



MINED
Un Ministerio en la Comunidad

Manual Metodológico de **Educación Física** para Docentes de Educación Primaria Regular



**PODER
CIUDADANO**

**CRISTIANA, SOCIALISTA Y SOLIDARIA!
BUEN GOBIERNO!**

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

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

AUTOR Y REVISIÓN TÉCNICA

Pedro Emilio Quintero González
Asesor Pedagógico

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Samantha Belén Díaz Caracas

DISEÑO DE PORTADA/CONTRAPORTADA

Mario R. Mercado R.

APOYO DE RECURSOS

Carlos Antonio Morales Ulloa
Santos Ariel García Fonseca
Eliut Jose Palacios Saavedra

Primera Edición Septiembre 2014

©Todos los derechos son reservados al Ministerio de Educación de la República de Nicaragua.

Este Manual es propiedad del Ministerio de Educación, MINED. Se prohíbe su venta y reproducción total o parcial.



INDICE

Introducción	6
I. Orientaciones Generales.	9
II. Función de la Educación Física en el proceso educativo especialmente en la escuela primaria.	15
III. Utilidad práctica en la vida diaria de los ejercicios, actividades atléticas y deportes.	17
IV. Estructura de la clase de Educación Física.	21
V. Planificación de la clase de Educación Física.	27
VI. Evaluemos en Educación Física.	31
VII. Pruebas de Eficiencia Física.	35
VIII. Tratamiento Didáctico Metodológico por Unidad y Contenido.	49
IX. Como desarrollar estos contenidos (Juegos)	81
X. Aspectos que debe poner en práctica el docente para el desarrollo de la disciplina de Educación Física.	97
Anexos	99
Terminología Técnica	137
Bibliografía	141

INTRODUCCION

El presente manual ha sido concebido como un documento de apoyo a la o el Docente que imparte la Educación Física, en el Nivel de Educación Primaria, es un recurso valioso para conducir a sus estudiantes a la adquisición de aprendizajes significativos sobre la disciplina, le facilitará aplicar de forma científica las competencias de este nivel que deben obtener los estudiantes en Educación Física. Por este medio le brindamos al docente elementos que le permitirán motivar a los estudiantes a aprender a aprender, aprender para la vida y aprender a ser, todo en el marco del currículo con Enfoque de Competencias.

Se pretende además que este documento sea de consulta para el o la docente de forma permanente, para lo cual se acompaña al programa.

La idea es que le sirva de apoyo para la enseñanza-aprendizaje de las competencias y los contenidos contemplados como contenidos básicos de esta modalidad. Con él brindamos al docente estrategias metodológicas y técnicas para el desarrollo de temas que presentan mayor grado de dificultad, así como de contenidos que por primera vez aparecen en el plan de estudios de la disciplina. Contiene el tratamiento específico para cada contenido, así como la información necesaria para organizar, planificar, evaluar y dirigir el proceso de enseñanza- aprendizaje de esta disciplina.

Es de vital importancia que el docente estudie detenidamente este manual antes de proceder a su desarrollo poniendo especial atención al marco curricular, en el cual se plasma en términos de competencias, los indicadores de logros correspondientes, contenidos básicos, las actividades de aprendizajes sugeridas y los procedimientos de evaluación, los cuales determinan los aprendizajes que deben de alcanzar los estudiantes en esta etapa.

Los programas transformados de Educación Física con Enfoque de Competencias centrado en la persona humana, obedecen a una nueva conceptualización de la disciplina, la cual, además de ser considerada desde el punto de vista politecnista como fuente de trabajo, se concibe también como un sistema de medicina preventiva y de desarrollo anatómico, deportivo y cultural del país.

EL programa es flexible, ya que debe ajustarse a las condiciones y posibilidades del centro educativo.

Por razones fisiológicas, técnicas y pedagógicas la Educación Física no puede impartirse en bloques, sólo en períodos de 45 minutos.

La Educación Física acusa problemas graves por la falta de interés generalizado en nuestro país, debido entre otras razones, a que no se ha insistido en que se conozca la utilidad práctica en la vida diaria de cada ejercicio, juego o deporte que se enseña. Por esa razón se incluye a partir de la primera unidad la Teoría Básica de la Educación Física, para que el estudiantado comprenda su función social y específicamente la utilidad en la vida cotidiana de cada ejercicio, juego, o técnica deportiva que aprende. La disciplina se sirve desde el primer grado de primaria hasta el undécimo de secundaria con dos frecuencias semanales de 45 minutos que se imparten en días alternos en las primeras horas de la mañana y últimas de la tarde. Jamás debe impartirse en bloque porque el desarrollo orgánico no sería armónico y sistemático,

por tanto la clase resultaría ineficaz.

Debe tener presente que la práctica de esta disciplina proporciona muchas posibilidades para la formación física y moral del estudiante, que están inmersos en los contenidos, los temas relevantes para la vida, permite ejercitar su creatividad e imaginación y canalizar en forma positiva su energía, su impetuosidad y su necesidad de movimiento, mediante actividades dinámicas que le permitan practicar la sociabilidad, la responsabilidad, adquirir autocontrol, autoestima y participar de la alegría y sana diversión.

La Educación Física basada en competencias se otorga mucha importancia a la formación de buenos hábitos y valores, enfocados a la necesidad del fortalecimiento de la convivencia de grupo.

Encargo social de Educación Física en las competencias

El enfoque curricular adoptado por el Ministerio de Educación concibe la escuela como un lugar en donde se propicia la educación integral del estudiante, atendiendo su formación biológica y espiritual, así como la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas, mediante la experimentación y observación de acciones prácticas.

Una escuela activa, que constituye un ambiente idóneo, para que el estudiante se forme como persona ejemplar, mientras aprende – haciendo. Un lugar agradable, en donde el docente guía al estudiante en su aprendizaje, con tratar de convertirlo en un sujeto pasivo y silencioso, sino en donde el estudiante se convierta progresivamente en un descubridor activo.

El hogar y la escuela deben ser laboratorios vivos que mantengan al estudiante en continuo accionar de aprendizaje activo y estimulante a través principalmente del juego, el movimiento y la aplicación permanente y máxima de todos sus sentidos.

El organismo humano está diseñado para el conocimiento constante. Por esta razón, se desarrolla en virtud de la cantidad de acciones continuas que ejecuta, pero que se deteriora a medida que deja de moverse. Lo anterior explica en parte por que para el niño correr, jugar y ejercitarse son actividades vitales, de máxima amenidad e interés; si no juega no se realiza plenamente como individuo.

La Educación Física y todos sus componentes: el juego, los ejercicios, la recreación, el deporte, son fuente inagotable de alegrías y posibilidades pedagógicas. Es maravilloso el afecto que provoca la alegría en el quehacer docente. Quizás el mejor de todos es el de brindar una sensación de felicidad, de paz y amor a la vida.

La alegría es un don de Dios. No tenemos pretextos para privar de ella al estudiante, convirtiendo la escuela en un lugar desagradable, inhóspito, al cual el tiene que ir forzado y triste.

Por el contrario, nuestra escuela debe ser un lugar donde el estudiante encuentre amor, paz, sabiduría y felicidad en este sentido el aporte de esta área es grande.

Debe propiciarse, además, el desarrollo del deporte y la recreación escolar promoviendo la formación de equipos deportivos en el Centro.

También deben usarse las actividades físicas como recursos didácticos. Amanera de juegos pueden estudiarse temas de cualquier asignatura, lo que resulta ameno y eficaz.

Entre un tema y otro, o entre una y otra clase puede realizarse un fisminuto (actividad física de un minuto), para estimular la capacidad cerebral y acondicionar anímicamente a los estudiantes para el aprendizaje.

El o la docente debe aprovechar la espontaneidad con que se comporta el estudiante durante la clase de Educación Física, para ayudarlo a controlar sus distintas emociones y a mejorar sus hábitos, actitudes y valores.

Es conveniente que el estudiante como los padres de familias, sepan que la practica sistemática de la Educación Física contribuye al desarrollo gradual y armónico de los músculos, huesos, glándulas y órganos del cuerpo humano y que al realizar las actividades propias de esta área se desechan toxinas mediante la orina y el sudor, se eliminan excedentes de grasa, se tonifica el organismo y se descarga tensión nerviosa.

La Educación Física es un entretenimiento positivo que sustrae al estudiante de las drogas y los vicios mediante los juegos, ejercicios y deportes, promoviendo la amistad, la colaboración, el respeto mutuo y aprovechamiento del tiempo libre.

En este nivel de Educación física va dirigida a niños y niñas que oscilen en las edades de 6 a 12 años.



El estudiante debe conocer para qué y por qué está realizando cada actividad, por ese motivo el profesor (a), al iniciar cada clase realizará una breve explicación, utilizando un lenguaje claro y sencillo, tomando ejemplos de la vida real y que tengan utilidad práctica.

Si el o la docente logra que sean los propios estudiantes quienes infieran la utilidad práctica, mejor. Así habrá logrado además de interesarlos por la actividad, desarrollar su capacidad deductiva y su creatividad.

Para los efectos señalados, conviene que se comente con los estudiantes acerca de lo que se fundamenta en la parte correspondiente al Encargo Social de la Educación Física, abordando en un minuto como máximo una sola idea cada día, hasta completar todo el contenido.

El papel del o la docente debe ser facilitador del aprendizaje. El estudiante debe aprender haciendo, por lo cual no deben darse largas explicaciones. Debe procederse lo más pronto posible a la demostración de la actividad, procurando que todos la vean y capten muy bien.

Una vez que los estudiantes manejen la actividad se debe procurar que ellos desarrollen su creatividad e imaginación inventando nuevos movimientos, sacando variantes de lo realizado, agregando nuevos elementos, inventándole las reglas, tiempo y distancias más adecuadas a cada juego o ejercicio.

Hay que hacer preguntas como:

¿Les gustó este juego o ejercicio? ¿Cómo les gustaría jugarlo? ¿Cómo lo podemos mejorar? ¿Por qué es mejor así? ¿Por qué les gustó este juego?

Si los estudiantes se limitan a realizar las acciones que el o la docente va ejemplificando, sin que se de el proceso anterior, la clase se vuelve monótona y de poco interés para los estudiantes.

El resultado es que el niño(a) logra desarrollar su organismo, pero no sabe por qué, ni para qué, y no es capaz de orientar por sí mismo un juego o ejercicio.

El estudiante debe conocer el porqué y para qué de cada actividad que está realizando en cada clase. Por esa razón el o la docente, en el período de iniciación, explicará la utilidad práctica en forma breve del ejercicio, juego, o actividad deportiva en estudio, utilizando un lenguaje sencillo basado en ejemplos de la vida cotidiana y procurando que sean los mismos estudiantes quienes construyan los conceptos.

Si el docente logra que sean los propios estudiantes quienes infieran la utilidad práctica, mejor. Así habrá logrado además de interesarlos por la actividad, el desarrollar al mismo tiempo su creatividad y su capacidad deductiva.

Variar en lo posible las actividades y ejercicios para evitar la monotonía y el aburrimiento. Por ejemplo: si el calentamiento general del cuerpo lo hacemos siempre con vueltas alrededor de la cancha o del terreno de juego, es natural que el estudiante se aburra.

El estudiante debe conocer para qué y por qué esta realizando cada actividad, por ese motivo el profesor (a), al iniciar cada clase realizará una breve explicación, utilizando un lenguaje claro y sencillo, tomando ejemplos de la vida real y que tengan utilidad práctica.

Si el o la docente logra que sean los propios estudiantes quienes infieran la utilidad práctica, mejor. Así habrá logrado además de interesarlos por la actividad, desarrollar su capacidad deductiva y su creatividad.

Para los efectos señalados, conviene que se comente con los estudiantes acerca de lo que se fundamenta en la parte correspondiente al Encargo Social de la Educación Física, abordando en un minuto como máximo una sola idea cada día, hasta completar todo el contenido.

El papel del o la docente debe ser facilitador del aprendizaje. El estudiante debe aprender haciendo, por lo cual no deben darse largas explicaciones. Debe procederse lo más pronto posible a la demostración de la actividad, procurando que todos la vean y capten muy bien.

Una vez que los estudiantes manejen la actividad se debe procurar que ellos desarrollen su creatividad e imaginación inventando nuevos movimientos, sacando variantes de lo realizado, agregando nuevos elementos, inventándole las reglas, tiempo y distancias más adecuadas a cada juego o ejercicio.

Hay que hacer preguntas como:

¿Les gustó este juego o ejercicio? ¿Cómo les gustaría jugarlo? ¿Cómo lo podemos mejorar? ¿Por qué es mejor así? ¿Por qué les gustó este juego?

Si los estudiantes se limitan a realizar las acciones que el o la docente va ejemplificando, sin que se de el proceso anterior, la clase se vuelve monótona y de poco interés para los estudiantes.

El resultado es que el niño(a) logra desarrollar su organismo, pero no sabe por qué, ni para qué, y no es capaz de orientar por sí mismo un juego o ejercicio.

El estudiante debe conocer el porqué y para qué de cada actividad que está realizando en cada clase. Por esa razón el o la docente, en el período de iniciación, explicará la utilidad práctica en forma breve del ejercicio, juego, o actividad deportiva en estudio, utilizando un lenguaje sencillo basado en ejemplos de la vida cotidiana y procurando que sean los mismos estudiantes quienes construyan los conceptos.

Si el docente logra que sean los propios estudiantes quienes infieran la utilidad práctica, mejor. Así habrá logrado además de interesarlos por la actividad, el desarrollar al mismo tiempo su creatividad y su capacidad deductiva.

Variar en lo posible las actividades y ejercicios para evitar la monotonía y el aburrimiento. Por ejemplo: si el calentamiento general del cuerpo lo hacemos siempre con vueltas alrededor de la cancha o del terreno de juego, es natural que el estudiante se aburra.

Lo que se quiere principalmente es activar el organismo hasta un tono que permita la efectividad y el dinamismo.

El estudiante debe conocer el porqué y para qué de cada actividad que está realizando en cada clase. Por esa razón el docente, en el período de iniciación, explicará la utilidad práctica en forma breve del ejercicio, juego, o actividad deportiva en estudio, utilizando un lenguaje sencillo basado en ejemplos de la vida cotidiana y procurando que sean los mismos estudiantes quiénes construyan los conceptos.

La aplicación de ritmo musical a los movimientos es una de las movi­lidades de la Educación Física actual. Una sesión de ejercicios sincronizados a un ritmo o melodía (a manera de ejercicios aeróbicos) resulta mucho más alegre, estimulante y eficaz que una simple serie de ejercicios arítmicos.

Jamás debemos olvidar que es función ineludible de la Educación Física, la formación del carácter, los valores, hábitos y actitudes positivas del estudiante. El trabajo en este sentido debe ser constante, decisivo y prioritario.

El o la docente no debe suspender en cualquier momento la actividad física, que se esté ejecutando, si se presenta una actitud negativa y darle el debido tratamiento hasta corregir el hecho y destacar la importancia de cultivar el valor afectado.

Hay que darle especial atención al espíritu de paz, honestidad, justicia y democracia, hasta convertirlas en verdaderas formas habituales de pensamiento y de conducta.

Pero hay que hacerlo con pocas palabras y mucha acción, es decir, en forma práctica. Para desarrollar la democracia, por ejemplo, conviene que los estudiantes elijan por medio del voto a su capitán de equipo e incluso en ocasiones el juego o actividad a realizar.

Es conveniente orientar al inicio del programa y durante sea necesario que la caída en los casos de los saltos debe hacerse flexionando las rodillas y no caer con los talones.

TRATAMIENTO DE CADA CONTENIDO

Cada contenido debe ser tratado aplicando las técnicas y pasos elementales a fin de lograr su eficiencia. El contenido básico que aparece en el manual está plasmado en la hoja de programación de contenidos, tomando como referencia clases 1, 2, 3 y 4 se realizarán las pruebas de eficiencia física iniciales, y en la 1ra, 2da y 3er semana del mes de noviembre las PEF finales.

Al iniciar el curso escolar, en las primeras clases usted debe:

- Explicar la forma de trabajar la materia (solamente clases prácticas, evaluación, horarios, etc.)
- Aclarar que esta disciplina es tan importante como las demás.
- Explicar que para hacer cómodamente las actividades, juegos y ejercicios, es conveniente usar vestimenta adecuada; por ejemplo, shorts (pantalones cortos), zapatos tenis, camisetas, sino tiene facilidad de tener el uniforme correspondiente.
- Informar que en los casos de enfermedad que no les permite recibir la clase, es necesario la presencia del padre de familia o encargado para explicar y anotar el caso, (constancia medica). El niño o niña con necesidad especial debe ser integrado en el área de juego no aislarlo ni obviarlo.

- Revisar el aseo personal de cada niño (uñas, dientes, cabello, vestimenta, etc.)
- Dialogar con los niños acerca de la función e importancia de la Educación Física explicándole con ejemplos sencillos los cambios que ocurren en su organismo cuando practica ésta, haciendo énfasis en el punto de vista médico – fisiológico.
- Promover la formación del Rincón de Educación Física (explicación breve de su función).
- Hacer las recomendaciones sobre el comportamiento que los niños deben asumir en la clase de Educación Física (espontaneidad, alegría con orden, respeto y disciplina)
- Aplicar las pruebas de eficiencia física (evaluaciones diagnósticas).
- El o la docente no debe olvidar que la clase de Educación Física es eminentemente práctica y que se auxilia de un alumno monitor solo cuando sea necesario demostrar algún ejercicio o actividad de la clase, habiéndole explicado u orientado la actividad antes de ser realizada.

Saberes que incluyen cada tipo de contenido en el desarrollo de la Educación Física.

Saber Conceptual: Constituye el Saber, el o la estudiante aprende contenidos conceptuales siendo capaz de identificar, reconocer, describir y comparar objetos, sucesos o ideas y las relaciona entre ellos.

Saber Procedimental: Constituye herramientas para el aprendizaje y su dominio para aprender a aprender. Son las habilidades y destrezas que queremos que el o la estudiante desarrolle con nuestra ayuda, aprende a través de actividades experienciales y de repetición.

Saber Actitudinal: Constituye el Saber ser, y adquieren las y los estudiantes en su formación otro tipo de contenidos como valores, pautas de comportamiento, actitudes y normas, que tienen por finalidad el desarrollo de la persona para la vida en sociedad y la convivencia.

Aprendizaje mediante la ejecución metódica de la técnica de los ejercicios de:

1. **Organización y control:** (Formaciones, numeraciones, giros, marchas, despliegues y repliegues).
2. **Fuerza:** (Tracciones, empujes, planchas, abdominales, saltos de rana, transporte de objetos o de compañeros, carretillas).
3. **Equilibrio:** (Volteretas, paradas de mano o verticales (pinos), mantener la vertical apoyándose sólo en un pie (arabescas), caminata sobre vigas, rayas o muros, acrobacias variadas).
4. **Flexibilidad:** (Desplantes, estiramientos, torciones, extensiones, etc.).
5. **Agilidad:** (Cambios bruscos de actividad, caminata, trote y carrera con cambio repentino de dirección, juegos específicos como "Quite y ponga").
6. **Resistencia:** (Actividades de acción prolongada como trotes entramos de más de 500 m. o durante más de 5 minutos).
7. **Velocidad:** (Arrancadas en tramos de 10, 15, 20 m.).

Beneficios que proporcionan los ejercicios físicos y el deporte.

- En el sistema cardio-respiratorio.
- En los músculos y en los huesos.
- En nuestra psique.
- Contra el dolor y las lesiones.
- Contra el envejecimiento.

El ejercicio físico planificado es con el objetivo de mejorar la forma física, la musculación y la flexibilidad, proporciona grandes beneficios en todos los aspectos de la vida. Desde los más básicos de la salud y el bienestar, hasta los menos concretos como la actitud positiva y la alegría

Las personas que hacen ejercicio:

- Sufren menos depresiones, este dato es aún más importante en las personas mayores de cuarenta años, que son las más propensas a sufrir depresión.
- Sufren de menos dolores difusos como La fibromialgia.
- Aumentan su capacidad sexual y su deseo por mantener relaciones.
- Aumentan considerablemente la autoestima. –
- Aumenta su capacidad de concentración.
- Disminuyen el estrés.

ASPECTOS QUE SE TOMAN EN CUENTA:

- Realiza su máxima concentración y esfuerzo al efectuar los distintos ejercicios.
- Sigue en forma metódica las indicaciones del docente.
- Muestra respeto y cuidado por su integridad física y la de sus compañeros.
- Utiliza la ropa adecuada para la ejecución de los distintos ejercicios.
- Después de efectuar los ejercicios realiza acciones de aseo e higiene personal.



1. Punto de vista Administrativo (legal).

Dentro del quehacer educativo lo más importante es el educando, siendo la premisa fundamental la formación integral de su personalidad. Cuando hablamos de formación integral debemos entender esto como el proceso de desarrollo de las potencialidades del ser humano, dirigidos a lograr la plenitud de sus facultades intelectuales, física y espirituales, lo cual aparece consignado en la Constitución Política y en los lineamientos del Ministerio de Educación.

Sería imposible garantizar el cumplimiento de dicho objetivo si se omite la Educación Física, ya que mediante ella atiende el desarrollo armónico y sistemático del Organismo del estudiante de primaria regular y se logra fomentar los valores de autoestima, auto control, responsabilidad y sociabilidad.

2. Punto de vista Pedagógico.

Es un recurso didáctico: A manera de competencia se pueden estudiar temas de cualquier asignatura lo cual resulta ameno y eficaz.

Entre un tema y otro y entre una clase y otra se puede realizar una actividad física relajante (físminuto), para estimular la capacidad cerebral y acondicionar anímicamente a los estudiantes.

El juego como una actividad vital: El niño se forma a través del juego, si no juega no se realiza plenamente como individuo.

El organismo humano está diseñado para el movimiento, por eso se perfecciona mediante el constante y progresivo accionar y se deteriora cuando deja de moverse. El niño siente por esa razón una imperiosa necesidad de correr y jugar.

Desarrollo de la Personalidad: Mediante las actividades de la Educación Física se atiende la personalidad del estudiante, se fortalece el carácter al trabajar la madurez emocional, los hábitos y los valores, al mismo tiempo que se atiende la formación corporal.

Transferencia positiva del hogar a la escuela: En su hogar el estudiante es libre y espontáneo. En la escuela, (aunque queremos evitarlo) suele estar sentado durante horas, por lo cual la Educación Física es un recurso atenuante a ese problema.

3. Punto de vista Médico – Fisiológico.

La práctica de la Educación Física y los deportes contribuyen al desarrollo gradual y armónico de los músculos, huesos, glándulas y órganos del cuerpo humano.

Al realizar actividades físicas y vigorosas se desechan toxinas mediante el sudor, se eliminan excedentes de grasa y se descarga la tensión nerviosa.

4. Punto de vista Social.

Las actividades de la Educación Física ejecutadas en forma sistemática aportan socialmente los beneficios siguientes:

Sano entretenimiento: Constituye un medio de convivencia recreativa que fortalece la autoestima y el respeto a las normas compartidas, así como el esparcimiento en los juegos y deportes.

Los hábitos de sano esparcimiento apartan al niño de las drogas y los vicios.

Forma hábitos de una correcta utilización del tiempo libre para una mente sana en un cuerpo sano.

Cohesión social: A través de los juegos, la actividad física y los deportes se promueve la amistad, la solidaridad, fraternidad y compañerismo.

Fuente de trabajo: Constituye opciones de trabajo para el estudiante como deportista, cronista, entrenador, profesor de Educación Física, narrador deportivo, etc.

Medio de realización personal: Un estudiante puede alcanzar fama, distinción e importancia si se destaca en los deportes. Además, el hecho de participar en actividades deportivas brinda mucha satisfacción personal y autoestima.

Prepara para el trabajo productivo: Cuando se posee una buena condición física y se logra el hábito de la autodisciplina se obtiene mayor productividad y eficacia. El juego y el deporte hacen al individuo dinámico, creativo, luchador, audaz, etc. Estos son elementos importantes para la eficacia del trabajo.

Prepara para la vida: La vida como juego, tiene reglas que el estudiante aprende a respetar. Esa práctica de autocontrol para la vida deportiva prepara al estudiante para simular positivamente y practicar las normas de la sociedad.



Durante el período escolar, la Educación Física es la disciplina educativa encargada de la educación del movimiento. No obstante, antes de iniciar la escuela, el niño y la niña han vivido experiencias relacionadas con el movimiento corporal en el medio familiar y comunitario, las cuales han influido en su desarrollo motor.

El proceso por el cual el niño y la niña desarrollan su capacidad de movimiento, para adaptarse a las experiencias de su medio ambiente, comienza antes de nacer y culmina con su muerte. Esto significa que el movimiento es el medio por el cual él aprende y mejora la capacidad de rendir en todos los ámbitos de desarrollo de su personalidad, es decir en lo físico, en lo socio-afectivo y en lo cognitivo, es por eso que la Educación Física juega un papel fundamental en el desarrollo del individuo en esos aspectos esenciales de su personalidad.

Es importante cómo realizar las distintas actividades para que puedan aprovechar su tiempo libre, mejorar los diferentes aspectos de la salud física y mental en correspondencia con su medio, y que contribuya a mejorar la calidad de vida personal y familiar.

Por eso la importancia de realizar los distintos ejercicios, actividades atléticas y deportivas los cuales son:

Ejercicios físicos: Son actividades y movimientos que realiza el individuo para mejorar, cambiar o mantener su condición física. Las cualidades o capacidades principales que el individuo atiende para afectar positivamente su organismo son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Por esa razón algunos autores las denominan Capacidades Condicionales.

Mediante los ejercicios de fuerza: El cuerpo adquiere más vigor, consistencia y prestancia. El cuerpo sólido y firme de un atleta le otorga a éste mayor confianza en sí mismo, mejorando notablemente su apariencia física exterior.

Para sostenerse erguido y realizar los movimiento elementales que realiza todo ser humano en condiciones normales, su cuerpo posee una armazón, o sea, que es sustentada por los músculos y tendones. Cuando éstos pierden su tono (potencia) el cuerpo se desploma y tiene serias dificultades para incorporarse y realizar hasta los movimientos más sencillos. Mantener la tonicidad muscular es una de las funciones de los ejercicios de fuerza.

Otra función primordial de estos ejercicios es modificar en forma positiva la estructura corporal adecuándola para realizar movimientos, acciones y trabajo que requieren fuerza. En la vida diaria cargamos a los niños pequeños, a los enfermos, a los ancianos, cargamos también objetos, los jalamos o empujamos para trasladarlo de un lugar a otro.

Requerimos la fuerza hasta para abrir un grifo, retorcer un trapo o abrir una botella. Se utiliza la fuerza en forma constante para realizar tareas cotidianas. Las personas fuertes tienen por lo general mayor capacidad de producción en el trabajo, sobre todo cuando éste implica muchas acciones prácticas. También tienen mayor capacidad para defenderse.

Mediante los ejercicios de resistencia: Se acondiciona el organismo para soportar esfuerzos físicos prolongados. Este tipo de ejercicios perfecciona el sistema respiratorio y el circulatorio, otorgándole al organismo mayor y mejor capacidad de funcionamiento. Las personas pueden realizar una cantidad mayor de tareas sin agotarse fácilmente cuando han perfeccionado su organismo mediante los ejercicios de resistencia.

Mediante los ejercicios de flexibilidad y estiramiento: El organismo humano adquiere mayores posibilidades de movimiento. La capacidad de extender al máximo nuestros músculos y articulaciones se pierde fácilmente con el curso de los años y llega el momento en que las personas sólo pueden realizar un número limitado de movimientos. Los ejercicios de flexibilidad y estiramiento no sólo ayudan a restablecer dicha capacidad, sino que la mejoran.

Mediante los ejercicios de velocidad: El organismo aplica la fuerza, la resistencia y flexibilidad que ha desarrollado; mejorando además la rapidez de reacción y del desplazamiento. Esta capacidad se utiliza en múltiples acciones de la vida diaria, así como en los distintos juegos, actividades atléticas y deportes. Las personas que tienen desarrollada esta capacidad utilizan menor tiempo para efectuar todas las tareas que le son asignadas.

Mediante las actividades atléticas: Como saltos, carreras y lanzamientos se aplican de manera armónica, sostenida y progresiva todas las capacidades físicas, por lo cual, constituyen una forma de desarrollo corporal completo y resulta muy importante e ineludibles en los programas escolares. Tanto con los ejercicios, con estas actividades, como con las deportivas, se tonifica todo el organismo, se eliminan excedentes de grasa, se descarga tensión nerviosa y se eliminan toxinas.

Mediante los deportes: Se brindan opciones de recreación saludable a los estudiantes, e igual que con las actividades atléticas, se consigue ejercitar todas las capacidades físicas fundamentales, especialmente con el baloncesto y el fútbol.

El voleibol desarrolla de manera particular la flexibilidad, la rapidez, y la agilidad.

El baloncesto y el fútbol son ideales para el desarrollo de la resistencia, la velocidad, la fuerza, la agilidad y la flexibilidad. La práctica disciplinada de los ejercicios, actividades atléticas y deportes permite desarrollar el carácter y la personalidad de los atletas.

Estos son algunos de los **beneficios** con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

Aspectos históricos más relevantes de la Educación Física

Para comprender a cabalidad el concepto de Educación Física, es necesario conocer la influencia que han ejercido sobre ella las distintas civilizaciones a lo largo de la historia. En la época primitiva, para sobrevivir el ser humano dependía de su inteligencia, del desarrollo máximo de todos sus sentidos, de su fuerza, su velocidad, agilidad y resistencia, así como, de su habilidad para saltar y lanzar objetos como piedras, lanza, flechas, etc. Tanto en las acciones de la caza como en las de guerra. Sobrevivieron los que lograron un mejor desarrollo de esas cualidades.

En la antigüedad los griegos le dieron mucha importancia a la Educación Física y a los deportes. Ellos crearon los juegos olímpicos cientos de años antes del nacimiento de Cristo. Los romanos limitaron la Educación Física a una especie de gimnasia higiénica y de salud en los baños y gimnasios.

En la edad media, en Europa, la Educación Física atravesó una crisis que duró varios siglos. Los cristianos asociaban esta con el circo romano en donde los seguidores de Cristo fueron sacrificados muchas veces como parte de la diversión. De esta época tal vez solo vale la pena mencionar el entrenamiento que recibían los jóvenes para convertirse en caballeros (esgrima, tiro, equitación, lucha y otras habilidades).





Para cumplir con su propósito la clase de Educación Física también responde a una estructura en la cual, se van realizando de forma articulada las diferentes actividades que se planifican, pero esta estructura responde fundamentalmente a la influencia fisiológica que los ejercicios físicos, el deporte y los juegos ejercen sobre los estudiantes.

El adecuar y graduar los contenidos de forma apropiada, esa influencia fisiológica con la intervención pedagógica de los y las docentes, es en parte lo que le da el carácter de educación a esta disciplina.

El ejercicio físico implica el aumento de la frecuencia cardiaca, por esta razón es recomendable a la hora de planificar considerar las actividades que realizan los estudiantes antes de la clase de Educación Física, si la clase es en las primeras horas de la mañana, la frecuencia cardiaca al iniciar generalmente está en el rango de los 60 a 80 pulsaciones por minutos, esto no es igual en los días calurosos y muy especialmente después del receso, en el último caso el docente al planificar el calentamiento debe priorizar ejercicios de mediana intensidad.

En la parte de **iniciación** se realizan los ejercicios de calentamiento, los que permiten elevar la frecuencia cardiaca de forma gradual, (esto nos evita accidentes) hasta llevarla a 90 pulsaciones por minuto aproximadamente al finalizar la **primera parte (parte inicial)**.

En la segunda parte de **desarrollo** se realizan los ejercicios de desarrollo físico general: fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad; los que continúan elevando las frecuencias cardiaca hasta llevarla aproximadamente a 120 pulsaciones por minuto, manteniéndose éstas hasta el final de la **parte principal** con las actividades de juegos y deportes competitivos y pre – competitivos.

En la parte final o de **culminación**, las pulsaciones van disminuyendo su frecuencia hasta la parte final, en donde se busca que estén por encima de las pulsaciones en reposo, con lo cual se logra la influencia y beneficio fisiológico de la clase de Educación Física.

En cada parte de la clase, se desarrollan diferentes actividades, las que cumplen una función pedagógica. La que se desarrolla en tres momentos determinados por principios Kinesiológicos y psicopedagógicos:

La parte inicial o de iniciación, que prepara psicológica y fisiológicamente al estudiante. En este momento se imparte la teoría básica con ejemplos sencillos para que el (la) estudiante comprenda la utilidad en la vida diaria del ejercicio o técnica pre-deportiva que se desarrollará en la clase, lo cual es parte del proceso de motivación y se desarrolla en pocos minutos. Luego se realiza un calentamiento general y si es necesario otro específico.

Un trote de 400 metros es una actividad clásica de calentamiento general porque aumenta las pulsaciones (debe procurarse que pasen de 120) y somete al organismo a un estado de calor y tonicidad corporal que permite movimientos vigorosos sin consecuencias negativas, todo lo contrario. Como calentamiento específico, que se hace después del

calentamiento general, pueden considerarse los ejercicios de rotación que se realizan de arriba hacia abajo, a los cuales mal llamamos “lubricación”.

La parte principal o de desarrollo, en la cual se realizan los contenidos de ejercicios de desarrollo físico general durante 10 minutos, mediante los cuales atendemos por lo general el mejoramiento de las capacidades físicas. Luego se trabaja lo relacionado con el Atletismo o el Deporte para atender las habilidades psicomotrices y el aspecto técnico deportivo durante 20 minutos.

La parte final o de culminación, en la cual se realizan los ejercicios de recuperación de la carga física, la tensión psicológica, la asignación de tareas y la evaluación.

El chequeo de la asistencia es vital en esta materia, pero debe hacerse mediante monitores preferiblemente eximidos, limitándose el docente a realizar sólo una verificación rápida de unos cuantos segundos para comprobar especialmente a los ausentes.

Se otorga mucha importancia a la **formación de buenos hábitos y valores**, enfocados a la necesidad del fortalecimiento de la **convivencia de grupo**. Para reforzar todo el trabajo de la disciplina deben realizarse encuentros deportivos intramurales e intercolegiales, encaminados a consolidar y evaluar los logros alcanzados y la formación de hábitos y valores.

Ejemplo:

PARTES	ESTRATEGIA O ACTIVIDADES METODOLÓGICA
Iniciación	Motivación Orientación Calentamiento
Desarrollo	Explicación del ejercicio y/o juego Demostración del ejercicio y/o juego Ensayos y correcciones Ejecución competitiva
Culminación	Relajamiento
Evaluación	Evaluación de la actividad
Observación	Detallar cuando se presenta alguna dificultad.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Motivación: Se explica al estudiante de la importancia del juego o ejercicio, la utilidad práctica que para él tiene tanto tema específico como la Educación Física en general, utilizando un lenguaje sencillo y ejemplos que le resultan interesantes.

Calentamiento: Es un conjunto de ejercicios que se realizan previo a una actividad física con el fin de preparar el cuerpo y de evitar lesiones. Es imprescindible al iniciar la clase. Consiste en la realización de movimientos suaves y progresivos que se hacen para acondicionar el cuerpo al movimiento fuerte. Al efectuar actividades bruscas o de fuerza sin previo calentamiento el organismo y fundamentalmente los músculos y alitendones tienden a sufrir lesiones.

Explicación del juego: Se hace de forma breve (medio minuto) procurando que todos los participantes atiendan las orientaciones.

Demostración del juego o ejercicio: Se hace con toda la calidad, procurando que todos y todas lo aprecien bien. Si es posible se realiza el movimiento a ritmo normal, luego en cámara lenta y finalmente otra repetición a ritmo normal.

Ensayo y correcciones: Inmediatamente que el docente demostró el juego o ejercicio los estudiantes lo ejecutan a manera de prueba, oportunidad que se aprovecha para corregir los errores. Se hacen varios ensayos hasta lograr que realicen bien el proceso.

Ejecución competitiva: Al realizar los ejercicios, los estudiantes deben efectuar suficientes repeticiones a fin de que puedan apropiarse y obtener mayor tonicidad muscular. Después que los estudiantes puedan ejecutar correctamente el ejercicio o juego, se procede a efectuar éste en forma competitiva, si el ejercicio o juego se hace de forma competitiva, resulta más interesante para el participante.

Relajamiento: Es necesario realizarlo para que el organismo regrese a su estado normal, además si los estudiantes penetran al salón de clases agitados y con los ánimos exaltados, puede haber indisciplina, se sube la temperatura del cuerpo y todos comienzan a sudar y subir la voz, lo que afecta el desarrollo regular de la labor docente.

Evaluación de la actividad con los estudiantes

Es importante que los estudiantes se autoevalúen porque eso les permite ser críticos y autocríticos. Esta actividad ayuda a quitar la timidez y desarrollar la expresión oral y fortalece la responsabilidad, autoestima, autocontrol.

Recomendaciones para el calentamiento y el relajamiento.

El cuerpo humano tiene propiedad elástica, los músculos, venas y arterias se dilatan con mayor facilidad creando en forma progresiva, se les va ejercitando y poniendo en calor.

LO QUE SE PERSIGUE DEL CALENTAMIENTO

Aumentar las pulsaciones y el ritmo respiratorio para poner el sistema cardio-respiratorio a las revoluciones necesarias para llevar la energía suficiente a los músculos cuando aumente la intensidad del ejercicio.

Aumentar la temperatura corporal.

Lubricar las articulaciones.

Evitar lesiones.

Buscar la máxima concentración en el trabajo que se va a realizar

Analícemos el siguiente ejemplo:

Tomo un trozo de cera o una goma de mascar que esté dura y fría y la estiro, observo que se revienta y rompe con facilidad. Agarramos la cera y la calentamos con el sol, con un fósforo. Luego la estiramos para comprobar que se estira mucho y no se rompe fácilmente.

El organismo actúa de manera similar, al calentarse aumenta su propiedad elástica.

Por esta razón se efectúa de manera estructurada el calentamiento corporal antes de efectuar esfuerzos musculares significativos. Al hacerlo no solo se previenen en gran manera las lesiones y daños, sino que también se acondiciona al organismo para una tonificación, ejercitación, y desarrollo armónico y óptimo.

Un trote de 350 a 400 metros puede considerarse un calentamiento general eficaz.

También hacer movimientos, giros y rotaciones de la cabeza hacia la derecha e izquierda, bajando a las caderas, las rodillas, los tobillos.

De esta manera se lubrican las articulaciones y se prepara al organismo para actividades fuertes.

Lo ideal es realizar el trote y después los ejercicios de lubricación de la cabeza a los pies.

En el siguiente espacio presentamos algunas series de ejercicios de calentamiento (fichas) que el docente puede utilizar de forma frecuente. . El docente debe ser espejo a la hora de demostrar, realizar la demostración en sentido contrario a lo indicado.

Ficha no. 1

1. Variados movimientos de la cabeza hacia abajo, atrás, a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 seg).
2. Torsión del cuello a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 seg).
3. Círculos con los brazos al frente, atrás, adentro y afuera. Medio minuto (30 seg).
4. Flexión del tronco adelante, arqueado hacia atrás, a la izquierda y derecha. Medio minuto (30 seg)
5. Círculos de rodillas por la izquierda y derecha. Medio minuto (30 seg) Sentadillas con brazos a la cintura y al frente. 5 veces.
6. Variados saltos en el lugar sobre uno y ambos pies. 5 veces.
7. Trote suave alrededor del área 1 min.

Ficha no. 2

1. Caminar de diferentes formas ordenados en hileras. 1 mim.
2. Caminar normal, cada cuatro pasos realizar una sentadilla. Medio minuto (30 seg).
3. Trote suave moviendo los brazos en círculos lentos. Medio minuto (30 seg).
4. Caminar y trotar elevando las rodillas. Medio minuto (30 seg).
5. Formar círculos de acuerdo a un número. Medio minuto (30 seg)
6. Formados en círculos, saltos variados en uno y ambos pies. Medio minuto (30 seg).
7. Piernas separadas, tocarse la punta de los pies sin doblar las rodillas. Medio minuto (30 seg).
8. Rotación del tronco hacia la derecha e izquierda. Medio minuto (30 seg) Variados movimientos de la cabeza hacia abajo, atrás, derecha e izquierda. Medio minuto (30 seg).
9. Rotación de la cabeza a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 seg).

Ficha no. 3

1. Los alumnos formados en círculos. Medio minuto (30 seg).
2. Rotación de tobillos alternando. Medio minuto (30 seg).
3. Trote en el lugar con elevación de rodillas. Medio minuto (30 seg).
4. Saltos en el lugar abriendo y cerrando las piernas. Medio minuto (30 seg).
5. Desplantes al frente alternando. Medio minuto (30 seg).
6. Flexiones del tronco al frente con movimientos de brazos adelante, al centro y atrás. Medio minuto (30 seg).
7. Rotación del tronco a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 seg).
8. Desde sentados, manos atrás de la cabeza, flexión del tronco al frente tocando la rodilla izquierda con el codo derecho, alternar. Medio minuto (30 seg).
9. Desde tendido elevación del tronco y piernas simultáneamente. Medio minuto (30 seg)rote suave. 1 mim.

INDICACIONES PARA EL RELAJAMIENTO

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

- Permite también que los estudiantes se tranquilicen y estén en buena disposición para continuar su labor de aprendizaje, pueden realizar los siguientes ejercicios de relajamientos.
- Camina despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos y aspirando suavemente durante dos minutos.
- Caminar despacio durante un minuto.
- Respirar y expirar profundamente varias veces.
- Sacudir la cabeza, los brazos y los pies, despacio.
- Frotarnos las manos despacio, luego limpiar nuestros zapatos restregándolos en el piso con mucha lentitud.
- Caminar y hacer movimientos en cámara lenta.
- Imitar a un gato estirándose primero y luego arqueando el lomo.
- Realizar los movimientos que se hacen por la mañanita al despertarse (bostezar, estirar la espalda y los brazos hacia atrás, arqueando el tronco).

En algunas ocasiones puede utilizarse el período final de la clase para efectuar en forma bien relajada ejercicios de flexibilidad.

Al planificar la clase de Educación Física el profesor debe tener en cuenta tres momentos didácticos de la planificación:

Inicio: Que es un período de 10 minutos en los cuales efectúa la formación, la motivación y el calentamiento.

Desarrollo: Que es un período de 30 minutos en el cual se desarrollan los contenidos programáticos. En este período se efectúa la explicación, la demostración, el ensayo y la ejecución competitiva de la actividad.

Culminación : En la cual se realiza el relajamiento 3 minutos.

Evaluación: Que es la coevaluación de la clase en 2 minutos.

Observación: Se reflejan las dificultades que se presentan en el período de la clase.

El docente debe manejar la distribución de los tiempos en la clase no de forma rígida, sino de manera flexible para darle de 3 a 5 minutos a la teoría básica específica y 5 a 7 minutos para el calentamiento que es el primer momento didáctico (inicio).

Para el segundo momento que es el (desarrollo) de 30 minutos, dándole 10 minutos para los ejercicios de Desarrollo Físico General y 20 para el desarrollo de los juegos de Atletismo o el Deporte.

Para el último momento que es la (culminación o parte final) se brindan 5 minutos para desarrollar el relajamiento y la evaluación de la clase.

Lo más conveniente es que el docente posea un cuaderno del área en el cual aparezcan, entre otras cosas:

- El listado de estudiantes eximidos.
- El resultado de las pruebas diagnósticas (pruebas y eficiencia física) así como la evaluación y observación formativa y sumativa.
- Ejes temáticos del área.
- Fichas para el calentamiento.
- Fichas para el relajamiento.
- Descripción de los juegos que se van a realizar en el año.
- Programación mensual y Planes de clases diarios.

Puede utilizar también como ayuda el cuaderno de Registro de Asistencia y Evaluación. Para la elaboración del Plan diario de clase, el docente elegirá las actividades y procedimientos de evaluación a seguir, según la capacidad, requerimientos, experiencias e intereses de sus estudiantes, las condiciones e instalaciones del centro, los materiales disponibles, así como su propia capacidad técnica, procurando obtener los indicadores de logros planteados.

El docente puede hacer las variaciones de tiempo y contenidos que él estime convenientes, siempre y cuando consiga los indicadores de logros propuestos.

El profesor debe contagiar de alegrías, ánimo, dinamismo, teniendo como premisa que cada clase debe constituir una motivación para el próximo encuentro.

Dar mayor atención a los alumnos que presentan dificultades en la coordinación (falta de habilidades) timidez.

Se debe explicar poco y demostrar bien, corregir y ejercitar mucho. Una buena demostración ahorra mucho tiempo.

Tratar constantemente la implementación de variantes y reglas de juego, así como las órdenes dada a través del silbato, la mano levantada y la orden de ¡atención!

- El profesor debe ubicarse en una posición que le permita el control de todos los participantes.
- Alternar los ejercicios, ej. Si se flexiona tres veces hacia la izquierda debe flexionarse el mismo número de veces hacia la derecha.
- Ir siempre de lo suave a lo más fuerte o de lo fácil a lo difícil.
- Los grupos grandes dividirlos en grupos pequeños a fin de proporcionar más actividad, y una mayor efectividad en la clase, así mismo atender a los estudiantes según sus propias características, limitantes o potencialidades con ayuda de monitores.
- Al momento de la actividad, los jugadores no deben andar anillos, chapas, collares o cualquier objeto que pueda lesionar a los demás.
- Dar seguimiento y apoyo a los planes de desarrollo deportivo de los estudiantes.
- Constante comunicación con los padres de familia y la dirección del Centro, a fin de apoyar las acciones que promuevan los grupos de estudiantes para la adquisición de materiales deportivos.

Recomendaciones

Desde los primeros días del curso escolar preparar con estudiantes y padres de familia materiales a utilizar en las distintas actividades de la Educación Física.

Preferiblemente deben ser objetos de medio cuyo costo sea mínimo.

Los materiales de mayor utilización son pelotas, cuerdas y bastones. Las pelotas pueden elaborarse con calcetines en desuso, se toma un calcetín se rellena y se zurce.

Los bastones se obtienen al cortar un palo de escoba de un metro de largo.

Se puede recopilar materiales como:

- Cajas.
- Aros (de llantas neumáticas)
- Bolas de hule pequeñas.
- Cal o ceniza.
- Reglas y latas para zancos.

- Canicas, semillas.
- Tapas de gaseosas.
- Bases de madera, hule, cabuya.
- Guantes de lona o de cuero.
- Banderolas.
- Cubos.
- Sacos.
- Pedazos de mangueras.
- Otros.

El formato del planeamiento está basado en estrategias, se tiene que trabajar siempre con base a un período de Inicio, uno de Desarrollo y el período de Culminación. El plan debe recoger las estrategias o actividades para el desarrollo de cada período.

Plan de Clase Diario Educación Primaria Regular

I. Datos Generales:

- Nombre del centro:
- Nombre del docente:
- Área:
- Disciplina:
- Etapa:
- Clase no.:
- Frecuencia:
- Fecha:

II. Nombre y No. de la Unidad:

III. Contenidos Básicos:

IV. Indicadores de logro:

VI. Eje transversal:

VII. Familia de Valores:

VIII. Desarrollo de los tres momentos:

- Inicio .
- Desarrollo.
- Culminación
- Evaluación
- Observación





La Evaluación del Aprendizaje es parte del proceso del diseño y desarrollo curricular, por lo que tiene como referencias teóricas y técnicas aquellas que se postulan en los **Fundamentos del Currículo Nacional**.

Los resultados obtenidos a través de la evaluación del aprendizaje, orientan la toma de decisiones sobre: **modificar determinados procesos, cambiar algunas estrategias, ampliar el tiempo dedicado a ciertos aspectos temáticos, plantear diferentes actividades, promover cambios que hagan más participativa la clase y otras**, con el fin de introducir mejoras en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Al momento de planificar la Evaluación en el aula de clase, se debe tomar en cuenta las siguientes interrogantes:

1- ¿Qué Evaluaré?

Se trata de seleccionar qué indicadores de logros, qué actitudes y valores evaluaremos durante la unidad o sesión de aprendizaje, en función de las intenciones de enseñanza.

2- ¿Para qué evaluaré?

Precisamos para qué nos servirá la información que recojamos: para detectar el estado inicial de los estudiantes, para regular el proceso, para determinar el nivel de desarrollo alcanzado en algún indicador de logro.

3- ¿Cómo evaluaré?

Seleccionamos las técnicas y procedimientos más adecuados para evaluar las capacidades, conocimientos y actitudes, considerando además los propósitos que se persigue al evaluar.

4- ¿Con qué instrumentos?

Seleccionamos e indicamos los instrumentos más adecuados. Los indicadores de logros son un referente importante para optar por uno u otro instrumento.

5- ¿Cuándo Evaluaré?

Precisamos el momento en que se realizará la aplicación de los instrumentos. Esto no quita que se pueda recoger información en cualquier momento, a partir de actividades no programadas

Cada estudiante debe ser evaluado tomando como referencia sus propios resultados. Su propia capacidad evidenciada, primero en las pruebas diagnósticas (Inicial) y luego en la evaluación formativa (Proceso) y sumativa al (final).

La Evaluación Diagnóstica (Inicial)

Se realiza de forma permanente, se aplica al inicio del año escolar, al inicio de una Unidad o antes de iniciar el desarrollo de un indicador de logro o de un nuevo contenido.

La Evaluación Formativa (Proceso)

Se realiza de forma sistemática y permanente durante el desarrollo de todo el proceso de enseñanza aprendizaje, se lleva a cabo con la finalidad de regular y mejorar el currículo, se realiza una labor de verificación y retroalimentación oportuna del proceso de enseñanza aprendizaje.

La Evaluación Sumativa (Final)

Consiste en un recuento del proceso de Aprendizaje de un determinado período, se aplica al finalizar una unidad programática, grado, ciclo, curso o nivel educativo. Debe también valorar los indicadores de logros alcanzados por la o el estudiante, a través de sus experiencias de aprendizaje. Esta evaluación tomará como punto de referencia los resultados obtenidos durante todo el proceso, tomando en cuenta la Escala de Valoración de los Aprendizajes establecida para Educación Primaria.

Una adecuada evaluación diagnóstica y una permanente evaluación formativa debe expresarse en mejores resultados en la evaluación sumativa.

Se deberán llevar registros de las diferentes evaluaciones de cada Corte Evaluativo tanto en el cuaderno de asistencia y calificaciones, en el cuaderno anotará los resultados de las evaluaciones diagnósticas iniciales y finales que los constituyen las pruebas de eficiencia física, así como, lo correspondiente a actitudes y valores en cada bimestre. De igual forma llevará el registro de los resultados más relevantes en cuanto a ejercicios y juegos.

El profesor lleva un registro de los estudiantes que por constancia médica no puedan recibir la clase temporal o indefinidamente (eximidos).

Se evalúa con base a indicadores de logros y no a la media nacional o del grado, a los indicadores de logros conceptuales correspondientes a la Teoría Básica General o específica se les otorga un 16%, a los procedimentales que se refieren a las capacidades y habilidades (EDFG), procedimentales que se refieren a las capacidades y habilidades (EDFG), (Atletismo o Deporte), se les otorga el 80% del tiempo y a los actitudinales se le otorga un 4%.

Utilizando la alternativa de Evaluación Número Dos, cada Corte Evaluativo, que equivale 16 frecuencia de clase, tiene el valor de 72 puntos para lo procedimental, 20 puntos para lo conceptual y 8 puntos para lo actitudinal.

 Ejemplo:

TIPO DE INDICADOR	PUNTAJE MENSUAL	PUNTAJE DIARIO
Conceptual (Teoría Básica)	20	1.25
Procedimental (Capacidades y Habilidades)	72	4.50
Actitudinal (Valores y Actitudes)	8	0.50

El ó la docente debe garantizar que al evaluar al estudiante esté claro de lo que se espera de él. Por ejemplo tiene que saber cuánto tiempo o distancia tendrá que recorrer o cuantas repeticiones tendrá que realizar, etc.

Los estudiantes **eximidos** deben presentar al docente un certificado médico oficial que determine la enfermedad y el tiempo durante el cual no debe realizar ejercicios físicos, quedando excluido de participar activamente en la clase si la prescripción médica lo inhabilita durante un período mayor al 60% de las clases. En este caso, se pondrá la frase eximido de Educación Física por motivo de salud, en el boletín y en el registro de calificaciones, lo cual no impedirá la promoción del afectado.





En la disciplina de Educación Física, el diagnóstico inicial lo constituyen las pruebas de eficiencia física iniciales, éstas son una serie de pruebas físicas que adecuadamente analizadas proporcionan información como:

- La condición física de los estudiantes al ingresar al curso escolar.
- Funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, etc.)
- Habilidades motrices básicas.
- Motivación e interés hacia la práctica deportiva.
- Caracterizar y seleccionar a los integrantes de equipos deportivos.

En el caso de la condición física las pruebas evalúan las capacidades físicas fundamentales y coordinativas:

Salto de longitud -- fuerza de piernas.

Abdominales -- fuerza abdominal.

Pechadas -- fuerza de brazos.

Velocidad -- velocidad general.

Resistencia --valora la resistencia y condición física general del organismo.

Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física

PRUEBA	DISTANCIA	EDAD	SEXO	UNIDAD DE MEDIDA
Velocidad	25 mt	7-9 años	M y F	segundos
	60 mt	10 a más años	M y F	segundos
Resistencia	300 mt	7-9 años	M y F	minutos y segundos
	400 mt	10-12 años	M y F	minutos y segundos
	600 mt	13-17 años	M y F	minutos y segundos
Salto largo sin carrera de impulso			M y F	Metros y centímetros
Abdominales			M y F	Número de repeticiones
Planchas			M y F	Número de repeticiones

(Debe medirse también la talla y el peso)

Una correcta utilización de la información que brindan las pruebas físicas nos permite realizar análisis comparativos no solamente entre los estudiantes, sino también, entre los estudiantes y el grupo, entre los grupos, entre un curso escolar y otro; opinar sobre el estado de salud físico de la comunidad, realizar proyecciones de logros deportivos y fundamentalmente estas pruebas son el termómetro con el cual se va evaluando la eficacia e impacto del desarrollo de los programas.

Las Pruebas de Eficiencia Física se realizan al inicio (en las dos primeras semanas) y al final del curso escolar (en la 2da y 3ra semana de noviembre), antes de efectuar estas pruebas, los estudiantes deben realizar un calentamiento general y ejercicios de lubricación de todas las articulaciones.

Los resultados de las pruebas hechas al final del año se comparan con las del inicio para constatar de manera objetiva el desarrollo alcanzado por cada estudiante al realizar las actividades de Educación Física durante el curso, estas pruebas finales se realizan, utilizando la misma metodología y en condiciones lo más exactas posibles a las del inicio del año.

Para hacer participe directo a los estudiantes y crear condiciones propicias para estimular la participación efectiva de estos en la aplicación de las pruebas de eficiencia física te proponemos orientar a los estudiantes la elaboración del siguiente cuadro, donde en un orden determinado irán consignando las marcas, tiempos o repeticiones que ellos vayan obteniendo en las diferentes pruebas, recordando que tanto para niños y niñas la velocidad será en distancia de 60 mts. Y la resistencia en 600 mts.

<p style="text-align: center;">Nombre del centro</p> <p style="text-align: center;">Etapa _____ Turno _____</p> <p style="text-align: center;">Alumno(a) _____ Talla _____ Peso _____</p>			
Pruebas	Inicial	Final	Diferencia
	T - R - D	T - R - D	
Velocidad	10		
Abdominales	20		
Salto Largo	1.45		
Planchas	15		
Resistencia	1:50		

Simbología:

T – Tiempo R – Repeticiones D – Distancia

- Las pruebas de Velocidad se consignan en segundos, ejemplo 10 seg.
- Las pruebas de Abdominales se consignan en repeticiones, ejemplo 20 repeticiones.
- El Salto Largo se consigna en distancia (metros y centímetros), ejemplo 1,45 un metro con cuarenta y cinco centímetros.
- Las Planchas se consignan en repeticiones, ejemplo 15 repeticiones.
- La Resistencia se consigna en minutos y segundos, ejemplo 1:50, un minuto, cincuenta segundos.

METODOLOGÍA DE LAS PRUEBAS

Abdominales

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

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



Abdominal con ayuda

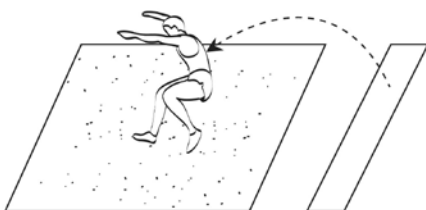


Abdominal sin ayuda

- Le sugerimos organizar al grupo en parejas y mientras uno lleva el control del número de repeticiones el otro realiza el ejercicio y luego se cambian las funciones.

- Al final los estudiantes informan al profesor el número de repeticiones hechas por cada estudiante.

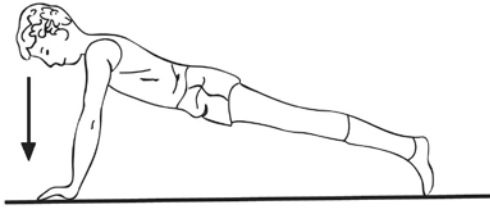
Salto largo sin carrera de impulso



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

Se mide el salto desde el borde exterior de la línea de despegue hasta la marca más próxima a ella. Se permiten tres intentos y se toma el mayor de ellos.

Plancha o pechadas



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

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

Velocidad

En Atletismo, la **carrera de velocidad** se refiere a cualquiera de las carreras a pie más cortas y consisten en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada: 60, 100, 200 o 400 metros lisos. Las distancias reconocidas oficialmente son: en pista cubierta las distancias de 50 y 60 al aire libre las de 100, 200 y 400 metros. Un atleta de carreras de velocidad se denomina velocista.



Carrera con pista



Carrera sin pista

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

- Para la velocidad le sugerimos apoyarse en tres estudiantes monitores. Se organiza una hilera y se ubican en cada área los monitores y el profesor.
- El estudiante monitor 1, deberá estar atendiendo que estos salgan siempre desde atrás de la línea de salida.

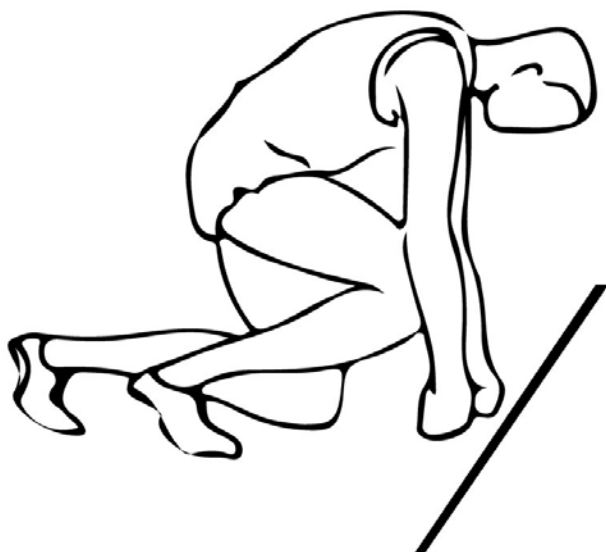
- El estudiante monitor 2, será el encargado de dar la salida con una bandera, gorra, etc, cuando el profesor se lo oriente.
- El estudiante monitor 3, se encarga de apoyar en lo que sea necesario a los monitores 1 y 2.
- El profesor coordina toda la actividad y se encarga de llevar el tiempo con el cronómetro o reloj y de anotar en la hoja de registro.

Recuerda

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

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

TÉCNICA PARA REALIZAR CARRERA RÁPIDA

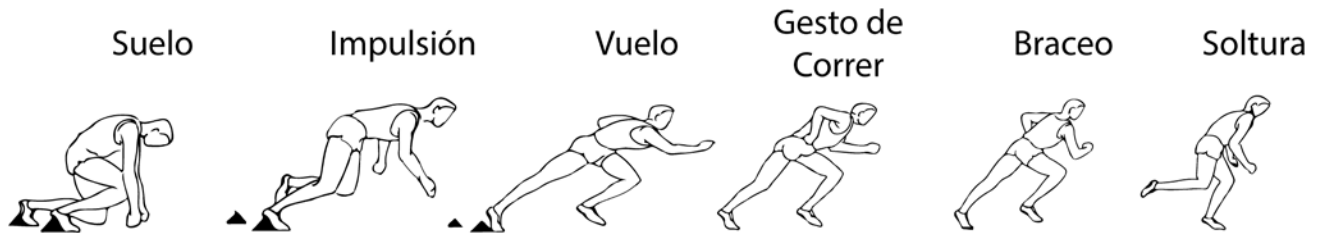


Todos sabemos de la importancia del entrenamiento para mejorar, de la necesidad de hacer kilómetros y acumular trabajo, pero en la mayoría de los casos, damos poca importancia al hecho de intentar correr de la manera más correcta, eficaz y económica posible. Existe una técnica correcta de carrera que es aplicable para todas las personas, lo que debemos conseguir es adaptarla a las características físicas de cada corredor.

Correr es un movimiento cíclico que provoca un gasto de energía, dado que se realiza por la contracción de las fibras musculares, lo que produce nuestro desplazamiento. Si realizamos de forma coordinada y eficaz este gesto, reduciremos el gasto energético, y por tanto mejorará nuestro rendimiento. ¿Cuánto podríamos mejorar en nuestras marcas, si consiguiésemos aumentar nuestra longitud de zancada un solo centímetro con el mismo gasto energético?

FASES DE LA CARRERA.

El gesto de la carrera se realiza con los siguientes momentos: **Contacto o recepción, impulsión, vuelo, amplitud y soltura y gesto de correr.** ¿Cuál sería la forma correcta de realizar estos momentos?



- **Contacto o Recepción con el Suelo.**

El pié se apoya en el suelo ligeramente delante del cuerpo, ya que el apoyo excesivamente adelantado, frenaría el avance de la carrera. El apoyo del pie debe ser activo, favoreciendo el trabajo de la tracción para que se produzca el avance del cuerpo, previo a la fase de Impulsión. La fuerza con la que impactamos en el suelo, se ve amortiguada por las características elásticas de los músculos y tendones tanto del pie, como del resto de la pierna, y estas mismas características, nos servirán para realizar la Impulsión, por tanto el trabajo de fortalecimiento de todos los músculos implicados, irá en beneficio de la zancada. La Rodilla estará ligeramente flexionada en el momento del impacto con el fin de mitigarlo, pero no excesivamente, ya que provocaríamos un aumento del tiempo de contacto en el suelo y por consiguiente, una disminución de la velocidad.

Cuanto menor sea la velocidad de la carrera, mayor será el tiempo de contacto, por lo cual, si pretendemos ir deprisa, debemos mitigarlo. La pierna libre en esta fase pasa agrupada con el pie recogido debajo del glúteo y nunca de forma pendular, con el fin de favorecer la elevación y el avance de la cadera.

- **Fase de Impulsión.**

Cuando nuestro centro de gravedad supera la vertical del apoyo, comenzamos la fase que dura hasta que el pie, por el metatarso, pierde contacto con el suelo. La velocidad con la que el centro de gravedad recorre la distancia desde el momento del impacto hasta el despegue, marcará todo el tiempo de contacto con el suelo. Como hemos dicho antes, si pretendemos ir deprisa, es importante que reduzcamos este tiempo de contacto, que lógicamente, se ve favorecido por un buen fortalecimiento muscular. A mayor fuerza de impulsión, mayor velocidad conseguiremos en la carrera. Son los músculos "gemelos", "sóleos", "plantares" y "flexores de los dedos", los que tienen la máxima responsabilidad en el Impulso. La pierna libre colabora en el desplazamiento, lanzándose hacia delante y hacia arriba, movimiento en el cual adquiere gran importancia el "glúteo".

- **Fase de Vuelo.**

La punta del pie pierde contacto con el suelo. Si tenemos en cuenta que durante esta fase se produce una pérdida de velocidad, debemos conseguir que ésta sea la óptima, es decir, no excesivamente larga, forzando la llegada del pie al suelo, intentando además que el centro de gravedad no se eleve demasiado (no ir saltando).

- **El Gesto de Correr**

En todas estas fases de la carrera, la posición del “tronco” debe ser vertical. Los “brazos” se colocan en posición de ángulo recto y con su movimiento de adelante atrás, equilibran el movimiento del tren inferior. El movimiento de éstos debe ser de balanceo no exagerado, ya que crearíamos movimientos laterales con torsiones innecesarias y por tanto un gasto de energía extra. La “cabeza” permanecerá recta en línea con el tronco. Ésta sería la descripción de la técnica correcta de carrera, pero se tendrá que adaptar a las características físicas del corredor, debiendo tener en cuenta la longitud de piernas, la elasticidad muscular y la distancia que vayamos a recorrer.

El gesto de correr será la manera de aplicar en la práctica la energía que somos capaces de generar y que nos sirve para desplazarnos. Sería una pena que parte de esta eficiencia la perdiéramos por una forma de correr incorrecta y poco eficiente. Antes ¿explicamos que el tiempo de contacto era menor a medida que aumentaba la velocidad. ¿Pero este menor contacto con el suelo, también implica mayor fuerza para soportar el apoyo y realizar la impulsión y por tanto mayor desgaste. Por tanto tenderemos a aumentar el tiempo de apoyo a medida que la distancia de la carrera sea mayor, pero sabiendo que si mejoramos en nuestra capacidad para realizar el apoyo y el impulso más rápido, mejoraremos en nuestra velocidad.

No hay nada mejor que fijarse en la forma de correr de la mayoría de los atletas de elite. Debemos saber que la técnica se puede trabajar y por supuesto mejorar, pero ¿cómo?. En primer lugar, realizando ejercicios para mejorar la fuerza de nuestros músculos y posteriormente realizando ejercicios específicos de aplicación a la carrera que nos ayuden a asimilar el gesto correcto.

Hemos visto que hay una técnica correcta de carrera que nos llevará a aprovechar al máximo la zancada y así optimizar nuestro rendimiento. En ocasiones cuando comento a mis corredores la necesidad de correr bien, con una buena zancada y la conveniencia de realizar los ejercicios de técnica, estos me plantean, que para qué tener una buena zancada para correr un maratón, si ésta debe de ser económica para no malgastar energías. Reflexionando, una parte de razón tienen, ya que desde luego sería poco sensato correr un maratón con la zancada de un corredor de 400 m. Como dijimos anteriormente, la fuerza de impulsión aumentará en la medida que disminuya la distancia de carrera.

- **Amplitud y soltura de todos los movimientos**

Para conseguir una eficiencia mecánica y energética es necesario que todos nuestros movimientos se realicen con amplitud y soltura.

El movimiento se tiene que realizar con la tensión justa, sin precipitación y sin querer anticipar el gesto. Tenemos que respetar la fase de impulsión, la elevación de rodillas y el

braceo de brazos. Si todos esos movimientos los hacemos con amplitud y soltura nuestra técnica de carrera mejorará considerablemente.

Una prueba práctica de esta fase es cuando vemos a cámara lenta a un velocista en una carrera de 100 metros. Pese a la tensión que tienen por decidirse la prueba en menos de 10 segundos su mandíbula y sus manos están completamente relajados y se mueven tan solo por el movimiento de su cuerpo. Si llevasen tensión no podrían darle esa amplitud y soltura necesaria para una buena técnica de carrera.

TRABAJAR LA TÉCNICA.

Está claro que correr bien no es fácil y que unos por naturaleza están más dotados que otros. También es más complicado aprender y mejorar la técnica de carrera. Esta mejora de la fuerza la conseguiremos con trabajo de gimnasio, con cargas o sin ellas y con otros ejercicios más específicos de la carrera, como son los multisaltos, tanto horizontales como verticales.

Ejercicios de Fuerza.

Se describe unos ejercicios básicos para que se puedan realizar sin complicaciones. Es conveniente realizarlos descansados, al final del calentamiento. En estos ejercicios divido el gesto de la zancada en partes. Se realizarán a una velocidad justa para realizarlos correctamente. De nada vale hacerlos mal y muy deprisa. Según dominemos el ejercicio, aumentaremos la velocidad de ejecución de éste. En todos los ejercicios, el tronco estará en prolongación con la pierna que en cada momento esté impulsando, formando un eje "cabeza-tronco-pierna". Las impulsiones se realizarán con la parte delantera del pie, (metatarso). El braceo será armónico, como si fuésemos en carrera, con los brazos en ángulo de 90°. Los realizaremos sobre una recta de 40 m. plana, sin baches ni irregularidades, repitiéndolos 3 ó 4 veces.

La importancia de una buena técnica de carrera

Se debe hacer hincapié en el trabajo de una técnica eficaz. En este sentido, a la hora de correr, deberíamos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Mantener la cabeza derecha con mirada al frente.
- Hombros relajados.
- Tronco derecho sin mostrar rigidez.
- Movimientos de brazos (ligeramente flexionados, manos semicerradas, sin tensión) en el eje de la carrera. Coordinados con los movimientos de las piernas.
- Contacto inicial del metatarso (metatarso-planta-talón-metatarso)
- Soltura y armonía general.

Propuesta de actividades que puede desarrollar con sus estudiantes:

Para empezar, se puede pedir a los estudiantes que corran y comparen de qué forma se correr mejor. De este modo, los errores quedarán más reforzados como conductas a evitar:

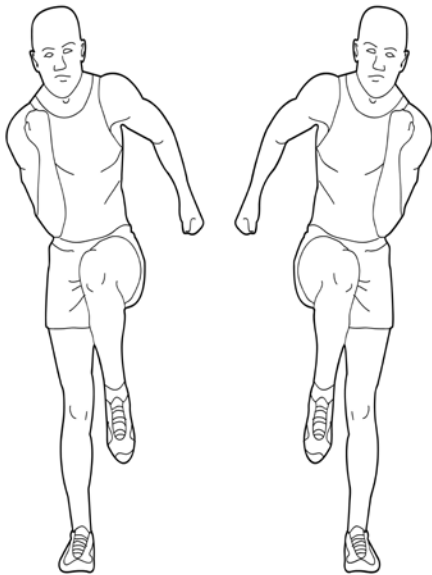
- Correr sobre las puntillas o sobre el metatarso.
- Correr sobre los talones o sobre el metatarso.

- Correr con el tronco muy inclinado hacia delante o tronco derecho.
- Correr con el tronco muy inclinado hacia atrás o tronco derecho.
- Correr con las piernas extendidas o levantando rodillas.
- Correr sin mover los brazos o moviendo los brazos.
- Apoyando los pies fuera del eje o con los pies en el eje de carrera.
- Correr con las caderas bajas o con las caderas altas.

Igualmente, con este ejercicio los estudiantes valorarán la forma de correr más efectiva.

Ejercicio 1

Elevación de rodillas (skipping)



Elevaciones alternativas de rodilla y de talón. Llevaremos el fémur de la pierna hasta la horizontal, y a la vez, el talón del pie se elevará hasta debajo del glúteo, la zancada será corta, coordinamos bien los brazos, (los codos a 90°, de adelante hacia atrás y sin elevar excesivamente las manos).

Características:

A nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización de la impulsión con la elevación de la pierna libre y con el movimiento de los brazos buscando que ésta se desarrolle con la máxima fluidez y eficacia.

El corredor debe permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

Ejercicio 2

Elevación de talones a los glúteos



Elevaciones del talón al glúteo. Es igual que el ejercicio anterior, excepto que la rodilla no se eleva, como lo hacíamos en el ejercicio anterior. El eje tronco-pierna de impulso estará ligeramente inclinado hacia delante, varía la frecuencia de ejecución, que será mayor.

Características:

A nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización del apoyo y la impulsión, buscando la efectividad entre ambas fases.

El corredor debe permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

Ejercicio 3

Carrera con elevación de pierna estirada.



Elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie, éste se eleva poco, siendo corta la zancada, pero la frecuencia si será elevada.

Características:

Este ejercicio incide en la mejora del impulso. Importante que el apoyo del pie sea del metatarso.

Ejercicio 4

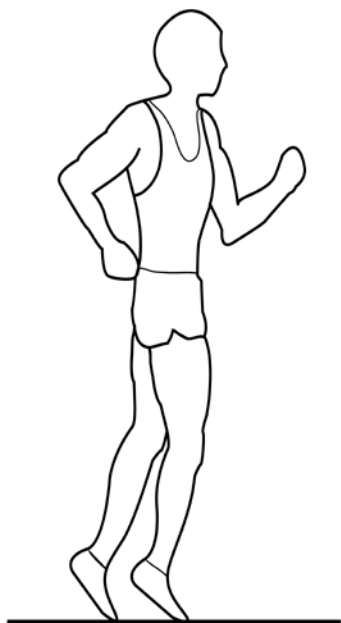
Multisaltos en zancada amplia

Elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie, éste se eleva poco, siendo corta la zancada, pero la frecuencia si será elevada, pero recordar que lo importante es la correcta ejecución de dichos ejercicios.



Ejercicio 5

Tándem desde la posición de skipping



Desde la posición de skipping, saltar hacia arriba manteniendo el gesto técnico. La caída (apoyo) se realizará con la misma pierna para, seguidamente, volver a tomar impulso con la otra pierna.

Características: a nivel de coordinación, este ejercicio incide en la mejora del impulso para que la fase de vuelo sea más efectiva (economía entre tiempo de vuelo y longitud de zancada).

Importante mantener la coordinación de brazos y piernas y que el apoyo se haga de metatarso.

Manteniendo las rodillas estiradas, rápidos contactos del pie con el suelo, manteniendo tensión en la cadera, pierna y pie, éste se impulsará rápida y activamente por el metatarso.

Sería conveniente que incluyan estos 5 sencillos ejercicios en la rutina de nuestro entrenamiento.

EJERCICIOS DE VELOCIDAD QUE DEBO PRACTICAR CON MIS ESTUDIANTES:

1. Correr de un extremo a otro delimitándolo con conos.
2. Hacer un circuito y competir por tiempos
3. Colocar 8 conos separándolos por 3 metros hacer que corran al segundo cono regresen al primero del primero al segundo y regresen al primero siempre regresar de espaldas.
4. Una carrera de relevos marcando los cambios, chocando las manos.
5. Colocar 10 conos en zig-zag separándolos hacia adelante 1 metro y de lado 2 metros pedir que corran tocando todos los conos y regresar a tocar la línea de meta.

RESISTENCIA

Recuerda

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

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



Carrera con pista



Carrera sin pista

- “Capacidad física y psíquica que permite soportar grandes esfuerzos”
- “Capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración”
- “Capacidad física y psicológica de soportar la fatiga frente a esfuerzos largos”
- “Capacidad de recuperación rápida después del esfuerzo”
- “Capacidad de mantener un nivel óptimo, en el tiempo, en entrenamientos y competiciones”.

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

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

1. Salida alta y aceleración después de la misma

Recibe este nombre porque la salida se realiza de pie, no hay que colocar la rodilla en el suelo. La diferencia entre la salida alta y baja es que en la salida baja se coloca el atleta apoyando en el suelo las manos, pies y una rodilla. En la salida alta, el atleta permanece de pie esperando la voz de partida.



Salida alta: Tiene dos momentos fundamentales que se identifican por las voces de comando o de ejecución, y son: "en sus marcas" y la voz de "fuera".

Cuando el profesor de Educación Física diga en sus marcas, los atletas se dirigen al sitio de partida o salida, colocando un pie más cercano que el otro a la raya de salida, el tronco semiflexionado al frente y el brazo contrario al pie adelantado hacia delante con flexión al nivel de codo. El otro brazo en igual posición pero hacia atrás. Es importante concentrarse para reaccionar al momento de partida, cuando el profesor de educación física diga "fuera."

2. La carrera durante su transcurso o paso lanzado

Un elemento importante que se debe considerar, es que los movimientos del niño o atleta durante el paso lanzado deben ser ejecutados con la mayor economía de energía, sin realizar movimientos inútiles. Por lo cual, la carrera la ejecutará relajado, lo que permitirá mayor facilidad y en consecuencia menor desgaste de energía.



La longitud del paso es variable, dependiendo de la distancia a recorrer. Mientras la distancia es menor, la elevación de las piernas es menor, más rasante, el tronco en posición vertical, y los brazos con los codos semi-flexionados con un movimiento pendulante de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.

3. El remate y ataque al hilo de llegada

El remate depende de la distancia de la prueba y de la capacidad de cada niño o atleta, generalmente los atletas de buena velocidad realizan remates cortos, sobre todo en las pruebas de semi-fondo. La técnica de ataque al hilo de llegada es muy similar a la de las **carreras de velocidad**, sobre todo cuando en la llegada coinciden varios atletas.

Esta prueba se mide con cronómetros o relojes que tengan segundera. Debe realizarse en un área plana. Los participantes estarán de pie en forma de paso junto a la línea de salida y saldrán corriendo al oír la señal. La cantidad de participantes en cada grupo dependerá del número de cronómetros existentes. Es permitido un solo intento.

Este ejercicio se puede organizar por grupos de 5 ó 6 estudiantes, el recorrido dependerá de área existente, es decir, si se realiza un una cancha, se debe orientar a los participantes el número de vueltas que darán. Si se realiza un área de medidas desconocidas, le sugerimos medirla previamente, tomando en cuenta que la distancia a recorrer para ambos sexos es de 500 mts.

Recuerda

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

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



Nota

El Instituto Nicaragüense de Deporte (IND) en coordinación con el Ministerio de Educación, impulsa Concurso de las Pruebas de Eficiencia Física, (PEF) a nivel nacional, por eso es importante que la o el docente realice las PEF de acuerdo a como se orienta en este Manual, para obtener buenos resultados desde la escuela, municipio, departamento y a nivel nacional.

TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LOS JUEGOS EN LA ESCUELA

El docente debe tomar en cuenta que cuando va a enseñar un juego, está ante un acto trascendente desde el punto de vista educacional, el juego es importante en la vida del estudiante, debe tener conciencia de que su labor debe estar encausada a la consecución de habilidades y destrezas físicas, su aporte es fundamental para el desarrollo y la estabilidad integral de sus estudiantes.

Debe incluir en su planificación el juego tomando en cuenta las siguientes recomendaciones en diferentes etapas del proceso enseñanza aprendizaje:

En la Etapa de planificación:

El propósito del juego a desarrollar y su importancia en la vida diaria.

Debe tomar en cuenta las medidas de seguridad para evitar accidente.

Debe tener dominio del juego antes de enseñarlo y poder explicárselo correctamente a sus estudiantes.

Antes del juego:

Preparar con anticipación los materiales.

Conocer y preparar las condiciones del terreno.

Explicar con claridad y forma breve el juego.

Establecer reglas y normas del juego.

Haga una demostración del juego con un grupo de estudiantes para que el resto observen.

Garantice la participación activa durante el juego tomando en cuenta el género (igualdad).

Durante el juego:

Use silbato u otro objeto.

Debe observar como participan los estudiantes y ser neutral.

Mantenga la exigencia del cumplimiento fiel de las reglas del juego.

Mantener el interés y el entusiasmo del juego para que se mantenga.

Sonría u esté alegre siempre.

Recuerde mantener el buen trato a todo el grupo.

Al finalizar el juego:

Al finalizar el juego, se debe elogiar ante todos a los estudiantes el comportamiento y las actuaciones destacadas, así como el esfuerzo de los menos débiles.

No debe permitir burlas entre los niños.

EN EL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA SE DESARROLLAN LAS COMPETENCIAS DE LOS JUEGOS ESCOLARES NACIONALES.

Estos son los Deportes que se desarrollan en las competencias a nivel nacional:

1. JUEGOS VARIADOS
2. AJEDREZ
3. MINI ATLETISMO (HEPTALON, KIDS ATLETIC)
4. FUTBOL 7
5. MINI VOLEIBOL
6. MINI BALONCESTO
7. GIMNASIA
8. TENIS DE MESA
9. NATACION (Se puede impartir en los Centros de Estudios que tengan posibilidades).



UNIDAD I **TEORÍA BÁSICA DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

Contenidos:

Utilidad de las PEF, el Atletismo, los ejercicios y juegos como medio de diversión y desarrollo corporal.

Importancia de la Educación Física en los ejercicios y Juegos de la vida de las personas, como forma de desarrollo del organismo y de diversión.

Su Encargo Social de la Educación física y su utilidad en la vida diaria de las personas:

- a) Como fuente de trabajo.
- b) Como medicina preventiva.

Función Social de la Educación Física.

Enfoque pedagógico (formación del carácter y la personalidad).

Enfoque de medicina preventiva (eliminación de toxinas, tensión nerviosa y excedentes de grasa con ejercicios y juegos).

Enfoque técnico laboral y vocacional (fuente de múltiples trabajos).

OBSERVACIÓN:

Al darle el tratamiento a cada contenido y la científicidad que tiene lo teórico con lo práctico, el o la docente lo hará tomando en cuenta el grado que imparte y el nivel de las y los estudiantes y los relacionará con la vida diaria y su entorno.

Evaluación:

- Formas de expresar sus emociones, sentimientos y actitudes.
- Condiciones que debe tener el cuerpo al realizar los ejercicios y juegos.
- Evidencias de aprendizaje sobre la educación física, como fuente de trabajo,
- Importancia que tienen los ejercicios y juegos, para el desarrollo de su cuerpo y en las mejora de las condiciones de salud y de calidad de vida.
- Práctica de los valores. (Valorar su comportamiento, relaciones con sus compañeros (as) y con los demás, las buenas costumbres, entre otras).

UNIDAD II

PRACTICO EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICA GENERAL

Contenidos:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. Numeraciones | 6. Equilibrio |
| 2. Formaciones | 7. Flexibilidad |
| 3. Giros | 8. Agilidad |
| 4. Marchas | 9. Fuerza |
| 5. Desplazamiento | |

• Contenido 1: Numeraciones

Materiales: Silbato

Desarrollo:



Ejercicio 1

Formo a los niños y niñas en hileras o filas, el profesor(a) orienta numeración de forma corrida, si es en fila se gira la cabeza a la izquierda o a la derecha al momento de numerarse.



Ejercicio 2

Formo a los niños(as) en fila y se enumeran en conteo 1 y 2, según la orientación darán tantos pasos al frente como lo indique su número y regresar a la posición inicial al escuchar el silbato.

Recomendaciones:

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

Evaluación:

- Precisión, orden al realizar los ejercicios.
- Rapidez con que se realiza el ejercicio.

• Contenido 2: Formaciones

Material:

Silbato

Hilera: Es cuando un niño(a) se encuentra uno detrás del otro.

Fila: Es cuando los niños(as) están al lado del otro.

Circulo: Uno al lado del otro, formando una rueda.



Ejercicio 1

- Oriento la formación en fila y ayudo a los niños(as) a enumerarse de forma corrida y luego repetirán el número en voz alta.
- Oriento la formación en fila y entrego de forma alterna una tarjeta, el alumno(a) que tie-

ne la tarjeta, a una voz de mando dará un paso al frente y uno lateral derecho o izquierdo, quedando de esta forma dos filas.

-A la voz de ¡alineación izquierda! todos los niños(as) excepto el primero de la izquierda giran la cabeza hacia ese lado extendiendo el brazo asta tocar el hombro a su compañero(a).



Ejercicio 2

Con los alumnos dispersos en el área de juego, oriento que al escuchar el silbatazo) formen una o dos filas.

Regla: gana la fila que primero se ubique.



Ejercicio 3

-Formo en hileras a los niños(as) y realizo conteo corrido a la voz de mando ¡en dos hileras formar ya! Los números pares Dará un paso lateral izquierdo o derecho y uno al frente asta quedar lateral a su compañero(a).



Ejercicio 4

Formados igual que el ejercicio anterior, pero en conteo (1-2) realizo transformación de una a dos hileras.

Recomendaciones:

- Cuidar que el área donde se realizan las actividades de educación física este limpia de basura y desechos.
- El alumno(a) monitor no es el que imparte la clase, es el apoyo para demostrar el ejercicio.
- Oriento orden, disciplina cuando los y las estudiantes realizan los ejercicios, para evitar lesiones.

Evaluación: El profesor(a) realiza el cometario final de las actividades, se deben relacionar los valores de orden, respeto, disciplina, tolerancia y ayuda mutua.-

• Contenido 3: Giros

Materiales: Silbato



Ejercicio 1

En el campo el o la docente forma a los niños(as) en fila, en orden de estatura y sexo, con ayuda del monitor demuestro movimientos de giros. Formados en fila los niños(as) a la orden de ¡izquierda! giran hacia ese lado, sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho, luego se unen los talones quedando en hileras.

Para girar hacia la derecha se hace sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo, luego se unen los talones quedando en filas.

Para girar la media vuelta dan un giro de 180° sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho y luego juntan el pie derecho y el pie izquierdo

Ejercicio 2

Formados en hileras o filas, realizan giros hacia la izquierda, derecha y media vuelta
Regla: Gana el equipo que cometa menos errores.

Recomendaciones:

- Cuidar que el área donde se realizan las actividades de educación física este limpia de basura y desechos.
- Converso con los niños(as) acerca de sus dificultades para realizar determinados movimientos.

Evaluación: Observo precisión, respeto, orden, disciplina, tolerancia y compañerismo.

• **Contenido 4: Marchas**

Materiales: Silbato

Desarrollo:

Oriento por orden de estatura y sexo, formen fila y demuestro el ejercicio de marcar el paso. Con todos los niños(as) a la orden ¡marquen paso! marcan el paso, elevando las rodillas al conteo de 1, 2. Explico que con el pie izquierdo marcan el paso al escuchar 1, con el pie derecho al escuchar 2.

Marchas libres:

Se practican caminando libremente por el terreno, manteniendo coordinación de brazos y piernas.

Marchas dirigidas:

Camine libremente en el terreno de juego, a una señal o silbatazo cambie de dirección, ya sea a la derecha o izquierda según la orden dada.

Oriento los ejercicios de caminar manteniendo una postura correcta con naturalidad de movimientos y coordinación de los mismos.

Recomendaciones:

Uso el silbato, para dar la señal de continuar, detener y avanzar en las diferentes actividades a ejecutar. Procuro que los estudiantes realicen los ejercicios con, coordinación, rapidez y fluidez en los movimientos.

Evaluación:

- Disposición para realizar ejercicios.
- Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).
- Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el profesor(a).

• Contenido 5: Desplazamiento

Ejercicio 1

Organizo a los estudiantes en fila y oriento realizar giros a la derecha o izquierda, para transformar las filas en hileras, y luego a la voz de izquierda o derecha giran para quedar nuevamente en fila.

Ejercicio 2

Los niños (a) organizados en hileras y tomados de las manos se desplazan al frente y al centro hasta formar un círculo, el niño(a) de la parte media de la hilera no se mueve del lugar, y los que están en los extremos se desplazan rápidamente hasta unirse.

Ejercicio 3

Oriento la formación en una o varias hileras, después oriento transformar las hileras en filas y las filas, en círculos.

Recomendaciones:

- Realizo el ejercicio de forma competitiva.
- Observo que los niños (a) realicen ejercicios de respiración en las diferentes actividades.
- Asear el campo antes de realizar ejercicios.

Evaluación:

- Perseverancia en el esfuerzo realizado
- Coordinación de los movimientos
- Respeto, tolerancia a los demás
- Atención a la voz de mando.

• Contenido 6: El Equilibrio

Sub contenidos:

1. Caminar y trotar con cambios repentinos de dirección
2. Caminar sobre una línea y luego sobre un muro bajo (-1 mt) Juegos
3. Mantener la postura
4. Carrera de números
5. Busca tu número
6. Ida y vuelta
7. Variados ejercicios que ayudan a tener mejor equilibrio.

Sub contenido No. 1:

Caminar y trotar con cambios repentinos de dirección.



Ejercicio 1



Organizados en dos o más círculos oriento a los estudiantes desplazarse caminando alrededor del círculo en el sentido de las manecillas del reloj y a una voz de mando, palmada, silbatazo, etc. Deberán dar media vuelta y seguir el desplazamiento en esa dirección.

El desplazamiento también se puede realizar con una carrera lenta o a media velocidad. Realiza dos repeticiones de 1 minuto cada una con 30 segundos de descanso entre repeticiones.



Ejercicio 2

Organizo dos a tres hileras una detrás de la otra y separadas aproximadamente (2 mts), oriento imitar los movimientos que realizará el profesor (a) que estará frente a ellos (el espejo), si éste se desplaza a la derecha ellos lo harán hacia ese mismo lado, si es al frente, ellos lo harán hacia atrás, y si el profesor (a) se desplaza hacia atrás ellos lo harán hacia el frente, realizar dos repeticiones de 1 minuto cada una y 1 minuto de descanso entre repeticiones.

Evaluación

1. ¿Qué aprendimos con este ejercicio?
2. ¿Qué beneficio obtuvimos al realizar este ejercicio?

Sub contenido No. 2: Caminar sobre una línea y luego sobre un muro bajo (-1 mt)



Ejercicio 1

Organizados los estudiantes en varias hileras frente a cada una se traza una línea recta de aproximadamente 6 metros, oriento el desplazamiento sobre la línea hasta llegar al final de la misma, lo pueden realizar uno por uno, o todos al mismo tiempo. Al llegar al final se puede orientar regresar caminando nuevamente el ejercicio en sentido contrario. Realizar 5 repeticiones continuas del ejercicio.

Recomendaciones:

-Se debe orientar que al desplazar los estudiantes lo deben hacer sobre la línea marcada.

-Si se realiza el ejercicio sobre un muro bajo $\frac{1}{2}$ metro aproximadamente de altura, se debe observar que este sea lo suficientemente ancho para poner el pie y evitar accidentes.

Evaluación

1. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos con este ejercicio?
2. ¿Qué beneficio obtenemos al practicar ejercicios al aire libre?
3. ¿Porqué es importante que tengamos equilibrio al desplazarse?

Sub contenido No. 3 Mantener la postura



Ejercicio 1

En el aula de clases, sentados los estudiantes en sus pupitres, oriento y explico la adecuada postura que deben mantener durante las clases en ella se mantiene fundamentalmente el tronco erguido y la cabeza levantada, el brazo de escribir desde el codo sobre la paleta del pupitre.



Ejercicio 2

Para mantener una postura adecuada al caminar se puede orientar el ejercicio No. 1 colocándole a cada estudiante un objeto sobre la cabeza, el cual deberán mantener mientras se desplaza.

Recomendaciones

El ejercicio No. 2 Se puede realizar en forma de juego, organizando dos equipos que se desplazarán con un objeto sobre su cabeza, en una distancia que puede ser de 6 0 9 metros.

Sub contenido No. 4: Carrera de Números

Desarrollo:

Se organizan dos equipos de igual número de participantes (máximo 10) numerados y formados en hileras con un brazo de distancia.

El profesor (a) dice cualquier número y todos los que tengan ese número corren saliendo por la derecha alrededor de su hilera hasta llegar a su punto de partida.

Reglas:

1. Todos los participantes deberán mantener el brazo de distancia.
2. El que llega primero obtienen un punto para su equipo.

Evaluación

Realizo para todo el grupo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sintieron al trabajar en equipo?
2. ¿Por qué es buena la organización?

Sub contenido No. 5 Busca tu número

Materiales: 2 ó 3 cajas de cartón (Pequeñas), cartulina, hojas de papel.

Desarrollo:

Antes del juego se cortan pedazos de cartulina o papel, los cuales se enumeraran del uno hasta el número total de participantes, que tendrán los equipos y se depositan sin orden dentro de la caja de cartón.

Organizados en dos o tres equipos de 8 a 10 integrantes cada uno formados en hileras detrás de una línea de salida, frente a ella a 10 mts de distancia se ubica en un banco, silla o en el piso de caja, conteniendo las fichas numeradas.

El profesor (a) dará la voz de salida que puede ser una palmada, silbatazo o la voz de ¡fuera!, procediendo el primero de cada hilera a correr hasta la caja, busca la ficha con el número que le corresponde en la hilera, y con ésta en sus manos regresa corriendo y toca al siguiente participante, quien realiza la misma acción.

El juego se continúa hasta que el último participante realice la acción, gana el equipo que primero lo haga.

Reglas:

1. La salida no debe ser antes que los participantes se toquen con las manos.
2. Todos los participantes deberán permanecer detrás de la línea de salida.
3. El último corredor debe entregar su número al profesor (a).

Evaluación

1. ¿Qué aprendiste con este ejercicio?
2. ¿Estas conforme con el número que te tocó?
3. ¿Por qué es importante seguir las instrucciones que nos dan?

Recomendaciones

1. Los números en las fichas deben ser claros y grandes.
2. Las fichas se puede ir entregando al siguiente participante de tal forma que el último entregue todas las fichas numeradas.

Sub contenido No. 6 Ida y Vuelta

Organización

Se organizan dos equipos con el mismo número de participantes, divididos a su vez en dos grupos, se trazan dos líneas separadas entre si aproximadamente a 10 mts de distancia, un grupo ubicado en hileras detrás de una de las líneas y el otro grupo de igual forma detrás de la línea de enfrente.

Desarrollo:

A la voz de ¡fuera! Un silbatazo o palmada el primer participante del equipo A y B de las primeras hileras, corre hasta tocar al participante de la hilera 2, éste después de ser tocado corre nuevamente a la hilera 1 y realiza la misma acción.

La actividad se continúa hasta que todos los participantes de la hilera 1, estén en la hilera 2 y los de la dos (2) estén en la hilera 1.

Los corredores al finalizar la carrera se incorporan al final de cada hilera.

Reglas:

1. Los participantes no deben salir antes de ser tocados.
2. Todos los participantes deben estar detrás de la línea correspondiente.
3. Gana el equipo que al final tenga sus dos hileras correctamente formadas.

Evaluación: Preguntar a los participantes sobre la capacidad física que más se utiliza en este juego. (velocidad).

Recomendaciones:

1. Apoyarse en monitores para jueces de línea
2. El juego se puede repetir tres veces.

Sub contenido 7: Variados ejercicios que ayudan a tener mejor equilibrio.

Ejercicio 1

Organizo a los estudiantes en fila y oriento mantenerse en equilibrio con el apoyo de un solo pie y viceversa.

Ejercicio 2

Observo a los estudiantes elevar un pie hasta la altura de la rodilla del otro y mantener la posición durante unos segundos.

Ejercicio 3

Oriento a mis estudiantes que ejecuten balanza apoyando la planta del pie derecho en el piso, llevando el tronco hacia adelante y elevando la pierna izquierda, los brazos extendidos lateralmente y la cabeza levantada con la vista al frente. Cambie de posición.

Ejercicio 4

Observo a cada estudiante elevar la pierna derecha haciendo círculos con el pie y viceversa.

Ejercicio 5

Cada estudiante se desplaza sobre una viga a una altura de 30 centímetros, utilizando posiciones con los brazos laterales extendidos, o con manos en la cintura o las manos en la cabeza.

Ejercicio 6

Oriento a mis estudiantes a desplazarse sobre una línea que está pintada en el piso, con los brazos extendidos de forma lateral y la vista al frente.

Ejercicio 7

Formados en hilera desde la posición de piernas abiertas, brazos horizontales, realice volteretas laterales o de campana, inclinando el tronco hacia la izquierda y luego hacia la derecha o al frente. Vuelva a la posición inicial.

Ejercicio 8

Organizo a los estudiantes en dos o más hileras detrás de una línea de salida realizan mis estudiantes "carrera del tren", colocan su mano izquierda sobre el hombro izquierdo del de adelante y toman con la mano derecha el tobillo del mismo compañero (a) y se desplazan todos y todas al mismo tiempo a una distancia de 7 metros llegando a la meta y regresando de la misma forma a la meta de salida.

Revisar el campo antes de realizar los ejercicios.

Evaluación:

Disposición para realizar cada ejercicio.

Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).

Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el profesor(a).

El profesor(a) realiza el cometario final de las actividades, se deben relacionar los valores de orden, respeto, disciplina, tolerancia y ayuda mutua.

• Contenido 7: Flexibilidad.

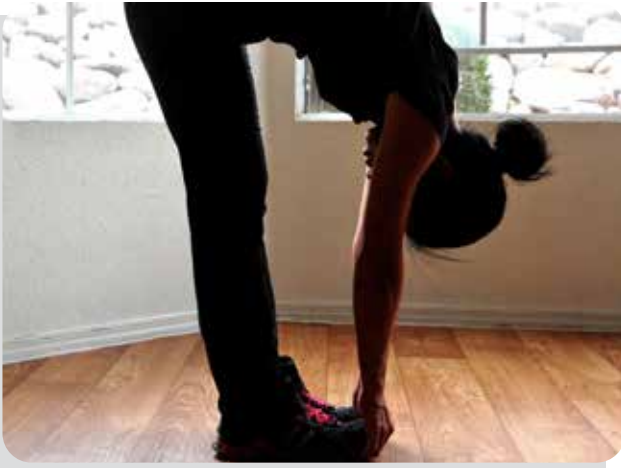


1. De pie, con las piernas muy abiertas, tocar el piso sin flexionar éstos.
2. Acostados boca abajo, elevar el tronco y las piernas hacia atrás suavemente arqueando el tronco y estirando los brazos.
3. Ejercitación de flexión y extensión de brazos y estiramiento de hombros.

Sub Contenido 1: De pie, con las piernas muy rectas, tocar el piso sin flexionar éstos.

Desarrollo:

Organizados en fila, separados con un brazo de distancia por el lado izquierdo, oriento a los y las estudiantes que deberán separar las piernas a la anchura de los hombros, flexionando el tronco hacia delante tocando el piso sin doblar las rodillas.



Realice 3 series de 10 repeticiones con un lapso de 30 segundos de descanso entre cada serie.

Variante:

Organizados de la misma forma flexionar el tronco hacia delante, sin doblar las rodillas, tocar con la mano derecha la punta del pie izquierdo y luego con la mano izquierda tocar la punta del pie derecho alternando el movimiento.

Sugerencias: Este ejercicio puede realizarse dentro o fuera del aula.

Evaluación:

Pido a los estudiantes que participen de forma activa para responder las siguientes preguntas.

1. ¿Qué te gustó del ejercicio? ¿Por qué?
2. ¿Qué no te gustó? ¿Para qué te puede servir este ejercicio en el futuro?
3. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos.
4. ¿Porqué al flexionar el tronco no debemos doblar las rodillas?
5. ¿Qué parte del cuerpo ejercitamos?
6. ¿Para que nos sirven este ejercicio?

Sub Contenido 2: "Acostados boca abajo, elevar el tronco y las piernas hacia atrás suavemente arqueando el tronco y estirando los brazos."

Desarrollo

El docente con el apoyo de 2 estudiantes explica el ejercicio en el cual, éste se acueste boca abajo elevando lentamente el tronco con empuje de mano arqueando el cuerpo.

Ejercicio 2

Organizo a los estudiante en pareja se ubica boca abajo elevando lentamente el tronco, con empuje de mano, arqueando el cuerpo.

Ejercicio 2

Desde la misma posición inicial levanto las piernas hacia atrás, primero la pierna izquierda, luego la pierna derecha de forma alterna y después ambas.

Recomendaciones:

- Asegura que el área esté limpia y seca.
- Este ejercicio puede realizarse dentro o fuera del aula.
- El docente puede reforzar el momento de Evaluación para afianzar lo que quiere que los estudiantes aprenden después de impartida la clase.

Evaluación: Puede realizar una dinámica “El repollo”

- Anota en diferentes papeles las preguntas que queremos realizar.
- Forma una pelota, luego la pasa de alumno en alumno y a la voz del docente detener la pelota, quita y lee una hoja y luego responde. Continúe la dinámica hasta deshacer el repollo hecho de papel.
- ¿Cómo estuvo la clase?
- ¿Qué te gustó más?
- ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?
- ¿Qué beneficios obtuvimos con la realización de este ejercicio?

Sub contenido 3: Ejercitación de flexión y extensión de brazos y estiramiento de hombros y piernas



Ejercicio 1

Oriento a mis estudiantes estar de pie con las manos en la cintura realiza flexión con la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda.

Ejercicio 2

Formo en círculos en 4 equipos cada uno realizan distintas acciones:

- Flexión y extensión de brazos hacia al frente y atrás. (Equipo No. 1)
- Flexión y extensión del tronco al frente y atrás. (Equipo No. 2)
- Estiramiento del hombro por arriba y hacia atrás. (Equipo No. 4)
- Luego cambian de actividad todos los equipos hasta que hayan realizado todas las acciones.



Ejercicio 3

Con los brazos flexionados al frente, con las manos a la altura del pecho, realizan círculos con los hombros al frente y hacia atrás.

Ejercicio 4

En pareja, sentado con las piernas separadas, flexiona el tronco al frente, llevando las manos tratando de llevarlas hacia los dedos de tus pies lo más lejos posible. Tu pareja colocado (a) detrás, te empuja con ambas manos para ayudarte en la flexión. Cambia de posición tu pareja.

Ejercicio 5

En parejas sentados, uno al frente al otro, con las piernas separadas a un ángulo de 90°, se tocan las plantas de los pies mutuamente sin doblar las rodillas, entrelazan sus manos, uno jala despacio hacia atrás y el otro se estira.

Ejercicio 6

En parejas sentados, uno al frente al otro, con las piernas juntas y dobladas las rodillas, tocándose la punta de los dedos entrelazan sus manos, uno jala despacio hacia atrás y el otro se estira.



Ejercicio 7

Organizo a los estudiantes apoyados en la pared o en una superficie similar, pero con ayuda de tu compañero (a), levanta la pierna derecha hacia atrás hazlo cinco veces de cada lado con una duración de 10 a 15 segundos.. Cambia de posición con tu compañero (a).

Ejercicio 8

Oriento a los estudiantes formar dos hileras para efectuar competencias de carreras en un pie desplazándose hacia la meta situada a 15 metros.

Evaluación:

1. Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).
2. Valorar de forma verbal y escrita la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de desarrollo físico general (Flexibilidad).

El profesor(a) realiza el comentario final de las actividades, relacionando los valores de orden, respeto, disciplina, tolerancia y ayuda mutua.

Recomendaciones:

1. Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el profesor(a).
2. No olvidar comenzar por un calentamiento.
3. Aumentar la intensidad de los estiramientos de manera muy progresiva.
4. Utilizar ropa cómoda, que mantenga una adecuada temperatura corporal.
5. Mantener una actitud mental positiva, y los beneficio al realizar los ejercicios, mantenerse concentrado en la tarea y disfrutar de las sensaciones y emociones.
6. Procurar estar lo más relajado posible durante toda la sesión.
7. Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD

Consideraciones generales:

Se utilizan términos diferentes para denominar al mismo concepto: la capacidad y la cualidad que el deportista tiene para poder efectuar movimientos de gran amplitud articular por sí mismos o por la influencia de fuerzas externas.

Según distintos autores a esta cualidad se la denomina de formas diferentes: movilidad, agilidad, elasticidad, movilidad articular y capacidad de extensión.

El desarrollo óptimo de la flexibilidad específica de cada deporte, produce una acción positiva sobre los factores físicos que determinan el rendimiento deportivo y, al mismo tiempo previene de las lesiones.

El entrenamiento

- Realizar los movimientos sin brusquedad hasta notar la tensión de la musculatura implicada y mantener la posición durante unos segundos (de 20" a 30").

- Cada persona tiene su límite, no es eficaz para la mejora competir ni compararse con el rendimiento de los demás, ya que se pueden producir lesiones.

- Un buen calentamiento mejora los resultados, no intentar alcanzar el máximo recorrido articular si la musculatura no está caliente.

- Los ejercicios de flexibilidad se pueden realizar:

1. Después de la fase de calentamiento, previo al entrenamiento.
2. Entre series de ejercicios, para mejorar la recuperación y evitar el enfriamiento.
3. Después de la parte principal del entrenamiento, en la vuelta a la calma, para acelerar la recuperación y evitar la pérdida de elasticidad de la musculatura.

Importante

- El resultado obtenido va a depender más de la calidad del entrenamiento que de la cantidad de ejercicios realizados.

- Si alguno de los ejercicios expuestos no se comprende, busca el asesoramiento de un profesional.
- Se pueden realizar una o dos sesiones al día, siempre que exista un equilibrio en el entrenamiento de todas las cualidades físicas

• Contenido 8: Fuerza

La Fuerza: Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento).



Tipos de Fuerza.

a) Fuerza estática máxima: Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer voluntariamente contra una resistencia imposible de vencer.

b) Fuerza dinámica máxima: Es la fuerza que el sistema neuromuscular puede realizar voluntariamente durante un movimiento.

c) Fuerza explosiva: Es la capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una determinada masa hasta alcanzar la velocidad máxima en un tiempo muy breve.

d) Fuerza resistencia: Es la resistencia del músculo o grupo muscular frente a la fatiga, durante una contracción muscular repetida, o sea, la duración de la fuerza a largo plazo.

e) Fuerza elástica: Se refiere a la capacidad de un cuerpo de recuperar su forma original una vez que ha sido sometido a una deformación. Esta propiedad es inherente a los músculos y tejidos que los rodean.

Propósitos del entrenamiento de fuerza en los niños y niñas.

- Lograr un desarrollo muscular armónico.
- Adquirir una buena postura corporal.
- Conseguir la adecuada adaptación muscular que permita eliminar riesgos de lesiones.
- Crear las bases que permitan acceder a un buen rendimiento.



Nota

Los ejercicios con pesas sólo deben ser practicados después que cumplan los estudiantes 14 años.

Sub Contenidos:

- Tracción en parejas de espaldas,
- Sujetos con una cuerda por la cintura.
- Desplazamiento en cuadrupedia normal e invertido.
- Traslado de un compañero entre dos.
- De pie, con las piernas muy abiertas, tocar el piso sin flexionar éstos.

- Acostados boca abajo, elevar el tronco y las piernas hacia atrás suavemente arqueando el tronco y estirando los brazos.

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA:

- ▶ Pedir que se formen por parejas uno delante de otro, tomando de la cintura el que está atrás al que está adelante, pedir al de adelante que intente correr y el de atrás que intente detenerlo.
- ▶ Hacer una sesión de lagartijas 4 repeticiones de 20.
- ▶ Jalar una cuerda por equipos de ambos extremos de la cuerda.
- ▶ Hacer una sesión de abdominales por parejas, pedir que uno de los 2 se acueste boca arriba levantando los pies el que está levantado se encargará de tenerle los pies del compañero, mientras el que se encuentra acostado bajará lentamente el cuerpo del compañero y volverlo a subir, hacer repetidamente esa actividad. Cambie de posición.
- ▶ Hacer unas cuantas repeticiones de sentadillas.

En parejas realizo estos ejercicios con mis estudiantes:

1. De pie. Espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero.
2. Espalda contra espalda, pero ahora sentados en el piso. Empujar hacia atrás al compañero, pero ahora pueden usar los brazos colocando las manos contra el suelo.
3. Se colocan de pie, uno frente al otro. Con los brazos estirados cada uno coloca las manos en los hombros del compañero. A una señal empujan hacia adelante. No es válido empujar despegando las manos de los hombros.

Sub Contenido 1:

Tracción en parejas de espaldas, sujetos con una cuerda por la cintura.

Materiales: Cuerda de 2.5 mts, anudada por sus puntas, tiza, cal, o tierra blanca de algunas comunidades.

Con ayuda de dos estudiantes demuestro el ejercicio. Los estudiantes se colocan, de espalda a una distancia aproximada de un metro entre ellos colocándose la cuerda alrededor de la cintura y sujetas con ambas manos, desde esa Posición, tratan de desplazarse hacia el frente.

Ejercicio 1

Los estudiantes organizados en pareja, distribuidos en el área de juego, desarrollan el ejercicio, iniciando con una voz de mando del profesor (a). Ejercitar durante un minuto y un minuto de descanso.

Ejercicio 2

Los estudiantes en pareja colocados dentro de un círculo de cuatro metros de diámetro, trazado en el piso, realiza el ejercicio tratando de llegar cada uno hasta el borde del círculo, se pueden trazar tantos círculos como sean necesarios para el trabajo en parejas. Este trabajo se puede desarrollar de manera competitiva. Teniendo en cuenta las recomendaciones abajo descritas.

Ejercicio 3

Otra forma de organizar este ejercicio es trazando en el piso, tres líneas paralelas a una distancia entre ellas de seis metros. Los estudiantes se colocan de espaldas a cada lado de la línea del centro con la cuerda en la cintura, éstos tratarán de llegar hasta la línea que les corresponda el primero que lo logre gana.

Este ejercicio al igual que el anterior se puede realizar de forma competitiva.

Recomendaciones

1. La cuerda no debe ser muy fina, para evitar daños a los participantes.
2. El área debe estar limpia de objetos que ocasionen accidentes a los estudiantes.
3. Se debe procurar que las parejas sean de igual peso y estatura.

Evaluación

1. ¿Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?
2. ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Sub contenido 2:

Desplazamiento en cuadrupedia normal e invertida.

Materiales: Tiza, también se puede usar tierra blanca que existe en algunas comunidades.

Desarrollo:

Con ayuda de un niño demuestro el ejercicio, primeramente normal, en la cual se ubican en posición de cuatro apoyos (manos y pies), boca abajo y la vista al frente, y luego la invertida con los cuatro apoyos pero boca arriba.

Ejercicio 1

Los alumnos formados en filas, hileras o círculos, separados entre sí adecuadamente, a la voz de mando, adoptarán la posición de cuadrupedia normal y luego la cuadrupedia invertida. Este ejercicio lo pueden realizar durante treinta segundos.

Ejercicio 2

Traza en el piso dos líneas separadas aproximadamente 6 metros. Con una línea de salida y a la voz de ¡fuera!!, se desplazarán en cuadrupedia normal hasta la línea de meta.

Ejercicio 1

Igual que el ejercicio anterior pero la posición será en cuadrupedia invertida. Repetir este ejercicio dos veces.

Ejercicio 2

Organizados igual que el ejercicio anterior desplazarse primero en cuadrupedia normal y al llegar a la meta, regresar en cuadrupedia invertida.

Recomendaciones

1. El área debe estar limpia de objetos que puedan ocasionar accidentes a los niños o niñas.
2. Los primeros desplazamientos deben de realizarse lentamente.
3. Los ejercicios 2, 3 y 4 se pueden realizar de forma competitiva.

Evaluación

Solicitar a los niños y/o niñas, que respondan activamente las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo mantuvieron la disciplina durante la ejecución del ejercicio?
2. ¿Qué ejercicio se le dificulta al realizarlo?

Sub contenido 3: Traslado de un compañero(a) entre dos desde la línea de salida.

Ejercicio 1

- Explico a mis estudiantes que se ubicarán en parejas o trío del mismo sexo.
- Realizan competencias de carreras desde la línea de salida hasta la línea de llegada cargando a un compañero (a) en un tramo de 30 metros

Ejercicio 2

- Explico a mis estudiantes que se ubicarán en posición de acostado con las piernas flexionadas y juntas realiza el mayor número de abdominales.

Ejercicio 3

- Formo en filas numeradas en 1, 2, y 3 a mi estudiantes,, al escuchar una señal la fila 1 realizará 8 sentadillas, la fila 2 hará 5 abdominales y la tres hará 4 arqueos, cambiando de ejercicio al escuchar otra señal, cambian de ejercicio al escuchar otra señal.

Ejercicio 4

- Oriento a mis estudiantes que se desplacen:
- Trotando despacio y alzando al frente lo más posible las rodillas, utilizando la distancia de 10 metros de ida y de regreso.
- Caminar una distancia de 5 metros de ida y de regreso gateando, es decir apoyando las plantas de los pies y las manos.

- Trotar 10 metros de ida y de regreso, llevando tus talones hasta los glúteos.
- Camina boca arriba apoyándose con las manos y los pies utilizando una distancia de 5 metros de ida y de regreso. (Cangrejo).
- Caminar una distancia de 5 metros ida y regreso elevando las rodillas.
- Trotando lento, con rapidez, caminando con paso largo, desplazándose a la derecha e izquierda, jala a tu compañero (a) entrelazado de las manos.
- Desplazarse con saltos en semicucilla al escuchar la señal del profesor (a) de la siguiente manera: 1 salto y realiza 3 pasos, dos saltos, 4 pasos, 3 saltos, 5 pasos...

Evaluación:

1. Realiza en forma correcta la mecánica de los ejercicios de fuerza.
2. Valorar de forma verbal y escrita la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de desarrollo físico general (Fuerza).
3. El profesor(a) realiza el cometario final de las actividades, relacionando los valores de orden, respeto, disciplina, tolerancia y ayuda mutua.
4. Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).
5. Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el profesor(a).

III UNIDAD

PRACTICO EJERCICIOS BÁSICOS PARA LAS CARRERAS Y CONOZCO MI RESISTENCIA FÍSICA (Atletismo)

Contenidos:

1. Saltos de rana.
2. Elevación de rodillas.
3. Golpeo del talón atrás.
4. Carrera suave y marcha en forma interrumpida (tramos de 400 a 500 mts / de 4 a 5 minutos).
5. Trote continuo de 5 minutos

Contenido 1: Saltos de rana.

Desarrollo.

Organizo a los estudiantes en dos o mas hileras detrás de una línea de salida y separados entre ellos con dos brazos de distancia.

A la voz de listo los integrantes de la primera fila adoptan la posición de cuchilla (rana), detrás de la línea de salida, y a la vos de fuera realizan saltos al frente hasta llegar a la líneas de meta, la cual estará a 10mts de distancia, al llegar los participantes se forman nuevamente en hileras, (ver graficas).

- **Variantes:**

Se puede orientar atendiendo la cantidad de saltos y la altura y distancia de los mismos. Se puede orientar el regreso a la línea de salida observando la distancia entre recorrido.

Recomendación:

1. Se debe explicar y demostrar el ejercicio atendiendo la metodología indicada en las pruebas de eficiencia física.

Evaluación:

1. Consulta a los participantes sobre la importancia de fortalecer la fuerza de las piernas.

Contenido 2: Elevación de rodillas.



Ejercicio 1

Organizo a los estudiantes en dos o más filas separados con dos brazos de distancias, oriento la realización de movimientos de carreras en el lugar con elevación de rodillas. Realiza tres repeticiones de un minuto de duración y 30 seg. De descanso entre repeticiones.



Ejercicio 2

Organizo dos o más filas detrás de una línea trazada en el piso. Y a una voz los participantes se desplazarán al frente elevando las rodillas hasta llegar a una línea de meta ubicada a 10mts aproximadamente. (Ver grafica)

Recomendaciones:

1. se puede llevar el ritmo con palmadas silbatos etc.
2. Se puede controlar el desplazamiento con un monitor (a).

Evaluación: Se evalúa la coordinación de movimientos de brazos y piernas.

Contenido 3: Golpeo del talón atrás,

Organizo filas o hileras detrás de una línea de salida y demuestra con la ayuda de un monitor (a) el ejercicio en el cual el participante con movimientos coordinados de brazos y piernas en el lugar y luego con desplazamientos trata de golpear con el talón de los pies los glúteos (ver grafica) repetir el ejercicio en distancias de 8 o 10mts.

Recomendaciones: se puede llevar el ritmo con palmadas, silbatos etc. Se puede controlar el desplazamiento con un monitor(a).

Evaluación: Se evalúa la coordinación de brazos y piernas .

Contenido 4: Carrera suave y marcha en forma interrumpida (tramos de 400 a 500 mts de 4 a 5 minutos).



Ejercicio 1

Oriento la formación de cuatro grupos y con la ayuda de un monitor en cada grupo, realizan ejercicios de calentamiento en el siguiente orden:

1. Flexiones del cuello al frente y atrás con uno o dos tiempos.
2. Torciones del cuello a ambos lados con uno o dos tiempos

3. Círculos suaves con la cabeza en ambas direcciones (derecha e izquierda)
4. Movimientos circulares con los brazos al frente y atrás.
5. Empuje de brazos hacia atrás.
6. Flexiones del tronco al frente con una o doble empuje.
7. Carrera lenta en el lugar con movimiento coordinado de brazos y piernas.
8. Carrera lenta en el lugar con elevación de rodillas.
9. Flexión y extensión de los pies en el lugar.
10. Rotación de los pies por los tobillos a ambos lados
11. Carrera lenta por el área de 300 mts o dos minutos de carrera.

Ejercicio 2

Oriento la organización en dos o cuatro grupos, formados en círculos, los niños y niñas caminarán despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos y aspirando suave y lentamente durante dos minutos.

Ejercicio 3

Organizados en una hilera, oriento caminata alrededor del área durante dos minutos, manteniendo el ritmo y conversando la distancia entre estudiantes.
Repetir dos veces el ejercicio con 30 segundos de descanso entre cada repetición.

Ejercicio 4

Organizados en filas o círculos oriento la realización de saltos en el lugar con ambas piernas, se debe ir aumentando progresivamente la altura acompañado de palmadas, este ejercicio también se puede realizar con una pierna y luego con la otra.

Ejercicio 5

Igual que el ejercicio anterior, pero de forma competitiva, trazando en el piso dos líneas paralelas, se divide al grupo en dos equipos, colocándose en hileras detrás de la línea de salida, a la voz de fuera el primero de cada hilera se desplazará hasta la otra línea saltando con una o ambas piernas, según lo acordado por ambos equipos, cuando el participante llega a la línea de meta sale el siguiente.

Ejercicio 8

Organizados igual que el ejercicio anterior oriento la realización de desplantes al frente con la pierna derecha e izquierda alternando el movimiento.

Evaluación

1. Promuevo el diálogo entre los estudiantes mediante las siguientes preguntas:
2. ¿Porqué es bueno hacer calentamiento inicial?
3. ¿Para qué sirven los ejercicios de resistencia?

Recomendaciones

1. La dosificación de este ejercicio se puede orientar por tiempo o distancia, en el caso que se realice por distancia se deben conocer las medidas del área de trabajo, tomando como parámetro que la cancha de baloncesto tiene:

- En las dos líneas laterales 56 mts.
- En las dos líneas de fondo 28 mts.

Esto hace un total de 84 metros, de ahí que si la distancia propuesta es por ejemplo 500 mts los participantes deberán dar 6 vueltas aproximadamente alrededor de la misma. Si el trabajo se realiza por tiempo el control se debe llevar con reloj o cronómetro.

Contenido 5: Trote continuo de 5 minutos

Desarrollo

Ejercicio 1

Organizo uno, dos o tres grupos, oriento la ejercitación de carrera moderada durante tres minutos alrededor del área, manteniendo el ritmo y la distancia entre participantes. Realizar 2 veces el ejercicio con un minuto de descanso entre cada repetición.

Ejercicio 2

Solicito a los estudiantes definir una distancia o tiempo para hacer un recorrido por el área ya sea marchando o corriendo, este ejercicio también se puede realizar fuera del centro con la autorización del director o directora, considerando entre otras las siguientes recomendaciones:

Debo mantener control permanente de todos los estudiantes.

No se debe realizar el recorrido por calles o carreteras de mucha circulación vehicular y siempre debe ser por el andén o acera.

Los participantes deben ir uno detrás del otro, manteniendo siempre el ritmo y la distancia entre ellos.

Evaluación:

1. Planteo a los estudiantes las siguientes preguntas:
2. ¿Qué vieron durante el recorrido?
3. ¿La distancia o tiempo del recorrido fue el adecuado?
4. ¿Qué medidas de seguridad debemos tener en cuenta cuando vamos en la vía pública?

Recomendaciones:

En los ejercicios de resistencia es conveniente tener en cuenta algunos síntomas que nos pueden alertar sobre el estado de salud de los estudiantes, entre ellos tenemos:

- Falta de coordinación motora, en las extremidades y en el tronco.
- Dirección de la cabeza como guía del tronco en los movimientos.
- Cansancio prematuro
- Sudoración excesiva

- Alteración excesiva de la temperatura corporal
- Aumento excesivo del ritmo y frecuencia cardiaca, visible en la región torácica.
- Cambio de la coloración de la piel, fundamentalmente en el rostro.

UNIDAD IV

JUGANDO ME DIVIERTO Y ME FORTALEZCO FÍSICAMENTE AL PARTICIPAR EN LOS JUEGOS SENSORIALES, TRADICIONALES Y BUFOS, VARIADOS Y PREDEPORTIVOS.

1. JUEGOS SENSORIALES:

- 1.1 El indio Quieto
- 1.2 Gallinita ciega
- 1.3 ¿Quién soy?
- 1.4 El tilín
- 1.5 ¿Qué toco?
- 1.6 El zorro y la gallina.

2. JUEGOS TRADICIONALES:

- 2.1 El Pañuelo o la pañoleta
- 2.2 Macho Parado
- 2.3 Bola peleada
- 2.4 Salto la cuerda
- 2.5 Encostalados

Contenidos:

1. JUEGOS SENSORIALES

1.1) El indio quieto

Material para el juego: Un pañuelo grande o algo para tapar los ojos.

Desarrollo del juego: Todos los jugadores menos uno formarán un círculo tomados de la mano. El indio quieto estará en el centro con los ojos vendados. A la señal la rueda comienza a girar y el indio debe dirigirse a ella. Cuando toca a alguno la rueda detendrá su marcha. El indio adivinará el nombre, palpándole la cara; si no acierta seguirá siendo el indio y si acierta pasa a ser el indio el que fue identificado.

Recomendaciones

Repetir el juego varias veces

Hacer uso de Monitores para demostrar el juego

Recolectar toda basura que se encuentra en el campo antes de iniciar los ejercicios.

Evaluación

1. Capacidad sensorial (grado de orientación espacio temporal)
2. Interés mostrado en la actividad
3. Disciplina, valentía y firmeza
4. Entereza en la derrota y humildad en el triunfo
5. Practica constante de actitudes positivas
6. Comentario final: ¿Les gustó el juego? ¿Qué otros juegos conocen? ¿Cómo les gustaría jugarlo? ¿Cómo podemos mejorar?



1.2) La Gallinita Ciega

Materiales: vendas, campanilla, silbato, material del medio.

Desarrollo

Organizados en uno o más círculos de acuerdo a la cantidad de estudiantes en el centro de éste, un estudiante con los ojos vendados. (Si es niño es gallito; si es niña es gallinita).

Los estudiantes preguntan:

-Gallito o Gallinita ciega: ¿Qué se te ha perdido?

-El del centro responde... una aguja y un dedal.

Los estudiantes dicen:

-Atrápame, yo los tengo y no te los doy.

Al escuchar esto el gallito o la gallinita ciega tratará de atrapar a uno de los jugadores. Estos se dispersan y hacen ruido para atraerlo. Quien es tocado pasa a ocupar la función de gallinita o gallito.

- **Variante 1:** Después del diálogo dar al niño (a) tres vueltas con los ojos vendados para desorientarlos.
- **Variante 2:** Organizo 2 equipos, con 2 estudiantes en el centro, cada equipo, estos deberán atrapar a los participantes de los equipos contrarios, para distinguir cada equipo utilizar diferentes colores.

Recomendaciones:

1. Repetir el juego varias veces
2. Hacer uso de Monitores para demostrar el juego
3. Recolectar toda basura que se encuentra en el campo antes de iniciar los ejercicios.

Evaluación

1. Capacidad sensorial (grado de orientación espacio temporal)
2. Interés mostrado en la actividad
3. Disciplina, valentía y firmeza
4. Entereza en la derrota y humildad en el triunfo
5. Practica constante de actitudes positivas
6. Comentario final: ¿Les gustó el juego? ¿Qué otros juegos conocen? ¿Cómo les gustaría jugarlo? ¿Cómo podemos mejorar?

1.3) ¿Quién soy?

Materiales: vendas, campanillas, silbato, material del medio.

Desarrollo:

Forme un círculo con los estudiantes y empiecen a desplazarse alrededor del círculo a la izquierda o derecha. Un estudiante con los ojos vendados y situado en el centro dará la voz de ¡alto! Y se ubica – frente a un estudiante al que tendrá que reconocer; el cual le dirá, ¿Quién soy?, si el vendado acierta será reemplazo por el jugador reconocido. Continuando el juego.

- **Variante 1:** Organizados de la misma forma, al finalizar el dialogo el docente ubica frente a frente los estudiantes, sino adivina se repetirá el ejercicio 3 veces y luego volverá al círculo.
- **Variante 2:** Siempre el estudiante vendado en el centro dirá la voz de alto e inmediatamente 1 alumno comenzará a decir ¿Quién soy? Repitiendo hasta que el estudiante vendado se ubique frente a él y se procede – igual al ejercicio anterior.

Recomendaciones:

1. Los estudiantes deben traer las pañoletas
2. Los estudiantes no deben imitar voces.
3. Recolectar toda basura que se encuentre en el campo antes de iniciar los ejercicios.

Evaluación:

1. Comentario final
2. Practica constante de actitudes positivas
3. Ayuda mutua, respeto, honestidad, auto-control
4. Cumplimiento con las normas y reglas del juego

1.4) “El Tilín”

Materiales: Vendas, campanilla, silbato, material del medio, partes del cuerpo (pies – manos).

Desarrollo:

Distribuidos en el área de juego. Uno de los estudiantes con una campanilla o silbato y el resto con los ojos vendados, al sonar la campanilla o silbato tratarán de atraparlo siguiendo el sonido, desplazándose en el área de juego.

Si el estudiante es atrapado se cambian las funciones.

Regla: Ningún estudiante puede quitarse la venda de los ojos, hasta que el juego terminó.

- **Variante 1:**
Se desliza hacia diferentes lugares y hace sonar la campanilla o silbato.

Recomendaciones:

1. El docente orienta que los estudiantes lleven pañoleta
2. Recolectar toda basura que se encuentre en el campo antes de iniciar los ejercicios.

Evaluación:

Comentario final:

- ¿Les gustó este juego?
- ¿Para qué nos sirve este juego de sonidos?
- ¿Quiénes hacen uso frecuente de los sonidos?
- ¿Qué sonidos escuchamos en nuestro medio?

1. Apropiación de la mecánica del juego.
2. Manifestación de solidaridad, orden, disciplina.
3. Práctica de buena postura en distintas posiciones con o sin movimiento.
4. Interés mostrado en la actividad.

1.5) ¿Qué toco?

Materiales: Pañoletas, tiza, canicas, tapas de gaseosas, frutas, hojas, piedras, juguete.

Desarrollo:

En formación de 2 hileras (una al lado de la otra) con las manos en la espalda y los ojos cerrados realice el siguiente juego: El docente coloca en las manos del último niño de cada hilera un objeto (un trozo de tiza, una canica, una tapa de gaseosa, una fruta pequeña, una hoja) dándole 5 segundos a cada niño para reconocerlo por el tacto y el olfato, sin abrir los ojos.

A una señal sonora el objeto debe ser pasado al siguiente hasta llegar al primero. El profesor (a) esconde los objetos mientras los integrantes de las hileras abren los ojos e inician el intercambio de impresiones sobre el objeto tocado. Luego se le pregunta a un estudiante por hilera el nombre del objeto.

Regla: Durante circule el objeto, los estudiantes deberán mantener los ojos cerrados hasta que el profesor (a) lo oriente.

Sugerencias:

Se puede usar pañoletas o cualquier tipo de venda.

Puede usar el juego para intercambiar experiencias sobre las características de los objetos, gana la hilera que acierte más.

Hacer énfasis en que todos los niños tienen derecho a la recreación.

Evaluación : Conteste en forma oral

¿Qué les permitió adivinar más rápido? (el olfato o el tacto)

¿Qué sentiste mientras tenías los ojos cerrados?

¿Que partes del cuerpo pusimos en práctica?

¿Qué valores se pusieron en práctica en la realización del juego?

1.6) “El zorro y la gallina”

Materiales: máscaras, cola.

Desarrollo:

Forme hileras de jugadores agarrados por la cintura. Un jugador libre (zorro) trata de despegar a los polluelos. El primero de la fila (gallina) lo impide colocándose siempre frente al zorro, protegiendo a los polluelos (un zorro por cada hilera)

A una señal se cuenta la cantidad de polluelos que logró atrapar el zorro, resultando ganador el que obtuvo más.

Regla: El estudiante que se suelte de la hilera, ya no podrá volver a ser parte de ella.

Sugerencia: Se puede colocar máscaras, cola o rótulos a los niños

Evaluación: Mediante lluvia de ideas conteste.

1. ¿Qué sintieron los polluelos?
2. ¿Qué sintieron las gallinas al proteger a los polluelos?
3. ¿Qué sintieron los polluelos al verse amenazados por el zorro?
4. ¿Qué te recuerda este juego?
5. ¿Por quien te has sentido protegido?
6. ¿Por quien te has sentido amenazado (a)?

Así mismo valore la disciplina y orden al realizar el juego. Cumplimiento de orientaciones dadas.

2. JUEGOS TRADICIONALES

2.1) EL Pañuelo o Pañoleta



Material: Un pañuelo y un terreno adecuado para el juego.

Desarrollo de velocidad y habilidad.

Desarrollo del juego:

El número mínimo para poder jugar es de dos jugadores por cada uno de los dos equipos y una persona que aguante el pañuelo; pero cuantos más jugadores por equipo participen, sería mejor.

Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores. En secreto, cada equipo asigna un número a cada jugador. De manera que, si hay diez jugadores por equipo, cada uno tendrá un número del 1 al 10.

Se forman dos hileras, y entre ellas se coloca el jugador que aguanta el pañuelo y que será quien vaya cantando los números. Cuando, por ejemplo, canta el 3, saldrán de cada hilera los dos jugadores que tengan asignado este número. Rápidamente llegarán hasta el pañuelo e intentarán cogerlo y llevarlo a su campo sin ser alcanzados por su contrincante.

El jugador que aguanta el pañuelo se mantiene sobre una raya que divide en dos el campo de juego. Es muy frecuente que la pareja de jugadores que intervienen en la partida llegue al mismo tiempo al pañuelo. Entonces, se suceden los amagos de cogerlo, de forma que si un jugador finge cogerlo y el otro empieza a perseguirlo traspasando la raya, éste quedará eliminado.

Cuando un jugador está eliminado, el número que tenía asignado pasa a ostentarlo otro de su mismo equipo, que, naturalmente, tendrá a partir de este momento dos números. Ganará el equipo que logre eliminar a todos los contrarios

Regla: Durante el juego no deben votar el pañuelo, no deben salir antes sin dar la voz de mando ambos participantes.

Recomendaciones:

1. Los estudiantes deben traer las pañoletas
2. Recolectar toda basura que se encuentre en el campo antes de iniciar la actividad.

Evaluación:

Comentario final

1. Practica constante de actitudes positivas
2. Ayuda mutua, respeto, honestidad, auto-control
3. Cumplimiento con las normas y reglas del juego.

2.2) Macho parado

Materiales: Pelota

Desarrollo:

Organizo equipos de siete estudiantes y selecciono dos estudiantes (ajenos a los equipos) los cuales tendrán la función de lanzadores, éstos se ubicarán frente a frente a 10 mts de distancia. El resto de estudiantes se colocan al centro de los dos lanzadores éstos tienen la función de golpear con la pelota a los estudiantes del centro, los que tratarán de esquivar los lanzamientos. El que sea golpeado por la pelota sale del juego. Los lanzamientos deben dirigirse a las extremidades inferiores. Al último que quede en el centro se le contarán 10 lanzamientos y si no es golpeado, será el ganador.

- **Variante:** Un grupo de estudiantes (10 – 12) se forman en círculo y el otro grupo pasa al centro. Los integrantes de los círculos tratan de pegarle a los del centro con una pelota (liviana y grande). El jugador que no logra esquivar la pelota y es golpeado queda eliminado y sale del círculo.

Cada grupo hace 10 lanzamientos. Gana el equipo que al final del juego tenga más estudiantes dentro del círculo. Después compiten los equipos ganadores y perdedores entre sí al final se dan la mano.

Reglas:

Evitar golpes mal intencionado entre los estudiantes.

Gana el equipo que tenga más estudiantes dentro del círculo al terminar el juego.

Aceptar la derrota con dignidad.

Mantener el respeto y solidaridad entre los estudiantes.

Evaluación: Conteste preguntas a través de la dinámica "lluvia de ideas"

1. ¿Qué parte te gustó más del juego?
2. ¿Qué no te gustó?
3. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?

Así mismo observará en los estudiantes:

Capacidad de rectificar por sí solos sus errores.

El esfuerzo al realizar las actividades indicadas.

La habilidad al realizar los lanzamientos

La solidaridad y respeto evitando golpes fuertes con la pelota al adversario

2.3) Bola peleada

Materiales: Bola de tenis, de trapo, de plástico o de hule, tiza en polvo o tierra blanca de algunas comunidades.

Descripción del juego:

Organizo el juego en dos equipos, se nombra dos capitanes, uno por equipo. Se sortean la posición del balón o bola, el equipo ganador tiene la posesión de dicha bola, se boleará desplazándose en distintas direcciones entre los estudiantes de su equipo, el equipo contrario tratará de posesionarse de la bola y si lo logra se cambiará la función.

A manera de competencia, gana el equipo que más tiempo se mantenga en posesión de la bola.

Reglas:

El profesor (a) y los estudiantes determinan el área de juego, que dependerá del espacio que el centro tenga (20 x 15), (10 x 8), etc.

La pelota tiene que ser suave.

Lanzar la pelota con fuerza y precisión

No se debe empujar al compañero del equipo contrario.

El profesor (a) deberá realizar un adecuado calentamiento.

La bola puede desplazarse por el aire de rodada o con los pies.

Evaluación:

A través de la observación y registro, el profesor evaluará:

1. Disciplina y compañerismo
2. A través de lluvia de ideas, conteste
3. ¿Les gustó el juego?
4. ¿Qué no te gustó?

2.4) Salta la cuerda

Materiales: Cuerda o mecate de 3 a 4 mts de longitud, según los equipos organizados.



Organización: Oriento la integración de equipos de 5 a 6 saltadores, dos estudiantes frente a cada equipo sostienen la cuerda a una altura aproximada de 30 cm o altura de la rodilla.

Desarrollo:

Los estudiantes que sostienen la cuerda, la balancean suavemente de izquierda a derecha tratando de hacerlo paralelo al piso, los integrantes del equipo uno a uno irá saltando sobre la cuerda, repitiendo la acción hasta el final del juego.

Reglas:

Quiénes van siendo tocados por el mecate pasan a dar cuerda
Gana quien logre saltar más veces sin ser tocado por la cuerda.

Variante

Se puede ir elevando paulatinamente la altura de la cuerda.

Se puede realizar el juego de manera competitiva entre equipos.

Recomendaciones:

1. La cuerda no deberá estar tensa.
2. La altura de la cuerda no deberá sobre pasar los 50 cms.

Evaluación:

1. Valorar la demostración de la perseverancia al mantener el ánimo hasta el final de la actividad.
2. Autonomía al valorar el esfuerzo y saber ganar o perder.
3. Hago consultas a los estudiantes sobre: ¿Qué sintieron al saltar la cuerda?

2.5) ENCOSTALADOS

La carrera de sacos es un juego muy popular. Para realizar esta carrera los niños se introducen dentro de los sacos y se agarran por su borde con las manos. Hay que decir que es un juego individual que depende el participante de él mismo.

El juego consiste en desplazarse, mediante saltos, por una distancia acordada anteriormente por los jugadores. La persona que llegue antes a la meta ganará.

En la carrera de sacos puede participar cualquier persona independientemente del sexo, edad, estatura, etc. Se utiliza mucho cuando se realizan las fiestas patronales de las comunidades.

Recomendaciones:

1. Coger la parte superior del saco con las manos.
2. Tras la salida, los jugadores tendrán que ir saltando como si fueran canguros hasta la línea de llegada, evitando chocar entre ellos.
3. El jugador que se caiga involuntariamente, se podrá levantar y seguir saltando de nuevo. Pero si el que choque lo hace intencionadamente será descalificado.
4. La altura del saco tiene que llegar hasta la zona abdominal.
5. La distancia de la competición también varía dependiendo del terreno libre que dispongamos cuando estemos jugando.

Evaluación:

1. Valorar la demostración de la perseverancia al mantener el ánimo hasta el final de la actividad.
2. Autonomía al valorar el esfuerzo y saber ganar o perder.
3. Hago consultas a los estudiantes sobre: ¿Qué sintieron al saltar con el saco?







1. JUEGOS DE CORRER Y SALTAR

- 1.1 El gato y el ratón
- 1.2 Salta la botella
- 1.3 Carrera rápida en tramos cortos
- 1.4 ¿Quién salta más rápido?
- 1.5 Salta el río
- 1.6 El Náutico

2. JUEGOS PREDEPORTIVOS

- 2.1 Tiro al blanco
- 2.2 Llenado del canasto
- 2.3 Rodar el círculo
- 2.4 Relevos de lanzadores
- 2.5 Palmoteo y recibo
- 2.6 Fútbol – calle
- 2.7 HandBall de dos bases
- 2.8 Kickball
- 2.9 Tira y corre
- 2.10 Relevos con balón
- 2.11 Béisbol con bola de trapo



1.1) El gato y el Ratón

Desarrollo del juego:

Oriento el juego con apoyo de dos niños(as), formo a los participantes en círculo tomados de las manos. Los dos niños(as) monitores harán la función, uno del gato y el otro del ratón. El ratón queda protegido por todos los niños(as) del círculo. El gato queda fuera del círculo y se realiza el siguiente diálogo:

GATO: - "Ratoncito, ratoncito ¿Qué comes?"

Ratoncito - "pan y queso"

Gato - ¿me das?

Ratoncito: "No porque me comes"

Gato - "Entonces te como"

El gato persigue al ratoncito y este trata de no dejarse atrapar. Los niños del círculo protegen al ratoncito.

Si el gato atrapa al ratón, entraran otros niños a ser las veces de gato y ratón.

Reglas:

Los que forman el círculo siempre mantienen las manos entrelazadas.

El gato no puede empujar violentamente a los niños del círculo.

Los niños que hacen de ratón y gato deben tener constitución física similar.

Todos los niños(as) deben participar en el juego.

Evaluación: Preguntas orales.

1. ¿Qué sintieron los niños que protegieron al ratón?
2. ¿Qué sintió el gato al no poder entrar al círculo?
3. ¿Qué creen que hubiera pasado si el ratón da queso al gato?
4. ¿Es bueno que creamos todo lo que nos dicen?
5. ¿Les gusto el juego?
6. ¿Qué parte del juego les gusto más?

1.2) Salta la botella



Dispuestos en dos filas, se pondrá delimitando la zona de batida, un compañero, los restantes compañeros estarán en una fila y tendrán que ir saltando al compañero tumbado, el que es saltado, vuelve a la fila. El que salta, se tumba en el sitio donde ha caído y el compañero que le sigue le saltará y así sucesivamente. El que equipo que llegue más lejos cuando todos sus compañeros (as) hayan saltado, será el ganador.

1.3) Carrera rápida en tramo cortos

Materiales: Silbato, bandera.

Desarrollo:

Organizo cuatro o más equipos en hileras, detrás de una línea de salida y a 15m trazo una línea de meta.

Frente a cada hilera se colocan tres jugadores que servirán de obstáculos separados entre si, a 2 metros de distancia entre cada uno.

A la seña el primero de cada equipo correrá al frente y pasara los obstáculos en sin –Saa, hasta alcanzar la línea de llegada, luego regresa ejecutando la misma acción y toca al alumno (a) que sigue y así sucesivamente hasta llegar al último de la hilera (2 repeticiones)

Regla: Gana el equipo que primero termine.



Recomendaciones:

1. Unir actividades animadas, mediante competencias de rendimiento conforme edad de los alumnos.
2. Adecuar y limpiar el área de juego asignado.
3. Sugerir el respeto a las personas que sirven de obstáculos.

Evaluación: Comentario final.

1. ¿Cómo se sintieron al desplazarse entre los obstáculos?
2. ¿Por qué debemos tomar conciencia de la necesidad del esfuerzo para superar obstáculos?
3. ¿Cómo podríamos ayudar a los niños con necesidades especiales que no pueden desplazarse entre obstáculos?

1.4 Quien salta más rápido

Indicador de logro: demuestra coordinación de brazos y piernas al desplazarse mediante carrera y salto de precisión.

Materiales: Bastón o bolillo de madera, balón material del medio.

Desarrollo:

Organizo 4 hileras, se traza una línea de salida, a 5 metros se marca un círculo frente a cada hilera.

A la señal del docente el primer integrante de cada hilera sosteniendo un bastón con las manos al frente, sale saltando con el pie derecho, al llegar al círculo cambia de pie (izq), y regresa saltando a entregar el bastón al compañero que sigue, el juego continúa hasta que lo realizan todos los alumnos (2 repeticiones).

Reglas:

Gana la hilera que termine primero.

Debe saltar en 1 pie, sujetando el bastón con ambas manos.

Realizar cambio de pie al llegar al círculo.

Recomendaciones:

1. Adecuar y asear el área de juego.
2. Hacer uso de material del medio



Evaluación: Comentario final.

1. ¿Qué dificultad tuvieron al realizar el juego?
2. ¿Con que piernas, salto mas?
3. ¿Cómo crees que se sienten las personas con capacidades diferentes?

Observar y registrar:

1. Sociabilidad, compañerismo, honestidad al participar en el juego.
2. Esfuerzo al realizar el juego.
3. Orden y disciplina.

1.5) Salva el río

Esta estación trata de un juego, en que los estudiantes se colocan en dos grupos detrás del "río" (este río estará delimitado por conos). En cada una de las "orillas" se colocara cualquier material dependiendo del número de estudiantes.

El objetivo de este juego es saltar el "río" aplicando la técnica del salto de longitud, coger un material y volver a saltar el "río" de vuelta trayendo consigo dicho objeto. El equipo que logre pasar todos los objetos a la otra "orilla", será el ganador. Solo permite un objeto por alumno.



1.6) El Naufrago

Materiales: Objetos del medio (ramas, cartón, piedras, otros)

Desarrollo:

Organizo 2 hileras, los alumnos(as) saltan sobre diferentes objetos (ramas, cartón, piedras, etc) que han sido colocados con anticipación por el docente en el suelo a 90 cms, de distancia entre cada uno, coloca tantos objetos como se tengan y el área lo permita. El salto debe ser continuo sin detenerse y al llegar a la línea final, el alumno(as) corre por fuera y regrese a tocar la mano al jugador que sigue.

Regla: Cada objeto tocado es un naufrago, menos 1 punto.

Recomendaciones:

1. Puede hacerse variaciones de acuerdo con las instalaciones y la habilidad de los niños.
2. Los objetos para cada equipo tienen que ser similares en altura, longitud, forma y tamaño.
3. Limpiar el campo antes de realizar la actividad.

Evaluación:

1. Este cuadro puede trabajarse con ayuda de monitores:

NOMBRE	EQUIPOS								TOTALES		
	1	2	3	4	5	6	7	8	-	+	Total
Danny	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	3	5	+2
Total de puntos	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	5	5	+2

2. Grado de coordinación de brazos y piernas al desplazarse.

3. Igualdad de oportunidades para que todos participen.

Valorar: Respeto, ayuda mutua, orden, tolerancia.

2.1) Tiro al Blanco

Materiales: 1 balón medicinal, envase plástico, 1 balón de fútbol por pareja, material del medio (Ceniza, arena blanca, etc).

Desarrollo:

Ejercicio 1.

Organizo parejas y las coloco de frente unas con otras a unos diez metros de separación. En la parte media se coloca el balón medicinal.

Se trata de darle al balón medicinal golpeando con el pie el balón de fútbol.

Los intentos serán alternativos (3 repeticiones por parejas)

Regla: Gana la pareja que logre mas precisión del tiro a un punto fijo.

- **Variante 1:** Igual, pero se enfrentan dos equipos con uno o varios balones medicinales en competencias.

Ejercicio 2:

Organizo equipos con igual número de jugadores, formo cuatro círculos de diez metros de diámetros, en el centro coloque un envase plástico.

A una señal del docente, uno a uno, lanza la pelota al envase procurando derribarlo.

Regla: Gana el quipo que logre acertar mas veces.

- **Variante 2:** Tirar la pelota a un aro mantenido en alto.



Recomendaciones:

1. Adecuar y asear el área de juego asignado.
2. Hacer uso del material del medio que no sea toxico, ni peligroso para ser manipulado por el niño(a).
3. Hacer uso de medidas de protección al usar balones para evitar accidentes.
4. Unir con actividades animadas, mediante competencias de rendimiento conforme la edad de los alumnos.

Evaluación: Comentario final.

1. ¿Para que nos sirve mejorar la precisión de tiro?
2. ¿Por qué no debemos lanzarle el balón al compañero cuando no esta atento o jugando?
3. Respeto y cumplimiento de normas y reglas de juego.
4. Precisión en sus lanzamientos.
5. Actitud ante el triunfo y la derrota.

2.2) Llenado de canasto

Materiales: Pelotas, canastos, cajas.

Desarrollo: Dispersos los estudiantes en el campo, uno de los estudiantes, tiene un canasto lleno de pelotas que a la señal del docente empieza a botar en diferentes direcciones y luego se ubica en un encostado del área. Seguidamente a la voz de mando del docente o monitor los estudiantes inician a recoger y lanzar las pelotas al canasto tratando de llenarlo durante 3 minutos.

- Variante: El estudiante que sostiene el canasto podrá moverse en deferentes direcciones.



Sugerencias:

Con este juego se puede limpiar la escuela y el aula de una manera entretenida sustituyendo las pelotas por basura.

Tomar medidas de higiene adecuadas (desechos manipulable) bolsas, papeles, hojas etc. Se pude usar bolsas en las manos.

Mantener disciplina y respeto durante el juego.

Evaluación:

1. Practique la solidaridad.
2. Fluidez en los movimientos que realiza.
3. Cumplimiento de las normas y reglas.
4. Mediante lluvia de ideas conteste

5. ¿Qué se te dificultó realizar en el juego?
6. ¿Qué valores pusiste en práctica al realizar el juego?
7. ¿Qué aprendiste con este juego?

2.3) Rodar el círculo

Materiales: 4 pelotas.

Desarrollo:

Organice 4 círculos con la misma cantidad de jugadores.

Habrán un jugador en el Centro de cada círculo y los demás estarán sentados de frente y alrededor de él.

A una orden del docente o monitor el del centro lanza la bola rodando hacia uno de los que están en la rueda, el cual después de atrapar la pelota se trasladará corriendo al centro a ocupar el lugar del anterior realizando la misma acción.

Regla:

Gana el equipo que termine primero de rodar la pelota entre todos sus compañeros. No debe quedarse ningún alumno(a) del equipo sin rodar la pelota.

Evaluación:

1. Eficiencia con que se realiza el juego.
2. Disposición para realizar las distintas acciones del juego.

2.4) Relevé de Lanzadores

Materiales: Pelotas, pelotas de papel, de trapo.

Desarrollo:

Formados en 4 hileras a dos metros de cada una, se coloca un estudiante con una pelota. Al recibir la señal, quien tiene la pelota lanza esta al primero de la hilera y corre a situarse detrás de la misma.

El que recibió corre a donde estaba el otro lanza la pelota al siguiente de la hilera y así sucesivamente, hasta que pasan todos.

2.5) Palmoteo y recibo

Materiales: 4 balones

Desarrollo: Organice 4 equipos con igual número de estudiantes en semicírculo, uno en cada extremo del área de juego, con un monitor en cada equipo.

A la orden del docente el representante de cada equipo lanza la pelota a cada uno de sus compañeros, quienes deben dar una palmada antes de recibirla y lanzarla nuevamente al monitor.

Regla:

Deberá repetirse el lanzamiento a la persona que cometa error.
Gana el equipo que primero termine
La bola debe ser lanzada describiendo una pequeña parábola.

Sugerencias.

De acuerdo a la habilidad de los equipos se puede realizar 2 veces el juego.
Incentivar a todos(as) los estudiantes para que participen de forma activa en el juego.

Evaluación: Habilidad de lanzar y atrapar.

Preguntamos:

1. ¿Qué aprendimos con este juego?
2. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?
3. ¿Qué parte del juego te gusto más?
4. ¿Qué se te dificultó? ¿Por qué?

2.6) Fútbol Calle

Materiales: Balón, objetos del medio, silbato.

Desarrollo:



Organizo dos equipos con igual numero de jugadores. En cada línea final del terreno, se coloca una portería de un metro de ancho, la que puede ser con dos piedras. A una señal, todos los jugadores, de un equipo en posesión del balón tratan de hacer gol, mientras que el otro equipo trata de impedirlo, en este caso; solo se permiten goles rasantes.

Regla:

No hay penalti.

Cualquier balón mediano u objeto suave y redondo puede ser utilizado como balón.

El gol debe entrar rasan.

No hay tiro de esquina.

No hay portero, gana el equipo que inserte mayor numero de goles.

Recomendaciones:

1. El área de juego depende de las condiciones del centro.
2. El número de jugadores por equipo podrá variar.
3. Limpiar el campo antes de realizar las actividades.

Evaluación: Comentario final de la reflexión.

1. "¡ Si algo te cuesta, esfuérzate más, hasta que termines lo que empezaste!"
2. ¿A que se refiere la reflexión?
3. ¿Por qué es importante trabajar en equipo?
4. Valorar en los estudiantes:
5. Habilidad para jugar fútbol.
6. Respeto, cumplimiento a normas y reglas
7. Solidaridad, honestidad, auto control.



Notas

- Los niños pequeños pueden jugar en un campo de diez metros de ancho por 16 de largo.
- Los equipos pueden ser de cuatro a siete jugadores.
- Los jugadores de 10 a más años. Pueden jugar en un campo de más de veinte metros de ancho y treinta o más de largo.

2.7) Handball de dos bases

Materiales: Pelota de tenis, material del medio (ceniza, cal, piedras).



Desarrollo: Organizo 2 equipos de siete jugadores en el terreno de juego.

Los jugadores ocupan las posiciones de receptor, primera base, segunda base, campo corto, jardineros.

En un extremo del terreno se ubica el Home, a 12 mts de este la primera base e igual la segunda, entre la 1ra y la 2da 6 metros que será el área de juego.

Regla:

No habrá robo de base, todo jugador deberá permanecer en su base hasta que se produzca el batazo. Un batazo es bueno, si la bola

pica en el terreno delimitado por home, primera y segunda base; si el batazo pica fuera de esta área se considera foul.

El área tiene que ser lisa.

Se puede pegar al aire, al roling o abajo.

Recomendaciones:

1. Si se juega al roling se debe trazar una línea entre 1ra y 2da base para delimitar el pegue.
2. Si se juega al aire el área será limitada de acuerdo a las condiciones existentes.
3. Se puede jugar en la calle, en poco espacio.
4. Los jugadores imponen sus propias reglas, para evitar accidentes en codos articulaciones u otras partes del cuerpo.
5. Adecuar y asear el área de juego.

6. Se debe tener cuidado con material que perjudique la salud al manipularlo (ceniza, cal) otros.

Evaluación:

1. Valorar en los estudiantes:
Habilidad de lanzar y recibir pelotas mientras se desplaza.
Interés mostrado pro la actividad.
Auto control y auto estima.
Responsabilidad al realizar el juego.
Respeto y cumplimiento a las normas y reglas.
Respeto hacia sus compañeros.
Numero de carreras anotadas
Número de out y batazos buenos.

Comentario final:

- ¿Por que debemos tener cuidado para no golpearnos codos y articulaciones?
- ¿Cuáles son las articulaciones?

2.8) Kickbol de dos bases

Materiales: Pelota de fútbol # 3, material del medio (cal, ceniza, otros).



Desarrollo: Organizo dos equipos de nueve jugadores, uno de los cuales ocupa su lugar en el terreno de juego, mientras que el otro estará al bate.

Cada equipo estará conformado por: 1 lanzador, 1 receptor, 1 primera 1 segunda, campocortista y jardineros.

Al iniciar el juego, el lanzador(a), lanza la pelota rodando al bateador(a), quien golpea el balón con el pie mandándola al área de juego.

Si el batazo es bueno, el bateador(a) corre a la primera o las bases que pueda alcanzar, sin ser puesto out.

Reglas:

- El bateador es out cuando:
- Es atrapado un batazo al aire.
- El inicialista toca la primera base mientras tenga la pelota en su poder, antes que llegue el corredor.
- Cuaquier fildeador toca al corredor con la pelota, si este no esta pisando la base.
- Golpea la pelota tres veces de foul.
- Se poncha como en el béisbol.

Recomendaciones:

1. Los jugadores imponen sus propias normas, para evitar accidentes en pechos, articulaciones u otras partes del cuerpo.
2. Adecuar y asear el área de juego.
3. Se puede jugar en poco espacio.
4. Se debe tener cuidado con material que perjudique la salud al manipularlo (ceniza, cal) otros.

Evaluación: Observar y registrar:

1. Habilidad para golpear, lanzar y atrapar el balón.
2. Apropiación de la mecánica del juego
3. Interés mostrado por el juego
4. Honestidad y solidaridad
5. Cantidad de carreras y out hechos.
6. Número de batazos buenos conectado
7. Coordinación con los compañeros de equipo.
8. Actitud ante el triunfo o la derrota
9. Habilidad para fildear.
10. Orden y disciplina.

Se recomienda que para la Tercera Etapa, se juega Kickball de Tres Bases, tomando en cuenta el ejemplo anterior, solo se agrega la tercera base.

El docente debe organizar los equipos de tal manera que participen niños y niñas por igual. El balón no debe patearse con la punta del pie para evitar lesiones.

2.9 Tira y corre

Materiales: Pelotas u objetos parecidos (borradores de pizarra, marcadores)

Desarrollo

Formados en varias hileras (3 o 4) detrás de una línea de salida. Frente a cada hilera a 10 mts esta un jugador con una pelota, la cual lanza al primero de su equipo.

Seguidamente se forma al final de su hilera, el que recibe la pelota ocupa el lugar de quien la lanzo y así sucesivamente, hasta pasar todos los estudiantes.

Regla:

Desplazarse en forma ordenada.

Ubicarse correctamente detrás de la línea de salida.

Evaluación:

1. Comprobar rapidez del lanzamiento.
2. Coordinación con los compañeros.
3. Facilidad con que atrapa la pelota.
4. Espíritu de competencia en forma justa, pacífica y fraterna.

2.10 Lanzar y atrapar

Materiales: Dos pelotas o dos balones

Desarrollo

Organizo dos equipos dividido cada uno en dos grupos (A y B) formados en dos hileras uno frente a otra y separadas entre si por una distancia de diez metros.

El primero de la hilera "A" inicia el ejercicio o juego lanzando la pelota hacia arriba y recibéndola hasta llegar a la hilera de enfrente donde entrega la pelota o balón al primer jugador y se coloca al final de esta. El que recibe repite la acción.



Reglas:

Las pelotas o balones tienen que ser del mismo material, y volumen.

Al recibir la pelota o balón, el último participante debe entregarlas al docente.

La pelota debe lanzarse a una altura

Gana el juego el equipo que realice el ejercicio o juego más rápido

Recomendaciones

El área de juego debe estar limpia de cualquier obstáculo

La pelota no debe ser pesada

Evitar accidentes o lesiones tomando medidas de seguridad.

Evaluación:

1. Observar y registrar:

El respeto a los demás. Las normas de cortesía, el cumplimiento de las orientaciones dadas.

2. Preguntas:

¿Les gusto el juego? ¿Qué parte del juego les gusto más? ¿Qué parte del juego les gusto menos? ¿Porque? ¿Que beneficio nos proporciona el Juego?

2.11) Relevé con balón

Materiales: Balones, piedra pañuelos, banderolas, cal, tierra blanca de algunas comunidades, residuos de tiza.

Organización:

Organizo dos hileras. El primer niño(a) de cada hilera tiene un balón. A ocho metros de distancia de cada hilera, se coloca una piedra, un pañuelo o una bandera



la que sea visible por los niños (as). Entre hilera e hilera tendrá una distancia de tres a cuatro metros. A la señal del maestro cada primer alumno (a) de la hilera, sale rodando el balón con una sola mano da la vuelta por la izquierda del objeto, lanza el balón, al siguiente alumno (a) de la hilera y se coloca al final de esta, el que recibe continua la acción. Gana el quipo que primero realice la actividad.

Reglas:

La cantidad de niños (as) de cada hilera tiene que ser igual.

Se puede organizar a los niños (as) en mas de dos hileras, si hay balones disponibles

El balón tiene que rodarse o lanzarlo cuando al siguiente niño de su hilera.

No salir antes de dar la señal de arranque.

Recomendaciones:

1. El área de juego debe estar limpia.
2. Los balones tienen que ser del mismo material y volumen.

Evaluación:

1. Observar y registrar:

El esfuerzo realizado por los niños (as) el dominio del balón y la agilidad demostrada por niños (as). El respeto a las reglas dadas.

2. Preguntas orales:

¿Les gusto el juego? ¿Qué parte del juego les gusto más? ¿Qué parte del juego les gusto menos? ¿Por qué es importante el juego para el ser humano?

2.12 Béisbol con bola de trapo

Material: Bola de trapo, tenis o hule.

Organización:

Se organiza y juega igual que el kickbol pero con las particularidades siguientes:

La pelota es de tenis, hule o trapo.

La pelota se lanza como en el béisbol y es bateada con un trozo de madera.

El receptor, para no ser golpeado se retira un poco del home y recibe cada lanzamiento hasta que éste rebote.

Aplica las técnicas y reglas básicas del béisbol.

Recomendación:

Los jugadores aplican sus propias normas, para evitar accidentes. Adecuar y asear el área de juego.

Evaluación: Observar y registrar:

1. Habilidad para golpear, lanzar y atrapar la pelota.
2. Apropiación de la mecánica del juego.
3. Interés mostrado por el juego

4. Honestidad y solidaridad
5. Cantidad de carreras y out hechos.
6. Numero de batazos buenos conectado.
7. Coordinación con los compañeros de equipo.
8. Actitud ante el triunfo o la derrota
9. Habilidad para fildear.
10. Orden y disciplina.

¿COMO MOTIVAR A SUS ESTUDIANTES PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA?

La Educación Física constituye una vía importante que encamina sus actividades a la formación integral de la personalidad. La disposición manifestada por los educandos hacia las ejecuciones que en ella se realizan, determinará en gran medida el cumplimiento exitoso de los objetivos propuestos.

La motivación hacia la Educación Física influye también en la actitud que adoptan los estudiantes, el modo en que realizan las actividades, así como en el nivel de esfuerzo que requieren para cumplir con las tareas de la misma. La motivación es básica para lograr la atracción de los estudiantes hacia la práctica de actividades físicas.

Convertirse en un maestro de maestros de Educación Física. Con el fin de mantener la motivación que necesita para sus estudiantes, por motivo constantemente desafiante y animándoles a alcanzar sus metas físicas.

Un maestro de educación física, debe realizar su propio desarrollo profesional para mantenerse al día con los tiempos y aprender nuevas técnicas de motivación para sus estudiantes.

Recomendaciones útiles para motivar a los estudiantes hacia la Educación Física.

Garantizar la toma de conciencia de los estudiantes hacia la Educación Física a partir de comunicarles la importancia de las actividades que en ella se realizan.

Actuar en las clases como un propio participante, realizando en la medida de lo posible las ejecuciones junto a los estudiantes.

Ser ejemplo como maestro (a), predicando con su ejemplo ante sus estudiantes, su condición de paradigma lo que hace que estos le sigan y mantengan una disposición favorable en la clase.

Tener en cuenta en las clases, siempre que sea posible, la introducción de cambios novedosos en las formas organizativas, el área donde se realizan, así como los métodos y medios de enseñanza (ser creativos).

Motivar las clases a través de juegos u otras opciones de interés para los estudiantes.

Tener en cuenta en la planificación los gustos y preferencias de los estudiantes.

Reconocer los logros de los estudiantes de manera que resulte un estímulo que le ayude a seguir realizando exitosamente las actividades.

Aumentar el grado de complejidad de los ejercicios a medida que los estudiantes los dominan, no dejando errores sin vencer.

Darles posibilidades de libertad a los estudiantes dentro de la clase para que sean creativos, en la medida de lo posible.

El maestro (a) debe tratar de no abusar del control negativo en la clase, sólo valerse de esta manera en caso que las circunstancias así lo requieran (ya sea para imponer disciplina u otras situaciones que lo exijan). En él debe predominar el control positivo propiciando que la clase se desarrolle en un ambiente agradable.





X Aspectos que deben poner en práctica el docente para el desarrollo de la disciplina

Estar dispuesto a adquirir más conocimientos:

Como un maestro de educación física que se interese en aprender acerca de nuevas estrategias o actividades y juegos, además de incorporar a los planes de clase. Un maestro que nunca está satisfecho con la obtención de conocimiento es un buen maestro. Un maestro de educación física que no debe estar satisfecho con la enseñanza de las mismas habilidades y utilizando los mismo durante los siguientes años. Usted debe investigar y encontrar nuevos juegos para poner en su clase. Al incorporar nuevos juegos que no sólo ampliar los conocimientos de los estudiantes de nuevas habilidades, sino que también se divertirán aprendiendo habilidades nuevas y diferentes.

Ser alentador:

Esto es importante porque permite a sus estudiantes ayudar a aumentar la confianza y la duda, el entusiasmo y el fracaso. Esto es importante porque, como maestro debe querer construir su confianza con sus estudiantes. Al animar a sus estudiantes y les dice que hicieron un gran trabajo en la realización de cierta habilidad, se motiva al estudiante y le ayuda a construir su confianza y mejorar su autoestima en general. Lo contrario es criticar a un estudiante. De esta manera se destruye la confianza. Si le dices a un estudiante que hizo un trabajo horrible al realizar una habilidad, no sólo va a destruir la autoestima de los estudiantes sino que también disminuirá su disposición a participar en su clase. Y eso no debe ser el objetivo de cualquier profesor de educación física.

Ser un apasionado de la enseñanza:

Es importante ser un apasionado de lo que enseñas. Si usted no es apasionado y le da su lugar, los estudiantes retomarán eso. Es importante que sus estudiantes puedan observar cómo eres apasionado sobre la educación física, y en cambio pueden ellos llegar a ser apasionados e imitando a su maestro para toda su vida, siendo activos y sanos.

Ser bien organizado:

Ser organizado es una habilidad muy importante que debe tener docente. Si usted va a enseñar un tema en qué consiste el voleibol, es importante contar con una introducción organizada y actividades físicas que conlleven a la reflexión y de antemano para que la clase funcione gradualmente y con eficacia.

Mantenerse con la verdadera seguridad:

La seguridad de sus estudiantes es una de las cualidades más importante que puede destacar. Un profesor de educación física siempre tiene que estar centrado en el control de sus clases. Usted quiere que sus estudiantes se diviertan, en un ambiente seguro y ordenado. Es importante que establezca las pautas de seguridad a sus estudiantes, y ser conscientes de las consecuencias si no siguen las reglas.



ANEXOS
(Información Adjunta)

LOS JUEGOS TRADICIONALES

Los juegos tradicionales son aquellos “juegos” que se practican en grupo con el fin de divertirse y entretenerse.

Muchos de los juegos tradicionales que perduran hasta nuestros días se remontan a siglos atrás y por eso se les llama “tradicionales”, porque muchas generaciones han crecido practicando esos juegos y porque tienen una importancia cultural de que se sigan practicando juegos que se realizaban cuatro siglos atrás.

Por eso es importante mantener y hacer que los más “pequeños” practiquen estos juegos, ya que son de gran interés tanto para ellos como para los demás, y además tenemos que evitar que otros juegos no tan culturales invadan el terreno a estos juegos ya que no son tan instructivos.

Ejemplo:

LA GALLINITA CIEGA

El número de jugadores oscila entre 5 en adelante.

Se necesita como material una venda para poder vendar los ojos. El jugador se venda los ojos y los demás lo giran sobre sí mismo para que pierda las referencias espaciales y del resto de jugadores. Mientras el “ciego” tantea en busca de algún jugador, el resto se dedica a bailar alrededor de él y tocarle, intentando que no les agarre. Cuando el “ciego” consigue atrapar a algún jugador, debe identificarle mediante el tacto. Si acierta intercambia el rol con el jugador pillado.

LA RAYUELA

Organización: Se dibuja con tiza en el suelo una figura como la del dibujo.

Materiales:

Una tiza para pintar la rayuela

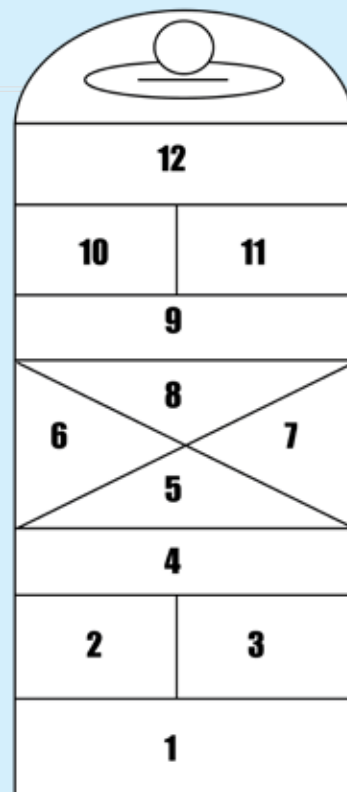
Un pedazo de teja, ladrillo o piedra plana

Juego:

El cuadro frente a la casilla nº 1 es la tierra y el semicírculo de la parte superior es el cielo.

El primer jugador lanza un pedazo de teja o ladrillo desde la tierra a la casilla nº 1. Si se queda en ella deberá ir a recogerla. Si cae fuera o toca raya, cede el turno.

Para ir a recoger la teja, primero pasará a la pata coja de casilla en casilla sin pisar la casilla ocupada por la teja. Las casillas emparejadas -5/8 y 6/7 - deben pisarse cada una con un pie al mismo tiempo.



Cuando el jugador llega al cielo, descansa antes de realizar el camino inverso. Al llegar a la casilla previa a la ocupada por la teja la recoge y vuelve a la tierra.

Cada vez que se completa un recorrido se repite tirando la teja a la casilla siguiente. Si se falla, en la siguiente ronda se continúa desde donde se quedó.

Al realizar el recorrido del 1 al 11, el jugador tira la piedra por encima del hombro. La casilla en la que cae pasa a ser de su propiedad. Cuando no quedan casillas libres finaliza el juego.

EL PAÑUELO

Organización:

Se delimita un terreno de juego y se divide por la mitad, donde se coloca la madre con el pañuelo sujeto con una mano extendida hacia delante. En los extremos del campo se colocan dos equipos cuyos participantes se asignan entre sí un número, una letra, un día de la semana, etc., según se acuerde entre los jugadores.

Material: Un pañuelo.

Juego:

La maestra dice, por ejemplo, un número y tienen que salir corriendo los participantes de cada equipo que tengan asignado ese número. Cuando llegan a la altura del pañuelo tienen dos posibilidades para no quedar eliminado:

Cogerlo y correr hacia su campo procurando no ser tocado por el otro, o esperar a que el contrario se decida a cogerlo e intentar tocarlo a él.

También quedará eliminado si cruza el centro del campo antes de que el contrario coja el pañuelo. Uno de los componentes del equipo que haya perdido a uno de sus jugadores en el lance anterior, adoptará el número que tenía su compañero eliminado además del suyo. El juego termina cuando uno de los equipos se queda sin participantes.

¿Qué son los juegos recreativos y pre deportivos?

Los juegos predeportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, entre otros.

Son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, per-

mitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

La estructura del sistema de juegos predeportivos se representa en el esquema siguiente:

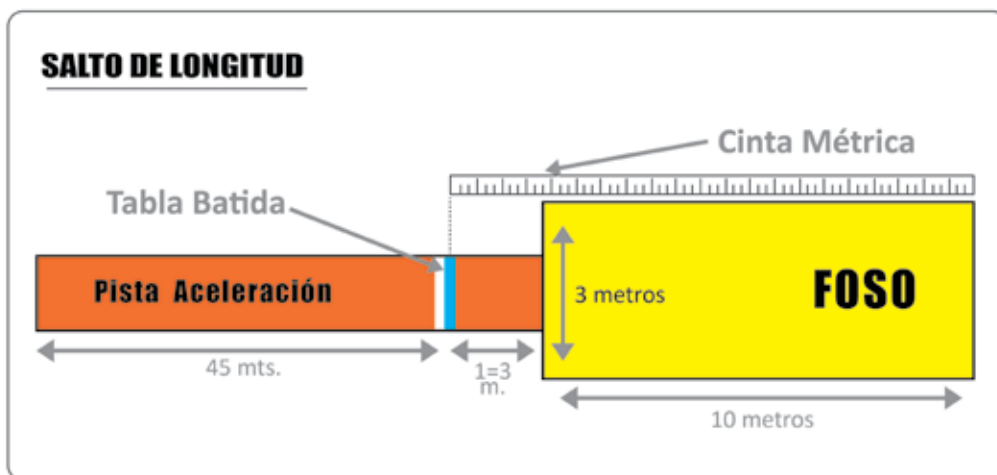


Atletismo (Salto de Longitud).

El salto de longitud se realiza sobre un foso de arena precedido por un pasillo de toma de impulso que no deberá ser menor a una longitud de 40 metros aunque no tiene una longitud concreta.

La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. A continuación de ésta se colocará una tabla cubierta de plastilina o similar que permita la visibilidad de la prueba en el caso de ser rebasada y/o pisada gracias a los clavos de la suela de las zapatillas que calzan los atletas.

El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue).



Reglamento para el Salto de Longitud.

Todos los competidores realizarán 3 intentos de clasificación y 3 de mejora.

Donde haya más de 8 competidores, realizarán los 3 saltos de mejora únicamente los 8 competidores mejor clasificados en la fase anterior. Si hay empate en el puesto octavo, realizarán los 3 saltos todos los atletas empatados.

Se considerará como mejor marca, la más alta de los seis saltos.

No se podrá colocar ninguna marca permanente en el pasillo de saltos, pudiéndolo realizar en los laterales del mismo.

Se considerará salto nulo aquel en que se pise la tabla de plastilina y aquel en que durante la caída, el concursante toca el suelo fuera del foso de arena más cerca de la línea de batida que de la huella dejada en el foso.

Se considerará salto nulo si una vez concluido el salto, el atleta sale del foso por la parte trasera de la última huella, debiendo salir siempre por delante.

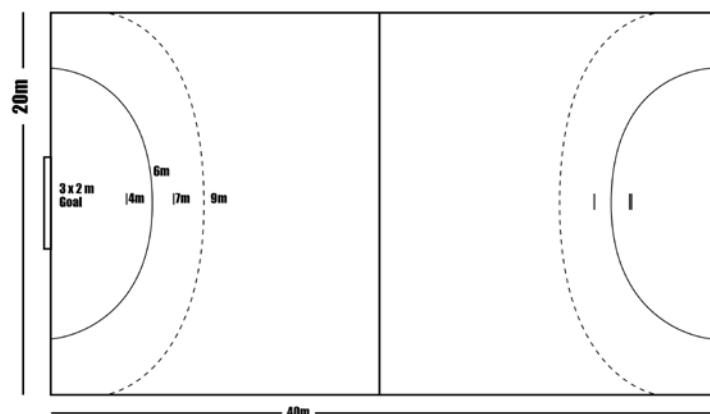
La medición del salto se realizará desde la última huella dejada desde el límite más cercano a la tabla de batida.

Se declara vencedor de la prueba a la persona que consigue mayor longitud de salto.

Si se produce empate, el segundo mejor intento será el que determine la Victoria.

El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de 1 minuto y de 2 Minutos en las fases finales de competición.

EL TERRENO DE JUEGO DE HANDBOLL DE SALÓN



El terreno de juego es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho; los lados más largos se llaman “líneas de banda” y los cortos “líneas de portería”. Éste rectángulo se encuentra dividido en dos mitades, separadas por una línea central paralela a las líneas de portería. El área mide 6 metros, el tiro de penal 7 metros y la zona de tira libre mide 9 metros, con respecto al arco.

LA CANCHA

La cancha consta de un área de 40 x 20 metros, con un área de gol a cada extremo.

LA PORTERÍA

La portería mide 2 metros de alto por 3 metros de ancho, Debe contar con una red dispuesta de tal manera que los balones que penetren la portería no reboten hacia fuera.

EL BALÓN

El balón está hecho de cuero o de material sintético. El balón que se usa en la modalidad masculina (categorías juvenil, júnior) tiene una circunferencia de 58 a 60 cm y un peso de 425 a 475 g. El balón empleado en la modalidad femenina y en la infantil tiene una circunferencia de 54 a 56 cm y un peso de 325 a 400 g. El mini-hándbol usa un balón de 48 cm de circunferencia y un peso de 290 gramos.

JUGADORES

Un equipo consta de 12 jugadores. No está permitido que más de 7(6 jugadores de campo y 1 portero) estén en el campo al mismo tiempo. El resto son sustitutos, los cuales pueden entrar en cualquier momento y cuantas veces se requiera durante el juego, toda vez que el jugador al que se reemplaza haya abandonado el campo. Las sustituciones de jugadores deben efectuarse en las líneas de sustitución.

Ningún juego podrá comenzar si no se encuentran presentes por lo menos cinco jugadores, incluyendo al guardameta. Los jugadores de campo de cada equipo deben estar uniformados y los porteros deberán vestir colores distintos a los de los jugadores de campo. Cada jugador deberá calzar tenis deportivos.

EL TIEMPO DE JUEGO

El tiempo de juego difiere para las distintas categorías. Sugerimos lo siguiente:

Tras el medio tiempo, los equipos cambian de cancha y el saque lo realiza el equipo que no realizó el saque inicial.

Se permite un tiempo fuera de 60 segundos para cada equipo en cada mitad del partido. Este tiempo no es acumulativo.

EL JUEGO DEL BALON

Lo siguiente debe ser tomado en cuenta en cuanto al juego del balón.

Està permitido:

- Lanzar, recibir, detener, empujar o golpear el balón en cualquier dirección empleando manos, brazos, cabeza, torso, muslos o rodillas.
- Retener el balón un máximo de 3 segundos.
- Caminar un máximo de 3 pasos con el balón.
- Botar el balón una vez y tomarlo nuevamente con una mano o con ambas, botar el balón repetidamente con una mano (driblar), o rodar el balón continuamente con una mano y después tomarlo de nuevo con una o con ambas manos.
- Jugar el balón en posición de rodillas o sentado.

No está permitido:

- Lanzar el balón con la pierna o el pie, excepto cuando el balón haya sido lanzado al jugador por un adversario.
- Lanzarse por un balón detenido o rodando o en el piso (con excepción de los porteros en su propia área de portería).
- Lanzar el balón deliberadamente por las líneas laterales o por la propia línea de gol fuera de la portería.

LA APROXIMACIÓN AL ADVERSARIO

El siguiente comportamiento hacia el adversario está permitido:

Usar las manos o brazos para ganar la posesión del balón.

Usar una mano abierta para desviar el balón del adversario desde cualquier dirección.

Obstruir a un adversario con la parte superior del cuerpo, incluso cuando no este en posesión del balón.

El siguiente comportamiento no está permitido:

- Arrebatar o golpear el balón del oponente con una mano o con ambas.
- Aventar el balón al oponente.
- Hacer un bloqueo al oponente con los brazos, manos o piernas.
- Detener, golpear, empujar, saltar o correr hacia el oponente, o ponerlo en riesgo de cualquier modo.
- Poner en riesgo al portero.

EL AREA DE PORTERIA

Únicamente se permite la entrada del portero al área de portería, incluyendo las líneas del área de portería. A esta área no debe entrar ningún jugador de campo.

EL PORTERO

El portero puede moverse libremente en su propia área de portería. Podrá abandonar esta área siempre y cuando no se encuentre en posesión del balón. Una vez afuera podrá moverse como un jugador de campo, estando sujeto a las mismas reglas.

EL GOL

Un gol se anota cuando la circunferencia completa del balón rebasa la línea de portería entre los dos postes y debajo del travesaño de la portería.

SAQUE

Un saque se obtiene cuando un balón tocado por un jugador defensivo (distinto del portero) abandona completamente las líneas laterales o la línea de portería.

El saque de banda se realiza sin esperar silbatazo y puede hacerlo cualquier jugador del equipo contrario al que tocó el balón por última vez antes de que abandonara el campo. El jugador que realiza el saque debe tener un pie sobre la línea. Un gol puede ser anotado directamente desde el saque.

SAQUE DE PORTERÍA

Un saque de portería se obtiene cuando el balón lanzado por el equipo atacante cruza la línea de portería exterior. El saque de portería se realiza sin esperar silbatazo del árbitro desde el área de portería.

SAQUE DE ÁRBITRO

Se marca saque de Árbitro cuando, por ejemplo, cuando el balón toca el techo o algún aparato fijo sobre el área de juego. Cuando él arbitro lanza el balón al aire los jugadores deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del arbitro.

SAQUE DE CENTRO

Para el saque de centro todos los jugadores deben de estar en su propio lado de la cancha y los adversarios deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del jugador que realiza el saque. El saque de centro puede lanzarse directamente a gol. El saque de centro se realiza al comenzar el juego o después de que se ha anotado un gol.

El tiro de 7 metros

Un tiro de 7 m se obtiene cuando:

- Un adversario recibe una falta.
- El balón ha sido jugado de manera incorrecta.
- Alguien toca o rebasa la línea de portería.
- Un jugador se comporta de manera antideportiva.
- Los jugadores hacen tiempo en forma deliberada (juego pasivo).
- Un jugador es sustituido de manera incorrecta (el jugador que comete la infracción recibe un castigo de dos minutos).
- La ejecución de un tiro libre no necesita señalarse con el silbato del arbitro. El tiro libre debe realizarse desde el lugar en el que ocurrió la infracción.
- Si la infracción ocurrió entre las líneas de 6 a 9 metros.

Un gol podrá ser anotado directamente de un tiro libre. Los jugadores del equipo ofensivo deberán permanecer fuera de la línea de 9 metros de los adversarios.

Un tiro penal se obtiene bajo las siguientes condiciones:

- Cuando una oportunidad clara de gol se evita por medio de una falta en cualquier lugar del campo.
- Cuando un jugador deliberadamente pasa el balón a su portero en el área de portería y el portero toca el balón.
- Cuando un jugador deliberadamente entra a su propia área de portería para detener el balón o para obtener ventajas de otro tipo.
- Cuando el portero ingresa con el balón a su propia área de portería.
- Cuando el tiro se realiza, no deberá tocarse la línea de 7 metros. El resto de los jugadores deberá permanecer más allá de la línea de 9 metros a 3 metros del tirador.
- El portero podrá colocarse en cualquier lugar entre la zona de gol y la línea de 4 metros.

LAS SEÑALES MANUALES DEL ARBITRO

Los dos árbitros son responsables de garantizar que el juego sea correcto y deportivo. Los árbitros deben encontrarse en buena condición física y deben ampliar sus conocimientos del juego asistiendo a cursos.

Los árbitros indican el carácter de una infracción con señales.

LA CONDICIÓN FÍSICA SEGÚN LA EDAD EVOLUTIVA

Las capacidades físicas evolucionan en sentido creciente en los primeros años de vida del sujeto, menos la flexibilidad que siempre involuciona. Dicha evolución se realiza de forma heterocrónica, presentando un desarrollo acentuado al inicio de la pubertad y en particular entre los 12 y los 18 años, alcanzándose los máximos niveles de desarrollo entre los 20 y los 30 años, a partir de los cuales, en función del entrenamiento, se va a mantener o a involucionar hasta la vejez.

Por cualidades, la primera en desarrollarse es la Velocidad, por la maduración del sistema nervioso, siendo la Resistencia y la Fuerza las más lentas por exigir un aumento cuantitativo y cualitativo de los sistemas cardiovasculares y aparato locomotor. También estas últimas son las que más duran en el individuo, siendo corriente ver en alta competición a corredores de fondo o lanzadores por encima de 35 años.

ENTRE LOS 7 Y LOS 10 AÑOS

Esta etapa se caracteriza por el rápido aumento de la capacidad de aprendizaje motor, como consecuencia de la alta maduración del sistema nervioso.

A nivel de aspectos condicionales, la Velocidad se desarrolla de forma rápida durante esta etapa, especialmente la Velocidad de reacción y la frecuencia de movimientos.

Paralelo a la Velocidad, durante esta etapa se incrementa de forma notable la Agilidad, mientras que la Flexibilidad continúa su tendencia decreciente, por lo que se hace necesaria la realización de ejercicios destinados a una menor pérdida, sobre todo de forma estática.

Debemos incidir en la Fuerza general, La Velocidad de reacción, la Resistencia básica (aeróbica), la Flexibilidad, la frecuencia de movimientos y la Agilidad.

Por otro lado, es la fase de la elaboración de elementos técnicos, por lo que es importante en esta edad la iniciación técnica polideportiva, que sentará las bases para el perfeccionamiento técnico posterior en nuestro deporte.

ENTRE LOS 10 Y LOS 13 AÑOS

Durante esta fase se desarrolla de forma importante la Fuerza en sus componentes rápida y máxima. Debido al crecimiento antropométrico y a la maduración del sistema nervioso, es adecuado el trabajo de estos tipos de fuerza, sobre todo a través de saltos y lanzamientos. Se permite también el trabajo de fuerza resistencia, con el propio cuerpo o con cargas muy suaves (balones medicinales).

En cuanto a la Velocidad, además de continuar con el trabajo de Velocidad de reacción y frecuencia de movimientos de la etapa anterior, esta edad es ideal para el desarrollo de la capacidad de aceleración (cambios de ritmo)

La Flexibilidad acentúa su involución, debido sobre todo al estirón, siendo de forma exagerada en movimientos que no se realizan habitualmente, por lo que en esta etapa es importantísimo el trabajo global de flexibilidad dinámica. Es en esta fase donde nos convertimos en "troncos".

ENTRE LOS 13 Y LOS 15 AÑOS

Las hormonas de crecimiento y sexuales, de efecto anabolizante, provocan en esta etapa un aumento acentuado de la fuerza máxima sobre todo en varones, a la vez que provoca un aumento en la capacidad de Resistencia anaeróbica láctica.

Respecto a la Resistencia aeróbica, el gran crecimiento de los órganos del sistema cardiopulmonar entre estas edades, hace de esta etapa la ideal para su desarrollo.

Debemos, por tanto, trabajar la Fuerza de forma global, buscando el desarrollo muscular armónico; mejorar la resistencia aeróbica ante todo, e ir introduciendo de forma progresiva la Resistencia anaeróbica.

ENTRE LOS 15 Y LOS 19 AÑOS

Es una segunda fase de maduración sexual con una nueva liberación de hormonas sexuales, que van a provocar nuevamente incrementos en las capacidades desarrolladas en la etapa anterior.

Debe ser una etapa de introducción al tipo de trabajo del adulto pero con intensidades moderadas de forma que llegue a la madurez de forma progresiva.

Se hace hincapié en el trabajo de Resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, Fuerza máxima y explosiva, Velocidad en todas sus vertientes y a intensidades similares al adulto, y Flexibilidad tanto estática como dinámica.

EJERCICIOS DE ORGANIZACIÓN Y CONTROL

Los ejercicios de orden están destinados a encabezar la gimnasia, cumplen dos funciones esenciales:

1. Por un lado inician la actividad educativa poniendo en forma a los estudiantes.
2. Permiten a los estudiantes distribuirse de manera ordenada y eficaz.

Los ejercicios de orden se clasifican en Formaciones, Posiciones fundamentales, Descanso, Alineamiento o Desplazamientos, Numeraciones, Giros, Desplazamiento y Marcha.

Formaciones: Están comprendidas por las diferentes formas de colocar a los estudiantes en relación con los demás, dentro de un espacio determinado, como asimismo su orientación y la forma de adoptar posiciones fundamentales de Atención o Firmes y Descanso.

Estas se dividen en: Formaciones de Hilera o Columnas, Formaciones en Fila, Formaciones Según la Pared, Formaciones en Círculos, Formación Desplegada, entre otras.

Formación en Hilera o Columnas: son las formaciones donde los alumnos se colocan uno detrás del otro.

Formación en Fila: son las formaciones donde los alumnos se colocan uno al lado del otro

Formación en Círculos: en esta formación los alumnos se colocan en un círculo. Es muy utilizada en educación física por la comodidad y economía de espacios.

Formación Desplegada: en esta formación los alumnos se dispersan por el terreno. Es muy utilizada ya que economiza mucho tiempo por ser muy rápida.

Posición de Firmes o Posición de Atención: a la voz de mando los estudiantes adoptaran esta posición sin rigidez: los talones estarán unidos y las puntas de los pies despegados ligeramente hacia fuera, formando un ángulo de 45° grados, las piernas estarán unidas, los brazos en los lados con los hombros relajados, las manos hacia adentro, la cabeza debe estar erguida y la vista al frente.

DESCANSO

Los descansos son las posiciones en que colocan los alumnos cuando rompen una formación o una posición de firmes o de atención, existen muchas formas de descansos, parados, sentados, tendidos, entre otros

ALINEACIONES O DISTANCIAMIENTOS

Estos ejercicios están distanciados, no únicamente para orientarse sobre una misma línea como su nombre parece indicar. Sino que su verdadera misión radica en establecer distancias uniformes entre unos y otros ejecutantes, por la cual, más que alineaciones deberíamos llamarse distanciamentos.

ALINEARSE: es el término que indica colocarse exactamente en línea con otros alumnos, uno al lado de otro. Existen varias alineaciones como son:

Alineación codos al frente y a los lados.

Alineación Brazos al frente y a los lados.

Alinearse con ambos brazos, en cadena, brazos delante y atrás.

NUMERACIONES: Estas son necesarias para distribuir a los estudiantes, mediante movimientos distintos para cada cierto número de ellos, y en este caso, es conveniente recurrir a la enumeración seriada en sus distintas formas, con objeto de abreviar y permitir una ejecución ordenada del procedimiento.

Las numeraciones pueden ejecutarse a partir de cualquier formación ya sea filas o columnas. Estas pueden ser de dos, tres, cuatro, cinco u otros.

• POSICIONES FUNDAMENTALES

Las posiciones fundamentales están comprendidas tradicionalmente por las diferentes posiciones que adopta el cuerpo y se mencionan cinco como fundamentales son:

- Posición de Firme o de Atención.
- Posición de Arrodillado.
- Posición de Sentado.
- Posición de Tendido o Acostado.
- Posición de Suspendido.

DESARROLLO EL SIGUIENTE JUEGO: AGRUPACIONES POR NÚMEROS.

Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números.

Nº de participantes: Gran Grupo.

Material: Ninguno

Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por un espacio (previamente delimitado) y en movimiento, cada uno sabe el número del grupo al que pertenece.

Desarrollo: Todos estarán en movimiento, el que no participa indica un número y todos los pertenecientes a ese grupo deberán agruparse, recibe un punto el grupo que mejor y más rápido lo haga.

¿Cómo realizar las Carreras de Relevos?

Carrera de Relevos: Es una carrera de velocidad que se realiza en equipo, consiste en llevar un objeto llamado Estafeta desde la salida hasta la meta.

El relevo consiste básicamente en que un equipo formado por cuatro (4) corredores, quienes recorren cada uno una distancia determinada en posesión de la Estafeta, hasta cubrir en su totalidad la distancia exigida. La Estafeta mide 20 cm de largo y puede ser de metal o de madera. Para la entrega de la Estafeta se pueden utilizar dos técnicas: la ascendente o la descendente.

Entrega de testigo ascendente: antes de entregar la Estafeta se da la voz de "Ya" al compañero. El compañero no debe voltear a mirar, sólo debe llevar el brazo hacia atrás cuando empieza ligeramente a correr. Si se entrega la Estafeta con la mano derecha el compañero debe recibirlo con la mano izquierda. Ahora, si se entrega con la mano izquierda el compañero debe recibirlo con la mano derecha.

En Atletismo, las Carreras de Relevos o Postas, son carreras a pie para equipos de cuatro componentes o más, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testimonio y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase de la Estafeta se debe realizar dentro de una zona determinada de 20 metros de largo.

Las distancias olímpicas son 4x100 m y 4 x 400 metros. También son oficiales las de 4x 200, 4 x 800 y 4 x 1500 m. En categorías inferiores y en algunas pruebas superiores, se realiza el relevo sueco, donde se realizan relevos de 100, 200, 300 y 400 metros completando kilómetros de carrera.

RESEÑA HISTÓRICA:

Las carreras de Relevos en su forma actual hicieron su primera aparición en los Juegos Olímpicos en el año 1912 en Estocolmo, el relevo de 4 x100 m fue ganado por el equipo del Reino Unido y el relevo de 4 x 400 m lo ganó Estados Unidos.

El Relevos femenino de 4 x100 m se corre por primera vez en los Juegos Olímpicos en el año 1948 en Londres, mientras que el relevo femenino de 4 x400 m se corre por primera vez en los juegos olímpicos de Munich en 1972.

ENTREGA Y RECEPCIÓN DE LA ESTAFETA

La transmisión de la Estafeta se ejecuta cuando las dos velocidades, la del atleta que entrega y el que recibe, son iguales. Para esto se requiere que el atleta que recibe aprovecha la zona de impulso.

La salida del atleta se efectúa cuando el otro deportista cruza por una referencia colocada con anterioridad. Con esta referencia se busca que el deportista que porta la Estafeta alcance a su compañero a los 15 m dentro de la zona de entrega, es decir, cuando haya recorrido aproximadamente 25 metros.

Hay que tener en cuenta que el primer relevo parte con la Estafeta en la mano derecha y hace su recorrido por la parte interna del carril. El segundo relevo, recibe con la mano izquierda y hace su recorrido por la parte exterior del carril. El tercer relevo recibe la Estafeta con la mano derecha y hace su recorrido por la parte interna del carril. El último relevo recibe con la mano izquierda y corre por su carril libremente.

De esta manera se asegura que los corredores de curva realicen la carrera por la parte interna del carril y los corredores de las rectas por la parte externa de éste.

A lo largo de toda la carrera, el deportista que porte el testimonio deberá mantenerlo sujetado por el extremo inferior. Al portarlo de ésta manera minimizará la posibilidad de caída al momento de pasarlo a su compañero. En la carrera de relevos existen dos formas de entregar y recibir la Estafeta.

1- Entrega visual: En este tipo de entrega el corredor que recibe está observando al corredor que entrega. Con ello logra calcular la velocidad con la que viene su compañero y de esa forma poder controlar el recibo. Normalmente se realiza en los relevos de 4 x 400.

2- Entrega no visual: : En este tipo de entrega el corredor que recibe no está observando al corredor que entrega. En lugar de utilizar una referencia visual, el corredor que recibe espera alguna señal auditiva para proceder a recibir la Estafeta. Normalmente se utiliza en 4 x 100.

TÉCNICAS DE ENTREGA.

Las técnicas de entrega son dos:

1- Ascendente: El deportista que entrega la Estafeta realiza un movimiento ascendente del brazo para entregar el testimonio. Aquel que recibe extiende el brazo hacia atrás con la palma de la mano hacia abajo en forma de V invertida.

2- Descendente: En esta técnica el atleta entrega de la Estafeta realizando un movimiento descendente de la mano para hacer la entrega del testimonio. El deportista que recibe debe tener la palma de la mano hacia arriba en forma de V.



EL EQUILIBRIO



El equilibrio estático se refiere a la orientación que tiene la cabeza con respecto del suelo y depende de la fuerza de gravedad.

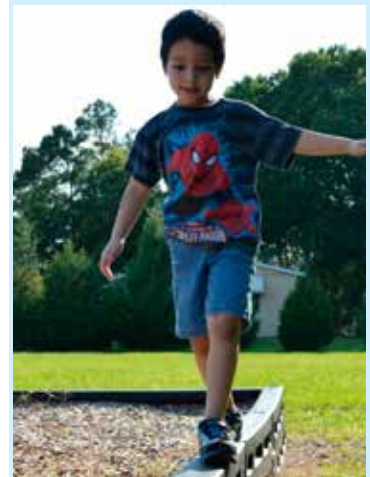
El equilibrio dinámico se relaciona con los movimientos bruscos y súbitos, como por ejemplo iniciar la marcha o levantarse rápidamente.

El equilibrio es un problema permanente del hombre debido a su posición bípeda y la acción permanente de la fuerza de gravedad. El hombre permanentemente está adaptando su equilibrio de acuerdo a las actividades que va a realizar.

Entre los factores que determinan el equilibrio tenemos:

- Centro de gravedad: cuanto más bajo el centro de gravedad más equilibrio.
- Punto de apoyo: Hay mayor equilibrio si el punto de apoyo se amplía.
- Aparato Vestibular (mecanismo receptor perteneciente al oído).

La zona de dominio del equilibrio está situado dentro de los oídos, en un órgano llamado **Laberinto**, el cual debido a factores como un golpe fuerte, el consumo de alcohol, aumento de la presión sanguínea, etc, hace que el individuo pierda el control sobre su cuerpo. Además el ser humano tiene un punto de gravedad que está ubicado a la altura de los músculos abdominales, el cual varía dependiendo de la posición en que nos encontremos.



AGILIDAD

Es una capacidad coordinativa. Ejemplo: En la gimnasia rítmica, la utilización de aparatos como el aro, la pelota y la cuerda. Habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad.

Realizo los siguientes ejercicios de agilidad:

La Agilidad Física. Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.

La palabra agilidad depende de la cualidad ágil y del verbo “volverse, moverse”. Ser ágil significa por ello, tanto como ser móvil, no ser torpe. Por lo tanto, la agilidad es necesaria en toda disciplina deportiva.



1 Diferentes tipos de marcha: -Sobre punta -Sobre talón -Punta adentro -Punta afuera	2 Carrera suave 	3 Carrera lateral 	4 Correr de espaldas 	5 Correr elevando rodillas 
6 Correr elevando talones 	7 Correr abriendo y cerrando brazos por delante	8 Correr saltando y cayendo sobre el mismo pie, elevando la rod. contraria y elevando brazos alternativamente.	9 Corriendo, tocar el suelo cada 5 pasos, cada vez con una mano.	10 Correr, saltando cada 3 pasos. ETC.....

En las disciplinas con movimientos de difícil realización es especialmente importante para el aumento del rendimiento. También se puede decir que la agilidad en la educación física, es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la “combinación” de estos dos puntos.

Tanto la velocidad como la agilidad, si bien cumplen roles distintos dentro de la educación física, los dos forman parte fundamental en el esquema de cualquier actividad deportiva que se quiera realizar en óptimas condiciones.

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad consiste en la capacidad de movilización de una o un conjunto articular, así como la posibilidad de cierre o apertura para el trabajo cinérgico. La flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre o apertura articular de movimientos.

Se define como la capacidad máxima de elasticidad que posee un músculo, junto con la máxima amplitud de movimiento articular. La flexibilidad posibilita realizar acciones con mayor agilidad y destreza.

En un deportista de competición o un aficionado al ejercicio o actividad física, los ejercicios de flexibilidad (estiramiento o elongación muscular) tienen que estar presentes en todos sus entrenamientos o sesiones.



La flexibilidad es una de las actividades físicas que más beneficios aporta a la salud, pudiendo considerarse básica para mantener una condición física adecuada y para conseguir una vida más activa y saludable.

La flexibilidad junto con la resistencia, la fuerza y la velocidad, constituyen las denominadas Cualidades Físicas Básicas.

La flexibilidad engloba dos términos:

1. Movilidad articular: Es la capacidad para desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Esta propiedad se atribuyen a las articulaciones.
2. Elasticidad muscular: Es la capacidad de un músculo para elongarse sin sufrir daños estructurales y luego contraerse has-

ta recuperar su forma y posición originales. Esta propiedad también se atribuye en menor medida a los ligamentos y tendones.

La capacidad física Flexibilidad se manifiesta de las formas siguientes:

1. Flexibilidad Activa: Amplitud de movimiento de la articulación o grupo articular, en virtud de las fuerzas internas.
2. Flexibilidad Pasiva: Amplitud de movimiento de la articulación o grupo articular que se puede alcanzar con la ayuda de fuerzas externas (otro compañero, implementos, o por el peso de una parte del cuerpo).

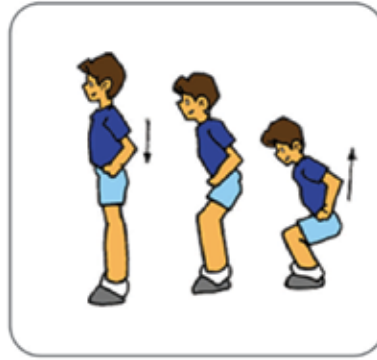
Recomendaciones para desarrollar la Flexibilidad:

- Para desarrollar la flexibilidad se hace necesario alternar el trabajo activo con el pasivo.
- Se requiere de un calentamiento previo y puede trabajarse en cualquier parte de la clase.
- Se debe observar la posible aparición de cansancio o dolor que limiten la realización del ejercicio.
- Generalmente se realizan de 2 a 4 series con no menos de 8 a 12 repeticiones.
- En el descanso entre series se aconseja utilizar ejercicios de relajación.
- Cuando se utilizan ejercicios de mantener la posición se recomienda una duración de 10 segundos. hasta 1 minuto.
- Practico los ejercicios de movilidad articular que se hacen en forma individual. Los ejercicios deben hacerse con calma, contando cada una de las repeticiones y siguiendo el orden de sentido ascendente o descendente.





Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie



Flexión y Extensión de Rodillas Caderas 16 veces



Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces



A Fondo Lateral 16 veces por cada lado



Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces



Inclinación lateral del Tronco 16 veces cada lado



Rotación de Tronco 16 veces cada lado



Flexión de Hombros 16 veces cada hombro



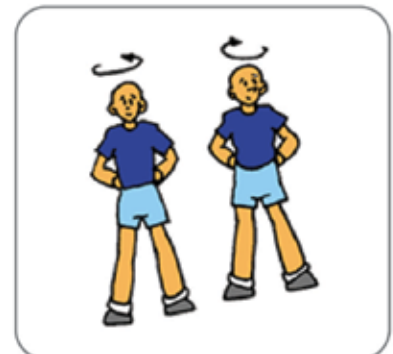
Extensión de Hombros 16 veces



Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás



Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado



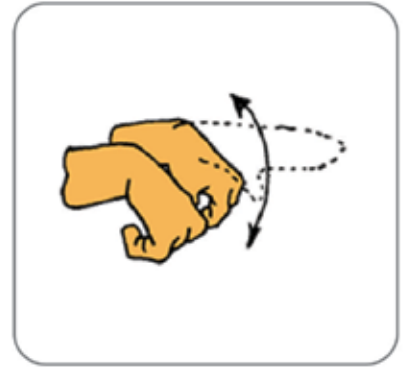
Rotación del Cuello 16 veces cada lado



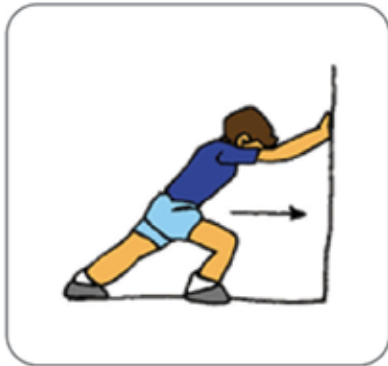
Flexión y extensión de Cuello 16 veces



Circunducción de muñecas 16 veces cada una



Flexión y Extensión de muñecas 16 veces cada una



Mantener durante 20 seg. con cada pierna



Mantener durante 20 seg con cada pierna



Mantener durante 20 seg. con cada pierna



Mantener durante 20 seg con cada pierna



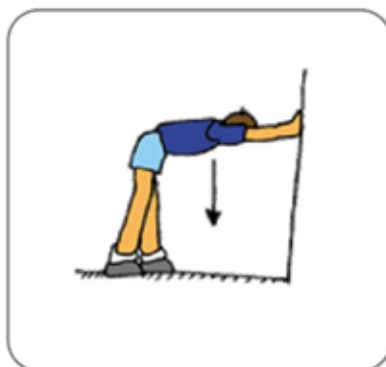
Mantener durante 20 seg.



Mantener durante 20 seg. por cada lado



Mantener durante 20 seg. pon cada lado



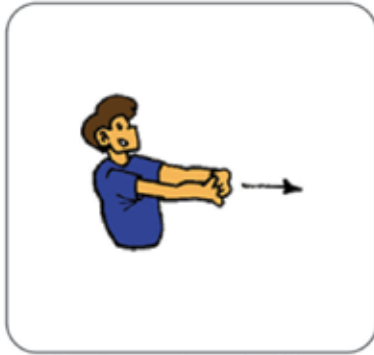
Mantener durante 20 segundos



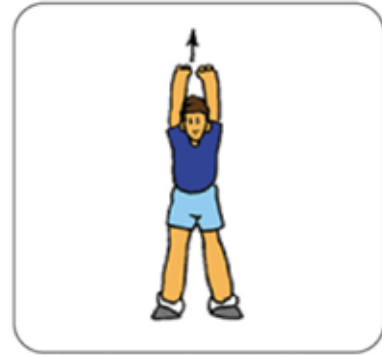
Mantener durante 20 seg.



Mantener durante 20 segundos



Mantener durante 20seg.
por cada lado



Mantener durante 20 seg.
por cada lado

Juegos para el desarrollo de la Flexibilidad

Juego: "La regata"

Formados en dos filas. El primero de cada fila coge una pelota y la pasa al compañero de detrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila la recoge del suelo y hace lo mismo. Así sucesivamente. Ganará el equipo que consiga llevar antes la pelota al último miembro del grupo.

Variantes: Pasando la pelota por debajo de los pies, por encima de la cabeza, a un lado y a otro.

a) Formando un círculo y a una distancia suficientemente amplia los estudiantes deberán pasarse una pelota de forma lateral y sin despegar los pies del suelo. Musculatura estirada: (Cuadrado lumbar)

b) Relevos: En filas, los estudiantes se van pasando la pelota mediante una rotación del tronco. Musculatura estirada: Rotadores del tronco

c) En filas, los estudiantes tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el primero y así sucesivamente hasta llegar al final de la pista y volver. Los estudiantes deberán tener un metro de separación para que el estiramiento sea efectivo.

d) Me estiro: Por parejas, se trata de ver quienes realizan el estiramiento más original

NATACIÓN:

La Natación es el deporte más completo, más sano y más recomendable de los que existen y además es el único que se puede practicar desde los bebés a los más mayores, te recomiendo este sitio si necesitas más información sobre este deporte en su cualquiera de sus variantes de competición, enseñanza y perfeccionamiento o lúdico recreativo.



Los Estilos de la Natación

Existen cuatro estilos reglamentados por la normativa internacional; estilo mariposa definida principalmente por un movimiento simétrico de los brazos y las piernas; el estilo espalda como su nombre indica su característica especial es su posición dorsal; la braza, la más reglamentada y más lenta y el crol el más rápido y utilizado, este último reglamentado como estilo libre.

- **La Mariposa**

La mariposa es el estilo más vistoso de la natación, el segundo más rápido y se caracteriza por un movimiento simétrico de los brazos y de las piernas. La historia de la mariposa se inicia con una variante de la braza, cuando un nadador empezó a llevar los brazos hasta los muslos para luego hacer un recobro aéreo, batiendo durante un tiempo todos los record de braza, hasta que se cambio la reglamentación.

En las pruebas internacionales se nadan las distancias de 50,100 y 200 metros, también se nada la mariposa como primer estilo en las pruebas de 100, 200 y 400 estilos, en los relevos la mariposa se nada en tercer lugar.

Se puede decir que normalmente se respira hacia delante, pero algunos nadadores prefieren respirar hacia un lado, imitando al crol. En la versión no competitiva es un estilo que hay que trabajar con cuidado, ya que si no se tiene la musculatura abdominal bien desarrollada puede conllevar dolores de espalda. Los niños

pueden iniciarse muy pronto en la mariposa, pero siempre en muy cortas distancias.

Para una correcta técnica deberás tener una correcta musculatura, realiza ejercicios para mejorar tu técnica y tu musculatura, cuida tu espalda y trabaja a diario la flexibilidad, las abdominales y las lumbares. Cuida tu alimentación y pasa por revisiones médicas periódicas.

Estilo espalda en la natación

En el deporte de la natación la espalda es uno de los cuatro estilos oficiales, durante mucho tiempo se llamó y aun en muchos textos sigue denominándose así “crol despalda” ya que es una adaptación para poder nadar crol despalda, o viceversa.

Se caracteriza principalmente por estar despalda y por un movimiento alternado de los brazos y también de las piernas (el movimiento de las piernas en espalda se llama (batido de espalda o batido dorsal), así como por la peculiaridad del movimiento de hombros que se realiza durante el nado.

En la especialidad deportiva de competición la espalda es el tercer estilo más rápido, muy cercano a la mariposa, que es el segundo, pero distante de la braza que es el cuarto. Se compite en el campeonato del mundo en las distancias de 50,

- **El crol de la Natación**

En la natación de competición no tiene reglamentación ya que se considera estilo libre, y se nada en el programa internacional en las pruebas de 50, 100, 200, 400, 800 y 1500 metros.

También se nadan las distancias de 5000, 10.000 y 25000 metros en las pruebas de larga distancia. El crol también es utilizado en las pruebas de triatlón y en el waterpolo. Tanto en las pruebas de estilos individual de 100, 200 o 400 como en las pruebas de relevos de estilos 4*50 o 4*100 estilos, se nada en último lugar.

Lo que a diferencia del resto de los estilos, todos y cada uno de sus movimientos solo están sujetos a la búsqueda de la mayor propulsión posible, ya que no tiene límites en la reglamentación.

Cuando uno nada a crol, se desplaza ventralmente, realiza un movimiento alternado de los brazos, respira de forma lateral y tiene un movimiento alternado de las piernas. El crol también es la forma de nado más utilizada por su eficacia, velocidad y comodidad 100 y 200 metros.

También se nada en segundo lugar en las pruebas de 200 y 400 estilos y en primer lugar en las pruebas de relevos de estilos.



Es el primer o el segundo estilo en la enseñanza evolutiva en función de la edad de iniciación, es también el más recomendable para mayores o personas con problemas de espalda, columna o cuello.

- **El estilo brasa**

La brasa: es el estilo más lento, como la mariposa tiene un movimiento simétrico de las piernas y los brazos pero la normativa pone límites a su técnica. Es el estilo que más cambios ha sufrido en los últimos años, así como el que más formas técnicas distintas tiene.

En competiciones internacionales se nadan las distancias de 50, 100 y 200 braza, en las pruebas de estilo se nada en tercer lugar en las pruebas de 100,200 y 400 (el 100 estilos solo se hace en piscina corta de 25metros), el estilo braza también se nada en los relevos de 4*50 y 4*100 estilos y se nada en segundo lugar. Se puede decir que muchos brazistas nacen ya más afines a este estilo sobre todo por su complicada patada muy diferente al resto de los estilos.



Este estilo nadado en su variante no competitiva, es usado por muchas personas por su eficacia energética, en cambio en la variante de competición la brasa tiene un consumo de energía superior a de otros estilos. La moderna patada de braza en personas no preparadas puede conllevar dolores de rodilla. La natación es el deporte más completo y más sano de todos y por ello muchos niños desde muy pequeños comienzan a ejecutarlo bien por necesidad médica o bien por hobby.

Es un deporte muy divertido en el que además de aprender a nadar, aprendes lo que es el compañerismo, a respetar y sobre todo a tener una gran deportividad. Por estas razones es bueno

que las personas comiencen a nadar desde muy pequeños para que se den cuenta de que no es sólo un deporte sino que es mucho más.

AJEDREZ



El ajedrez es un juego de mesa para dos personas. Es considerado un deporte, aunque claro con muy poco (y casi nada) de desgaste físico. Más precisamente, se lo denomina como deporte mental, y también como ciencia y como arte. Jugar al ajedrez no es difícil, por el contrario, sus reglas y movimiento de las piezas (lo básico para jugarlo) es bastante rápido y simple de aprender. Luego queda la experiencia, la práctica y la audacia con que lo juguemos.

El ajedrez es un juego de inteligencia y estrategia. La meta es forzar al otro jugador a rendirse. Para hacer esto debes atrapar a su rey. Siendo un juego de estrategia, el ajedrez tiene muchos

movimientos y reglas que con frecuencia confunden a los principiantes. Este tutorial te enseñará las bases.

De acuerdo a los estudios realizados por el doctor Robert C. Ferguson de la Escuela Estadounidense de Ajedrez, este juego tiene muchos beneficios para el desarrollo infantil.

Aprenderlo a una edad temprana puede ayudarles a mejorar los resultados de las evaluaciones escolares, desarrollar habilidades de pensamiento analítico y toma de decisiones e incrementar la concentración general.

Una de las razones por las cuales el Ajedrez es tan excitante, es que es un juego de batalla. Fue primeramente jugado en la India, y de ahí viajó a través de las montañas y valles hasta el gran Imperio Persa. Los árabes conquistaron Persia, y en sus viajes trajeron el juego al resto de Europa.

Enseñanza del reglamento a niños pequeños

Este método es muy efectivo pero requiere mucha paciencia por parte del instructor está basado para una edad promedio de 4 años. Lo que debemos saber es no saturar la mente de nuestro aprendiz con reglas y reglas lo que ellos quieren es jugar y siendo así juguemos con ellos.

- Lo primero que debemos hacer es mostrarle el movimiento de las torres son las piezas mas sencillas, jugar algunas partidas con solo las torres, mostrarle la manera de capturar. El objetivo de estos juegos previos no es el jaque mate, solo la captura de todas las piezas.
- Una vez comprendido el movimiento de las torres que puede ser desde algunas horas o incluso un día se enseñara el movimiento del alfil la otra pieza con un movimiento recto, de igual manera como se hizo con las torres se juegan algunas partidas con solo esta pieza hasta comprender el movimiento claramente.
- En la siguiente sesión muestre el movimiento de la reina; se mueve como torre y alfil, ya no será muy complicado de entender, también muestre como se mueve el rey; como una torre y alfil chiquitos, piezas, siempre con el objetivo de la captura total de las piezas.
- Adquiridas estas habilidades llega el momento de las piezas más complicadas por aprender, el caballo, èste se mueve primero como una torre y luego como un alfil, ensaye con el pequeño sus movimientos y luego póngalo en combinación con las demás piezas.
- La única pieza que hace falta es el peón que se mueve como una torre chiquita y come como un alfil chiquito, en este momento no explique para nada “el peón de paso”. Dedique esa misma sesión a la explicación del enroque.
- Ahora el niño está listo para jugar una partida solo que ahora cambia el objetivo del juego, esté será la captura del rey, dígame que ganara el que se coma el rey del oponente, esta etapa será la más larga dedique bastante tiempo hasta que no tenga confusiones con el resto de las piezas ya que más adelante entrará en mas líos por eso debe estar preparado.
- Cuando esté jugando adviértale cuando se produzca un jaque pero sin decir la palabra, paulatinamente el lo empezara a asimilar, luego entonces levante su expectación preguntándole ¿Que es el jaque? seguramente el ya habrá escuchado

esa palabra, siga jugando y cuando vea el momento más conveniente explíquele lo que es.

- Finalmente podrá enseñar los demás movimientos especiales y estará listo para competir con otros niños. Las piezas y sus movimientos. Al inicio de la partida, cada jugador dispondrá de 16 piezas. Uno de ellos jugará con piezas claras (blancas), y el otro con piezas oscuras (negras). Ninguna pieza puede moverse a una casilla ocupada por una pieza del mismo color. Si una pieza se mueve a una casilla ocupada por una de su adversario, ésta será capturada y retirada del tablero.

Las piezas son las siguientes:

1. El Rey solo puede moverse un espacio en cualquier dirección y ataca de la misma forma. Esta es la unidad que no querrás perder por ningún motivo, ya que hacerlo te haría perder el juego.

2. Dama o Reina: La reina es la pieza más poderosa. Se puede mover horizontalmente, verticalmente o diagonalmente tantos espacios como quieras y atacar en cualquiera de esas direcciones.

3. Dos Torres: La torre, se puede mover horizontalmente y verticalmente tantos espacios como haya disponibles. Puede atacar piezas en este camino.

4. Dos Alfiles: El alfil solo se puede mover diagonalmente, pero se puede mover una cantidad ilimitada de espacios hasta que ataque a una pieza.

5. Dos Caballos: El caballo es la unidad más complicada. Se mueve en forma de una "L" que consiste de 2 espacios horizontales y uno vertical o viceversa, en cualquier dirección. El caballo es la única pieza que puede saltar a otras piezas. Solo ataca a las piezas que están en la casilla a la que llega.

6. Ocho Peones: El peón es la pieza más básica del juego. En su jugada inicial, se puede mover hacia adelante uno o dos espacios, pero solo se permite moverlo una casilla en los siguientes movimientos. Los peones solo pueden atacar a otras piezas que se encuentran en una casilla en dirección diagonal pegada a la de ellos, y no se pueden mover para atrás.

Y como norma general, se mueven hacia delante una casilla, siempre que ésta se encuentre desocupada.

Para capturar una pieza del adversario, el peón deberá hacerlo moviendo una casilla en diagonal, pero siempre hacia delante.



- **MOVIMIENTOS Y CAPTURAS EXCEPCIONALES**

Captura del Peón al paso: Como caso excepcional, un peón puede capturar a otro peón adversario que, haciendo uso de la posibilidad de avanzar dos casillas en su primer movimiento, se coloque en la misma fila que el peón adversario, pero en una columna contigua.

A la hora de la captura, el peón se colocaría en la casilla que le hubiera correspondido en una captura normal. Esta captura sólo puede producirse el o la jugada inmediatamente después del avance del primer peón.

El Enroque es un movimiento el que se mueven a la vez el rey y una de las torres del mismo color. En esta jugada, el rey es trasladado dos casillas hacia una torre, y dicha Torre es movida por encima del rey, a la casilla que éste acaba de cruzar.

El enroque se puede hacer de dos maneras: Enroque en flanco de rey o enroque corto.

Promoción de peones: Cuando se alcanza con un Peón la última casilla de una columna, deberá ser cambiado dentro del mismo movimiento, por una dama, torre, caballo o alfil del mismo color. La elección del jugador no se limita a piezas que hayan sido capturadas anteriormente. ¿Cómo se juega el Ajedrez?

Cada jugador cuenta con 16 piezas: 8 peones, 2 torres, 2 caballos, 2 alfiles, el Rey y la Reina. El tablero consta de 64 casillas blancas y negras alternadas, llamadas escaques.

Al comenzar el juego las piezas se colocan de la siguiente manera: En la primer línea del tablero se ubican las piezas mayores (Rey y Reina, alfil, caballo, torre) y en la segunda línea los peones, cada pieza una al lado de otra ocupando un casillero sin importar el color del mismo.

Las piezas mayores de la primer línea, se ubican de la siguiente manera: a cada extremo las torres, a su lado inmediato los caballos, luego los alfiles y en las casillas del centro de la línea el Rey y la Reina. La Reina siempre ocupa la casilla de su propio color, mientras que el Rey la de color opuesto, quedando la Reina a la izquierda del Rey. Así, la Reina blanca se ubica en una casilla blanca y la Reina negra en una casilla negra.

El movimiento de las piezas:

Los peones se mueven sólo hacia delante de a una casilla por vez, salvo en el primer movimiento que realizan (al “romper” la línea) que pueden optar por moverse dos casillas a la vez.

Las torres se mueven en forma vertical u horizontal, paralela o perpendicular, al tablero, la cantidad de casillas que sean necesarias, pudiendo moverse una sola casilla o 5 o 6 en un solo movimiento, hacia delante o hacia atrás.

Los Alfiles tienen un movimiento similar al de las Torres, pero en forma oblicua. Es decir, se mueven una cantidad de casillas libremente hacia delante o hacia atrás en forma de diagonal por el tablero. Por esto mismo, y dada la ubicación primaria de las piezas al comenzar el juego, cada uno de los alfiles se mueve por una sola línea de color, sea negro o blanco. Cada jugador tiene, entonces, un alfil de casillas blancas y un alfil de casillas negras.

Los Caballos tienen un movimiento especial. Primero, es importante saber que pueden saltar a otras piezas, sean del mismo color o del oponente. Capturan a otras piezas, cuando estas están ubicadas en la casilla de destino final del movimiento del caballo. El Caballo se mueve dos casillas en una dirección y una casilla hacia el costado, como dibujando una L.

La Dama o Reina se mueve indistintamente hacia delante o atrás, en diagonal, vertical u horizontal, combinando los movimientos del alfil y de la torre.

El Rey, por el contrario, tiene la misma libertad de movimientos que la Reina, pero sólo de a una casilla por turno.

Las piezas se mueven a una casilla vacía o a una casilla ocupada por una pieza del oponente, entonces esta pieza del contrincante es capturada (o comida). En todos los casos –excepto el caballo– ninguna pieza puede saltar a otra de su mismo color o de otro color.

Existe además un movimiento especial que lo realizan dos piezas al mismo tiempo: el Rey y una torre. Este movimiento se llama enroque. Para que se de este movimiento se deben reunir una serie de condiciones: ni el Rey ni la torre deben haberse movido previamente (por eso mismo es un movimiento que ocurre al principio de las partidas); no debe haber ninguna pieza entre la torre y el Rey, las casillas deben estar libres; y el Rey no debe estar en Jaque (amenazado de ser capturado por el oponente).

Si se dan estas condiciones entonces el Rey se mueve horizontalmente dos casillas hacia la torre, y la torre salta por encima del Rey, ubicándose en la casilla inmediata. Este movimiento se llama enroque. Si se realiza con la torre más cercana al Rey (torre del Rey), se llama enroque corto; si se realiza con la otra torre (torre de la Reina), se llama enroque largo.

Otro movimiento especial es el de los peones, que si bien avanzan sólo hacia delante de a una casilla por vez, capturar piezas del oponente en forma diagonal. La pieza a ser capturada debe estar en cualquiera de las dos casillas en diagonal enfrente de él. El peón es la única pieza que captura en forma distinta a como se mueve.

¿Qué pasa cuando un peón llega a la última línea del tablero? (o a la primera según la visión del oponente)

Cuando esto sucede el peón corona, y se convierte en la pieza que al jugador mejor le convenga. Generalmente el peón corona en Reina, ya que esta pieza tiene múltiples movimientos, aunque el caballo por su particular movimiento en "L", también suele ser una atractiva pieza para coronar. Aunque también se puede optar por coronar en una torre o en un alfil.

EL KICKBALL

El kickball o kickbol es un deporte similar al béisbol.

Este deporte se puede jugar en:

- Un parque.
- En la escuela.
- En alguna competencia.



E I



Kick-ball es un deporte que se inventó en Los Estados Unidos en el año 1942, correspondiente a la Segunda Guerra Mundial, donde el Americano Ernie Pyle lo presencié siendo jugador por los soldados Estadounidenses en la Campaña Norte Africana (1942-1943), en lo que era practicado en los tiempos libres. Le pusieron el nombre de "Kick Ball" y también le decían el "El béisbol del Fútbol", actualmente en Los Estados Unidos se le conoce como "Kick Ball".

Este deporte se realiza, con un balón de goma inflado de 250 a 500 mm. Como en el béisbol o el softbol, el juego utiliza 3 bases y un “plato principal.”

EQUIPOS:

- Habrá dos capitanes de equipos.
- Los capitanes serán nuevos cada día.
- Los capitanes del equipo son responsables por guardar el equipo.
- El capitán determina qué posición juega cada persona.
- El capitán del equipo se encarga de escoger los equipos.

Cada capitán va escogen un jugador a la vez hasta que se escogen a todos los jugadores.

COMO JUGAR:

- El juego de kickball es similar al juego de beisbol con la excepción es que el jugador patea la pelota.
- Se realiza un sorteo para decidir cual equipo este en el campo primero.
- El otro equipo se pone en fila detrás del backstop.
- La persona que le avienta la pelota al que patea la pelota, se para en la cuarta base. Cuando el jugador le patea la pelota, el/ella corre a la primer base.
- El juego continuo mientras cada equipo tiene jugadores corren alrededor de las bases hasta llegar al plago o home base para anotar puntos.

REGLAS GENERALES DEL JUEGO:

- No empujar.
- No tocar otros jugadores sin la pelota.
- Debes ser un buen deportista.
- Una falta (out) es una de las siguientes cosas:
 - El jugador que patea comete una falta (patea pero no patea la pelota 3 veces).
 - El jugador patea fuera la pelota (la patea fuera tres veces.)
 - El pateador patea la pelota hacia arriba y el otro equipo agarra la pelota antes que rebote es out.
 - Si el equipo que este en el campo tira la pelota a la primera base, y tocan la base antes de que el corredor llegue a la base es out.
 - Si el equipo que este en el campo toque el jugador con la pelota es out.
 - Cuando el lanzador tira la pelota para ser pateada por el otro equipo y el corredor que está en alguna base se despega antes de ser lanzada es out.
 - Cuando un corredor está llegando a la segunda, tercer, al plato deben ser tocados antes de llegar a la base.
 - El jugador de campo puede pararse en la base y tener la pelota en la mano y tocar el corredor con la pelota.
 - Cuando se atrapa un out de aire, las corredoras de bases de-

- ben regresar a la base en la que iniciaron la jugada. (si aún no han pasado la mitad del tramo a correr entre una base y otra)
- Cuando la Pitcher reciba la pelota después de que fue recogida por las compañera, deberá gritar "Pitcher", y si la corredora no ha pasado de la mitad del camino entre las bases que esta corriendo se debe regresar a la base anterior, y si ya ha pasado la mitad puede seguir hasta la próxima base.
 - No vale patear en forma de toquecito.
Es Football, cuando la pelota pateada sale del infield antes de pasar la primera y la tercera base.
 - Cuando la pateada sea foulball, la jugada está muerta y las corredoras se regresan a las bases. Si el foulball es cogido de aire, la pateadora es out y las corredoras deben repisar sus bases.
 - Las jugadoras que esperan turno para patear no se deben meter a la cancha, si lo hacen e interrumpen una jugada, la jugada es out con la corredora más avanzada y la jugada queda muerta.
 - Es strike si la bola pasa por las líneas marcadas para el home plate y no se le intenta pegar o se intenta patear pero se falla.
 - Si sucede alguna jugada accidentada con extraños, toda la acción se repite.

EL VOLEIBOL INFANTIL



El Voleibol: Es un deporte que puede ser practicado aún en espacios reducidos, lo que lo hace ideal para grupos de niños numerosos, teniendo la posibilidad de que todos trabajen a la vez. Los ejercicios de entrenamiento para voleibol infantil hacen posible conducir grupos numerosos, sin dificultades.

Lo que sí es indispensable tener es mucho material, como por ejemplo:

- Una pelota cada dos niños.
- Una cuerda o red para dividir dos mitades de campo de juego.
- De todos modos puedes empezar con ejercicios en parejas, sin red, donde los niños se alternan en la práctica con el balón.

Cómo se debe jugar el voleibol infantil?

1. Tomar el balón por arriba de modo que las palmas de la mano se dirijan hacia el suelo y con los dedos hacer un movimiento como si estuvieras pellizcando la pelota.
2. El balón rebotará contra el piso y cuando vuelva, nuevamente los “pellizcas” con la yema de los dedos, sin tomarlo en ningún momento.
3. Mantener la pelota siempre por encima de la cabeza, golpeándola sólo con los brazos y manos, sin que se caiga al piso.
4. Igual que el ejercicio anterior, pero sólo se debe golpear con las manos, que formarán una “canasta” abriendo los dedos y enfrentando los dedos índice y pulgar de ambas manos. En ese hueco que se forma debe amortiguarse la pelota para luego impulsarla utilizando sólo la yema de los dedos.
5. Lanzar hacia arriba, golpear una vez la pelota con la “canasta” de las manos, y luego atraparla.
6. De a dos, uno de cada lado de la red:
7. Un compañero lanza por encima de la red, el otro devuelve el balón con un golpe de las manos.
8. Lanzar hacia arriba el balón, golpearlo y pasarlo por encima de la red al compañero.
9. Juego 1 vs 1 se permite sólo golpe de arriba, sin atrapar el balón, pero si la posibilidad de hacer varios golpes de manos altas sucesivos. Pasar por encima de la red y tratar que bote en el campo contrario; gana el que más puntos consiguió.
10. Se puede apreciar que la cantidad y variedad de ejercicios es muy amplia y los niños disfrutaban mucho de hacer actividades con un balón.

EL BALONCESTO O BASQUETBOL INFANTIL (MINI-BALONCESTO)

El Baloncesto o Basquetbol Infantil es un deporte muy rico en múltiples situaciones técnico-tácticas que le brindará al niño o niña una formación motriz suficiente y completa.

La cantidad de gesto que tiene el baloncesto convierte entre los deportes más y creativos para jugar.

Esta variedad de gesto permite que el niño explore diferentes téc-



nicas de movimiento y hace que desarrolle su sistema muscular y nervioso.

Prácticamente el entrenamiento de baloncesto constituye un juego en sí para el niño, debido al placer de movimiento que le brinda botar la pelota o lanzar a la canasta para convertir. La secuencia de actividades debe ser ordenada para ir de lo simple a lo complejo, comenzando con los niños con actividades jugadas donde apliquen los gestos básicos del deporte.

Ejercicios para el Baloncesto Infantil

1. Colocar una fila de conos o aros a una distancia de un metro entre sí, driblear la pelota sorteando todos los obstáculos.
2. Botar la pelota, frenar con los dos pies juntos y lanzar a la canasta.
3. Lanzar la pelota hacia arriba, dejarla botar una vez, tomarla y lanzar al cesto.
4. Juego ejercicio 2 vs 2 cada equipo debe anotar 4 canastas:
5. La primera sin hacer ningún bote.
6. La segunda con máximo un bote por cada jugador atacante.
7. La tercera con máximo de dos botes por jugador atacante
8. La cuarta con número libre de botes.
9. Gana el equipo que anote primero la cuarta canasta.

Todas las actividades del baloncesto contribuyen a que el niño desarrolle su coordinación y estimule la percepción temporal-es-pacial, brindándole más riqueza de movimientos y conocimiento de su propio cuerpo.

FUTBOL INFANTIL

En los niños, es importante que los ejercicios de fútbol se concen-tren en el desarrollo de las técnicas básicas de este deporte, de modo de alcanzar un grado elevado de perfeccionamiento, pri-mordial para futuros rendimientos en el alto nivel.

Los ejercicios de fútbol infantil básicos son la práctica y perfeccio-namiento de las habilidades motrices específicas como el remate, la conducción del balón, el drible, el pase, la recepción del balón y el cabeceo.

Dominando estas técnicas y automatizándolas de algún modo, le permite al niño mayor control del balón en el juego y que se concentre en la táctica, ya que debe ya que debe d resolver situaciones cambiantes en cuestión de segundos.

Con una buena técnica, el niño tiene mayor capacidad motriz y opciones o recursos técnicos para resolver las situaciones de jue-go que se le vayan presentando. De lo contrario cuando juegue el partido, la reacción primaria será aplicar los movimientos que tiene adquiridos, aunque no sean la mejor opción a la situación que se le presente.

Ejemplo:

Si no aprendió a rematar de cabeza, cuando llega una pelota alta, intentará bajarla para acomodarla con el pie, porque será una reacción instintiva, de acuerdo a los recursos con los que cuenta.

El entrenamiento técnico de fútbol, requiere una dimensión de entrenamiento físico en niños en edad de desarrollo.



Ejercicios de entrenamiento en fútbol para niños.

El fútbol infantil, como cualquier otro deporte reducido, tiene sus reglas propias para adaptarse a los niños que lo practican. No obstante las técnicas deportivas son iguales que las que realizan los grandes jugadores profesionales. Conoce más sobre los ejercicios de entrenamiento en fútbol para niños, en este artículo.

Un niño puede entrenar técnicamente como lo hace un profesional, variando sólo la intensidad del ejercicio y el nivel de dificultad táctico que se le pueda plantear, pero el movimiento es el mismo que hace un jugador de primera.

Las técnicas básicas que debe realizar un niño son:

- Conducción del balón.
- Puntapié al balón, con todas las variantes que existen.
- Cabeceado.
- Drible.
- Recepción y control del balón.
- Todas las nombradas corresponden a las técnicas que realiza el niño con la pelota, hay otras que tienen que ver con formas de defender y atacar que no es motivo de esta nota.

Ejercicios de fútbol con balón:

- Patear una pelota contra una pared, cuando vuelve, pararla con el pie y volver a patear.
- Hacer "jueguito" con el balón, esto es, mantenerla en el aire utilizando sólo los pies, rodillas y cabeza, sin que la pelota caiga al suelo; este ejercicio desarrolla el sentido perceptivo y la sensibilidad al balón.

- Colocar una fila de cuatro o cinco conos o aros en el suelo, pasar entre los mismos llevando la pelota cerca del pie y manteniendo el control de ésta.
- Igual que el ejercicio anterior, pero cuando pasas todos los conos pateas el balón hacia una pared o portería.
- Lanzar la pelota hacia arriba, la dejas que bote tres o cuatro veces y pateas cuando esté en el aire. Luego puedes ir limitando el número de botes que da la pelota hasta patear en el aire sin que toque el piso en ningún momento. Intenta que tu tiro vaya hacia una portería u otro objeto que lo hayas puesto como referencia.
- Lanza la pelota hacia arriba y cabecea; es importante que el cabeceo se haga con la frente y no con la parte superior de la cabeza, intenta mantener los ojos bien abiertos en todo momento.

Ejecución competitiva: Es la ejecución correcta de un juego por los estudiantes.

Acción Motriz: Es toda acción que implique determinados movimientos Corporales.

Agilidad: Cualidad física que se pone de manifiesto en la capacidad para dominar rápidamente los nuevos movimientos y pasar con rapidez de una acción motora a otra.

Anabolizante: es una sustancia que favorece el crecimiento de los tejidos. (anabolismo)

Atletismo: Es un deporte compuesto por actividades de carreras, saltos y lanzamientos que tienen su origen en los movimientos que ejecutaba el hombre primitivo en su lucha por subsistir en condiciones naturales adversas.

Abdominales: Ejercicios donde el participante se acostara de espaldas, con las piernas unidas y una ligera flexión, los dedos de las manos se mantendrán entrelazados, apoyados por la Nuca. Un compañero lo sujetara por los tobillos y de Acostado pasara a la posición de sentado, tocando o Aproximándose con el codo a la rodilla contraria y de forma alterna.

Alineaciones: Organizados los niños (a) en formación rectilínea a una Voz ¡¡¡Alineación!!! Derecha o ¡¡¡Alineación!!! Izquierda o por el frente los alumnos adoptan posiciones de acuerdo a la voz de mando.

Aparato Locomotor: La principal función es de mover el cuerpo, huesos, articulaciones, músculos y órganos.

Aeróbico: Que requiere la presencia de oxígeno.

Boleo: Acción de bolear, arrojar, lanzar o tirar una bola.

Circulo: Formación en rueda.

Cuclillas: Posición del cuerpo de manera que las posaderas o nalgas descansen en los talones.

Cuadrupedia: Ubicarse o desplazarse con el apoyo de pies o manos.

Calentamiento: Son movimientos suaves y progresivos que realiza el alumno para acondicionar el organismo al movimiento fuerte.

Competencia: Conjunto integrado de conocimientos, procedimientos actitudes y valores que permiten un desempeño satisfactorio.

Capacidad: Actitud o suficiencia para hacer algunas cosas.

Correr: Es un movimiento cíclico que provoca un gasto energético, ya que implica una contracción muscular, por lo que si realizamos de manera coordinada y eficaz reduciremos el gasto, aumentando así nuestro rendimiento.

Cubito abdominal: Acostado de lado de manera que el cuerpo forme una línea recta desde la cabeza a los pies.

Cubito dorsal: Posición acostado de espalda.

Contracción isométrica: Se produce cuando la fuerza ejercida no puede vencer la resistencia y la longitud del músculo no sufre variación. Es una fuerza estática realizada contra una resistencia inamovible, como, por ejemplo, cuando se empuja una pared.

Deporte: Es toda actividad física con carácter de juego, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con elementos naturales.

Driblar: Rebotar el balón en el piso con una mano en el juego de Baloncesto.

Disnea: Disminución de la respiración, asociadas a la sensación de falta de aire.

Ensayo: Es la ejecución de un juego o ejercicios por los alumnos demostrado por el docente.

Ejecución competitiva: Es la ejecución correcta de un juego por los estudiantes.

Estrategias: Conjuntos de acciones organizativas que permiten organizar la clase de Educación Física .

Empeine: Parte superior del pie que esta entre el tobillo y el principio de los dedos.

Evaluación: Actividad realizada por el docente para valorar el Aprendizaje de un juego o ejercicio.

Elongación: Es la capacidad que tiene un músculo de estirarse y volver a su estado normal.

Elasticidad: Propiedad de los cuerpos lo cual recobra su extensión y figura de la acción de la fuerza que la altera.

Entrada en calor: Movimientos corporales que buscan aumentar la temperatura corporal gracias al aumento de la circulación sanguínea y de la función respiratoria.

Fatiga: Disminución de la capacidad para el trabajo causada por un trabajo previo.

Flexibilidad: Capacidad para ejecutar movimientos con la mayor amplitud posible.

Fila: Formación de los niños (as) uno al lado del otro.

Fisminuto: Es una actividad física que dará como máximo de tiempo un minuto y sirve para relajar y mejorar la capacidad cerebral del alumno (a).

Flexión: Es la acción de doblar un músculo.

Fuerza: Es la capacidad para superar una resistencia externa u oponerse a ella mediante los esfuerzos musculares.

Gestoforma: Es la manera de mostrar y ejecutar un movimiento mediante ademanes o gestos (con o sin elementos).

Hilera: Formación de los alumnos (a) uno detrás de otro.

Habilidades: Capacidad que una persona ejecuta con gracia y destreza.

Hipertrofia muscular: Es la capacidad de movimiento de una articulación.

Isometría: Sistema de entrenamiento para el trabajo de la fuerza máxima. Se basa en ejercicios de muy corta duración (4-12 segundos) que están estudiados para que el músculo realice una contracción isométrica contra una resistencia inamovible.

Juego: Es una actividad fundamental que consiste en una combinación de competencias físicas y mentales practicadas como diversión.

Omoplato: Hueso ancho y casi plano a uno y otro lado de la espalda donde se articulan: Húmero y las clavículas.

Psicomotriz: Son todos los movimientos coordinados que el cuerpo humano realiza o aplica procedimientos.

Pulso: Distensión de las paredes arteriales que se desplaza a lo largo de las arterias como una onda.

Rapidez: Capacidad para ejecutar movimientos a gran velocidad con frecuencia o de alcanzar la máxima velocidad de desplazarse en tiempo breve.

Resistencia: Es la capacidad que tiene el organismo para soportar el desgaste ante el cansancio durante el mayor tiempo posible.

Resistencia muscular: Es la aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo.

Sentido Kinestético: Percepción que tiene el individuo de su cuerpo en relación con el espacio.

Tensión muscular: Fuerza ejercida por un músculo en contracción.

Tono muscular: Es la capacidad que tiene un músculo para oponerse a una elongación, es decir es una contracción muscular sostenida.

Toxinas: Sustancias venenosas que desecha el organismo.

Tracción: Es la acción de tirar, de mover un cuerpo arrastrado hacia adelante o atrás.

Velocidad: Capacidad para recorrer una distancia en el mismo tiempo posible.

Voleo: Golpe que se le da a la pelota con el brazo levantado antes que caiga al suelo.

BIBLIOGRAFÍA

Programa de Educación Física, Extraedad II Ciclo.
Ministerio de Educación Cultura Y Deportes – 1998.-

Lic. Román Maradiaga Luis Emilio

Prof. Morales Montes Ermes

Programa de Educación Física Extraedad III ciclo. MCD– 1998

Lic. Román Maradiaga Luis Emilio

Lic. Cajina Denis Víctor

Documento metodológico de Educación Física, 2005.

Lic. Román Maradiaga Luis Emilio

Información para el docente: Educación Física. Sexto Grado Enseñemos y Aprendamos
Activamente. MCD

Lic. Román Maradiaga Luis Emilio

Activamente- Ministerio de Educación Cultura Deportes. 1997.-

Lic. Oviedo Eneyda (consultora Simen)

Orientaciones Metodológicas para el maestro de quinto grado.

Ministerio de Educación 1991.

Guía Metodológico, nivel Primaria Regular Grados 1ro, 2do y 3er grado. **Ministerio de Educación.**

Juegos Menores.

Editorial Pueblo y Educación. Establecimiento René Meneses. Septiembre 1981. Cuba.

Documento Metodológico de Enseñanza de la Educación Física, en las Escuelas Multigrado, Febrero, 1992. **Ministerio de Educación**, Dirección de Educación Primaria.

El planeamiento Didáctico y la Evaluación de los Aprendizajes basados en competencias.
Ministerio de Educación Cultura y Deportes, Dirección de Transformación Educativa, agosto 2005.

Compendio de los documentos
Curriculares con enfoque de
Competencia – Educación Primaria
Segundo Grado (versión p/ pilotaje)
Eduquemos para la vida, el trabajo
y la convivencia.

Gobierno de Nicaragua
Ministerio de Educación Cultura
y Deportes- Managua 2005.

Barreto Arias Violeta

Criterios recomendaciones.

Cevo Juan Humberto.

Técnicas en la elaboración de
Materiales Educativos.
Managua, Nicaragua Junio 2005.-

WEB RECURSOS TIC CONSULTADOS.

<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/laresistencia.html>

<http://www.albertohernanz.com/wp-content/uploads/2009/12/9-salto-de-longitud3.pdf>

<http://vallevaldebernardoef.files.wordpress.com/2008/12/apuntes-1c2ba-eso-salto-longitud4.pdf>

http://www.hand-ball.org/es/cursos/monitores_de_base/tema9.php

<http://www.monografias.com/trabajos67/juegos-fortalecer-brazos-alumnos-primaria/juegos-fortalecer-brazos-alumnos-primaria2.shtml>

<http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documentos/ppd/Tiempo%20y%20marca%201/atletismo/PROGRAMA%20ATLETISMO%20INICIACION%20C3%93N%201.pdf>

http://www.coami.com/E_FISICA/E_fisica_EP.html

<http://www.slideshare.net/rubencrowther/5-ejercicios-de-coordinacion-con-aros-1776082>

<http://ethostraining.es/wp-content/uploads/2009/03/tecnicadecarrerai.pdf>

<http://www.rena.edu.ve/TerceraEtapa/EducacionFisica/ficha0BC-general.htm>

<http://motricidad-duay.blogspot.com/>

<https://www.google.com.ni/search?q=ejercicios+de+agilidad+en+educacion+fisica>

http://www.todonatacion.com/W_estilos-natacion.php

<http://www.monografias.com/trabajos66/educacion-capacidades-fisicas/educacion-capacidades-fisicas2.shtml#ixzz2fv7m7Ahj>

<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/laflexibilidad.html>

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

<http://ajedrez.elmundo.es/curso/reglas02.html>

<http://kitball.blogspot.com/>

<http://www.innatia.com/s/c-gimnasia-infantil/a-jugando-voleibol-infantil.html>

<http://www.innatia.com/s/c-gimnasia-infantil/a-entrenamiento-futbol-nino.html>

<http://www.innatia.co>

<m/s/c-gimnasia-infantil/a-baloncesto-para-ninos.html>

*"Cuando te hayas entrenado para participar,
estarás listo para...aprender"*

Lic. Iván Moreno (Docente)



**CRISTIANA, SOCIALISTA Y SOLIDARIA!
BUEN GOBIERNO!**

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