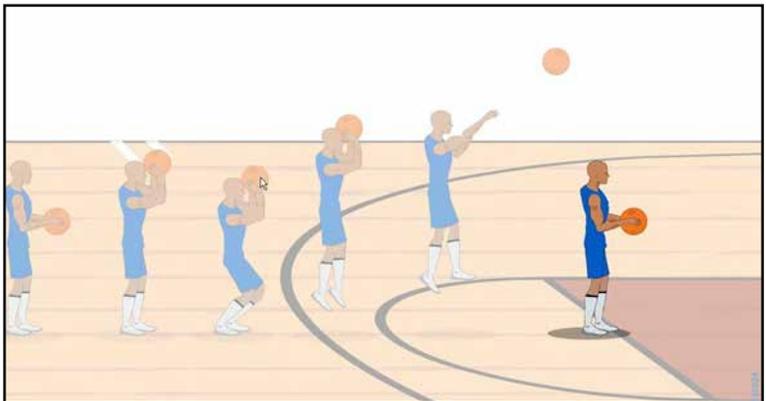
Entre más variadas sean las habilidades de un lanzador tendrá más opciones de éxito, por eso es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utilizar varios tipos de lanzamiento, haciendo uso de la creatividad y la técnica, ya que esta aporta al lanzador un ahorro de energía, aumentando la eficiencia en la acción, con una adecuada acomodación del cuerpo y los brazos en el momento del tiro.
- Utilizar acertadamente el tablero, ya que tiene marcado un cuadro en el centro que permite realizar la canasta con mayor precisión.
- El apoyo del equipo en el lanzamiento. Siempre que hay un lanzamiento se parte de la posibilidad que haya una canasta o no, por eso es recomendable que el lanzador no este solo, sino acompañado de alguien que pueda realizar un buen rebote en caso de que el lanzamiento sea fallido, sobre todo cuando son a larga distancia. En los lanzamientos bajo el tablero quien tiene la mayor posibilidad de rebotar es el mismo lanzador.

Lanzamientos con una mano

Hay varias clases de tiro que se pueden hacer con una mano:

- Gancho. Se hace en posición perpendicular al aro, con el brazo extendido, a un lado y se lanza el balón. El balón sube en el aire y después baja a las manos del compañero.
- Lanzamiento en bandeja. Se realiza en distancias muy cercanas al aro, un pie se apoya en el suelo, con un salto el jugador se acerca, la otra pierna va flexionada adelante, la mano de lanzamiento es la contraria a la de la pierna de impulso. En este tiro es recomendable ayudarse con el tablero.



Lanzamientos con las dos manos

Hay varios tipos de lanzamiento que se ejecutan utilizando las dos manos:

- Tiro en suspensión. Se hace tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finaliza el lanzamiento con un golpe de muñeca.
- Alley Hoop. Lanzamiento que hace un jugador que coge el balón en el aire recibiendo el pase de un compañero.
- Lanzamiento de tiro libre. Se hace con las dos manos, con una semiflexión de la rodilla.
- De golpe. Se hace cuando un jugador aprovecha el rebote y no baja el balón sino que inmediatamente hace el lanzamiento.

Faltas en el juego

En el baloncesto o básquetbol se considera falta personal cuando un jugador:

- Bloquea el avance de un oponente que no tiene el control del balón.
- Empuja, carga, hace zancadillas o retiene a un contrario.
- Impide el avance de un jugador del equipo contrario mediante la extensión de su brazo, hombro, cadera, rodillas o flexionando su cuerpo en una posición anormal.
- Contacta a un adversario defendiendo desde atrás.
- Contacta a un contrario con sus manos (excepto si el contacto se realiza solamente con la mano o manos del contrario sobre la pelota y es casual en el intento de jugar el balón).
- En caso de que uno de ellos tropiece con un jugador del equipo contrario se considera falta por cargar contra él u obstrucción de su juego.
- Se penaliza con falta personal cuando un jugador intenta un regate (ver glosario) entre la línea de banda y un contrincante, o entre dos adversarios, sin contar con el espacio mínimo necesario para cometer falta personal y el contacto se realiza.

A las cinco faltas personales o técnicas el jugador debe abandonar el terreno de juego.

En caso de falta personal se concede saque de banda al equipo contrario a ser ejecutado desde el punto más cercano al lugar donde se cometió la falta, salvo cuando:

- La falta fue cometida al momento de tirar al cesto.



- La falta es intencionada (falta personal que ha sido cometida deliberadamente por un jugador).

En caso de cometerse falta sobre un jugador que trata de encestar:

- Si encestró será considerado válido y además le será concedido un tiro libre.
- Si es un tiro a cesto por dos puntos y no se convierte, será concedidos dos tiros libres (si falla uno, puede lanzar una vez más).
- Si es un tiro libre a cesto por tres puntos y no es convertido como resultado de la falta, serán concedidos tres tiros libres.



Recuerden que en el baloncesto, los ejercicios de habilidad requieren del esfuerzo físico y de una gran tensión nerviosa, y tienen como característica la rapidez, el equilibrio y la coordinación.



¡A trabajar!

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿A qué se refiere con aspectos reglamentarios?
2. ¿Qué son los aspectos tácticos en la práctica deportiva?
3. ¿Quién inventó el baloncesto?
4. ¿Cuál es el objetivo del baloncesto?
5. ¿Cada equipo está formado por cuantos jugadores?
6. ¿Cuáles son las posiciones de los jugadores dentro de la cancha?
7. ¿Cómo pueden ser los desplazamientos de un jugador en la cancha?
8. Explique que es un lanzamiento.
9. Mencione algunas faltas personales.



¿Cómo se hace?

A partir de esta clase van a trabajar solamente de forma práctica en la cancha de básquetbol de su centro escolar y utilizando correctamente su uniforme de Educación Física.

Los materiales que deberán tener de ahora en adelante son 3 o más pelotas de baloncesto, aros, conos u otros objetos para que puedan realizar las diferentes actividades que les asignará su docente.

Recuerde que siempre antes de comenzar con las actividades primero se debe realizar los ejercicios de calentamiento y al finalizar los ejercicios de estiramiento (para enfriar el cuerpo y relajarlo).

Ejercicios

- En la cancha de baloncesto, ubicarse sobre la línea de fondo, realizar un trote suave y rítmico de una línea a otra, devolviéndose de frente y empleando respiración nasal.



- Seguir el mismo recorrido pero al llegar a la línea devuélvase hacia atrás realizando un paso corto y uno largo.
- Realice desplazamientos laterales, con giros, haciendo cambios de posición de izquierda a derecha cada dos pasos de línea de fondo a línea de fondo, si no también se puede utilizar un cono u otro objeto.
- Sobre las líneas laterales de la cancha, en posición lateral baje un poco la cadera y con las manos abiertas a los lados realizar desplazamientos laterales, esta es una posición de defensa.
- De línea lateral a línea lateral realice carreras, las tres primeras a ritmo lento y otras tres en velocidad.
- Estos ejercicios tienen como fin el que puedan empezar a familiarizarse con los movimientos utilizados en el baloncesto.
- Luego deténgase y haga estiramiento de piernas, brazos, espalda, cuello, tronco.



¡A trabajar!

Trabjarán en parejas para aprender a realizar pases, después de realizar ejercicios de calentamiento. Cada pareja deberá tener un balón de baloncesto, si no hay suficientes balones debe esperar que termine la pareja anterior para que le entreguen el balón.

De acuerdo al tiempo que les indique el docente, con su pareja realizarán pases en conjunto.

- Realiza pase de pecho a una distancia de 3 metros, tenga en cuenta que el balón sale de su pecho y debe llegar al pecho de su compañero, cada vez que realice un pase de un paso adelante así tendrá más potencia, al recibir el pase de un paso atrás, así amortiguará el golpe y disminuirá la velocidad que trae el balón; extiende un poco los dedos al pasar o recibir para poder proteger sus dedos.
- Luego realizar el mismo ejercicio con pase sobre la cabeza.

Una vez culminado este ejercicio, continuarán con la fase de dribles o dribbling.

- Siempre en parejas con un balón, escoge quien saldrá de la línea de fondo driblando, el otro trata de impedir el avance hasta llegar a la mitad de la cancha, en donde harán cambio de roles.
- Para quien lleva el balón: puede hacerlo con mano derecha, con mano izquierda, con cambios de mano, etc.
- Para quien hace la defensa: puede hacerlo con las manos detrás de la espalda, con las manos arriba, con las manos abiertas hacia abajo, etc.

Al finalizar los ejercicios, recuerden realizar estiramientos.





¿Cómo se hace?

¡Ahora a realizar lanzamientos!

Se dividirán en cuatro equipos y formarán dos filas frente a cada tablero de la cancha.

- Cada estudiante realizará un lanzamiento al tablero con una sola mano, si están al lado derecho lanzan con derecha y si están al lado izquierdo lo harán con izquierda. Quien vaya haciendo el lanzamiento pasará de último a la otra fila, así todos tendrán la oportunidad de trabajar ambas manos, derecha e izquierda.
- Una vez que todos realicen el lanzamiento, siempre en las dos filas, realizarán tres dribles y dando un paso y un salto hacia el tablero y luego lanzan.
- Luego, al finalizar, las dos filas de cada tablero se forman en una sola. Ubicarse cerca al tablero para realizar un lanzamiento de gancho (el cuál aprendieron en la teoría) y luego entregue el balón a quien siga en la fila.
- Cada equipo debe llevar el conteo de las canastas realizadas ya que al final quien tenga menos número de canastas deberá hacer una penitencia, puede ser correr dos vueltas alrededor de la cancha o 15 abdominales.





¡A trabajar!



¡A jugar baloncesto!

- Se organizarán en equipos de 5 jugadores distribuidos así: un armador, dos aleros y dos postes. Si son 15 estudiantes serán 3 equipos de 5 jugadores, si son 20 serán 4 equipos de 5 jugadores, etc. Pueden utilizar chalecos o camisetas de un solo color para distinguir a cada equipo, o pueden pegarse en la camiseta un papel blanco con el número de jugador que le corresponda.
- Se empezará a jugar con dos equipos determinando cual es el tablero en el que lanzará cada uno. Su docente será el árbitro, si hay jugadores con alguna discapacidad también podrán ser árbitros.
- Comenzarán a jugar siguiendo las reglas del juego, dos jugadores se pondrán al centro para que el árbitro realice el saque de inicio de juego. El equipo que realice 3 canastas gana y termina el juego dando chance a que entre el otro equipo y seguirán así jugando hasta que todos los equipos hayan participado.
- El equipo que menos canastas realizó deberá correr 2 vueltas a la cancha.

¡A divertirse!



¡Valorando lo aprendido!

- Llegó la hora de presentar el álbum deportivo de cada grupo, asimismo cada grupo realizará una breve exposición sobre el deporte que le tocó investigar.
- Trabajarán en el aula de clases.
- Realicen un buen trabajo ya que serán evaluados.
- Sigán las indicaciones de su docente.

Autoevaluación



En una hoja en blanco van a desarrollar la tabla de autoevaluación marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique. Lo harán de tarea para entregarlo a su docente en la próxima clase.

	SI	NO	DEBO MEJORAR
Tuve una buena actitud durante la práctica de baloncesto.			
Me gusta jugar baloncesto.			
Desarrollé un buen trabajo en equipo.			
Prefiero jugar otro deporte que no sea baloncesto.			
Lograré ser un gran deportista.			

SECUENCIA 2

Valorando lo que aprendo



Todos los jóvenes deben practicar un deporte para tener un buen desarrollo, así como calidad de vida. Hay muchas formas de hacer deporte, ya que hay de dónde escoger, como el fútbol, el baloncesto, el balonmano, el vóleybol, entre otros.

Un programa deportivo bien organizado y asesorado con un entrenador le permitirá realizar un trabajo corporal correcto, en el que ejercite la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Además, un joven que practica un deporte tendrá menos problemas de salud en su futuro adulto. Es por esto que desde la infancia debe tener una adecuada educación física, fomentada desde el colegio y apoyada en casa. Esto le trae grandes beneficios para el desarrollo del cuerpo y la personalidad, le ayuda a la estabilidad emocional, las buenas relaciones personales y repercute en todos los planos emocionales, contribuyendo a una mayor sensación de bienestar y optimismo.

Cuando se dedica a las prácticas deportivas, se aprende a ser más disciplinado y constante. Asimismo, se hace más competitivo, disfrutando de las victorias y aceptando las derrotas. De igual manera es un gran incentivo para trabajar en equipo y a respetar al otro y a las reglas, conservando así la ética y la deportividad.

Debido a esto es necesario realizar un recordatorio de lo aprendido a lo largo de la secuencia de este Bloque III denominado: Juegos e iniciación deportiva, y agregando acerca de lo que significa la deportividad. Realizarán al final una evaluación sobre los contenidos de dicho bloque.

Resultados del aprendizaje

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

1. Refuercen los contenidos de las secuencias anteriores del Bloque III: Juegos e iniciación deportiva.



¿Qué conoce de esto?

Deportividad

El deporte mejora la relación, el conocimiento y la expresión corporal entre las personas. Se determina como un factor de integración social, salud y bienestar. Estos valores permiten la participación en la sociedad desde unas normas distintas de las que a menudo constituyen las actitudes sociales más convencionales.

Estas normas de participación y relación social deben contribuir al desarrollo de determinadas sensibilidades, como la del respeto a las distintas razas y nacionalidades, al medioambiente y a la calidad de vida como factores de convivencia social.

Mantener estos valores hace necesario que el deporte recupere algunos de sus elementos tradicionales y culturales, respetando las reglas del juego, la lealtad, la ética y la deportividad.

La deportividad se entiende como el respeto a las reglas del juego, incluyendo conceptos como la amistad, el respeto al adversario y el espíritu deportivo. Deportividad es, además de un comportamiento, un modo de pensar y una actitud favorable a la lucha contra el engaño.

La deportividad es ante todo un principio positivo en el cual la sociedad se enriquece con la práctica deportiva. El deporte ayuda a conocerse mejor, a expresarse y a desarrollarse en un entorno social en el que se valore la salud y el bienestar.

La responsabilidad en el cumplimiento de estas normas afecta a las administraciones deportivas por su especial significación pública, los responsables del deporte a nivel gubernamental, autonómico y municipal, son los primeros que están obligados a dar el ejemplo de la deportividad y deben velar por la conexión entre deporte, educación y cultura, adaptándose a las condiciones esenciales de la práctica deportiva, a las organizaciones vinculadas con el deporte, las federaciones deportivas, clubes, asociaciones, asumiendo su responsabilidad para que su gestión, administración se ajusten a los criterios de deportividad, de respeto a las normas y reglas deportivas.

Los deportistas, técnicos y dirigentes deportivos deben respetar las decisiones de los jueces deportivos, aceptando sus resoluciones y ejerciendo su legítimo derecho a los recursos que establezca la legislación vigente; deben acreditar que la deportividad y

el respeto a las normas del juego están por encima de sus intereses y que tanto en la victoria como en la derrota, tanto en el éxito como en la decepción, su comportamiento público se ajusta a los principios de respeto al adversario, y de expresión de legítimo orgullo sin menoscabo del rival.



En el desarrollo del juego se debe tener presente lo siguiente:

- Estimular el juego limpio.
- Compartir el triunfo con los demás.
- Es importante ganar, pero lo es más saber perder.
- Respetar a los rivales y al árbitro.
- Cumplir las reglas del juego.
- Participar y jugar con los compañeros, sin discriminarlos.
- Practicar individualmente y en grupo para aprender juntos.
- Los jugadores son sus compañeros y amigos, ayúdelos a tener éxito.



¿Cuál es la dificultad?

Guía de repaso

Conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué se debe tener presente al momento de jugar o realizar un deporte?
2. ¿Qué es la deportividad?
3. ¿A qué contribuyen las normas de participación y relación social?
4. ¿Qué es el deporte escolar?
5. Mencione dos objetivos específicos del deporte escolar.
6. ¿Cuál es el objetivo de cada equipo de jugadores en el baloncesto?
7. ¿Qué es un drible y cuáles son las clases que existen?
8. ¿De qué material están hechos los tableros y cuáles son sus características?
9. ¿Cómo se comienza un partido de baloncesto?
10. ¿Qué tipos de lanzamiento se ejecutan utilizando las dos manos?



¿Cómo se hace?

Trabajarán en la cancha de baloncesto del centro escolar y realizarán los siguientes ejercicios:

- **Calentamiento.** Reúnase con sus compañeros en un círculo, realicen movimientos articulares de abajo hacia arriba: tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello. Luego, en el mismo círculo, realizarán trote hacia la derecha, al sonido del silbato accionado por el docente, cambien de dirección cada vez que suene el silbato, harán 2 rondas a cada lado. Después realizarán estiramiento muscular en forma descendente (de arriba hacia abajo). Músculos del cuello, brazo, antebrazo y manos, tronco, muslos, piernas y pies.
- **Actividad.** Van a colocarse en fila y dependiendo de la cantidad de balones que posean van a ir realizando los ejercicios. Su docente colocará obstáculos a lo largo de la cancha hasta llegar a una distancia en la que deberán realizar el lanzamiento del balón hacia el aro. Cuando su docente accione el silbido saldrá el primero trotando y rebotando el balón, en zigzag cuando encuentren conos y si son aros deben saltar con un pie en cada aro pero no deben dejar de rebotar el balón. Luego lanzarán para anotar una canasta y correrá a pasarle el balón al siguiente compañero hasta que todos participen.
- Al terminar realizarán ejercicios de **estiramiento**.



¡Valorando lo aprendido!

Para culminar con éxito las secciones estudiadas en el Bloque III se evaluarán los conocimientos de forma teórica y práctica.

¡Prepárese para la evaluación final de este Bloque!



BLOQUE IV

Actividades en el medio natural y extraclase Presentación



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.

Muchas de las actividades realizadas en el medio natural y extraclases son aprendizajes y prácticas adquiridas en el centro escolar y que son necesarios evidenciarlos en las actividades propias del entorno natural, cultural y social.

Expectativas de logro del bloque IV

Al término de este bloque se espera que las y los estudiantes:

1. Mejoren las técnicas específicas de la carrera de orientación y seguimiento de señales de rastreo.
2. Implementen técnicas básicas para el montaje de tiendas.
3. Participen en la planificación y desarrollo de actividades físico-deportivas dentro y fuera del ámbito escolar respetando el medioambiente, favoreciendo su mejoramiento y conservación.
4. Fomenten el cuidado de la naturaleza cómo un bien muy valioso.
5. Conozcan, practiquen y valoren el senderismo como un medio idóneo de ocupación del tiempo de ocio y de mejora de la salud y la calidad de vida.
6. Desarrollen el compañerismo y afiancen las relaciones sociales.
7. Aprendan a desarrollarse en el medio natural por medio de técnicas de supervivencia.

Contenidos temáticos a desarrollar

- Recreación en el medio natural
- Actividades en el entorno natural
- Senderismo
 - Senderos
 - Vestimenta y materiales
 - Alimentación
 - Beneficios que aporta el senderismo
 - Normas y consejos para prevenir riesgos e incidencias
- ¡A practicar el senderismo!
- Parques nacionales de Honduras
- Carrera de orientación
- La supervivencia en el medio natural
 - ¿Cómo se debe actuar?
 - Kit o herramientas de supervivencia
 - Refugio improvisado
 - Encender y mantener el fuego

SECUENCIA 1

La recreación en la naturaleza, parte de tu vida



La Educación Física al aire libre es un conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose con ella.

El número de actividades en la naturaleza es amplio y difícil de clasificar ya que en muchos casos no se pueden encasillar en un todo. En la actualidad aparecen diversas formas de entender las actividades en la naturaleza:

- Recreativa: búsqueda de nuevas sensaciones en el tiempo libre y de ocio.
- Deportiva y de rendimiento: búsqueda de la competición y superación personal.
- Educativa: búsqueda de aplicar las actividades físicas en el medio natural con un sentido formativo, vinculado a la utilización de este tipo de actividades en la Educación Física.

Para lograr vivir en armonía con la naturaleza es necesario asimilar valores como la solidaridad, el respeto, la cooperación y la empatía entre compañeros y con el entorno, para generar espacios que despierten inquietudes que los guíen a descubrir y a vivir nuevas experiencias, teniendo en cuenta el fenómeno social que aborda temas medioambientales y cuando el enfoque es adecuado, su práctica en el tiempo libre contribuye a un estilo de vida saludable.

Resultados del aprendizaje

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

1. Mejoren las técnicas específicas de la carrera de orientación y seguimiento de señales de rastreo.
2. Implementen técnicas básicas para el montaje de tiendas.
3. Participen en la planificación y desarrollo de actividades físico-deportivas dentro y fuera del ámbito escolar respetando el medioambiente, favoreciendo su mejoramiento y conservación.



¿Qué conoce de esto?

Recreación en el medio natural



La recreación es un elemento esencial para la vida de todo ser humano, ya que a través de ella se contribuye al restablecimiento psicológico y fisiológico del cuerpo, pues es liberadora de cargas que a diario se dan ya sea desde el punto de vista intelectual como físico.

La recreación física se puede definir como aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre; brindando la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador del ámbito cultural, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio ser.

En esta disciplina, cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), el hombre puede aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios: profesional, artístico, cultural, deportivo y social.

La palabra recreación hoy en día es muy popular, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes maneras, sobre la base de los intereses que en el mundo moderno aportan al desarrollo de las formas de recreación. En ocasiones su contenido se confunde con los juegos, sin embargo, la recreación es mucho más amplia pero, se puede establecer que una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

El objetivo primordial de la recreación física es la satisfacción de las necesidades de movimiento, para obtener como resultado de esta influencia, salud, alegría, bienestar en las personas, mejor aprovechamiento del tiempo libre o de ocio, entre otros, teniendo en cuenta que esta es capaz de agrupar gran cantidad de personas contribuyendo a la masividad deportiva, pero para lograr esto, es tarea la adecuada aplicación y desarrollo de las actividades para la recreación física que contribuyan

a la conservación del medioambiente, por ser extremadamente necesarias y útiles dentro de la comunidad.

La recreación física cumple funciones objetivas biológicas como:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Planificando actividades para la recreación física se contribuye al desarrollo y mejoramiento de las relaciones entre personalidad y sociedad, entre personalidad y naturaleza, en un clima de aprovechamiento racional de los recursos disponibles.

El deporte ha cobrado un auge extraordinario, como aspecto importante de la sociedad contemporánea, de ahí las actividades recreativas se entienden como un nuevo paradigma de recreo, ocio y salud, al presentarse como un fenómeno que va extendiéndose cada vez más a toda la población ocupando parte de su tiempo libre.

Las actividades en el medio natural tienen en sí un gran valor educativo, a pesar de que no se puedan llevar a la práctica tanto como debería. Desde el punto de vista de la salud, el medio natural brinda la oportunidad de realizar en él una amplia gama de actividades físicas que pueden ayudar a cuidar y mejorar la salud corporal y psíquica mediante la comunicación con un medio mucho menos agresivo que el urbano; todo esto sin nombrar la riqueza ambiental que tienen muchos de los espacios naturales y la repercusión positiva que puede tener en el organismo de cada quien.



Las actividades en el entorno natural le permite desarrollar una serie de cualidades como:

- Adquisición de hábitos higiénicos y saludables con respecto a uno mismo, los demás y el entorno.

- Desarrollo de las cualidades físicas.
- Estimulación sensorial.
- Coraje, dominio de sí, endurecimiento, espíritu de sacrificio, audacia, valor, afán de superación y compañerismo como cualidades personales o psíquicas.
- Inteligencia, memoria, aprendizaje de técnicas adecuadas e imaginación como cualidades intelectuales.



El entorno cercano se puede convertir en una opción para romper con la monotonía y salir de las instalaciones deportivas tradicionales. Los juegos en el parque cercano, una jornada de actividades en la playa, una salida en bicicleta, una acampada, los juegos y carreras de orientación, una sesión de deporte adaptado en un campo cercano, excursiones a caballo, se presentan como actividades complementarias al entrenamiento que los pueden ayudar a conseguir sus objetivos a través del juego.

Aspectos generales a tener en cuenta en cualquier práctica y actividad deportiva:

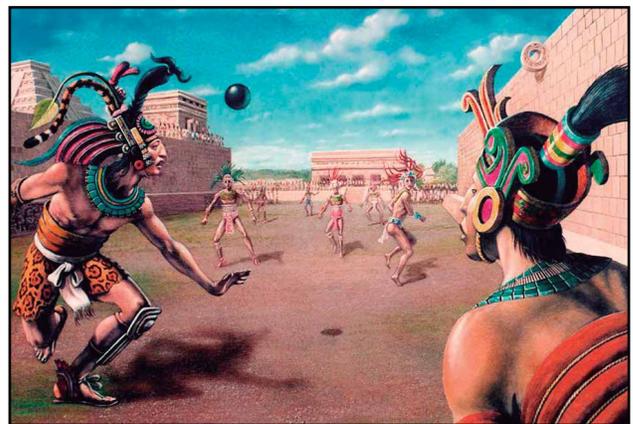
- No dejar restos de basura de ningún tipo, ya que esto conlleva impactos negativos para los usuarios y deportistas, así como el irrespeto a la fauna.
- Fomentar el uso de materiales reutilizables: cantimploras en vez de botellas de plástico, disminuir el uso de papel de aluminio, minimizar el uso de envases, etc.
- No se deben emitir ruidos altos que puedan perturbar la tranquilidad del espacio natural y de las especies que en él habitan.
- En caso de necesitar vehículos de apoyo, no deberán salirse de las zonas habilitadas para el tráfico rodado.
- Si se va a organizar una acampada se deben informar de las zonas en las que se permite la acampada libre o acampar en las zonas habilitadas, *camping*, en caso necesario, recordando la prohibición de hacer fuego fuera de las zonas habilitadas para ello.
- Al finalizar la actividad retirar las señalizaciones que se hayan instalado para el desarrollo de la misma, evitándose las pintadas en árboles, rocas, etc. Además, si para su desarrollo es necesario el montaje de cualquier tipo de instalación adicional, esta deberá ser retirada al finalizar la jornada (cuerdas, plataformas, paneles informativos, porterías, etc.).
- Según la época del año en la que se realiza la actividad, hay que analizar una serie de factores que pueden derivar en situaciones de riesgo: prohibición de

encender fuego durante los meses de verano, riesgo de aludes en invierno, posibilidad de tormentas, etc.

- En ningún caso (senderismo, bicicleta de montaña, carreras de orientación, recorrido ecuestre,...) se deben salir del camino marcado, es conveniente no utilizar “atajos” con el fin de evitar daños a la flora y fauna colindante.
- No realizar actividades en zonas de especial protección.

Las actividades deportivas en el medio natural son todo un mundo por descubrir, la sensación de libertad y de aventura que se experimenta en estos entornos van a favorecer la adquisición de conductas y de comportamientos que contribuirán a la formación integral de cada ser humano.

Desde la antigüedad hasta nuestros días la Educación Física y la recreación han estado en una constante y profunda evolución, pues han ido respondiendo a las distintas políticas económicas y sociales que han predominado no solo en la naturaleza del mismo, sino también de la característica del ejercicio físico; es decir que han sido las propias necesidades sociales, los factores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte.



¿Cuál es la dificultad?

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se puede definir la recreación física?
2. ¿Cuál es el objetivo primordial de la recreación física?
3. Mencione 3 funciones objetivas biológicas de la recreación física.
4. ¿Qué cualidades le permite desarrollar las actividades realizadas en el entorno natural?
5. Mencione algunas actividades que se pueden practicar en el medio natural.
6. ¿Qué actividades físicas ha realizado en su tiempo libre?



¿Qué piensan otros?

Senderismo

Una actividad en el medio natural muy fácil de llevar a la práctica y que, a su vez, es lo suficientemente abierto y flexible como para ponerlo en práctica es el senderismo.

Cuando se habla de hacer senderismo dentro del ámbito de la Educación Física, el término cobra mayor dimensión, ya que se transforma en una actividad deportiva que debe tener su debida preparación y realizarla con los materiales adecuados. Por ende, es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados (con señales) y homologados (identificados por códigos para deportistas) por el organismo competente en cada país. Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como caminos vecinales y senderos.

El senderismo, forma parte del excursionismo y se enriquece con su respetuoso contacto con la naturaleza, sobre espacios recorridos a pie. Esta aproximación de la naturaleza al caminante, se ha convertido en un fenómeno de cierta magnitud y se ha integrado como parte de la oferta ecoturística. Su práctica no tiene límites de edad ni de condiciones físicas, más allá de unas condiciones básicas para caminar.

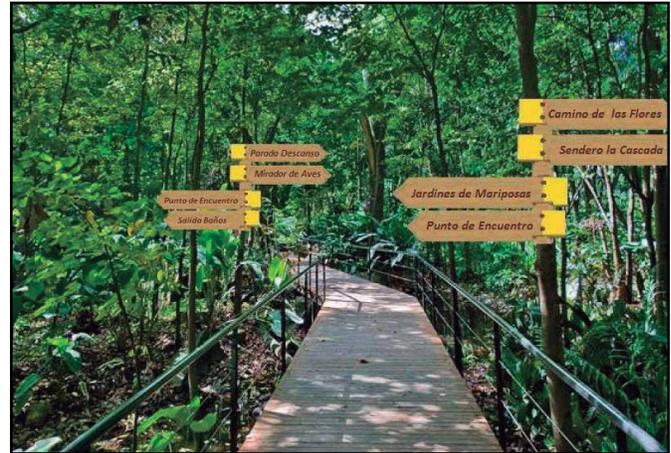


En Honduras se encuentran numerosos cerros, montañas y lugares para desarrollar el senderismo. Es característico observar barrancos, grandes arboledas, lagos y lagunas, ríos y bosques, en donde se puede disfrutar de la diversidad de la flora y fauna. Recorrer paisajes naturales y verdes, históricos como las ruinas mayas o simplemente recorrer lugares increíbles en nuestro país es una bonita experiencia.

El saludable ejercicio de evadirse de los entornos urbanos y caminar por los grandes espacios resulta cautivador, sintiendo la curiosidad por el patrimonio del medio rural, el peregrinaje sentimental y cultural, enriqueciendo de esta manera el espíritu y por ende añadir nuevas motivaciones senderistas.

Senderos

Existen senderos de pequeño y de gran recorrido, los cuales están destinados a todo aquél que le guste disfrutar de la naturaleza, observar el paisaje y conocer aquello que el paseo le ofrece, la riqueza natural, la variedad cultural y, mucho más. Caminando se puede también disfrutar de varias actividades como la fotografía, el dibujo, descubrir la geología, la flora y la fauna, y también relajarse en compañía de compañeros y familiares.



Las indicaciones de los senderos ayudan a facilitar el recorrido, pero con la salvedad que se puede hacer en uno u otro sentido y con la duración que se desee. A veces existen desviaciones que permiten acceder a monumentos o lugares de especial interés, como centros históricos.

No es necesario poseer una condición física excepcional ni una edad determinada. Cualquier persona que guste del paseo o la excursión puede practicar el senderismo, aunque es preciso salir con una información cartográfica (mapas o planos) y material adecuado para recorrer las montañas, según época del año y el tipo de terreno.

Los senderos están señalizados a través de un código de señales, pero se debe planificar la ruta y llevar material adecuado, de igual manera también están señalizados con marcas de pintura, flechas, pies informativos, paneles informativos y mapas. Todo ello complementa y apoya esta actividad, dándole un contenido informativo, que sirve de guía para el senderista.

Vestimenta y materiales

En la elección de la vestimenta adecuada para hacer senderismo, influirán una serie de factores tales como la época del año. Se debe llevar el menor peso posible, por lo que los materiales no deben ser muchos ni pesados.

- Las botas o calzado especial para montaña, es uno de los elementos más importantes, pues, cuidar los pies es fundamental. No deben ser de plantilla lisa.
- Los calcetines, son muy importantes para evitar rozaduras.
- Los pantalones, deben ser cómodos y lo suficientemente amplios para permitir una total libertad de movimientos.
- Camisas y camisetas. Elegir aquellas que sean de tejidos naturales. Es aconsejable aquellas que lleven bolsillos, que sean de colores claros, y que sean de manga larga.
- Gorro y gorra. Para invierno son mejores los gorros de lana de tipo pasamontañas y para el verano se recomiendan las gorras de algodón.
- Guantes, es muy recomendable en el invierno o en recorridos muy fríos.
- La mochila, es un elemento esencial del equipo. Es una carga que se llevará sobre la espalda durante horas, por lo que es recomendable a la hora de elegir una mochila que tenga las siguientes características: pese poco; que sea de materiales impermeables y resistentes, con buenos cierres que la aseguren; que el respaldo sea anatómico y acolchado, que no lleve estructura metálica.
- Colocar y distribuir correctamente los materiales u objetos dentro de la mochila es muy importante. Los objetos que no se utilizarán hasta el final, como el saco de dormir, es lo primero que se guarda.
- La cantimplora, es un elemento imprescindible y personal para conservar el agua más fresca.
- Luces. La iluminación es imprescindible para marchas nocturnas.
- Botiquín. La primera recomendación es no incluir en él todo tipo de medicamentos, puesto que es difícil hacer una lista de lo que se puede necesitar, pero si es importante llevar los medicamentos que cada persona necesita tomar.
- Cámara fotográfica, su uso nos permitirá conservar buenos recuerdos de momentos.
- El plano y la brújula, para el estudio previo del itinerario a seguir es necesario aprender a interpretar el plano y orientarlo con la ayuda de la brújula.

Además, se recomienda llevar algunos utensilios como: navaja, pañuelos de papel, lazo, cerillas, mapas, algo de dinero suelto, documentación y algún teléfono de auxilio.



Alimentación

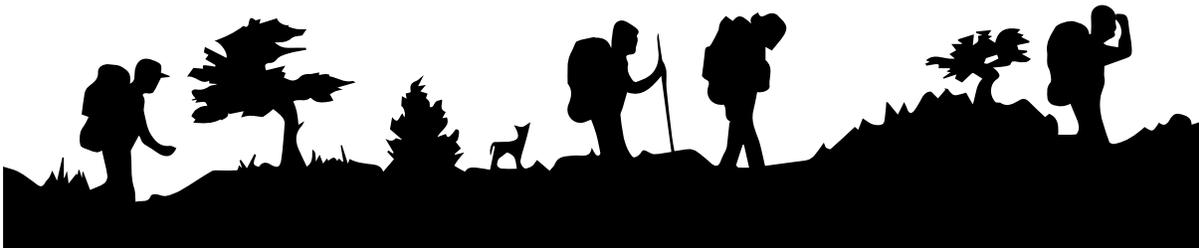
Los alimentos que se deben llevar son los que están listos para consumir, como por ejemplo la fruta fresca y las conservas, tienen la ventaja de la comodidad e inmediatez del consumo. De este tipo de alimentos, se recomienda llevar frutos secos, fruta deshidratada y galletas, así como alimentos que precisen un poco de agua para su preparación, bebida de frutas. En cuanto a fruta fresca la de mejor conservación son las naranjas y las manzanas.



La elección entre alimentos preparados y alimentos sin preparar dependerá sobretodo de la duración de la marcha.

Beneficios que aporta el senderismo

- Mejora de la salud cardiovascular: corazón, pulmones y reduce la tensión; y por tanto minimiza los riesgos asociados a enfermedades vasculares y a la diabetes.
- Reduce el colesterol malo.
- Incremento de la fuerza general y tonificación muscular del tren inferior.
- Aumento de la densidad ósea.
- Incrementa el optimismo y reduce la posibilidad de depresiones.
- Mejora la calidad del sueño.
- Control del peso: el senderismo quema unas 400 calorías por hora en una persona de peso medio.
- Quita tiempo de estar en el sofá, nevera, juegos de video, computador, etc.
- Favorece la salud mental.
- Mejora la comunicación con los compañeros, con la familia y favorece los lazos familiares.
- Enseña a ser respetuoso con la naturaleza, con los animales, cuidando el entorno en que se vive.
- Se descubren lugares nuevos, paisajes preciosos, animales que no se habían visto antes, minerales, montañas, cuevas, etc.



Normas y consejos para prevenir riesgos e incidencias

- Evitar retrasos en la salida, conviene madrugar, así se aprovechan más horas de luz.
- La marcha se debe comenzar más o menos lenta para que sirva de calentamiento, y al cabo de un rato ir aumentando progresivamente el ritmo hasta llegar a uno adecuado y regular.
- En caso de aparición de ampollas actuaremos de la siguiente manera: limpiar y desinfectar la zona donde aparecen con agua y jabón o con cualquier antiséptico. Proteger la zona con una venda o gasa esterilizada.
- El grupo debe siempre mantenerse unido.
- Las pendientes y bajadas fuertes o muy pronunciadas nunca se suben o bajan directamente sino haciendo zigzag, pues aunque la línea recta es el camino más corto, se agita más rápido o se correría el riesgo de una caída.
- En las bajadas flexionar ligeramente las piernas, manteniendo la espalda recta.
- Se deben respetar los caminos, los atajos suelen deteriorar el suelo.
- Tras las paradas para comer se debe dejar limpio el lugar utilizado, llevándose la basura en una bolsa hasta un contenedor.
- No hacer fuego, ni cometer imprudencias que pudieran ocasionarlo. Si se hiciera fuego hay que apagarlo perfectamente antes de seguir.

Evidentemente, el senderismo está íntimamente ligado con lo físico y motriz. Es la forma básica, natural y primitiva de acercarse a la naturaleza; permite acceder a otras actividades en la naturaleza; mejora la condición física y es accesible a todos por ser, la marcha a pie, el sistema de locomoción más sencillo y natural.



¡A trabajar!

Conteste lo que se le indica:

1. ¿Qué es el senderismo?
2. ¿Cómo pueden ser los senderos?
3. ¿Qué características debe tener la mochila al realizar senderismo?
4. Mencione algunos beneficios de realizar senderismo.
5. ¿Qué alimentos deben llevar?
6. Mencione 3 consejos para prevenir incidencias a la hora de realizar senderismo.



¡Descúbralo en la tele!

Observarán el programa de televisión denominado: **Vamos de campamento**, en el cuál conocerán una aventura en el medio natural dónde aprenderán a acampar y todo lo que se necesita saber para realizar una aventura exitosa, siempre manteniendo las normas de seguridad para evitar cualquier incidente.



¡A trabajar!

Después de haber visualizado el programa **Vamos de campamento**, trabajen en grupos para realizar lo que se le indica a continuación:

1. ¿Qué actividades se pueden realizar en un campamento?
2. ¿Qué materiales o implementos llevarían para acampar?
3. ¿Qué lugares dentro de su municipio se puede ir a acampar con sus compañeros?



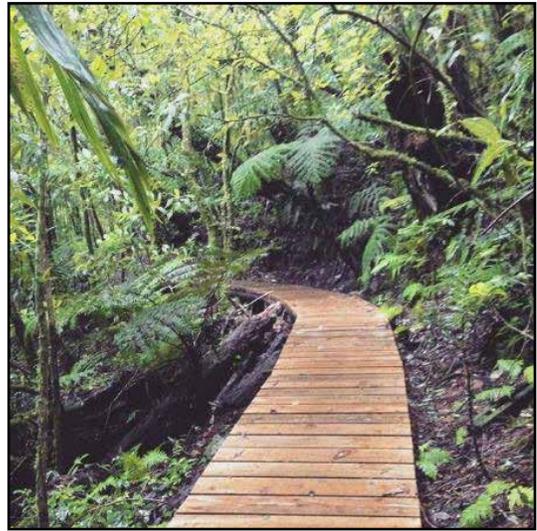
¿Cómo se hace?

¡A practicar el senderismo!

El senderismo es una de las actividades más gratificante que se puede hacer al aire libre. Para los hondureños existen muchos lugares acondicionados para realizar esta actividad. Se pueden mencionar lugares como estos parques nacionales:

- Cusuco, ubicado dentro de la sierra del Merendón;
- Celaque, en el departamento de Lempira;
- Cerro Azul Meámbar (PANACAM), ubicado a un costado del lago de Yojoa;
- La Tigra, ubicado en el departamento de Francisco Morazán, a 15 km de Tegucigalpa;
- Punta Izopo, a 12 km de la ciudad de Tela;
- Pico Bonito, ubicado en la ciudad de La Ceiba;

- Capiro y Calentura, ubicado en Trujillo;
- Sierra de Agalta, ubicado en el departamento de Olancho;
- Nombre de Dios, entre los municipios de La Ceiba y Jutiapa;
- El Picacho, ubicado a 5 km de la capital del país;
- Jeanette Kawas, Punta Sal, al oeste de la ciudad de Tela;
- Parque arqueológico Copán Ruinas, ubicado en el corazón del valle de Copán;
- Entre otros maravillosos lugares.



Parque nacional La Tigra

Llegó la hora de recorrer alguno de estos lugares fascinantes con sus compañeros y docente, como lo han venido planificando desde el inicio de este bloque.

Recuerden que pueden practicar innumerables actividades, rescatando el valor de la imaginación y el respeto por la naturaleza. Pongan en práctica todas las medidas de seguridad aprendidas en la clase y lleven todos los materiales necesarios, como los mapas o dibujos del recorrido del lugar.

Ejemplo:



PANACAM tiene una red de senderos, entre un inmenso bosque con hermosas cascadas, cristalinas fuentes de agua, miradores con exuberantes vistas, torres de avistamiento de aves y áreas de descanso.

- Sendero Los Vencejos, distancia 0.3 km, dificultad leve
- Sendero El Venado, distancia 0.7 km, dificultad moderada
- Sendero El Sinaí, distancia 5.1 km, dificultad alta



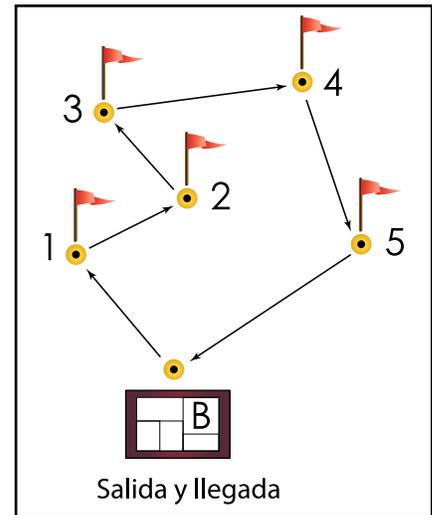
¡A trabajar!

Carrera de orientación

Es una competencia que se realiza a través de un espacio de terreno natural, campo escolar, u otro lugar en el que son colocadas un determinado número de señales, las que cada competidor debe localizar para orientarse.



- Realizarán una carrera de orientación utilizando los recursos que se encuentran dentro de su centro escolar, buscar un área verde que sea de gran extensión o escoger un área que les indique su docente.
- El objetivo de la carrera es completar el recorrido, pasando por todas las señales en el menor tiempo posible.
- Van a formar dos grupos de igual número de estudiantes en el cuál saldrán los primeros dos integrantes del grupo, recorriendo el área y siguiendo las señales hasta llegar nuevamente al punto de inicio dónde saldrá el otro integrante del grupo. El grupo que termine primero será el vencedor.
- Se debe empezar trazando el lugar con señales (balizas), para ello pueden utilizar árboles, paredes, conos, pancartas, banderines, piedras, bloques, etc. Deben colocar mínimo 5 estaciones con sus respectivas señales, en cada estación colocar un papel escrito en dónde cada corredor debe escribir o hacer un **check** (✓) indicando que ya pasó por allí, para esto cada corredor deberá llevar un marcador, el grupo 1 marcador color rojo y el grupo 2 marcador color azul, una vez que termine de realizar el recorrido debe pasarle el marcador al siguiente corredor del grupo.
- Una vez que se han organizado y han colocado las señales que comience la carrera.





¡Valorando lo aprendido!

- Van a trabajar en la cancha de fútbol o de básquetbol, con su docente decidirán cuál de los dos deportes desean practicar.
- Pondrán todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la clase de Educación Física, recordando que antes de empezar deben hacer ejercicios de calentamiento, luego desarrollarán el deporte (fútbol o básquetbol) y por último realizarán los ejercicios de estiramiento.
- Jueguen en equipo y eviten cualquier lesión.
- Su docente los evaluará durante el juego deportivo.

Autoevaluación



En una hoja en blanco van a desarrollar la tabla de autoevaluación marcando con una X, la casilla con la que mejor se identifique. Lo harán de tarea para entregarlo a su docente en la próxima clase.

	SI	NO	DEBO MEJORAR
He aprendido mucho de las actividades físicas en el medio natural.			
Me gustó mucho practicar el senderismo.			
Me he informado de cómo actuar en caso de supervivencia en el medio natural.			
Me gustaría desarrollar más carreras de orientación con mis compañeros y amigos.			
Desarrollaré más actividades en mi tiempo de ocio.			

SECUENCIA 2

Valorando lo que aprendo



A través de las nuevas alternativas en Educación Física, se ha ido conociendo diversas actividades y contenidos que ahora ayudarán a conocer y a afrontar las actividades físicas en el medio natural. Estas actividades están enfocadas, cada vez más, a la ocupación del tiempo de ocio, al esparcimiento, la recreación y ocupación del tiempo libre, aunque también, y de manera más tradicional, al rendimiento, al dominio y al esfuerzo físico.

La Educación Física al aire libre es el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella.

Con estos conocimientos adquiridos surge una necesidad que se puede englobar en el tema de las actividades en el medio natural, la llamada “supervivencia”. El estudio de la supervivencia los educa en valores sociales, mediante la convivencia; en valores medioambientales, mediante el conocimiento y respeto del entorno natural; y favorece la creatividad teniendo un fin práctico, beneficiando el desarrollo físico.

En este bloque IV denominado: Actividades en el medio natural y extraclase además de realizar un recordatorio de las secuencias abordadas en dicho bloque, estudiarán la importancia de poner en práctica estos contenidos a la hora de afrontar una situación real de emergencia delicada o extrema, para poder sobrevivir a ella. Al finalizar esta secuencia realizarán una evaluación sobre todos los contenidos vistos en este cuarto y último bloque.

Resultados del aprendizaje

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

1. Refuercen los contenidos de las secuencias anteriores del Bloque IV: Imagen, actividades físicas en el medio natural y extraclase.
2. Aprendan a desarrollarse en el medio natural por medio de técnicas de supervivencia.



¿Qué conoce de esto?

La supervivencia en el medio natural



La supervivencia es un conjunto de técnicas, métodos y estrategias de actividad física y psíquica, que proporciona unos conocimientos básicos para combatir las situaciones de riesgo que podrían producirse de forma natural (terremoto, accidente...) o de forma artificial (práctica de deportes). Este conjunto de técnicas pretenden un único fin, preservar la vida de los seres humanos.

Cualquiera que practique montañismo o senderismo puede verse incomunicado en medio de ninguna parte por un brusco cambio de tiempo o por llegar lejos hasta zonas salvajes y apartadas. Nadie está totalmente preparado para enfrentarse al violento choque mental y emocional que supone encontrarse abandonado y solo en un lugar remoto. Las técnicas de supervivencia ayudarán a vencer al medio, pero sobre todo el pánico, la soledad, la desesperación..., y para vencer todo esto hay que tener el conocimiento adecuado; teniendo en cuenta que una situación de supervivencia es una prueba de resistencia y por ende las actividades físicas en el medio natural tienen una profunda relación con la supervivencia.

¿Cómo se debe actuar?

Antes de todo se debe analizar la situación para organizar un plan. Puede que haya heridos o hay alguna amenaza de peligro. Dependiendo de la situación en la que se encuentre se debe:

- Prestar primeros auxilios
- Preparar las señales
- Abastecerse de agua
- Buscar o preparar un refugio
- Abastecerse de comida
- Prepararse para desplazarse



Es imprescindible buscar un lugar seco, lejos de aguas estancadas o pantanos para evitar los mosquitos, aunque una fuente cercana o un pequeño curso de agua pueden ser de gran ayuda en el caso de supervivencia.

Para minimizar riesgos, es necesario huir de las orillas de los ríos, debido a una crecida, incluso en tiempo soleado.

También es aconsejable acampar bajo los árboles por el riesgo de que caiga una rama, asimismo evitar también los lugares con peligro de desprendimiento de rocas o riesgo de aludes.

Es muy importante dominar el miedo y el pánico, manteniendo la mente ocupada buscando tomar decisiones e improvisar; se debe ser optimista y confiar en que serán rescatados a la brevedad posible, pero al mismo tiempo preparándose para afrontar cualquier problema que transcurra.

Kit o herramientas de supervivencia

Un kit de supervivencia puede ser una pequeña caja o bolsa que se lleva siempre y que será muy útil en caso de que se separen del resto del equipo o se puedan quedar aislados en plena naturaleza. Dicho kit debe contener implementos como:



- Una manta de supervivencia. Las hay desechables y reutilizables.
- Una linterna de dinamo. Funciona sin pilas (baterías) agitándola o girando una manivela.
- Anzuelos de varios tamaños y un rollo de sedal. Cuando practiquemos supervivencia deportiva se puede pescar, conforme a la ley permitida, improvisando una caña con una vara larga.
- Un pequeño rollo de cordel resistente y unos 4 metros de cuerda resistente que puede servir para improvisar el refugio.
- Una navaja pequeña y afilada.
- Unas curitas, una venda, un rollo de esparadrapo (útil también para pequeñas reparaciones) y alcohol.
- Una aguja de coser fina y otra fuerte con hilo. Sirve para reparar la ropa o el equipo que se lleva consigo.
- Pedernal y eslabón para encender fuego. Si no se tiene se puede sustituir en el momento con papel, piedras, ramas, pedazos de leña y cerillos.
- Un par de señales de humo o bengalas para que puedan localizarlo en caso de que lo estén buscando.

- Un poco de azúcar, leche en polvo, café o té, para ayudar a mantenerse caliente.
- Bebidas isotónicas, rehidratantes para recuperar energías.
- Alimentos como frutos secos, galletas, semillas, latas de comida preparada que sean fácil de abrir.
- Un silbato para señales de emergencia si se necesita que sean rescatados.
- Una lata metálica que puede servir de recipiente para calentar el café o la comida.
- Una cantimplora.
- Un jabón antiséptico.
- Un cambio de ropa, otra camiseta u otro pantalón.
- Personas con enfermedades como diabéticos, alérgicos u otras, deben incluir sus medicamentos en el kit.

Refugio improvisado

Los refugios en la naturaleza o improvisados son los que cuya construcción requiere poco esfuerzo. Se improvisan en hendiduras de rocas, cuevas, formaciones del terreno y de la vegetación. Una hendidura en una pared rocosa que proteja de la lluvia y el viento y que no ofrezca ningún riesgo de desprendimiento. Una vez listo el refugio solo se debe preocupar por construir un lecho seco y confortable.

1. Refugio con una lámina de plástico. Si se dispone de una lámina de plástico suficientemente grande se puede improvisar un refugio tendiendo una cuerda entre dos árboles y colocando la lámina como una tienda de campaña clásica. En los extremos se envuelven unas piedras que se pueden sujetar en unas horquillas de madera o se pueden sujetar con cuerdas y palos de madera resistente.



2. Refugio con un bote salvavidas. Un bote salvavidas al revés y elevado por un lateral con ayuda de unos palos.



3. Cobertizo. Es probablemente el más clásico de los refugios de supervivencia. Se utiliza un armazón de madera, utilizando uno o dos árboles como columnas sería más que perfecto y el refugio ganará solidez. En climas fríos se utiliza fuego para mantenerse caliente. Para ello es importante tener en cuenta la dirección del viento para no terminar ahumados. El techo se puede cubrir de grandes hojas ensamblándolas a modo de tejas. También se pueden improvisar tejas con trozos de corteza, hierba seca y paja.



4. Refugio con un árbol caído. Se cortan algunas ramas para hacer una especie de agujero en la copa caída. Es un refugio acogedor y, si el árbol es frondoso, protegerá del viento, pero no de la lluvia.



5. Refugio con soporte de ramas en forma de A. Es otro refugio clásico y que ofrece mayor abrigo que el cobertizo. Se construye con un armazón de palos que adoptan la forma de una tienda de campaña tradicional o de una A. Se cubre con una capa de hojas grandes a modo de tejas, y por encima de estas una capa de hierba, hojarasca, ramas que no perforen las tejas para evitar que el viento levante el techo.



6. Refugio de tronco. Es un tipo de refugio únicamente apropiado para pasar cortos períodos de tiempo porque no suele ser muy cómodo, a no ser que el tronco posea un gran diámetro. Consiste en un sencillo cobertizo que se realiza apoyando una serie de ramas sobre un tronco caído y cubriéndolas con los materiales que se tengan a la mano.



El lecho dentro del refugio es una parte fundamental. Debe de ser blando, seco, horizontal y caliente (excepto en los lugares como en el desierto que deben ser frescos). Esto se logrará escogiendo bien el lugar (huir de zonas con humedad), quitando los palos y piedras que pueda haber en el suelo, y aislándose bien de este con hojarasca, helechos, ropa, etc.

Encender y mantener el fuego

Hay que decidir primero donde lo ubicará, prestando atención al viento y a la vegetación, y preparar el lugar eliminando ramas, hierbas u otros objetos que no son de ayuda.

Se puede excavar un agujero de unos 10 cm y rodearlo con piedras para alojar en él la hoguera. Cuando se deshaga el campamento, se deben tapar las cenizas con la misma tierra que se excavó.

Material de combustible: ramas secas de diferentes grosores, la más menuda para encenderlo y la más gruesa para mantenerlo.

Para encender el fuego se debe usar primero la leña más fina colocándola en forma de “tipi” o de “cobertizo”, así como se muestra en la imagen, con ayuda de una roca o un tronco para que el aire circule bien y se inflame rápido. Por encima de la leña fina se irá añadiendo la más gruesa. En la base del “tipi” o del “cobertizo” se colocará la hojarasca, hierba seca, ramitas resinosas de pinos. La madera podrida es una buena yesca (cosa sumamente seca, y por consiguiente dispuesta a encenderse o abrasarse) en tiempo húmedo, ya que suele ser fácil arrancar las partes externas de los troncos para alcanzar las zonas interiores



secas. Algunos frutos secos, como las nueces, poseen un aceite que las hace inflamables y arden lentamente.

Para cocinar es mejor una hoguera pequeña, que consume menos leña y es fácil de mantener. Siempre es más práctico cocinar sobre las brasas que sobre la llama.

La práctica de la supervivencia fortalece el cuerpo y la mente y aumenta la seguridad en cada uno de ustedes, la capacidad de improvisación, de lucha por la existencia y los prepara para una situación de supervivencia real.



¿Cuál es la dificultad?

Guía de repaso

Conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué es la supervivencia en el medio natural?
2. ¿Qué se debe hacer primero ante una situación de peligro?
3. Mencione algunos implementos que deben ir en el kit de supervivencia.
4. Describa brevemente como se hace un refugio con soporte de ramas en forma de A, trate de ilustrarla por medio de un dibujo.
5. ¿Cuál es el objetivo primordial de la recreación física?
6. ¿Qué significa tiempo de ocio?
7. Mencione 5 parques nacionales de Honduras en donde se puede practicar el senderismo.
8. ¿Qué son senderos?
9. ¿Qué actividades se pueden realizar en un campamento?
10. ¿Qué es una carrera de orientación?



¡Valorando lo aprendido!

Para culminar con éxito las secciones estudiadas en el Bloque IV se evaluarán los conocimientos de forma teórica y práctica.

¡Prepárese para la evaluación final de este Bloque!

GLOSARIO

Acelerómetros. Pequeños dispositivos que actúan como sensores de movimiento, generalmente adheridos a la cintura de la persona, que permiten la medición de la actividad física.

Actividad física. Movimiento corporal producido por contracciones músculo-esqueléticas que genera un gasto de energía.

Actividades cardiovasculares. Denominadas actividades cardiorrespiratorias o aeróbicas. Se trata de actividades prolongadas que requieren que el cuerpo aumente la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio con el fin de suministrar oxígeno a los músculos que están trabajando.

Adversario. Persona contraria o rival.

Agarrotamiento. Acción de agarrotar, apretar, ajustar, oprimir mucho, agarrotar: poner rígidos los miembros del cuerpo humano.

Agilidad. Ligereza, soltura, prontitud, viveza. Facilidad para moverse, cualidad de lo ágil. La agilidad física se adquiere muchas veces por gimnasia. Consiste en la facultad de trasladarse de un lugar hacia otro inmediatamente.

Agotamiento. Es la imposibilidad total de seguir realizando una tarea que es agotadora, de mucha intensidad y prolongada.

Anaeróbica. Forma de obtención de energía que se lleva a cabo en el organismo en ausencia de oxígeno.

Aptitud física. Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral.

Asfixia. Suspensión de la respiración por falta de oxígeno. La asfixia suspende todos los fenómenos vitales.

Calentamiento. Son los ejercicios generales y específicos que se realizan antes del entrenamiento o de la competencia con el fin de lograr una máxima prestación a la capacidad física, psíquica y técnica del individuo.

Caloría. Cantidad de calor requerido para elevar la temperatura de un 1 kg de agua, un grado centígrado.

Campeón. Defensor esforzado de una causa o doctrina. El que en un campeonato obtiene la primacía o el primer puesto.



Campeonato. Certamen o contienda en que se disputa el primer puesto en ciertos juegos o deportes. Primacía obtenida en las luchas deportivas.

Capacidad motriz. Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

Competidor. Que compite o rivaliza.

Competir. Disputa entre dos o más personas, las cuales aspiran expresamente una cosa.

Condición física. Un conjunto de atributos que las personas tienen o consiguen y que está relacionado con la capacidad para realizar actividad física. Los componentes de la condición física relacionados con la salud abarcan la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, y la resistencia/fuerza muscular.

Contusión. Aplastamiento, excoriación superficial de los tejidos resultante de un golpe o de una presión enérgica sin solución de continuidad en la piel. La rotura de los vasos subyacentes determinan un hematoma superficial o profundo.

Coreografía. Conjunto de pasos y figuras de un espectáculo de danza o de baila.

Corporeidad. Aquello que dispone de cuerpo o de consistencia.

Desgarros musculares. Es un proceso caracterizado por lesiones de las fibras musculares de todo un fascículo o de todo un músculo, verdaderas roturas que pueden ocurrir en la parte carnosa.

Destreza. Es aquel elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir una gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve. Se adquiere principalmente, por un proceso de perfeccionamiento en la coordinación de diversos grupos musculares.

Diabetes. Enfermedad metabólica caracterizada por eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales.

Drible. es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

Ejercicio. Un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física.

Elongación. Variación de longitud que experimenta un sólido por efecto de una tensión. A mayor elongación mayor elasticidad. Extensión, estiramiento, distensión.

Entrenador. Persona que adiestra, enseña, ejercita o prepara a otra.

Epidemiología. Estudio de los modelos, las causas y el control de las enfermedades en grupos de población.

Equipamiento deportivo. Es el conjunto de espacios y edificaciones de uso público destinados a la práctica deportiva. El equipamiento básico y medio están orientados fundamentalmente a las modalidades del deporte como método pedagógico y recreativo.

Equivalente Metabólico (MET). Valor de medición del gasto de energía equivalente a 1.2 kcal/kg/h. El gasto de energía en estado de reposo se considera igual a 1 MET. Por lo tanto, una actividad con un nivel de 3 MET requerirá un gasto de energía igual a tres veces el gasto en estado de reposo.

Fair play. Juego justo, leal, equitativo.

Flexibilidad. La capacidad de las articulaciones para realizar una gama completa de movimientos. Está relacionada con el tipo de articulaciones y con la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo que rodea las articulaciones.

Frecuencia. La cantidad de veces que alguien participa en actividades físicas (a menudo expresada como número de veces a la semana).

Fuerza muscular. La capacidad de un músculo para ejercer una fuerza.

Hipertensión. Tensión arterial elevada que ejerce una presión crónica sobre el sistema cardiovascular.

Imaginación. Facilidad para representar mentalmente la idea que se tiene de las cosas reales o irreales.

Improvisación. Acción o efecto de improvisar.

Improvisar. Realizar una acción de pronto, sin estudio ni preparación, con movimiento y/o sonido, a partir de una propuesta bien dada por el docente o elegido libremente, de forma colectiva o individual, y que tiene por objetivos fundamentales el desarrollo de la expresión, la comunicación y/o sobre todo la creatividad corporal.

Índice de Masa Corporal (IMC). Un valor de medición sencillo utilizado en los estudios de población (epidemiológicos) con el fin de evaluar los niveles de sobrepeso y de obesidad. Se define como peso (kg)/altura (m²).

Iniciación deportiva. Cuando una persona, cualquiera sea su edad, comienza a desarrollar una actividad deportiva.

Insulina. Hormona producida por el páncreas que es responsable de regular los niveles de azúcar en sangre.

Intensidad. Nivel de esfuerzo de la actividad física. Descrita a menudo como leve, moderada o vigorosa. Asimismo se puede expresar en forma de ritmo cardíaco, de valoración del esfuerzo percibido o de nivel MET (Equivalente Metabólico), entre otros métodos.

Lesión. Todo cambio patológico que se produce en los tejidos u órganos sanos.

Ligamento. Banda de tejido conjuntivo fibroso, blanco, denso, flexible, y muy resistente, casi inextensible, que une las piezas esqueléticas que entran en la constitución de la articulación.

Lúdico. Perteneciente o relativo al juego, a la diversión, al ocio.

Luxación. Dislocamiento o desplazamiento anormal y permanente de los extremos óseos de una articulación, perdiendo las superficies de contacto, su relación recíproca.

Mover. Hacer que un cuerpo deje lugar o espacio que ocupa y pase a ocupar otro.

Movimiento. Acción o efecto de mover o moverse.

Obesidad. Un exceso de grasa corporal que incrementa los riesgos para la salud. En los estudios epidemiológicos se define como un valor IMC (Índice de Masa Corporal) superior a 30 kg/m².

Ortopédico. Relacionado con los huesos.

Podómetros. Dispositivos de pequeño tamaño que miden los pasos dados al caminar.

Potencia aeróbica. Es la velocidad máxima a la que el cuerpo puede abastecerse, transportar y utilizar oxígeno. Es el mejor valor de medición de la condición física aeróbica.

Principio FITT. Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo de actividad física, componentes que son modificados con el fin de variar la dosis (o cantidad) de actividad física.

Progresión. Es la forma en la que se incrementa la sobrecarga para promover una mejora continua de la condición física. Debe ser un incremento gradual de la frecuencia, de la intensidad o del tiempo, o de una combinación de los tres componentes.

Refugio. Lugar adecuado para refugiarse.

Regate. Movimiento pronto y rápido que se hace hurtando el cuerpo a una parte u otra. En fútbol y otros deportes, movimiento que hace un jugador para sortear a uno o varios contrarios y no dejarse arrebatarse el balón.

Resistencia muscular. La capacidad de un músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo.

Ritmo. Forma de sucederse y alternar una serie de sonidos que se repiten periódicamente en un determinado intervalo de tiempo, especialmente la manera en que se suceden y alternan en una obra artística los sonidos diferentes en intensidad (fuertes y débiles) o duración (largos y breves).

Ritmo cardíaco máximo. El número máximo de latidos por minuto del corazón de una persona. Este valor generalmente disminuye a medida que envejece la persona. Puede evaluarse directamente por medio de una prueba de ejercicio progresivo hasta alcanzar el esfuerzo máximo. Es sinónimo de frecuencia cardíaca máxima.

Salud. Un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades.

Senderismo. Actividad deportiva que consiste en caminar por el campo siguiendo un itinerario determinado.

Sobrecarga. La carga o la cantidad de resistencia de un ejercicio, que implica una mayor tensión o carga sobre el cuerpo que aquella a la que éste está acostumbrado, con el fin de mejorar la condición física.

Sobrepeso. El precursor de la obesidad.

Tensión. Estado de un cuerpo estirado por la acción de fuerzas que lo solicitan. En fisiología y patología: acción y efecto de estirar y grado de estiramiento. Esfuerzo referido a la unidad de superficie sobre la cual actúa el mismo.

Traumatismo. Lesión de los órganos o los tejidos por acciones mecánicas externas.

Velocidad. Ligereza y prontitud en el movimiento. Relación entre el espacio andado y el tiempo empleado en recorrerlo. Valencia muscular que posibilita la disminución del tiempo de concreción de la coordinación neuromuscular.

Yesca. Materia muy seca, comúnmente de trapo quemado, cardo u hongos secos, y preparada de suerte que cualquier chispa prenda en ella.

BIBLIOGRAFÍA

ACPEF, (1988). Memorias del Tercer Congreso Colombiano de Educación Física, Cartagena.

Alonso, D. y Del Campo, J.M. (2000). La competición atlética en el ámbito escolar. En I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar. Sevilla: Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas y Patronato Municipal de Deportes. Dos Hermanas.

American Association of School Administrators (1991). Healthy Kids for the Year 2000: An Action Plan for Schools. Arlington VA, American Association of School-Administrators.

Barbero, J.I. (1989). La Educación Física, materia escolar socialmente construida. Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte, n.º 2, 30-34.

Camacho, Hipólito C. (Enero de 2003). "Pedagogía y didáctica de la educación física". Armenia (Colombia): editorial Kinesis.

Chase, M.A., and G.M. Dummer (1992). The role of sports as a social status determinant for children. Res. Quart. Exerc. Sport 63:418-424.

Comité Olímpico Español. Los valores éticos del deporte. En Citius, Altius, Fortius II. pp. 380.

Corbin, C.B., and R.P. Pangrazi (1992). Are American children and youth fit? Res. Quart. Exerc. Sport 63:96-106.

Delegación Nacional de Educación Física y Deportes. (1973). "Así es el baloncesto", Madrid.

Devís, J. y Peiró, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. Barcelona: INDE.

Director de Gispert Carlos. "Manual de Juegos". Barcelona (España): Editorial Océano.

Fraile, A. (1996). Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela. Revista de Educación Física, n.º 64, pp. 5-10.

Gran enciclopedia de los deportes (1991). Tomo 2 y 4. Madrid (España): EDI Cultural de ediciones, S. A.

Hal Wilssel, "Baloncesto Aprender y progresar", cuarta edición.

Manual de Educación Física: deportes y recreación por edades (2005). Madrid (España): Editorial Cultural S. A.

McNamee, M. (1992). La enseñanza para comprensión en los juegos deportivos: una revisión crítica, en Devís, J. Y Peiró, C. (Eds.) (1992): Nuevas perspectivas curriculares en educación física La salud y los juegos modificados, 237-247. Barcelona: INDE.

Ministerio de Educación República de Colombia. "Serie: Lineamientos curriculares, áreas obligatorias y fundamentales: Educación Física, Recreación y Deporte: referentes Conceptuales" Colombia: Cooperativa editorial magisterio.

Silva, C. Germán. (2002). "Diccionario básico del deporte y la educación física". Armenia (Colombia): Editorial Kinesis.

Velázquez Buendía, R. et. al. (1994). Oposiciones al cuerpo de maestros: Educación física. Madrid: Editorial Escuela española.

Williams, M.H. (1986). Weight control through exercise and diet for children and young athletes. In: G.A. Stull and H.M. Eckert (eds.) Effects of physical activity on children. Am. Acad. Phys. Educ. Papers 19:88-113.

Otras fuentes:

<http://www.um.es/univefd/depcul.pdf>

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto.htm>

<http://www.abc.com.py/articulos/etica-deportiva-772764.html>

<http://e-ducativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1132/html/index.html>

<http://www.ilustrados.com/tema/12213/recreacion.html>

<http://www.monografias.com/trabajos98/conservacion-del-medio-ambiente-recreacion-fisica/conservacion-del-medio-ambiente-recreacion-fisica.shtml#ixzz4e5B4W368>

http://html.rincondelvago.com/senderismo_3.html

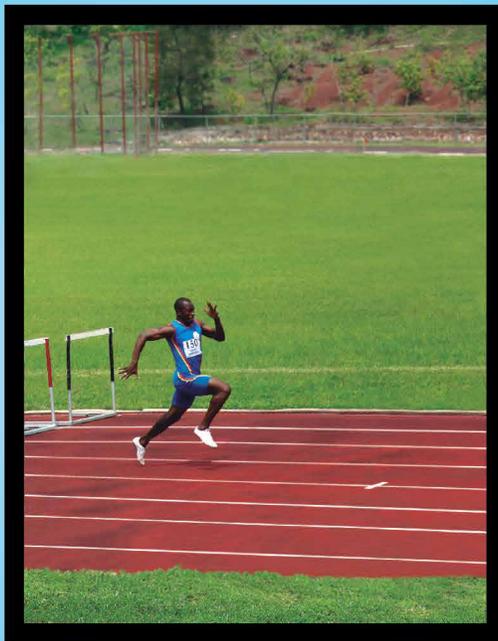
http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-05-19/los-beneficios-del-senderismo-y-los-7-ejercicios-que-te-ayudan-a-prepararte_796144/

<http://www.vivelanaturaleza.com/Supervivencia/refugio1.php>

<http://edufisicainstec19.blogspot.com/p/glosario-de-educacion-fisica-recreacion.html>

<http://www.rae.es/>

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



© copyright 2018 - Telebásica



TELEBÁSICA



República de Honduras
Secretaría de Educación