

# EDUCACIÓN FÍSICA

# 8



**SEP**



# COLOMBIA

## MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

### COORDINACIÓN PEDAGÓGICA Y EDITORIAL

Mary Luz Isaza Ramos

### ASESORÍA PEDAGÓGICA Y DIDÁCTICA

Edith Figueredo de Urrego

Ciencias Naturales y Educación Ambiental:  
(Biología, Física, Química, Educación Ambiental)

Cecilia Casasbuenas Santamaría

Matemáticas

### ADAPTACIONES Y/O PRODUCCIONES NACIONALES MATERIAL IMPRESO

Edith Figueredo de Urrego

Ana María Cárdenas Navas

Biología y Educación Ambiental

Cecilia Casasbuenas Santamaría

Virginia Cifuentes de Buriticá

Matemáticas

Patricia Arbeláez Figueroa

Educación en Tecnología

Eucaris Olaya

Educación Ética y en Valores Humanos

Alejandro Castro Barón

Español

Mariela Salgado Arango

Alba Irene Sáchica

Historia Universal

Antonio Rivera Serrano

Javier Ramos Reyes

Geografía Universal

Edith Figueredo de Urrego

Alexander Aristizábal Fúquene

César Herreño Fierro

Augusto César Caballero

Adiela Garrido de Pinzón

Física, Química y Ambiente

Betty Valencia Montoya

Enoc Valentín González Palacio

Laureano Gómez Ávila

Educación Física

Edith Figueredo de Urrego

Mary Luz Isaza Ramos

Horizontes de Telesecundaria

Mary Luz Isaza Ramos

Edith Figueredo de Urrego

Perspectivas del Camino Recorrido

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA - MÉXICO  
COORDINACIÓN GENERAL PARA LA  
MODERNIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN  
UNIDAD DE TELESECUNDARIA**

**COORDINACIÓN  
GENERAL**

Guillermo Kelley Salinas  
Jorge Velasco Ocampo

**ASESORES DE  
TELESECUNDARIA  
PARA COLOMBIA**

Pedro Olvera Durán

**COLABORADORES**

**ESPAÑOL**

María de Jesús Barboza Morán, María Carolina Aguayo Roussell, Ana Alarcón Márquez, María Concepción Leyva Castillo, Rosalía Mendizábal Izquierdo, Pedro Olvera Durán, Isabel Rentería González, Teresita del Niño Jesús Ugalde García, Carlos Valdés Ortiz.

**MATEMÁTICAS**

Miguel Aquino Zárate, Luis Bedolla Moreno, Martín Enciso Pérez, Arturo Eduardo Echeverría Pérez, Josefina Fernández Araiza, Esperanza Issa González, Héctor Ignacio Martínez Sánchez, Alma Rosa Pérez Vargas, Mauricio Rosales Avalos, Gabriela Vázquez Tirado, Laurentino Velázquez Durán.

**HISTORIA UNIVERSAL**

Francisco García Mikel, Ivonne Boyer Gómez, Gisela Leticia Galicia, Víctor Hugo Gutiérrez Cruz, Sixto Adelfo Mendoza Cardoso, Alejandro Rojas Vázquez.

**GEOGRAFÍA GENERAL**

Rosa María Moreschi Oviedo, Alicia Ledezma Carbajal, Ma. Esther Encizo Pérez, Mary Frances Rodríguez Van Gort, Hugo Vázquez Hernández, Laura Udaeta Collás, Joel Antonio Colunga Castro, Eduardo Domínguez Herrera, Alma Rosa María Gutiérrez Alcalá, Lilia López Vega, Víctor López Solano, Ma. Teresa Aranda Pérez.

## **BIOLOGÍA**

Evangelina Vázquez Herrera, César Minor Juárez, Leticia Estrada Ortuño, José Luis Hernández Sarabia, Lilia Mata Hernández, Griselda Moreno Arcuri, Sara Miriam Godrillo Villatoro, Emigdio Jiménez López, Joel Loera Pérez, Fernando Rodríguez Gallardo, Alicia Rojas Leal.

## **INTRODUCCIÓN A LA FÍSICA Y QUÍMICA**

Ricardo León Cabrera, Ma. del Rosario Calderón Ramírez, Ma. del Pilar Cuevas Vargas, Maricela Rodríguez Aguilar, Joaquín Arturo Melgarejo García, María Elena Gómez Caravantes, Félix Murillo Dávila, Rebeca Ofelia Pineda Sotelo, César Minor Juárez, José Luis Hernández Sarabia, Ana María Rojas Bribiesca, Virginia Rosas González.

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

María Alejandra Navarro Garza, Pedro Cabrera Rico, Rosalinda Hernández Carmona, Fernando Peña Soto, Delfina Serrano García, María del Rocío Zárate Castro, Arturo Antonio Zepeda Simancas.

## **PERSPECTIVAS DEL CAMINO RECORRIDO**

Rafael Menéndez Ramos, Carlos Valdés Ortiz, Carolina Aguayo Roussel, Ma. de Jesús Barbosa Morán, Ana Alarcón Márquez.

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA - MÉXICO  
COORDINACIÓN GENERAL PARA LA  
MODERNIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN  
UNIDAD DE TELESECUNDARIA**

**ASESORÍA DE CONTENIDOS**

<b>ESPAÑOL</b>	María Esther Valdés Vda. de Zamora
<b>MATEMÁTICAS</b>	Eloísa Beristáin Márquez
<b>INTRODUCCIÓN A LA FÍSICA Y QUÍMICA</b>	Benjamín Ayluardo López, Luis Fernando Peraza Castro
<b>BIOLOGÍA</b>	Rosario Leticia Cortés Ríos
<b>QUÍMICA</b>	Luis Fernando Peraza Castro
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	José Alfredo Rutz Machorro
<b>CORRECCIÓN DE ESTILO Y CUIDADO EDITORIAL</b>	Alejandro Torrecillas González, Marta Eugenia López Ortiz, María de los Angeles Andonegui Cuenca, Lucrecia Rojo Martínez, Javier Díaz Perucho, Esperanza Hernández Huerta, Maricela Torres Martínez, Jorge Issa González
<b>DIBUJO</b>	Jaime R. Sánchez Guzmán, Juan Sebastián Nájera Balcázar, Araceli Comparán Velázquez, José Antonio Fernández Merlos, Maritza Morillas Medina, Faustino Patiño Gutiérrez, Ignacio Ponce Sánchez, Aníbal Angel Zárate, Gerardo Rivera M. y Benjamín Galván Zúñiga.

# ACUERDO DE COOPERACIÓN MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE COLOMBIA Y LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE MÉXICO

Colombia ha desarrollado importantes cambios cualitativos en los últimos años como espacios generadores de aprendizaje en los alumnos. En este marco el Ministerio de Educación de Colombia firmó con la Secretaría de Educación Pública de México un **ACUERDO DE COOPERACIÓN EDUCATIVA**, con el propósito de alcanzar mayores niveles de cooperación en el ámbito educativo.

En el acuerdo, el Gobierno de México a través de la Secretaría de Educación Pública, ofrece al Gobierno de Colombia el Modelo Pedagógico de **TELESECUNDARIA**, como una modalidad educativa escolarizada apoyada en la televisión educativa como una estrategia básica de aprendizaje a través de la Red Satelital Edusat.

El Ministerio de Educación de Colombia ha encontrado en el modelo de **TELESECUNDARIA**, una alternativa para la ampliación de la cobertura de la Educación Básica Secundaria en el área rural y una estrategia eficiente para el aprendizaje de los alumnos y las alumnas.

El programa se inicia en Colombia a través de una **ETAPA PILOTO**, en el marco del **PROYECTO DE EDUCACIÓN RURAL**, por oferta desde el Ministerio de Educación de Colombia en el año 2000, realizando las adaptaciones de los materiales impresos al contexto colombiano, grabando directamente de la Red Satelital Edusat los programas de televisión educativa, seleccionando los más apropiados a las secuencias curriculares de sexto a noveno grado, organizando 41 experiencias educativas en los departamentos de Antioquia, Cauca, Córdoba, Boyacá, Cundinamarca y Valle del Cauca, capacitando docentes del área rural y atendiendo cerca de 1 200 alumnos en sexto grado. El pilotaje continuó en el año 2001 en séptimo grado, 2002 en octavo grado, y en el año 2003 el pilotaje del grado noveno.

En la etapa de expansión del pilotaje se iniciaron por oferta en el presente año 50 nuevas experiencias en el marco del Proyecto de Educación Rural. Otras nuevas experiencias se desarrollaron con el apoyo de los Comités de Cafeteros, el FIP y la iniciativa de Gobiernos Departamentales como el del departamento del Valle del Cauca que inició 120 nuevas Telesecundarias en 23 municipios, mejorando los procesos de ampliación de cobertura con calidad.

El Proyecto de Educación para el Sector Rural del Ministerio de Educación Nacional - PER, inició acciones en los diez departamentos focalizados y en ocho de ellos: Cauca, Boyacá, Huila, Antioquia, Córdoba, Cundinamarca, Bolívar y Norte de Santander se organizaron por demanda 40 nuevas experiencias del programa de Telesecundaria a partir del año 2002.

Al presentar este material hoy a la comunidad educativa colombiana, queremos agradecer de manera muy especial al **Gobierno de México**, a través de la **Secretaría de Educación Pública de México - SEP** y del **Instituto Latinoamericano para la Comunicación Educativa - ILCE**, el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos al Ministerio de Educación de Colombia.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>15</b>
<b>Núcleo Básico 1. LA PREPARACIÓN FÍSICA.....</b>	<b>19</b>
<b>1.1 LECCIONES INTRODUCTORIAS .....</b>	<b>19</b>
1.1.1 La preparación física en la vida diaria .....	19
1.1.2 Agentes nocivos que no permiten lograr una buena preparación física.....	21
1.1.3 La preparación física y la estética corporal .....	22
<b>1.2 FUNDAMENTOS BÁSICOS .....</b>	<b>25</b>
1.2.1 Importancia y beneficio de la preparación física en el desarrollo psicomotriz.....	23
1.2.2 Iniciación al ejercicio físico .....	27
1.2.3 Cualidades motrices .....	30
1.2.4 Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices 1 .....	32
1.2.5 Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices 2.....	36
<b>1.3 EJERCICIOS ELEMENTALES .....</b>	<b>39</b>
1.3.1 Ejercicios de calentamiento.....	39
1.3.2 Ejercicios de respiración.....	44
1.3.3 Ejercicios de relajación .....	47
1.3.4 Ejercicios de circuito .....	50
1.3.5 Metodología de la carrera.....	52
<b>1.4 EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA .....</b>	<b>56</b>
1.4.1 Objetivos y beneficios de la evaluación física.....	56
1.4.2 Pruebas para medir la condición física .....	60
<b>Núcleo Básico 2. VOLEIBOL Y BALONCESTO.....</b>	<b>63</b>
<b>2.1 PREPARACIÓN TÉCNICA GENERAL.....</b>	<b>63</b>
2.1.1 Importancia del voleibol y el baloncesto en la formación del educando.....	63

2.1.2	Medidas preventivas en la práctica del voleibol y el baloncesto.....	67
<b>2.2.</b>	<b>VOLEIBOL .....</b>	<b>70</b>
2.2.1	Técnica del toque de dedos y del golpe de antebrazos .....	70
2.2.2	Técnica de caída facial y rodada japonesa.....	74
2.2.3	Técnica del servicio por debajo (de frente y de lado) y por arriba de frente (tenis) .....	78
2.2.4	Técnica del servicio flotado japonés y <i>bolo-punch</i> .....	82
2.2.5	Técnicas de la clavada y el bloqueo .....	85
 <b>Núcleo Básico 3. BALONCESTO</b>		
<b>3.1</b>	<b>BALONCESTO.....</b>	<b>91</b>
3.1.1	Posición fundamental, desplazamiento, pase, drible, pivote y parada .....	91
3.1.2	Técnicas del tiro a la canasta (estacionarios) a una y dos manos .....	100
3.1.3	Técnica del tiro a la canasta (con desplazamiento) con una y dos manos ..	105
3.1.4	Posiciones ofensivas y defensivas.....	111
3.1.5	Técnicas ofensivas.....	119
3.1.6	Posición defensiva presionada personal .....	123
 <b>Núcleo Básico 4. RECREACIÓN.....</b>		
<b>4.1</b>	<b>LA RECREACIÓN .....</b>	<b>129</b>
4.1.1	Beneficios que aporta la recreación en la formación del educando .....	129
4.1.2	Prevención de accidentes durante las actividades recreativas, primeros auxilios .....	131
<b>4.2</b>	<b>JUEGOS RECREATIVOS .....</b>	<b>138</b>
4.2.1	Juegos de rompehielo y tradicionales .....	138
4.2.2	Juegos al aire libre y chuscos .....	140
4.2.3	Juegos de mesa, de lucha y de salón.....	144
 <b>RESPUESTA A LAS AUTOEVALUACIONES PROPUESTAS.....</b>		
<b>ANEXO A. MATERIAL AUDIOVISUAL PARA EL APOYO DE ALGUNOS TEMAS DE LA GUÍA.....</b>		<b>156</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>		<b>162</b>

## INTRODUCCIÓN

Una de las características más importantes de la educación es la adopción de metodologías de enseñanza que integren la teoría y la práctica a la vida cotidiana, con el fin de que el proceso educativo lleve al estudiante a un adecuado y armonioso desarrollo físico, mental, afectivo y social.

La educación física como medio formador propicia y desarrolla en la persona factores fundamentales tales como: la consecución de una buena condición física, la aspiración de un modo de vida saludable, la adquisición de adecuados hábitos de higiene, la aspiración de un aceptable ideal estético, la adquisición y potencialización de valores morales, el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, la sana ocupación del tiempo libre, la participación regular y sistemática en actividades físicas y deportivas, la capacidad para desarrollar la iniciativa y la creatividad, y la capacidad de interactuar y de respetar al otro. Con lo que se puede afirmar en términos generales que la amplia gama de posibilidades que ofrece la educación física la convierte en uno de los ejes centrales del proceso educativo.

Con el fin de poder propiciar en los estudiantes el desarrollo y la consecución de los elementos antes mencionados, se presenta el siguiente documento que tiene como propósito principal el de servir como base, apoyo y orientación a los docentes del área de Educación Física y a sus estudiantes. Los conceptos y actividades propuestas, presentan múltiples posibilidades de acción y adaptación, tratan de desarrollar aspectos de carácter individual y grupal, que permitan finalmente un adecuado desarrollo humano y social.

Con el fin de facilitar el desarrollo del área de Educación Física los autores integraron el libro de Conceptos Básicos a la Guía de Aprendizaje. El primer tomo contiene la Guía de Aprendizaje - Conceptos Básicos: Núcleo Básico 1. La Preparación Física, y la primera parte del Núcleo Básico 2 en lo que hace referencia a la preparación Técnica General y el Voleibol. El segundo tomo contiene la Guía de Aprendizaje - Conceptos Básicos y desarrolla el tema del Baloncesto para finalizar con el núcleo Básico 2, y desarrolla el Núcleo Básico 3. Recreación.

## RECOMENDACIONES

Aunque cada tema puede desarrollarse en una sesión de clase, la adopción de esta sugerencia está sujeta a la decisión y consideración del profesor, pues dependiendo de los medios y recursos con los cuales se disponga, el cumplimiento de los objetivos propuestos pueden lograrse en una o varias sesiones de clase.

La estructura propuesta de cada uno de los temas o secciones es la siguiente:

**Título.** Aquí se presenta el nombre del tema a tratar.

**Objetivo.** Es el logro o logros que se pretenden alcanzar con los contenidos y actividades propuestas.

**Contenido.** En este aparte se presentan los referentes conceptuales a partir de los cuales se fundamentan las actividades, tanto prácticas como evaluativas imprescindibles en la consecución y logro de los objetivos.

**Actividades.** Son ejercicios y prácticas sugeridas que permitirán la aplicación de los conceptos teóricos; su intención fundamental es promover y propiciar acciones que ayuden y sustenten el trabajo y la adquisición de conocimientos.

**Autoevaluación.** Es una serie de preguntas y ejercicios que pretenden en cierta medida reforzar y aplicar los conocimientos adquiridos. No debe tomarse como una camisa de fuerza, y es susceptible de cambios y modificaciones.

**Respuestas.** Al final del documento se presentan las respuestas a las preguntas planteadas en las autoevaluaciones; su finalidad es tener un parámetro comparativo que permita observar lo aprendido.

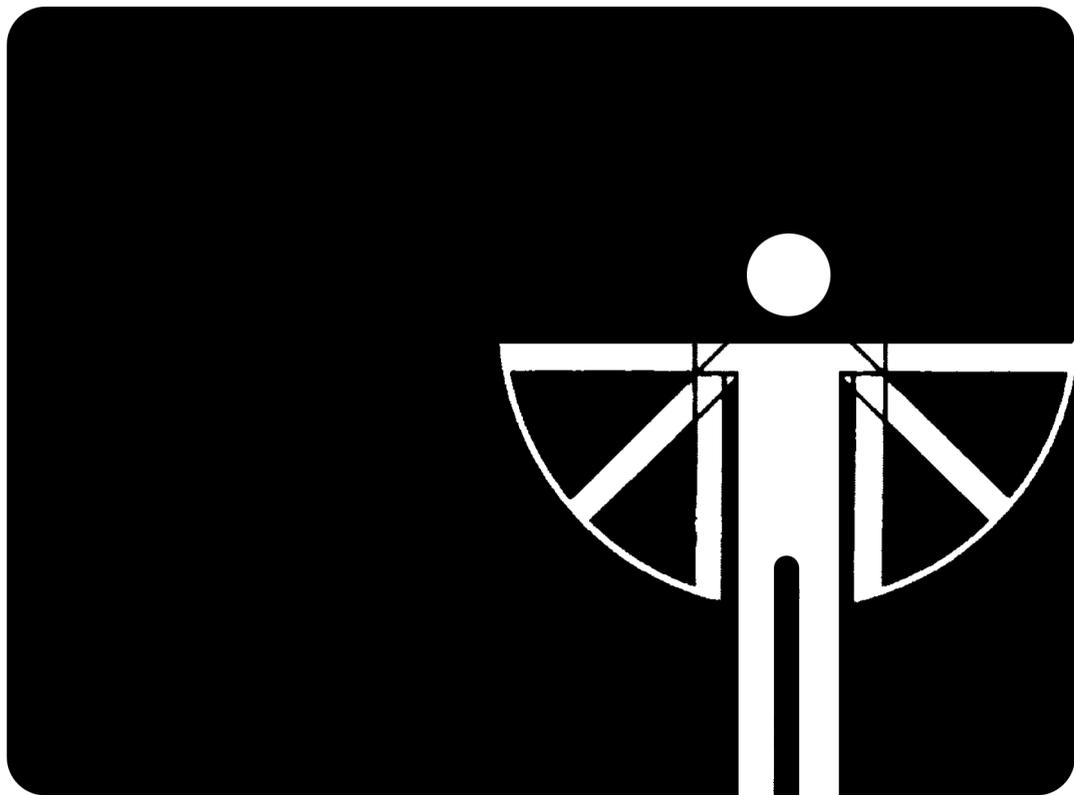
**Material audiovisual.** Algunas de los temas tratados en esta guía se encuentran respaldados por videos descritos en el anexo A.

Además de las sugerencias antes dadas se deben tener en cuenta los siguientes aspectos generales:

- Leer con antelación a las clases las guías correspondientes, con el fin de aplicar en la clase lo estudiado.
- Observar con atención el video, ver Anexo A, correspondiente al tema, si es necesario.

- Llevar una libreta de apuntes, donde se anoten los comentarios, sugerencias, observaciones y preguntas que puedan surgir.
- Adaptar los contenidos y actividades a las condiciones del medio.
- Analizar las autoevaluaciones con los estudiantes.
- Comparar los resultados con las respuestas.
- Consultar los vacíos o dudas que puedan surgir.
- Sugerir y crear actividades prácticas a partir de las propuestas.
- Realizar siempre al inicio de una clase práctica, ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- En la parte final de la clase realizar ejercicios de relajación, vuelta a la calma, practicar ejercicios de estiramiento.

# EDUCACIÓN FÍSICA



## Núcleo Básico 1

### PREPARACIÓN FÍSICA

#### 1.1 LECCIONES INTRODUCTORIAS

##### 1.1.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LA VIDA DIARIA

#### OBJETIVO

- Identificar los diferentes hábitos saludables que se pueden llevar en la vida diaria.

#### CONTENIDO

El hombre durante su existencia ha procurado de alguna manera conservar su salud y una de las formas que utiliza para lograrlo es una adecuada preparación física, la cual se puede definir como una secuencia de actividades físicas que se llevan a cabo en forma sistemática, con el fin de mejorar las cualidades motrices y así lograr un mejor rendimiento en la vida cotidiana.

La preparación física debe tener una disciplina que permita al individuo utilizar diariamente un poco de su tiempo; para ello se han escogido actividades que se consideran muy sencillas y que al mismo tiempo permitirán mejorar la salud.

Al levantarse se pueden hacer cinco (5) minutos de ejercicios: estirando primero el cuerpo, trotando en el lugar, realizando abdominales, flexiones, extensiones, torciones de cuello y tronco, al finalizar se combinan los diferentes ejercicios, y si esto se convierte en una rutina diaria, se verá que al pasar el tiempo el cuerpo se siente mejor en el transcurso del día.

También es recomendable caminar durante 10 minutos diariamente, inspirando por la nariz y espirando por la boca, se debe hacer erguido, con los brazos relajados a los lados del cuerpo. Cuando el caminar sea costumbre, se puede empezar a correr durante cinco (5) minutos diarios, poco a poco se gradúa la distancia y el tiempo hasta llegar a una (1) hora. Antes de iniciar la carrera se deben realizar algunos ejercicios preparatorios como: elevación de piernas alternando torciones y flexiones de tronco y cuello; flexión de rodilla derecha con desplazamiento lateral hacia el mismo lado, con extensión de la rodilla izquierda, tocando el piso con ambas manos, alternando el movimiento (figura 1).

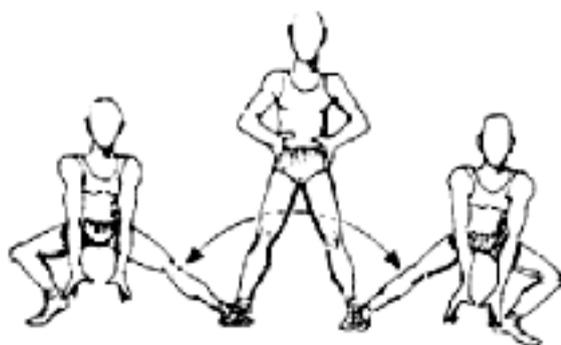


Figura 1

Si se tiene que recoger algún objeto que se encuentre en el piso, flexionar las rodillas, esto ayudará a lograr fuerza con las piernas y a evitar lesiones musculares.

Cuando se esté escribiendo en posición sentado, mantener siempre la espalda recta, esto permitirá que los huesos no cambien su forma original, debido a una mala postura.

Estas solo son algunas actividades que se pueden y deben realizar cotidianamente, ya que conforme vaya transcurriendo el proceso se irán encontrando otras que también servirán para sentirse mejor a lo largo de la vida.

## ACTIVIDADES

- Comentar con los compañeros de grupo el contenido de esta lección.
- Realizar en un círculo ejercicios de calentamiento.
- Practicar diariamente los ejercicios que se señalan en esta lección.

## 1.1.2 AGENTES NOCIVOS QUE NO PERMITEN LOGRAR UNA BUENA PREPARACIÓN FÍSICA

### OBJETIVO

- Identificar los efectos que producen los distintos agentes nocivos en el organismo.

### CONTENIDO

¿Se ha visto en la comunidad gente que fuma, toma o se droga? ¿Se conocen sus reacciones? ¿Se sabe lo que le pasa al organismo por utilizar agentes nocivos?

En primer lugar se debe saber que los agentes nocivos son sustancias químicas que al penetrar al organismo causan en él un daño, que la mayoría de las veces es irreparable.

Los agentes nocivos se pueden clasificar en tres grupos que son: alcohol, tabaco y droga.

El alcoholismo está considerado como una enfermedad que avanza poco a poco hasta llegar a provocar la muerte; es, sin duda, uno de los principales agentes nocivos que no permiten al organismo lograr una buena preparación física, ya que repercute en el sistema nervioso, dado que al llegar el alcohol al cerebro existe un desequilibrio que hace que algunos órganos se atrofien, entre ellos el hígado, el estómago y el intestino.

El tabaquismo proporciona al organismo 300 compuestos químicos distintos. Lógicamente nadie puede aguantar durante toda la vida ser portador de ello, por lo tanto, debe buscarse la manera de dejarlo; de no ser así pueden suceder las siguientes alteraciones:

- Adicción a la nicotina la cual se aloja en la sangre provocando problemas cardiacos como taquicardia e infarto.
- Aumento de la presión arterial y de los niveles de azúcar que existen en la sangre.
- Falta de oxigenación pulmonar.
- Enfermedades como arterioesclerosis, angina de pecho y úlceras duodenales.
- Cáncer pulmonar —enfisema—, en la boca, lengua, labios, laringe, esófago, estómago y vejiga.

La drogadicción es el suministro de una sustancia alucinógena, ya sea por vía oral, inhalada o inyectada que provoca en el organismo efectos estimulantes o depresivos. Entre las drogas más comunes están las siguientes:

**Marihuana:** Se obtiene del *Cannabis Índica* y tiene una aplicación médica como sedante; esta droga produce ansiedad, alucinaciones, falta de coordinación de ideas, de movimientos y pánico.

**Morfina:** Se obtiene a partir del alcaloide principal extraído del opio; en medicina se utiliza contra dolores intensos y excitaciones nerviosas; produce poca capacidad de concentración y problemas respiratorios.

**Cocaína:** Se extrae de *Eritroxylum coca*; es utilizada en medicina como analgésico local y contra dolores muy fuertes; produce euforia, ansiedad y aumento de la presión sanguínea.

**Heroína:** Se obtiene a partir de la morfina; los médicos la utilizan para aliviar dolores intensos; provoca un estado de actividad parecido al estupor.

Estas drogas causan dependencia y no permiten que el ser humano logre desempeñarse bien en ningún campo, *son utilizadas por muchos jóvenes del mundo y llegan tarde o temprano a causarles la muerte.*

## ACTIVIDADES

- Comentar con los compañeros de grupo el contenido de esta lección.
- Analizar los distintos agentes nocivos que aquí se presentan.
- Identificar por medio de un cuadro sinóptico los efectos destructores que producen en el organismo los diferentes agentes nocivos.
- Describir con los compañeros un conjunto de actividades que se pueden desarrollar para prevenir estos tipos de agentes nocivos.

### 1.1.3 LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LA ESTÉTICA CORPORAL

#### OBJETIVO

- Identificar la preparación física como elemento fundamental para la estética corporal.

## CONTENIDO

Un cuerpo estético es aquel que puede verse bonito, pero no necesariamente musculoso y atlético, puede ser delgado u obeso, pero sano y fuerte.

Siempre que se piense iniciar una rutina de preparación física se debe tener una meta a alcanzar; esta puede ser: capacidad suficiente para realizar un deporte, tener mejor condición física o mejorar el aspecto corporal, y precisamente de esto último se hablará en esta lección.

En ocasiones al mirarse al espejo o al medirse alguna ropa se observa un poco más de volumen corporal debido a la acumulación de grasa de más, principalmente en la cintura; esto no es más que músculo en descanso y es posible corregirlo gracias a los ejercicios.

Ahora se presentan algunos ejercicios para ayudar a mantener el cuerpo en forma.

- Pararse con las piernas separadas al ancho de los hombros, con los brazos extendidos a los lados. Levantar los brazos por delante, hasta arriba de la cabeza y realizar círculos con ellos, estirar la espalda al bajar los brazos (diez veces).
- En la misma posición pero con las palmas de las manos sobre el muslo y las rodillas flexionadas, inclinarse adelante y a los lados, deslizando las manos a lo largo de la pierna hasta donde se pueda llegar (cinco veces a cada lado).
- Con las piernas separadas y las manos en las caderas inclinarse primero a la derecha haciendo fuerza hacia abajo, mantener la posición durante seis (6) segundos y luego hacerlo hacia la izquierda (cinco veces de cada lado).
- Pararse derecho: con los pies juntos, levantar una rodilla tomando la pierna por debajo con ambas manos y ejercer presión contra el cuerpo; repetir el ejercicio con la otra pierna (cinco veces de cada lado).
- Parado con las piernas separadas al ancho de los hombros, con los brazos extendidos al frente y a la altura de los mismos, flexionar las rodillas; girar el tronco hacia la izquierda, mantener la posición durante seis (6) segundos y repetir a la derecha (cinco veces de cada lado).

Como estos, existen otros ejercicios que se pueden realizar para mantener el cuerpo en forma y verse bien.

## ACTIVIDADES

- Analizar con los compañeros el contenido de esta lección.
- Comentar si en realidad la preparación física sirve al desarrollo estético del cuerpo humano.
- Anotar en el cuaderno de apuntes las conclusiones a las que se hayan llegado.
- En equipos y en forma individual realizar los ejercicios que aquí se han sugerido.

## 1.2 FUNDAMENTOS BÁSICOS

Durante esta parte se tendrán en cuenta conocimientos adquiridos o por adquirir sobre: la importancia y los beneficios de la preparación física, la iniciación al ejercicio, el conocimiento, desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices.

Se espera que el esfuerzo realizado tenga un resultado óptimo y formativo.

### 1.2.1 IMPORTANCIA Y BENEFICIO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ

#### OBJETIVOS

- Interiorizar la importancia de la preparación física en el desarrollo.
- Reconocer los beneficios que aporta en el crecimiento y desarrollo la preparación física.

#### CONTENIDO

Seguramente en más de una ocasión hayan surgido preguntas tales como:

¿Qué es y para qué sirve la preparación física?, ¿qué objeto tiene realizarla?, ¿qué beneficios proporciona al cuerpo? A estas preguntas y otras se les encontrará respuesta en el contenido de esta guía.

Es posible que algunas personas piensen y aseguren que ellas pueden llevar a cabo cierta actividad física o practicar un deporte sin necesidad de realizar entrenamientos; tienen también la creencia de que la preparación física sobra, que no es importante; no es de dudarse tal forma de pensar y actuar, pero de una cosa sí se puede estar seguro, y es que los resultados que se obtengan en estas condiciones no van a ser lo que todo buen deportista desea, sino por el contrario, traerán consigo problemas y desajustes de tipo fisiológico y psicológico, como son: fatiga excesiva, dolores, desgarres musculares, problemas respiratorios y cardiovasculares, calambres, sensación de tristeza, frustración, sentimientos de culpa, tensión, nerviosismo y muchos problemas más.

La mejor arma contra la fatiga y el cansancio es precisamente una buena preparación física. Igualmente cuando el organismo es sometido a entrenamientos bien orientados y

dirigidos, el rendimiento deportivo aumenta, en cambio, si le exigimos más de lo normal, se puede lesionar o enfermar

*¿Qué es la preparación física?* Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales posteriores al calentamiento<sup>1</sup>, generalmente ajenos o diferentes a los que se utilizan en la práctica del deporte, dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del individuo lo cual lo capacita para un mejor rendimiento físico.

*Beneficios que proporciona al organismo la preparación física.* Si se realiza en forma metódica y sistemática, ocurren las siguientes transformaciones:

- Aumenta la cavidad del corazón, se engruesa y fortalece el miocardio disminuyendo la frecuencia de contracciones, mejorando el retorno venoso.
- Mejora la capacidad vital pulmonar.
- Mejora la irrigación sanguínea, permitiendo aumentar el grosor de la fibra muscular.
- Permite al hígado alcanzar una mejor capacidad para destruir los productos de desecho.

En resumen, la preparación física se aplica para mejorar las cualidades motrices del individuo y por consiguiente elevar el nivel de rendimiento. Si su aplicación es la adecuada, produce en el individuo transformaciones beneficiosas que le ayudan a conseguir la forma física óptima; pero si se aplica mal, sus efectos son destructores, es por ello que se invita a realizar en forma adecuada los ejercicios que a lo largo del texto se presentan.

## ACTIVIDADES

- Comentar con el maestro el contenido de esta guía. Elaborar un resumen de lo más importante de esta lección.
- Explicar a los compañeros la importancia de la preparación física.
- Formar equipos con cinco (5) compañeros y anotar los beneficios que proporciona la preparación física.
- En actividad extra clase investigar que otros beneficios te reporta la preparación física.

<sup>1</sup> Ejercicios ligeros que se realizan antes de llevar a cabo cualquier actividad física intensa.

## AUTOEVALUACIÓN

Escribir una (V) si es verdadero o una (F) si es falso al frente de cada enunciado según sea el caso:

La preparación física:

1. Estimula la capacidad pulmonar \_\_\_\_\_
2. Aumenta los glóbulos blancos \_\_\_\_\_
3. Se lleva a cabo antes del calentamiento \_\_\_\_\_
4. Disminuye las contracciones del corazón \_\_\_\_\_
5. Desarrolla y mejora la capacidad mental \_\_\_\_\_

### 1.2.2 INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO

#### OBJETIVO

- Identificar la importancia del ejercicio en el desarrollo físico-madurativo.

#### CONTENIDO

En la antigüedad los griegos consideraban al cuerpo como *el templo de la mente* y le brindaban toda la atención y cuidados posibles. Si en la actualidad se le diera las mismas consideraciones en cuanto a atención y mantenimiento, las personas estarían indudablemente en mejores condiciones tanto físicas como mentales y podrían enfrentar favorablemente las tensiones y presiones del medio ambiente y así gozar de una mejor vida. Uno de los medios que se puede utilizar para llevar a cabo lo anterior es sin duda alguna «el ejercicio sistemático», lo cual permite poner en acción todos los músculos del cuerpo y desarrollar entre otros elementos: la fuerza, la velocidad y la resistencia necesarios para obtener una buena condición física.

Cuando se hace ejercicio los pulmones y el corazón trabajan más intensamente, lo que propicia que la capacidad cardiorrespiratoria aumente; por el contrario, si un músculo, cualquiera que este sea, no se utiliza en forma permanente, ocasionará en él una disminución de fuerza, eficacia y tamaño, dando como resultado su atrofiamiento; claro que pueden haber muchas razones para que esto ocurra, como por ejemplo: el sufrir un accidente, lesiones o bien por permanecer largo tiempo en una determinada posición por razones laborales o de estudio; sin embargo todo esto se puede evitar haciendo que esos músculos trabajen, realizando ejercicios especiales que los mantengan a un nivel apropiado de aptitud física. No solo el ejercicio puede ser el remedio de todos los males, hay que apoyarlo con una dieta apropiada y una vida sana sin excesos.

La experiencia ha demostrado que un individuo que lleva a cabo ejercicios físicos adecuados es menos susceptible a padecer lesiones y, de tenerlas, su recuperación es más rápida.

Los ejercicios físicos no están indicados únicamente para las personas que practican un deporte, también es muy importante para las que no lo hacen, pues les sirven como una válvula en el alivio de tensiones, facilitando el relajamiento.

Si al practicar algún ejercicio se experimentan molestias en el organismo, es posible que se haya excedido en su realización; esto no debe ocurrir, para evitarlo, se sugieren las siguientes reglas:

- Dedicar más tiempo al calentamiento.
- Después de cada dos (2) ejercicios, descansar brevemente (10 a 15 segundos).
- Aumentar en forma gradual la actividad hasta lograr el mínimo de fatiga.
- Elaborar un horario para llevar a cabo los ejercicios, a la misma hora de preferencia.
- Someterse a un examen médico general por lo menos una vez al año.

Se puede concluir que todas las personas, y en especial las que por alguna razón no participan en deportes organizados, debieran practicar ejercicios en forma regular y constante, con ello obtendrán un organismo sano y fuerte que les permitirá un mejor rendimiento en sus actividades cotidianas.

## ACTIVIDADES

- Analizar el contenido de esta guía.
- Explicar a los compañeros la importancia del ejercicio físico en el desarrollo psicomotriz.
- Anotar en el cuaderno las conclusiones obtenidas.

## AUTOEVALUACIÓN

Escribe en el espacio de la columna derecha el número de la respuesta correcta.

- |    |  |  |       |
|----|--|--|-------|
| 1. | Consiste en llevar un plan concreto y adecuado de actividades físicas.                   | Hígado y pulmones                                    | _____ |
|    |  | Fuerza, vigor, velocidad, resistencia                | _____ |
| 2. | Son elementos necesarios para obtener una buena capacidad física.                        | Estatura, corpulencia, peso                          | _____ |
|    |  | Pulmones y corazón                                   | _____ |
| 3. | Al trabajar más intensamente, intervienen para aumentar la capacidad cardiorrespiratoria | Ejercicio sistemático                                | _____ |
|    |  | Ejercicio físico                                     | _____ |
| 4. | Es una regla que puede evitar molestias en el organismo al realizarla adecuadamente.     | Dedicar más tiempo a los ejercicios de calentamiento | _____ |
| 5. | Sirve como una válvula de escape que evita tensiones.                                    |  |       |

## 1.2.3 CUALIDADES MOTRICES

### OBJETIVOS

- Identificar las cualidades motrices que el ser humano posee.
- Practicar sistemáticamente ejercicios que permitan aumentar el desarrollo de cualidades motrices.

### CONTENIDO

En ocasiones es común escuchar que algunas personas tienen ciertas cualidades innatas mediante las cuales se desempeñan con solvencia en campos tales como: la música, la pintura, los deportes, aseveraciones que pueden originar algunas preguntas: ¿Qué son y para qué sirven las cualidades?, ¿qué beneficios se obtendrán si se desarrollan?, ¿En qué consisten? Estas y otras dudas se podrán aclarar si se lee con atención el contenido de esta guía.

El organismo humano posee facultades fisiológicas que se apoyan en elementos anatómicos como los músculos, las articulaciones y los huesos, los cuales le permiten realizar movimientos.

Cuando estas facultades funcionan a los niveles requeridos, el individuo ve incrementado su rendimiento en cualquiera de los campos en que las aplique.

Las facultades con que cuenta todo ser humano están predeterminadas por la herencia; esto es esencial, pero no lo es todo, lo verdaderamente importante es el grado en que se desarrollen y para conseguirlo es necesario que se lleve entre otras cosas: una vida sana, así como una alimentación balanceada y un descanso apropiado, sin olvidar un entrenamiento metódico, sistemático y bien orientado.

Las cualidades motrices más importantes que el ser humano posee son las siguientes:

- **Fuerza.** Es la facultad para vencer una resistencia, independientemente del tiempo empleado para hacerlo.
- **Resistencia.** Es la facultad para sostener un esfuerzo eficientemente el mayor tiempo posible; se conocen dos clases de resistencia a saber: aeróbica y anaeróbica; la primera depende principalmente de los sistemas circulatorio y respiratorio y es utilizada básicamente en las actividades de larga duración y baja intensidad; la

segunda depende fundamentalmente del sistema muscular, y es utilizada en los esfuerzos de alta intensidad y corta duración; a su vez la resistencia anaeróbica se divide en láctica —con producción de lactato— y aláctica —no se produce lactato—.

- **Velocidad.** Es la facultad que tiene el individuo para reaccionar a los estímulos, contraer los músculos y trasladarse de un lugar a otro en un mínimo de tiempo.
- **Flexibilidad.** Es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones.
- **Coordinación.** Es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular.
- **Equilibrio.** Es la facultad de adoptar una posición contra la fuerza de la gravedad.

Ahora que se tiene una idea más clara y precisa de la importancia del desarrollo de las cualidades motrices, se comprenderá mejor lo necesario que es practicar un deporte o realizar alguna actividad física para así obtener los beneficios que ellas producen.

## ACTIVIDADES

- Elaborar un cuadro sinóptico de las cualidades motrices.
- Realizar un resumen de lo aprendido en esta lección.
- Identificar cada una de las cualidades motrices, realizando al frente del grupo un ejercicio que permita a los demás saber qué cualidad motriz se está trabajando, por ejemplo, se trata de levantar un escritorio, para demostrar la fuerza.
- Practicar diferentes ejercicios que permitan desarrollar las cualidades motrices.

## AUTOEVALUACIÓN

Relacionar las preguntas de la columna de la izquierda con las respuestas de la derecha, escribiendo en el campo el número que corresponda:

- |    |   |            |       |
|----|---|------------|-------|
| 1. | Están predeterminadas por la herencia.  | Equilibrio | _____ |
| 2. | Es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular. | Velocidad  | _____ |

3.	Es la facultad de adoptar una posición contra la gravedad.	Cualidades motrices	_____
		Flexibilidad	_____
4.	Es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones.	Fuerza	_____
		Coordinación	_____
5.	Es la facultad para vencer la resistencia.	Resistencia	_____

### 1.2.4 DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DE LAS CUALIDADES MOTRICES 1

#### OBJETIVO

- Identificar la importancia de las cualidades motrices fuerza y resistencia en el desarrollo integral.
- Realizar ejercicios adecuados para mejorar las cualidades motrices, la fuerza y la resistencia.

#### CONTENIDO

El camino más indicado para lograr el desarrollo de las cualidades motrices es sin lugar a dudas el ejercicio corporal metódico y duradero. Este se presenta en dos formas:

- Los que están destinados a incrementar aún más las cualidades motrices (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).
- Y las que involucran determinadas partes del cuerpo: brazos, abdomen, piernas, y requieren de la participación de los sistemas circulatorio y respiratorio.

Debido a que unas cualidades son más importantes que otras en el rendimiento deportivo, se hace necesario jerarquizar los ejercicios que van a ser utilizados, por lo tanto es imprescindible que se conozcan, según la cualidad que se quiera incrementar, cuáles son los más adecuados para lograrlo.

En esta clase se hablará de dos (2) cualidades motrices denominadas fuerza y resistencia.

- **Fuerza.** Se ha definido como la facultad para vencer una resistencia independientemente del tiempo empleado, entendiéndose que mientras mayor sea la fuerza, mayor será la resistencia que se pueda vencer. El músculo es el agente principal de la fuerza, pero no el único, pues depende del sistema nervioso que lo dirige, de la sangre que lo alimenta y de los huesos y articulaciones que constituyen su apoyo.

En el músculo se encuentran dos clases de fibras: rojas y blancas; cuando predominan las primeras el individuo presenta una predisposición especial hacia los esfuerzos físicos en que se requiere *resistencia*, debido a que estas fibras contienen más oxígeno, sucediendo todo lo contrario con las blancas, en las cuales las posibilidades de éxito están en la realización de esfuerzos breves e intensos como los de fuerza y velocidad —100, 200, 400 metros, lanzamiento de la jabalina, levantamiento de pesas—.

De lo anterior podemos resumir que el factor principal en la fuerza es la calidad de la fibra muscular, la cual se valoriza en relación con varios factores como son: el tamaño del músculo, el número de fibras que se contraen, la tensión muscular y el calentamiento, siendo este último un elemento indispensable para incrementar al máximo la contracción muscular.

El aumento de la fuerza en el ser humano varía según el sexo, la edad, la constitución muscular y el entrenamiento que realice. Nocker dice que: «el hombre alcanza su máxima fuerza entre los 26 y los 28 años y la mujer lo logra entre los 23 y los 25 años».

- **Resistencia.** Es la capacidad para sostener un esfuerzo eficazmente el mayor tiempo posible; también puede definirse como la capacidad para prolongar la aparición de la fatiga. Existen dos clases de resistencia a saber:
  - La aeróbica
  - La anaeróbica

La resistencia aeróbica es aquella que posee un individuo y lo demuestra cuando a un ritmo adecuado es capaz de efectuar un ejercicio sostenido sin llegar a necesitar más oxígeno que el normal, es decir no se sofoca; esto se logra siempre y cuando se cuente con buena condición física, como ejemplo tenemos en el atletismo las competencias de medio fondo y fondo 5000, 10000 metros, así como la maratón.

La resistencia anaeróbica es la que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo, en otras palabras, es la que hace posible realizar un esfuerzo con escaso abastecimiento de oxígeno, como por ejemplo las pruebas de 100 y 200 metros planos.

Sin embargo no se puede hablar de estos dos tipos de resistencia —aeróbica y anaeróbica— en forma separada pues ambas siempre estarán presentes en mayor o menor proporción, dependiendo del tipo de ejercicio que se vaya a realizar.

A continuación se menciona una serie de beneficios que el organismo puede obtener si se desarrolla adecuadamente esta cualidad motriz, y son entre otras, las siguientes:

- Aumenta la cavidad cardiaca, lo cual permite al corazón recibir más sangre.
- Disminuye la frecuencia cardiaca, lo que traerá como resultado hacer que el corazón trabaje menos.
- Aumenta la cantidad de sangre, los glóbulos rojos y la hemoglobina, permitiendo con ello transportar más oxígeno y materias nutritivas a todas las partes del cuerpo.
- Amplía la capacidad pulmonar.
- Activa los riñones y el hígado.
- Produce una baja del peso corporal.

## ACTIVIDADES

- Comentar con los compañeros el contenido de esta guía.
- Identificar cuál es la importancia y cuáles son los beneficios que producen las cualidades motrices —fuerza y resistencia—.
- Anotar en el cuaderno las conclusiones que se obtienen.
- Practicar los siguientes ejercicios:

### **Ejercicio 1.** Trote en el lugar (resistencia cardiorrespiratoria).

Colocarse en posición de pie con los brazos a los lados. Sin moverse de la misma posición en el piso, comenzar a trotar lentamente, aumentando gradualmente el ritmo hasta que los brazos se vean obligados a moverse vigorosamente hacia arriba con los codos flexionados y los puños parcialmente cerrados, las rodillas se deben levantar lo más alto posible, procurando que estas toquen el tórax. Duración cinco (5) minutos, repitiéndolo dos (2) veces.

**Ejercicio 2.** Cruce alternado de brazos y piernas (ejercitar los músculos de la región abdominal).

En posición sentado elevar los brazos horizontalmente levantando a la vez los pies unos cuantos centímetros arriba del suelo. Una vez se ha dominado este ejercicio, cruzar las manos y los pies alternadamente, sin dejar que estos últimos toquen el piso. Constituye una buena práctica el inclinarse hacia atrás con la cabeza y el tronco antes de levantar los pies del suelo. Repetir el ejercicio dos (2) veces, con duración de dos (2) minutos en cada ejercicio.

**Ejercicio 3.** Torsión del tronco tensionando la nuca (reforzar los músculos laterales del tronco).

Sentado con las piernas extendidas, las manos detrás de la cabeza y la nuca, el cuerpo erguido y los codos muy atrás. En esta posición se gira el tronco a la izquierda y se sostiene durante seis (6) segundos, luego se gira a la derecha para alternar las rotaciones. Durante el ejercicio se recoge la barbilla ligeramente, haciendo presión con las manos en la cabeza.

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la respuesta correcta.

1. Se le conoce como la facultad para vencer una resistencia:

A. Resistencia.

B. Fuerza.

C. Flexibilidad.

2. Se le conoce como la capacidad para sostener un esfuerzo eficazmente el mayor tiempo posible:

A. Resistencia.

B. Flexibilidad.

C. Fuerza.

3. Las fibras musculares que contienen más oxígeno son:

A. Las blancas.

B. Las mixtas.

C. Las rojas.

4. La resistencia anaeróbica predomina en la prueba de:
- A. 100 metros.                      B. 5 000 metros.                      C. Maratón.
5. El tipo de resistencia que permite al individuo sostener el mayor tiempo posible un ritmo de trabajo se le conoce como:
- A. Aeróbica.                      B. Anaeróbica.                      C. Rítmica.

## 1.2.5 DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DE LAS CUALIDADES MOTRICES 2

### OBJETIVOS

- Comprender la importancia de las cualidades motrices flexibilidad y velocidad en el desarrollo integral.
- Identificar ejercicios que permitan incrementar y desarrollar las cualidades motrices flexibilidad y velocidad.

### CONTENIDO

Entre las cualidades motrices que el ser humano posee existen dos consideradas tan importantes en el desarrollo como la fuerza y la resistencia, nos referimos a la flexibilidad y a la velocidad.

La flexibilidad es «la facultad para desplazar los segmentos óseos que forman las articulaciones»; esta a su vez depende fundamentalmente de la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos para lograr una mayor amplitud de movimientos articulares.

Es conocido que existe una mayor capacidad de flexibilidad y elasticidad en los niños y mujeres que en los hombres, esto tiene su explicación, porque a mayor crecimiento corporal mayor desarrollo de la fuerza. Sin embargo existen muchos hombres que practican deporte o realizan determinadas actividades físicas, que les permiten desarrollar en un alto grado la flexibilidad y la elasticidad.

Desde siempre la flexibilidad ha tenido gran importancia en el rendimiento deportivo, pues sin ella sería prácticamente imposible realizar actividad física alguna. La cualidad motriz conocida como «velocidad» es indispensable en numerosos deportes y

actividades donde se requiere un rápido desplazamiento en el menor tiempo posible —nadar, correr, saltar, jugar, el baloncesto, el voleibol, el fútbol, entre otros—.

Es cierto que todos los seres humanos en plenitud de sus facultades físicas y mentales pueden correr, pero no todos corren bien, posiblemente se pregunte ¿qué se gana con hacerlo bien? La respuesta está en estas dos razones:

- Si se sabe correr bien, el desplazamiento se hará rápido y efectivo.
- Economizar energía y por lo tanto se tendrá más resistencia para hacer uso de la velocidad al final de una actividad física, partido o competencia, que es cuando más se necesita.

El desarrollo de la velocidad no es tan fácil como se piensa, en realidad es el entrenamiento más delicado de todos los que componen la preparación física; además no se puede abusar del mismo por las siguientes razones:

- Si se ejecuta prematuramente, es decir sin calentamiento, produce lesiones físicas de consideración como es el rompimiento de fibras y tendones, ocasionado por el gran esfuerzo que se realiza.
- Utilizada excesivamente agota el sistema nervioso, aburriendo y enfermando a la persona que lo practica.

No se debe perder de vista el hecho de que la velocidad con todo y su enorme importancia en las actividades físicas y deportivas no podría existir sin el apoyo que le proporcionan las demás cualidades.

## **ACTIVIDADES**

- Formar equipo con cinco (5) compañeros.
- Comentar el contenido de esta lección.
- Elaborar un resumen y explicar al grupo la importancia de las cualidades motrices.
- Realizar ejercicios de calentamiento y llevar a la práctica las siguientes sugerencias.



Figura 2

### Ejercicio 1. Flexibilidad.

- En parejas uno acostado y el otro de pie.
- Sujetarse de las manos firmemente; quien está de pie tratará de levantar a quien está acostado, este cargará su peso a manera de resistencia.
- Cada uno, simultáneamente, flexionará sus brazos; realizar el ejercicio durante dos (2) minutos (figura 2).

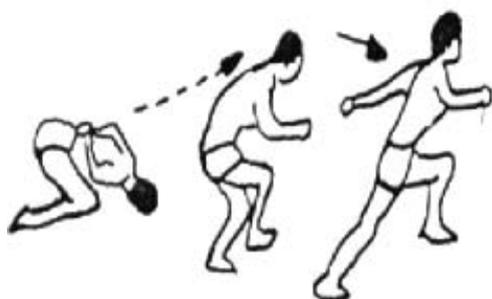


Figura 3

### Ejercicio 2. Velocidad.

- En posición de rodillas con la cabeza en el suelo y las manos colocadas en la espalda (figura 3) a una señal la persona se pone de pie rápidamente y corre a máxima velocidad 25 metros. Repetirlo cinco (5) veces.

## AUTOEVALUACIÓN

Escribir en la columna de la derecha el número que corresponda a la respuesta correcta.

- |    |   |                    |       |
|----|---|--------------------|-------|
| 1. | Las bases de la preparación física son:                       | Flexibilidad       | _____ |
|    |   | Resistencia        | _____ |
| 2. | Es la capacidad de desplazamiento en el menor tiempo posible: | Músculos elásticos | _____ |

- |    |   |                     |       |
|----|---|---------------------|-------|
| 3. | El correr en forma adecuada trae como consecuencia:                         | Velocidad           | _____ |
| 4. | Sin ella sería prácticamente imposible realizar cualquier actividad física: | Cualidades motrices | _____ |
| 5. | Para tener flexibilidad es necesario poseer:                                | Economizar energía  | _____ |
|    |   | Fuerza              | _____ |

### 1.3 EJERCICIOS ELEMENTALES

En el contenido de esta sección se encontrarán temas que son de gran interés, pues depende de la aplicación de ellos que se logren resultados óptimos en todas las actividades físicas, deportivas y en la vida diaria con el fin de que el organismo se conserve sano.

Los temas a tratar son: ejercicios de calentamiento, de respiración, de relajación, en circuito y finalmente la metodología de la carrera.

#### 1.3.1 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

##### OBJETIVOS

- Explicar la importancia que tiene el calentamiento y el estiramiento en el buen funcionamiento del organismo.
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento de acuerdo con las actividades físicas que se vayan a ejecutar.

##### CONTENIDO

Siempre que se vaya a realizar cualquier actividad que requiera de cierto esfuerzo es aconsejable que se lleven a cabo ejercicios de calentamiento, entendiéndose estos como el conjunto de actos y ejercicios previos a los grandes esfuerzos.

El calentamiento tiene dos objetivos fundamentales, que son:

- Prevenir lesiones.
- Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para el inicio de una actividad más intensa que la normal.

El calentamiento es algo realmente importante y lo es más antes de un partido, competencia atlética o cualquier actividad física intensa.

Es importante resaltar que no se debe exagerar en las actividades de calentamiento, pues si se hacen en forma exagerada se gastarán parte de las energías que se necesitan en el esfuerzo principal. Pero también, procurar realizar los suficientes ejercicios, de lo contrario dará como resultado un fracaso en la actividad realizada y se incrementan los riesgos de lesión.

En términos generales el calentamiento se divide en dos partes: la activación dinámica general, ADG, y la activación dinámica específica, ADE. Es importante aclarar que dentro de la estructura general del calentamiento se incluyen los ejercicios de estiramiento, los cuales tienen como objetivo elongar y estimular los diferentes grupos musculares y tendones que participarán en la acción. El estiramiento también es parte fundamental de la parte final de la clase, donde se realizan actividades de disminución de la carga y vuelta a la calma.

La ADG se refiere a la realización de ejercicios tendientes a activar la circulación, elevar la temperatura corporal y predisponer el organismo a la actividad física, esta puede llevarse a cabo a través de actividades como: caminar, trotar, saltar a baja intensidad, ejercicios de soltura y coordinación; además incluye y combina ejercicios de movilidad articular.

La ADE, como su nombre lo indica, prevé movimientos directamente relacionados con las habilidades del deporte o actividades a realizar. En esta parte del calentamiento existe una participación muy activa del sistema nervioso. En realidad los ejercicios de calentamiento deben parecerse a una sesión de entrenamiento, pero en miniatura, es decir utilizando ejercicios de este pero limitando su número, volumen e intensidad, factores que a su vez varían de acuerdo con las características del medio y las condiciones climáticas.

Se debe recordar que para que el calentamiento surta el efecto deseado es recomendable que se concluyan los ejercicios en un lapso no mayor de 10 o 15 minutos antes de iniciar el partido, competencia o actividad física que se vaya a realizar, sin embargo si pasa más tiempo del indicado, se debe abrigar bien para que el sistema muscular conserve el calor.

A continuación se exponen algunas de las razones por las cuales se realiza el calentamiento.

- Mejorar la disposición neuromuscular al rendimiento.
- Disminuir el riesgo de lesiones.
- Permitir que el organismo obtenga más oxígeno.
- Aumentar la actitud mental para la actividad física a realizar.
- Aumentar la temperatura corporal.
- Aumentar la frecuencia cardíaca.
- Aumentar la presión sanguínea.
- Intensificar la respiración.
- Dilatar las arterias y capilares que suministran sangre a los músculos.

Lo anterior denota la importancia del calentamiento dentro de actividades planeadas en la clase de Educación Física y la vida diaria.

## **ACTIVIDADES**

- Elaborar un resumen de lo aprendido en esta lección.
- Formar equipo con cinco (5) compañeros y sacar una conclusión de la importancia que tiene la realización del calentamiento.
- Explicar al grupo la importancia del calentamiento.

Realizar los siguientes ejercicios de calentamiento ADG

- Caminar 25 metros.
- Trotar 50 metros, combinar este ejercicio con elevación de rodillas y elevación de talones.
- Realizar desplazamientos laterales.
- Realizar saltos de baja intensidad en el puesto, combinándolos y alternándolos con movimientos de brazos.

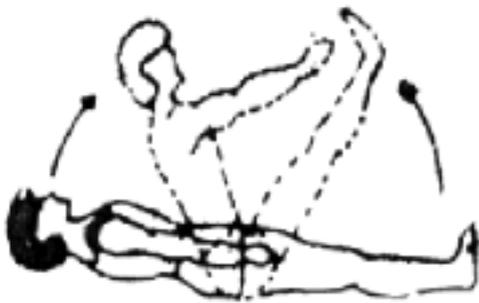


Figura 4

- En posición de decúbito dorsal flexionar la cadera y sin flexionar rodillas intenta tocar con las manos la punta de los pies; realizar el ejercicio ocho (8) veces (figura 4).
- Elaborar otros ejercicios para la ADG.

Realizar los siguientes ejercicios de estiramiento:

- Mover despacio la cabeza describiendo un círculo completo manteniendo la espalda recta; realizarlo cinco (5) veces en cada dirección (figura 5).



Figura 5



Figura 6



Figura 7

- Entrelazar los dedos por encima de la cabeza, luego con las palmas hacia arriba aplicar un poco de fuerza hacia atrás y arriba, durante veinte segundos (figura 6).
- Con los brazos encima de la cabeza, tomar el codo de un brazo con la mano del otro, tirar suavemente del codo, flexionar ligeramente las rodillas e inclinarse hacia un lado durante diez segundos, luego cambiar de lado (figura 7).
- Sentado, juntar las plantas de los pies y tomarlas con las manos, luego inclinarse suavemente hacia adelante durante treinta segundos (figura 8).
- Decúbito dorsal, flexionar y elevar las rodillas dejando las plantas en el piso, luego elevar una pierna sobre la otra y ejercer presión sobre ella hacia adentro, mantener la posición durante treinta segundos y cambiar de pierna (figura 9).



Figura 8



Figura 9



Figura 10

- En la misma posición acostado, flexionar las rodillas y juntar las plantas de los pies, sostener la posición durante treinta segundos (figura 10).
- Acercar una pierna al pecho, tomándola y tirándola con las dos manos desde la parte posterior de la pierna, sostener el estiramiento durante treinta segundos, luego cambiar de pierna (figura 11).
- En posición de cuadrupedia, mantener las palmas de las manos en el piso, de tal manera que los pulgares queden en dirección hacia fuera, tirar hacia atrás suavemente durante veinte segundos (figura 12).
- Decúbito dorsal, extender simultáneamente los brazos y las piernas, realizar el ejercicio tres (3) veces durante diez segundos cada vez (figura 13).



Figura 11



Figura 12



Figura 13



## CONTENIDO

Cuando se realiza algún ejercicio intenso, aparte de sudar, el ritmo respiratorio se altera, es decir aumenta y en ocasiones se dificulta, lo que obliga a suspender las demás actividades que se piensan realizar; este y otros problemas similares se podrán eliminar en la manera en que se aprenda a respirar mejor y más adecuadamente, por esto es importante leer con atención el contenido de esta lección.

Primero, se debe recordar que antes, durante y después de realizar alguna actividad física, cualquiera que esta sea, el organismo necesita determinadas cantidades de oxígeno, así como de glucosa, que constituye un carbohidrato básico para la producción de energía, el cual debe ser consumido en la cantidad necesaria, según sea la actividad que se realice. El suministro de oxígeno se logra mediante los órganos del *aparato respiratorio* como son: nariz, laringe, faringe, tráquea, bronquios y pulmones; en estos últimos se realiza el intercambio gaseoso, es decir, la obtención de oxígeno y el desprendimiento de bióxido de carbono.

Los movimientos mecánicos de la respiración son:

- La inspiración o entrada de aire.
- La espiración o salida del mismo.

La respiración se realiza de dos formas denominadas *respiración abdominal o diafragmática* que consiste en la ampliación de los músculos del abdomen al tomar aire —inspiración— y a la contracción del mismo al expulsarlo —espiración—; la otra se refiere a la *respiración torácica o costal* la cual se caracteriza por movimientos hacia arriba y afuera de la parte superior del tórax o pecho.

Como regla general, y no importando el tipo de respiración que se realice, se recomienda que al llevar a cabo cualquier ejercicio o actividad física se trate siempre de adaptar la respiración al propio ritmo del ejercicio, por ejemplo en la carrera, la respiración debe ser un 15% más larga que la inspiración, siendo adecuado armonizar la respiración con los pasos de carrera; podría mencionarse como ideal el ritmo siguiente:

Inspirar en tres pasos y espirar en cinco, de preferencia se deberá mantener la respiración a través de la nariz el mayor tiempo posible.

Realizando la respiración adecuadamente se logrará que al organismo nunca le falte el oxígeno requerido, para lo cual se sugiere llevar a la práctica las siguientes actividades:

## ACTIVIDADES

- Anotar en el cuaderno los movimientos de la respiración.
- Realizar cinco (5) inspiraciones abdominales y cinco (5) costales.
- En posición de pie, inspirar hasta que el abdomen se expanda, expulsando el aire lentamente por la boca, contando mentalmente hasta cinco (5). Repetir este ejercicio cinco (5) veces.
- Continuando en la misma posición inspirar por la nariz de tal manera que ahora sea el pecho el que se expanda, expulsando el aire por la boca lentamente, contando hasta cinco (5). Repetir la secuencia del ejercicio cinco (5) veces.
- Observar el movimiento y el trabajo que realizan en cada ejercicio el abdomen y el pecho; se puede notar que no trabajan al mismo tiempo estas partes del cuerpo.
- Hacer las repeticiones necesarias hasta que se domine este tipo de respiración.
- Realizar ejercicios de calentamiento durante cinco (5) minutos.
- Trotar una distancia de 50 metros.
- Correr 25 metros a toda velocidad.
- Al terminar realizar ejercicios de respiración torácica o diafragmática para normalizar el ritmo cardíaco.

## AUTOEVALUACIÓN

Escribir en el campo de la columna de la derecha el número que corresponda a la respuesta correcta.

- |    |  |                       |       |
|----|--|-----------------------|-------|
| 1. | La nariz, la tráquea, los bronquios son órganos que forman:  | Energía               | _____ |
| 2. | El oxígeno y la glucosa ayudan a la producción de:   | Aparato circulatorio  | _____ |
| 3. | Consiste en la ampliación y contracción de los músculos del abdomen:   | Respiración abdominal | _____ |
| 4. | Al tipo de respiración que se caracteriza por movimientos hacia arriba y afuera de la parte superior del tórax o pecho, se le conoce como: | Oxígeno               | _____ |
| 5. | A la entrada de aire por la nariz se le conoce como:   | Inspiración           | _____ |
|    |  | Respiración torácica  | _____ |
|    |  | Aparato respiratorio  | _____ |

### 1.3.3 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

#### OBJETIVOS

- Distinguir las formas de relajación.
- Realizar sesiones de relajación para reducir las tensiones musculares.

#### CONTENIDO

Todo ser humano realiza actividades durante su existencia lo que origina pérdidas de energía según la función o actividad que realiza; generalmente esto se da durante el día. La manera más común para recuperarla es en la noche durante el sueño. Existe otra forma de proporcionar descanso al cuerpo y este es por medio de la relajación, la cual se define como la facultad que tiene un músculo para adquirir el menor estado de tensión.

La relajación es un fenómeno neuromuscular que produce excelentes beneficios al calmar los estados de tensión nerviosa, devolver el vigor y reanimar física y mentalmente al individuo, sobre todo para aquellas personas que gastan enormes cantidades de energía.

Existen dos formas de relajación física.

- Durante el movimiento.
- Como desintoxicante.

La primera se realiza dando la orden a aquellos músculos que se necesitan relajar para que entren en acción en el momento preciso, en cualquier parte del juego, esto permitirá un menor desgaste de energía y los movimientos serán entonces más coordinados.

La relajación como desintoxicante es la que se utiliza al término de una clase, un entrenamiento o una competencia; esta va a servir para evitar la pesadez muscular, el cansancio general, la apatía, la insuficiencia en la velocidad de reacción y para desintoxicar el cuerpo de las sustancias de desecho que se forman por la constante realización de actividad física.

## ACTIVIDADES

- Elaborar un resumen de lo comprendido en esta lección.
- Anotar en el cuaderno las conclusiones.
- Durante las actividades distinguir cuál es la relajación que sirve como desintoxicante y cuál es la que realizas durante el movimiento.



Figura 14



Figura 15

- En posición decúbito dorsal colocar los pies casi juntos por los talones y más abiertos hacia los lados en forma de abanico. Los brazos extendidos algo separados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Cerrar los ojos y respirar lenta y profundamente, sentir como el cuerpo se va relajando, experimentando una calma en el organismo, una tranquilidad que hará reponer las energías perdidas. Este descanso se debe hacer por lo menos durante cinco (5) minutos.
- De pie con las piernas separadas, inclinarse hacia adelante llevando los brazos hacia abajo y sacudirlos. Realizar este ejercicio cinco (5) veces (figura 14).
- Por parejas, colocar los brazos horizontalmente, uno de los dos sacudirá los brazos del compañero, tomándolo por las muñecas, durante 10 segundos (figura 15). La pareja alternará el ejercicio, procurando que cada uno lo realice tres (3) veces.
- Tomando como base las actividades anteriores crear otros ejercicios.

## AUTOEVALUACIÓN

Escribir sobre la línea la respuesta correcta:

1. A la facultad que tiene un músculo para adquirir un menor estado de tensión se le conoce como: \_\_\_\_\_.
2. La relajación es un fenómeno de tipo: \_\_\_\_\_.
3. Si se logra relajar el cuerpo correctamente es posible que se evite el: \_\_\_\_\_.
4. El ser humano realiza actividades que le ocasionan: \_\_\_\_\_.
5. Las formas de relajación se denominan \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

## 1.3.4 EJERCICIOS DE CIRCUITO

### OBJETIVOS

- Comprender la importancia de los ejercicios de circuito en el desarrollo integral.
- Practicar los ejercicios de los diferentes circuitos (A y B).

### CONTENIDO

Esta parte del programa será de sumo interés para todos aquellos que desean obtener una buena preparación física, se hace referencia de manera especial a los «ejercicios en circuito», ya que estos ejercicios por su simplicidad y fácil ejecución reúnen los requisitos indispensables para ser considerados como uno de los más completos, pues en ellos se conjugan todas las características necesarias e indispensables para que se pueda obtener un adecuado desarrollo físico.

Como su nombre lo indica los «ejercicios en circuito» se componen de una serie de actividades que se deben realizar en un determinado tiempo y cuya característica es el esfuerzo a que son sometidos brazos, hombros, piernas, abdomen y musculatura dorsal; uno de los principales objetivos de los «ejercicios en circuito» es el buscar el perfeccionamiento de las cualidades motrices. Por su versatilidad, este sistema permite además participar en grupos numerosos, con la ventaja de que cada quien pueda valorar su rendimiento, con base en sus capacidades y poder medir a la vez los progresos obtenidos.

Estos son dos (2) de los beneficios que pueden proporcionar estos ejercicios:

- Mejora las funciones musculares y respiratorias, con el consiguiente desarrollo y mejoramiento de la coordinación, la fuerza, la agilidad, la velocidad y la resistencia.
- Da a la sesión de educación física carácter formativo, lo cual permite evaluar el progreso de la condición física.

Para tener una idea más clara de estos ejercicios es necesario conocer algunas de sus características, las cuales se mencionan a continuación:

- Al principio se deben emplear ejercicios de fácil ejecución, los cuales irán aumentando el grado de dificultad, según mejore la capacidad física.

- Permite que varias personas lleven a cabo ejercicios en forma simultánea concediendo además, libertad de acción.
- El trabajo físico al ser individual se adecúa a las posibilidades de cada persona, permitiendo que esta evalúe el progreso alcanzado.
- Permite desarrollar las cualidades motrices.

Pueden aplicarse dos (2) métodos, que se pueden escoger libremente para practicar los «ejercicios en circuito»; se han denominado «A» y «B».

El método A consiste en repetir cada ejercicio tantas veces como se pueda, dentro de un tiempo previamente señalado, por ejemplo diez segundos, el cual se irá aumentando en forma gradual (quince, veinte y treinta segundos) haciendo una *pausa de recuperación* de 45 a 60 segundos entre cada uno, tiempo que a su vez se procurará ir reduciendo según mejore la condición física.

El método B consiste en fijar un número de repeticiones en cada ejercicio, pero sin que haya pausa de recuperación, el mismo alumno puede evaluar el adelanto logrado midiendo el tiempo que emplea en la realización de la tarea. Entre más repeticiones se hagan, mejor, siempre y cuando no se llegue al extremo de la fatiga.

Por último, se recomienda no olvidar jamás que en los «ejercicios en circuito» deben intervenir todos los músculos sin excepción, con el fin de obtener el máximo beneficio. Se debe saber, además, que cada uno de los sitios donde se realiza una actividad o ejercicio en el circuito se llama estación.

Enseguida sugerimos algunos ejemplos de «ejercicios en circuito»; simplemente se pueden tomar como base, para que con la colaboración de los compañeros, se puedan crear otros más.

## ACTIVIDADES

Circuito A. Manos libres (duración de cada ejercicio un (1) minuto, recuperación 30 segundos).

- Abdominales. En posición decúbito dorsal, sentarse y tocar la punta del pie izquierdo con la mano derecha, alternar el ejercicio con la otra mano.
- General. En decúbito dorsal, flexionar las rodillas sin dejar de apoyar las plantas de los pies en el suelo, sostener a la vez con ambas manos, y tratar de caminar como un cangrejo.

- Brazos. En posición decúbito abdominal realizar flexo-extensiones de codo
- Piernas. Saltar en el mismo sitio y tratar de tocar con las rodillas el pecho.

Circuito B. Con balones (duración de cada ejercicio un (1) minuto).

- Abdominales. En posición de decúbito dorsal pasar alrededor de la cintura la pelota.
- Brazos. Tomar el balón con la mano derecha y pasarlo por entre las piernas, luego repite el mismo ejercicio con la mano izquierda.
- Piernas. En posición decúbito dorsal, colocar el balón al lado de los pies, apoyándose en los codos hacia atrás. Luego pasar los pies de izquierda a derecha y viceversa por encima del balón sin tocar el piso.
- General. Desplazarse trotando, driblando el balón alternando los brazos.

## AUTOEVALUACIÓN

Completar los siguientes enunciados.

1. El mejorar las funciones musculares y respiratorias es uno de los \_\_\_\_\_ que proporcionan los «ejercicios en circuito».
2. Una de las características de los «ejercicios en circuito» es que permite el desarrollo de las cualidades motrices, como la \_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_.
3. El método A consiste en la repetición de cada ejercicio haciendo una \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ entre cada uno.

### 1.3.5 METODOLOGÍA DE LA CARRERA

#### OBJETIVOS

- Reconocer la importancia de la carrera.
- Realizar ejercicios de asimilación técnica para el aprendizaje de la carrera.

## CONTENIDO

En el continuo ir y venir de un lado a otro de la gente, comúnmente se experimenta la necesidad de acelerar el paso y aumentar la amplitud del mismo para acortar determinadas distancias, este movimiento algunas veces arrítmico, recibe el nombre de carrera.

La carrera es una actividad cotidiana y familiar, no obstante ¿ha pensado alguna vez en los múltiples beneficios que la práctica metódica y constante de la carrera puede proporcionar al organismo? Se sugiere leer con atención lo que a continuación se expone; se encontrarán datos interesantes que permitirán valorar la importancia que tiene la carrera en el desarrollo integral.

Algunos de los beneficios que se obtienen al realizar la carrera son los siguientes:

- Aumenta, tonifica y activa el desarrollo muscular.
- Proporciona agilidad y destreza.
- Vigoriza el corazón y pulmones.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Ayuda a la coordinación de los movimientos.
- Estimula el apetito y es auxiliar para la buena digestión.

Sin embargo, para que la carrera resulte benéfica es importante tomar en cuenta ciertos factores, como son: edad, sexo, actividades personales y por supuesto, la salud, pues si esta es deficiente no se podrá practicar ningún ejercicio; por ejemplo una simple gripa puede ocasionar trastornos como el agotamiento físico.

La mejor manera para aprender a correr en forma adecuada es realizando los llamados *ejercicios de asimilación técnica*, cuyo objetivo principal es mejorar la amplitud de la zancada —elemento esencial en la carrera—, así como incrementar la fuerza de los músculos impulsores, reforzando simultáneamente los tendones y ligamentos de las piernas. Sin embargo, estos ejercicios por más completos que sean, no son todo para que obtener los máximos beneficios de ellos, se debe en su realización, aplicar entre otros los siguientes pasos:

- Ejecutar distintas formas de carrera: lenta, a media velocidad y a máxima velocidad, apoyándose sobre las puntas de los pies.

- Realizar arranques comenzando por lo simple —posición parado— que es la más usada en casi todos los deportes de asociación (fútbol, balonmano, baloncesto, etc.) hasta llegar a la que se emplea en las competencias atléticas (cien, doscientos y cuatrocientos metros).
- Hacer cambios de dirección durante la carrera.
- Practicar paradas llevando el tronco hacia atrás apoyando los talones firmemente en el piso, en forma alternada.
- Al correr, no olvidar inspirar por la nariz y exhalar por la boca, adaptando esta respiración al ritmo de la carrera.

Ahora bien, para que la carrera se lleve a cabo en forma adecuada, deben intervenir en ella ciertos factores, como son:

- La zancada —paso más largo que el normal—.
- El tronco.
- Los brazos.

Por lo que se dijo anteriormente a la zancada se le debe prestar la mayor atención posible «sin olvidar por supuesto los brazos y el tronco»; pues de la amplitud de la misma y la velocidad con que se haga depende que se realice un desplazamiento más rápido. Si se corre con soltura, relajando el cuerpo, es decir, evitando la tensión, se obtendrá un enorme ahorro de energía.

El tronco es la única parte del cuerpo que no favorece a la carrera, por el contrario, la obstaculiza debido a que es el peso mayor de todo el cuerpo, razón por la cual es necesario que se acomode adecuadamente con una ligera inclinación hacia el frente.

Los brazos al correr se deben mover pendularmente, flexionando los codos a 90° aproximadamente, con las muñecas y manos sueltas —no se empuñan—. Los brazos juegan un papel muy importante, pues equilibran el cuerpo, ayudando con ello a un mejor desplazamiento durante la carrera.

## ACTIVIDADES

A continuación se sugieren algunos pasos necesarios para el correcto aprendizaje de la técnica de la carrera:

- Colocar el tronco —incluye el cuello y la mandíbula— relajado e inclinado hacia el frente.
- Impulsar con la punta del pie —izquierdo o derecho— el cuerpo hacia el frente, sin brincar.
- Al avanzar, bajar la pierna con fuerza.
- Mover en forma alternada los brazos hacia adelante, coordinadamente con las piernas.
- Mantener siempre el cuerpo relajado, en especial las manos y la mandíbula.

## AUTOEVALUACIÓN

Colocar en el espacio de la derecha el número de la respuesta correcta.

- |    |  |   |       |
|----|--|---|-------|
| 1. | Son factores que hay que tomar en cuenta al realizar la carrera:                         | Aumenta la capacidad respiratoria, estimula el apetito. | _____ |
| 2. | Son beneficios que se obtienen con la carrera:   | Salud, edad, peso.                                      | _____ |
|    |  | Parado.   | _____ |
| 3. | Es la forma más simple para iniciar la carrera y es empleada en casi todos los deportes: | Estimula el desarrollo del páncreas, hígado, estómago.  | _____ |
|    |  | Entre puntos.   | _____ |
| 4. | Son partes esenciales en la realización de la carrera:                                   | La pista, el sol, la velocidad.                         | _____ |
|    |  | Gastar menos energía.                                   | _____ |
| 5. | El correr con soltura trae como consecuencia:  | El tronco y los brazos.                                 | _____ |

## 1.4 EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Durante estas lecciones se conocerán, entre otras cosas, los beneficios que la evaluación física aporta al organismo, aplicar pruebas de aptitud, valorar las propias habilidades y capacidades motrices, en fin todo lo necesario para que después de realizar una actividad se esté en condiciones de saber cuál es el adelanto logrado en las clases de educación física.

Los conocimientos adquiridos durante esta primera etapa serán de gran utilidad y aplicación en las demás secciones y en la vida diaria, pues contribuirán al desarrollo físico y mental del estudiante.

### 1.4.1 OBJETIVOS Y BENEFICIOS DE LA EVALUACIÓN FÍSICA

#### OBJETIVOS

- Identificar los objetivos de la evaluación de las capacidades físicas.
- Comprobar los beneficios que aporta a la salud la evaluación de las capacidades físicas.

#### CONTENIDO

Toda actividad física que se desarrolla debe ser evaluada para conocer el grado de adelanto o retroceso que se obtuvo. La evaluación, cualquiera que sea, está constituida por un conjunto de procedimientos de valoración cuantitativa y cualitativa.

Las actividades físicas, entre otras, se pueden medir básicamente de tres formas: la subjetiva, la objetiva y la mixta.

La primera es aquella que depende totalmente del juicio y apreciación que el juez (profesor o alumno) hace de los participantes, sin más ayuda que sus oídos, vista y razón. En la forma objetiva el evaluador se auxilia para la valoración de instrumentos y herramientas de precisión, por ejemplo: cronómetro, cinta métrica, encuestas, entre otros. A diferencia de la primera, aquí el juicio del juez no puede alterar los resultados obtenidos.

La tercera y última es la que resulta de combinar las dos formas.

Los objetivos de la evaluación se establecen en función de tres elementos: el alumno, el profesor y el programa.

Con relación al alumno:

- Conocer cómo y en qué medida se producen los cambios deseados en las habilidades y capacidades motrices.
- Observar los adelantos logrados en las actividades físicas motivando a la superación o en caso contrario ayudar a corregir errores.
- Obtener datos confiables para orientar en forma adecuada la preparación física.
- Formar equipos de trabajo lo más homogéneos posible.

Con relación al maestro:

- Saber si las técnicas o medidas empleadas son las correctas o no y estar en condiciones de cambiarlas.
- Evaluar en forma general el trabajo realizado, con relación a los programas.

Los beneficios de la evaluación son múltiples, de los cuales se mencionan tres:

- Conocer y comprobar el grado de desarrollo de las habilidades que se utilizan en las distintas actividades físicas.
- Apreciar el grado de desarrollo de las cualidades o capacidades motrices, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad.
- Comprobar si las enseñanzas técnicas y los medios utilizados en la preparación física, son los indicados.

## **ACTIVIDADES**

- Formar equipos de tres (3) alumnos.
- Auxiliándose de un cronómetro y una cinta métrica realizar actividades físicas que puedan ser evaluadas, por ejemplo: correr una distancia prefijada ( 25, 50, 80 metros) y tomar el tiempo que se utiliza en cubrirla, o bien practicar saltos hacia el frente con las piernas juntas, midiendo con la cinta métrica la distancia lograda.
- Evaluar y medir diferentes actividades que se realizan en la clase de educación física.

## AUTOEVALUACIÓN

Completar el enunciado.

1. A la forma de evaluación en la que interviene solamente el juicio personal de quien dirige, sin más ayuda que sus oídos, vista y razón se le conoce como: \_\_\_\_\_.
2. A la forma de evaluación en la que el que dirige se auxilia de instrumentos de precisión para emitir un juicio se llama: \_\_\_\_\_.
3. Se establecen en función a tres elementos: alumno, maestro y programas y lo conocemos como: \_\_\_\_\_.
4. Son múltiples y permiten conocer y comprobar el grado de desarrollo de tus habilidades, nos referimos a: \_\_\_\_\_.

### 1.4.2 PRUEBAS PARA MEDIR LA CONDICIÓN FÍSICA

#### OBJETIVO

- Aplicar pruebas de aptitud física.

#### CONTENIDO

En la lección anterior se había comentado que toda actividad física debe ser evaluada para conocer los progresos o atrasos logrados durante su realización. Pues bien, una de las maneras más confiables para detectar estos cambios es sin duda alguna la aplicación de pruebas. Una de las más eficaces consiste en medir aquellos elementos del condicionamiento físico, susceptibles de mejorar mediante un programa apropiado, entre los que figuran: la fuerza, la resistencia, la velocidad y otras valencias físicas.

Se han desarrollado diversos conjuntos de pruebas, en su mayoría de origen extranjero que miden las cualidades físicas; se han seleccionado algunas pruebas representativas e importantes, construyendo así un modelo que puede ser fácilmente aplicable. Estas pruebas comprenden:

- Saltos (de altura y longitud).
- Tracciones de brazos.
- Flexo-extensiones de codo.
- Abdominales.
- Carrera rápida de cincuenta metros.
- Lanzamiento de pelota.
- Carrera o caminata de 500 metros.

Este conjunto de ejercicios se puede utilizar ventajosamente, ya sea para medir el progreso alcanzado o simplemente para obtener una buena preparación física.

A continuación se explicará brevemente en qué consiste cada una de ellas, recordando que en la práctica se pueden modificar o adaptar según las circunstancias.

- **Salto**

Objetivo. Medir la fuerza instantánea de las piernas.

Procedimiento y posición. De pie y lateral a una pared, saltar sin impulso, tratar de tocar con la mano más próxima al muro, lo más alto posible un punto en él.

Cuando se trate de saltos de longitud sin impulso se balancea hacia adelante y atrás los brazos, impulsándose con la punta de los pies y aterrizando parado con los pies paralelos. Se Sugiere realizar dos o tres intentos y se toma el mejor resultado. No se acepta carrera o paso alguno como impulso. La medida del salto se toma desde el punto de salida hasta la última marca dejada por el pie. Es aconsejable además realizar un salto de prueba.

- **Tracción de codo**

Objetivo. Medir la fuerza del tronco y los brazos en cuanto a bajar los hombros y elevar el peso del cuerpo.

Procedimiento y posición. Debajo de un tubo horizontal (barra) o de una rama gruesa y resistente, y en posición de pie, sujetarse firmemente con ambas manos de la barra, en esa posición, levantar el cuerpo flexionando los codos hasta lograr que la barbilla quede por encima del tubo o rama utilizada; bajar lentamente hasta lograr la posición original. El cuerpo no debe balancearse. Se registra el número de repeticiones.

Una variable para realizar esta prueba es mantener la posición de agarre en la barra, con los codos flexionados. En esta modalidad se contabiliza el tiempo de permanencia en la posición indicada.

- **Flexo-extensiones de codo (decúbito abdominal).**

Objetivo. Medir la fuerza de extensión de los brazos.

Procedimiento y posición. En posición de decúbito abdominal y con el cuerpo extendido, las manos sobre el suelo, a nivel de los hombros, las piernas y los pies deben permanecer juntos. Elevar el cuerpo, manteniéndolo extendido hasta alcanzar la extensión completa de los codos, bajar el cuerpo hasta que se formen ángulos rectos en los codos. No se debe apoyar el cuerpo en el piso. En las niñas, es conveniente realizar esta prueba en la misma posición, pero apoyándose en las rodillas. Se contabiliza el número de repeticiones en un (1) minuto.

- **Abdominales**

Objetivo. Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

Procedimientos y posiciones. En posición de decúbito dorsal, con las manos colocadas detrás de la cabeza, las rodillas flexionadas y los pies libres, levantar el tronco entre 30° y 35°; también se puede realizar el ejercicio girando el tronco al incorporarse, tocando con el codo la rodilla opuesta. Se contabiliza el número de repeticiones en un (1) minuto.

- **Carrera rápida de 50 metros**

Objetivo. Medir la velocidad del movimiento en la carrera.

Procedimientos. Teniendo una superficie plana y lineal debidamente medida (50 metros). A la voz de partida, recorrer lo más rápido posible esta distancia. Se contabiliza el tiempo empleado en la prueba.

- **Lanzamiento de pelota**

Objetivo. Medir la fuerza y coordinación de los brazos por la distancia a la que puede lanzarse la pelota.

Procedimientos. Con una pelota blanda, lanzar lo más lejos posible. Se permiten tres lanzamientos, registrándose el mejor.

- **Carrera o caminata (quinientos metros)**

Objetivo. Medir la velocidad y la resistencia en la carrera a distancia.

Procedimiento. A la voz que indica la partida, empezar a correr la distancia de quinientos metros. Se permite caminar, pero la distancia se debe cubrir en el menor tiempo posible; se registra el tiempo en minutos y segundos.

Es importante tener en cuenta que existen muchas otras pruebas, las que aquí se mencionan son solamente algunas, las cuales pueden cambiarse o adaptarse a las condiciones y requerimientos del medio y ámbito escolar.

## **ACTIVIDADES**

- Formar equipos de cuatro (4) alumnos.
- Elegir tres (3) o más pruebas que se estimen convenientes para llevarlas a cabo.
- Asignar la manera de controlar los datos.
- Diseñar un formato de toma de datos.
- Comparar los datos obtenidos entre los equipos y el grupo.
- Comentar los datos obtenidos.
- Elaborar con los datos obtenidos tablas para valorar el rendimiento en cada prueba para el grupo.

## AUTOEVALUACIÓN

Escribir en el espacio la respuesta correcta.

1. Al ejercicio que sirve para medir la fuerza de extensión de los brazos, se le conoce con el nombre de \_\_\_\_\_.
2. Permite medir la velocidad del movimiento en la carrera \_\_\_\_\_.
3. Mide la fuerza - resistencia de los músculos abdominales \_\_\_\_\_.
4. Mide la velocidad y la resistencia en la carrera de distancia larga \_\_\_\_\_.
5. Mide la fuerza instantánea de las piernas \_\_\_\_\_.

## Núcleo Básico 2

### VOLEIBOL Y BALONCESTO

Este núcleo, voleibol y baloncesto, tiene tres (3) secciones, las cuales comprenden: la preparación técnica, en la que se podrá apreciar la importancia que tienen estos deportes en la formación; las medidas preventivas en la práctica de estos mismos; y algunos aspectos generales de estos deportes. El voleibol, donde se conocerán algunas técnicas básicas, necesarias en el juego. El baloncesto, en la que se aplicarán algunos conceptos técnicos y tácticos aplicables en este deporte.

#### 2.1 PREPARACIÓN TÉCNICA GENERAL

##### 2.1.1 IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL Y EL BALONCESTO EN LA FORMACIÓN DEL EDUCANDO

#### OBJETIVO

- Valorar la importancia del voleibol y el baloncesto en la formación y el desarrollo motriz.

#### CONTENIDO

Cada actividad a desarrollar tiene una finalidad, un por qué y un para qué dentro del ambiente en el que el ser humano se desenvuelve; este es el caso del voleibol y del baloncesto, los dos fueron creados por una necesidad, poder practicar deportes novedosos y que pudieran realizarse en locales cerrados durante la época de invierno, hoy en día, constituyen una de las actividades más bellas dentro del marco de los deportes.

Ahora bien, ¿cómo intervienen en el desarrollo y formación motriz? Como disciplinas que se encuentran dentro de las actividades físicas, permiten incrementar cualidades y capacidades motrices tales como: agilidad, destreza y fuerza.

Agilidad. Para poder desplazarse de un lado a otro dentro del terreno de juego en forma casi instantánea.

Destreza. Es importante tener el acierto necesario para realizar las jugadas.

Fuerza. Permite desarrollar casi todos los músculos del cuerpo.

Cada uno de estos deportes tiene sus ventajas muy particulares, así como sus características, y estas son muy similares, la principal es que se practican en equipo y con esto se evita que el triunfo sea individual, desarrollando de esta manera el espíritu de ayuda, facilitando así la integración social en forma sana y progresiva.

En general, estas disciplinas se van a desarrollar en los siguientes aspectos:

1. En lo físico. Por la acción de desplazarse, de pararse repentinamente, arrancar y saltar al girar se adquieren hábitos de dominio sobre el cuerpo.
2. En lo social. Se establece una comunicación entre jugadores, entrenadores, público y árbitros, tan indispensable hoy y siempre para la buena marcha del deporte.
3. En lo técnico. Al establecer un sistema de ataque o defensa, por muy sencillo que sea, obliga a un estudio, acción y superación sobre fundamentos, sin los cuales no sería posible llegar a una meta.
4. En lo psicológico. Entra en juego la memoria, el esfuerzo por retener los esquemas y los buenos principios establecidos en la preparación para que ya en el juego, y frente al oponente, se tengan actitudes correctas.

## ACTIVIDADES

Realizar los siguientes ejercicios:

1. En equipos de cinco (5) alumnos cada uno, con las dos manos y a la altura de la cabeza, el primero de una hilera lanza la pelota contra una pared, quien se encuentra detrás recibe el balón y lanza nuevamente, quien lanza pasa de último, realizarlo quince veces (figura 16).



Figura 16

2. En un área de tres (3) por cinco (5) metros realizar un juego de voleibol, por parejas, la pelota solo se podrá golpear o volear con las manos, perderá la pareja que deje caer tres (3) veces el balón (figura 17).



Figura 17

3. En una zona de 12 x 6 metros, por equipos de cinco alumnos, realizar, con una pelota, relevos corriendo y botando el balón; al llegar a la hilera se entrega el balón y se pasa al último puesto (figura 18).



A. Fuerza.

B. Destreza.

C. Agilidad.

5. En el aspecto psicológico entra en juego:

A. La memoria.

B. La fuerza.

C. La cabeza.

## 2.1.2 MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL BALONCESTO

### OBJETIVO

- Reconocer las medidas preventivas en la práctica del voleibol y el baloncesto.

### CONTENIDO

Es frecuente que las personas que practican algunas actividades deportivas sufran lesiones musculares, luxaciones, heridas o en ocasiones hasta fracturas que impidan continuar con el ejercicio que se estaba realizando. Es posible que alguna vez se haya sentido este tipo de molestias, pero no se sabe por qué son originadas.

Pues bien, todo esto es consecuencia de una falta de previsión o ejecución repentina, sin tomar en cuenta que hay una preparación antes de realizar un esfuerzo.

Para evitar que una persona que ejecuta actividades físicas sufra alguna lesión es necesario que antes de realizarlas se prepare al cuerpo para la acción, por medio de ejercicios físicos sencillos y de corta duración que preparan al organismo y a los músculos para un mayor esfuerzo (calentamiento).

Es muy importante también que el área donde se realicen estas actividades se encuentre limpia, sin obstáculos y que no esté resbalosa, pues esto podría provocar que uno de los jugadores cayera y sufriera así algún accidente.

Es de suma importancia la utilización de ropa adecuada, en especial del calzado, el cual no debe ser de tacón, ya que con estos es difícil el desplazamiento rápido y puede provocar luxaciones. El zapato tenis anatómico es el más recomendable.

En los deportes como el voleibol y el baloncesto, si se ha sufrido alguna lesión anterior, es necesario proteger al jugador vendando la zona afectada con el fin de prevenirlo de una mayor consecuencia.

En los momentos del juego no se debe empujar al compañero u oponente pues además de cometer una falta se puede provocar un accidente.

Después de las actividades físicas se deben ejecutar ejercicios de relajación y estiramiento, con el fin de que los músculos del cuerpo no sufran alteraciones posteriores, por ejemplo dolor y cansancio excesivo.

El jugador, al terminar su práctica, no debe adoptar una postura estática e inactiva, y en lo posible debe cubrirse, con el fin de mantener su cuerpo en la temperatura normal (36°C) y así evitar un enfriamiento rápido.

## ACTIVIDADES

- Formar equipos de trabajo de cinco (5) personas.
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento para pies, piernas, tronco, brazos, manos, dedos, cuello y cabeza, ejecutarlos en este orden y secuencia (2 minutos cada uno).
- Limpiar perfectamente el terreno donde se va a practicar el baloncesto y el voleibol, no dejar vidrios, basura y objetos que en determinado momento puedan provocar un accidente.
- Realizar y practicar un posible calentamiento específico para una sesión de baloncesto y otro para voleibol.

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la letra de la respuesta correcta.

1. Si se ha sufrido una lesión anterior, en el voleibol o en el baloncesto, es necesario proteger al jugador:  
  
A. Vendando la cabeza.  
  
B. Vendando la zona afectada.  
  
C. Enyesándolo.

2. Después de las actividades, el competidor debe cubrir su cuerpo con el objeto de:
- A. No sufrir enfriamiento.      B. Dormirse.      C. Esconderse.
3. Para evitar accidentes durante la práctica del voleibol y del baloncesto, el terreno de juego debe estar:
- A. Resbaloso.      B. Pulido.      C. Limpio.
4. Para evitar que los músculos sufran algunas lesiones se debe realizar antes de la competencia ejercicios de:
- A. Relajación.      B. Calentamiento.      C. Respiración.
5. Para la práctica adecuada del voleibol y baloncesto es requisito indispensable usar zapatos:
- A. Duros.      B. Tenis.      C. De tacón.

## 2.2 VOLEIBOL

Las características más sobresalientes del voleibol son la sencillez de su reglamento y la limpieza de su juego. Inventado en 1895 por un norteamericano, el profesor William G. Morgan, fue creado por la necesidad de practicar un deporte diferente durante la época de invierno y que se pudiera realizar bajo techo o en lugares cerrados.

Por ser el voleibol un deporte dinámico, es necesario que se estudie y se practique constantemente, con esmero y dedicación; con la información aquí proporcionada se podrán lograr los objetivos propuestos.

### 2.2.1 TÉCNICA DEL TOQUE DE DEDOS Y DEL GOLPE DE ANTEBRAZOS

#### OBJETIVO

- Practicar el toque de dedos y el golpe de antebrazos.

#### CONTENIDO

El voleibol se caracteriza por ser un deporte que requiere de gran velocidad en sus acciones y desplazamientos, los cuales están incrementados por lo reducido del espacio donde se juega; por eso para practicarlo se requiere de una buena condición física, además de unos excelentes reflejos. Unos de los elementos básicos para practicar este deporte son, el toque de dedos y el golpe de antebrazos, los cuales se definirán y explicarán a continuación.

El toque de dedos consiste en recepcionar y lanzar el balón con las últimas dos falanges de los dedos (figura 19); es un elemento que se utiliza básicamente para dos acciones de juego como son el pase y la acomodada.

El pase en el voleibol se refiere al envío de la bola de un jugador a otro, de tal manera que este la pueda utilizar para acomodarla. El pase, dependiendo de la acción de juego, puede ser hacia delante, atrás e incluso de costado.

La acomodada es el toque de dedos que se ejecuta, generalmente, cerca de la red, para que la pelota pueda ser «clavada»; se puede realizar de distintas formas: alta, baja, tendida, bombeada, rápida, lenta, corta, larga u otra, y ejecutar desde una posición alta, baja o fundamental.

El golpe de antebrazos se entiende como aquella forma con la que se hace contacto con el balón y en la cual intervienen, como su nombre lo indica, los antebrazos y las manos. Este golpe se utiliza con el objeto de recibir un saque, una clavada o aprovecharlo cuando la pelota está lejos del cuerpo, así como para recuperar la pelota. El golpe de antebrazos se puede realizar de varias formas, siendo las más utilizadas las siguientes:

- Con los dos brazos.
- Con una mano.
- De frente.
- Lateral.
- Con o sin rodada.

La forma más sencilla, común y utilizada es la ejecución con dos brazos y sin rodada, y consiste en colocar los brazos completamente extendidos al frente y abajo, poniendo las palmas de las manos una sobre la otra orientadas hacia adelante, uniendo los pulgares al centro para formar una superficie amplia y plana (figura 20). Si no se tiene el suficiente tiempo para realizar y tomar la posición correcta para ejecutar el golpe de antebrazos de frente, entonces se debe recurrir al golpe de antebrazos lateral; si la pelota está cerca se hará con los dos brazos, si está alejada se hará con uno solo.



Figura 19

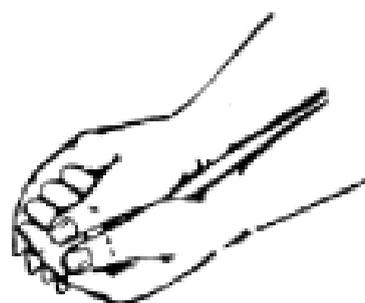


Figura 20

Tanto el golpe de dedos como el golpe de antebrazos son elementos básicos y esenciales en las diferentes acciones de juego, tanto a la hora de defenderse como a la hora de iniciar una acción ofensiva; por lo tanto son técnicas que se deben practicar y dominar para acceder a otras acciones más complejas.

## ACTIVIDADES

- Sentado, tomar el balón con la mano abierta, formando con los dedos índices y pulgares de cada mano un triángulo. Levantar la pelota sin mover los dedos de su posición, hasta delante de la frente e inclinar las manos hacia atrás. Lanzar la pelota hacia arriba y recogerla en posición de golpe de dedos. Repetir el ejercicio pero en vez de tomar el balón, amortizarlo con los dedos.
- Practicar el mismo ejercicio pero en posición de pie, luego variar realizando desplazamientos hacia delante y atrás.
- Realizar el toque de dedos en forma consecutiva lanzando el balón hacia una pared, luego hacerlo con un compañero (figura 21).
- En grupos de seis (6) colocarse en dos (2) hileras de tres (3) cada una, cara a cara y realizar pases de frente y diagonales con toques de dedos, como lo muestra la figura 22. Realizar el mismo ejercicio con golpe de antebrazos y alternando.



Figura 21

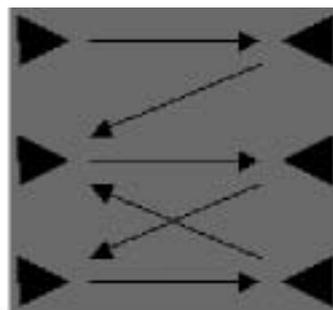


Figura 22

- Formar un círculo de cinco (5) alumnos y pasarse el balón como lo indica la figura 23, con toque de dedos y golpe de antebrazos.
- En la misma formación, otro alumno se colocará en el centro, el cual recibirá y pasará el balón a los demás, con toque de dedos y golpe de antebrazos; alternar al alumno que se encuentra en el centro (figura 24).

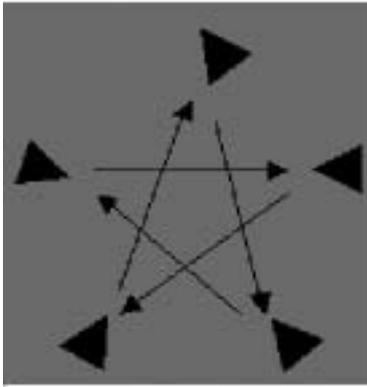


Figura 23

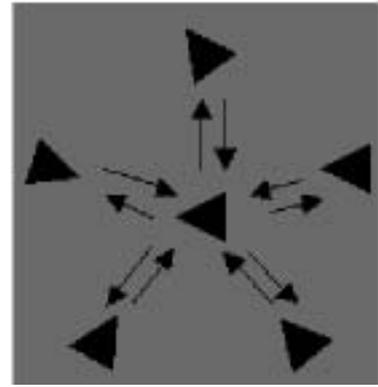


Figura 24

- Formar dos equipos, uno de tres (3) y otro de dos (2) alumnos, ambos equipos se colocarán de frente en la cancha separados por la red, realizarán pases entre ellos por encima de la red, alternando el toque de dedos y el golpe de antebrazos (figura 25).

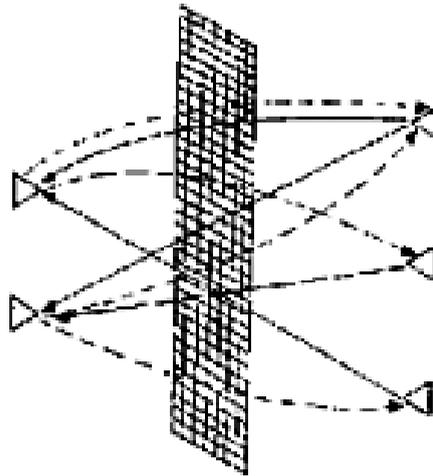


Figura 25

## AUTOEVALUACIÓN

Responder falso (F) o verdadero (V), según el enunciado.

1. El toque de dedos es un elemento que se utiliza en el pase y la clavada. \_\_\_\_\_
2. El pase en el voleibol se refiere al envío de la bola de un jugador a otro. \_\_\_\_\_

- 3. Algunas de las formas utilizadas en el toque de dedos son: con los dos (2) brazos, con una mano, de frente. \_\_\_\_\_
- 4. La acomodada es el toque de dedos que se ejecuta, generalmente, cerca de la red, para que la pelota pueda ser «clavada». \_\_\_\_\_

## 2.2.2 TÉCNICA DE CAÍDA FACIAL Y RODADA JAPONESA

### OBJETIVOS

- Aplicar con propiedad la técnica de la caída facial y la rodada japonesa.
- Realizar la caída facial y la rodada japonesa con y sin balón.

### CONTENIDO

Para que el jugador de voleibol pueda *salvar* un balón que ha sido clavado en forma espectacular dentro de su cancha o de un servicio demasiado potente, que por lo mismo, no es factible que se conteste de manera sencilla, es necesario en muchas ocasiones *lanzarse* hacia el suelo, con el fin de disminuir la fuerza y la velocidad que el balón lleva, este movimiento recibe el nombre de caída facial. Otro de los movimientos que llevan al jugador al objetivo anterior es la práctica de la rodada japonesa.

Cuando en algún juego se observan estos movimientos se puede llegar a asumir que son sencillos, pero en realidad para su realización se necesita de un entrenamiento con la técnica apropiada.

El procedimiento a seguir para la práctica de la caída facial comprende:

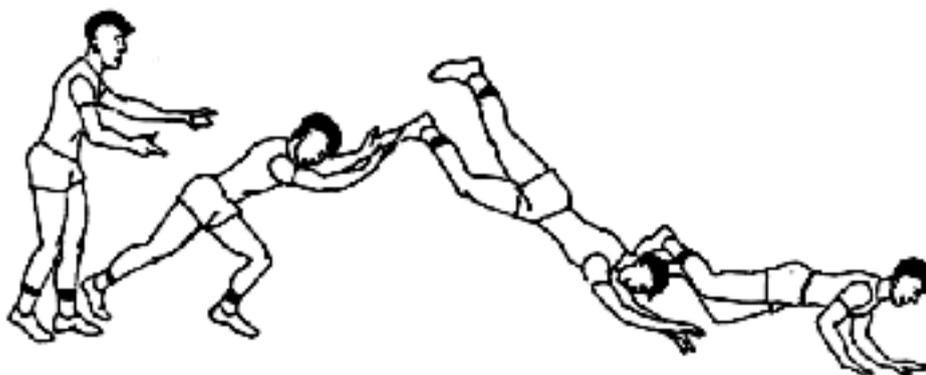
- Un desplazamiento hacia delante del cuerpo.
- Salto hacia el frente llevando el cuerpo en posición horizontal con relación al piso.
- El vuelo
- La caída.

El desplazamiento es la preparación para la caída; este debe ser corto, uno (1) o dos (2) pasos es lo apropiado.

En el salto hacia el frente, el pie que queda adelante realiza un empuje hacia arriba y adelante, esto da como resultado un impulso al cuerpo que por inercia *volará* horizontalmente.

Cuando el cuerpo se encuentra en el aire, los brazos van hacia el frente, es aquí donde el balón es golpeado con el objeto de darle una trayectoria alta, esto se puede hacer con uno o ambos antebrazos.

Al momento de la caída se debe tocar el suelo primero con las palmas de las manos, después los codos se irán flexionando poco a poco para ayudar a la amortiguación de la caída, posteriormente el pecho tocará el piso, luego lo hará el abdomen y por último los muslos (figura 26).



*Figura 26. Secuencia de la caída facial.*

En el momento de ejecutar una caída facial con frecuencia se encuentran fallas como son:

- Salto demasiado alto.
- El apoyo de los brazos muy al frente del cuerpo.
- El apoyo de los brazos demasiado atrás del cuerpo.

Lo anterior puede ocasionar en los jugadores que realizan la caída un accidente.

La secuencia a seguir para la práctica de la rodada japonesa comprende:

- Un desplazamiento lateral u oblicuo.

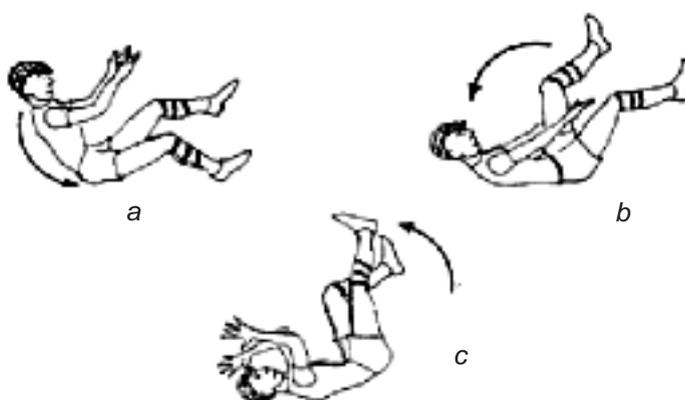
- El soporte del peso del cuerpo sobre el pie que se desplaza.
- El impulso.
- La rodada propiamente dicha.
- La reincorporación.

Al igual que en la caída facial el desplazamiento sirve de preparación para la ejecución de la rodada.

El soporte del peso del cuerpo sobre el pie que se desplazó lleva a rebasar el punto de equilibrio, es aquí donde se le pega al balón, con uno o ambos antebrazos según la preferencia o el alcance del jugador.

El impulso se hará hacia atrás cambiando el peso del cuerpo, de la pierna que se desplazó hacia la otra.

La rodada se realizará con un giro completo que debe cubrir el siguiente orden: se tocará el piso en primer lugar con la cadera, luego la parte lateral de la espalda y por último el omóplato, al momento en que este toque el suelo se mantiene el peso del cuerpo adelante del punto de apoyo, se encorva la espalda y se inclina la cabeza hacia el pecho con el objeto de poder rodar sin riesgo de golpearse (figura 27).



**Figura 27.** Secuencia de las partes que tocan el suelo en la rodada japonesa.

La reincorporación se ejecutará cuando el último pie que hace contacto con el piso realiza un impulso hacia delante, procurando que los brazos y los hombros también se proyecten al frente cambiando el peso del cuerpo en la dirección anterior (figura 28).

## ACTIVIDADES

- Formar equipos de siete (7) alumnos.
- Ejecutar ejercicios de calentamiento.
- En formación de círculo practicar la caída facial sin balón.
- Pasar a un compañero al centro y practicar la caída facial con balón.



Figura 28

Los que forman el círculo deben estar parados, y el del centro practica con los balones que le lanzan los demás. Cada uno deberá contestar (figura 29).

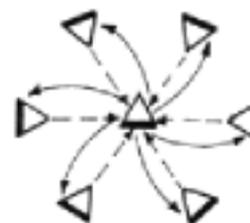


Figura 29

- El mismo ejercicio, realizarlo con la rodada japonesa.

## AUTOEVALUACIÓN

Escribir el número de la respuesta correcta dentro del espacio que corresponda:

- |    |  |                    |       |
|----|--|--------------------|-------|
| 1. | Se le considera como la preparación para la caída facial y la rodada japonesa.                   | El vuelo           | _____ |
|    |  | La reincorporación | _____ |
| 2. | Proporciona un impulso al cuerpo que lo hace colocarse en forma horizontal con relación al piso. | La caída           | _____ |

3.	Los brazos van hacia delante con el objeto de golpear el balón y así proporcionarle una trayectoria alta.	El desplazamiento	_____
		La rodada en sí	_____
4.	Se realiza hacia atrás cambiando el peso del cuerpo de una a otra pierna.	El soporte del peso del cuerpo	_____
5.	Se ejecuta con un giro completo del cuerpo, la cadera toca en primer término el piso.	El impulso	_____
6.	Al realizarla, el último pie que hace contacto con el piso, ejecuta un impulso hacia el frente.	El salto hacia el frente	_____

### 2.2.3 TÉCNICA DEL SERVICIO POR DEBAJO, DE FRENTE Y DE LADO, Y POR ARRIBA DE FRENTE (TENIS)

#### OBJETIVOS

- Identificar la clasificación de los servicios.
- Practicar el servicio por debajo, de frente y de lado.
- Iniciar la práctica del servicio por arriba (de tenis).

#### CONTENIDO

Otra técnica imprescindible e indispensable en la realización del voleibol y con la cual se inicia el juego, es el saque o servicio, que además se utiliza como un elemento ofensivo. El servicio se puede efectuar de varias formas:

- Servicio por abajo:
  - De frente.
  - Lateral.

- Servicio por arriba:
  - De frente (tenis).
  - Flotado.
  - *Bolo-punch* o de molino.
  - Con rotación del brazo.

En la presente lección se tratará solo los servicios por abajo, de frente y lateral, y se iniciará en la práctica del servicio por arriba de frente (tenis).

**Servicio por debajo de frente.** Este servicio se realiza con una sola mano, para lo cual el jugador se coloca en la zona de servicio de cara a la red con las piernas un poco separadas; una de ellas, la opuesta a la mano de saque, se adelanta un poco.



*Figura 30*

El servicio se debe realizar con una leve flexión de rodillas y cadera, para después lanzar el balón hacia arriba, aproximadamente 50 centímetros, llevando simultáneamente hacia atrás el brazo con el que se realizará el saque. En el momento en que desciende la bola se apoya el cuerpo sobre la pierna que está adelante y se realiza una pendulación con el brazo para golpear la pelota. El balón se puede golpear de varias formas: con la palma abierta y los dedos unidos, con el puño, con la margen radial de la palma o con el antebrazo (figura 30).

**Servicio por abajo de lado.** Estando en la zona de servicio, procurando que el eje de los hombros quede paralelo a la línea lateral del campo y teniendo el pie derecho (si se saca con la derecha) un poco atrasado, se realizarán los mismos movimientos del



Figura 31

servicio de frente, solamente que ahora el brazo trasero se mantendrá lateralmente; para llevarlo a cabo se hará una ligera torsión del tronco. Al golpear el balón con ese brazo regresar el tronco a la posición inicial; para hacerlo se carga el peso del cuerpo a la pierna izquierda, luego se debe reintegrar al campo de juego (figura 31).

Los servicios anteriormente descritos, debido a su facilidad, son utilizados principalmente por personas que se inician en este deporte, pero también se emplean para asegurar que la bola pase sin contratiempos a la otra cancha.

Para tener una mejor opción ofensiva en el saque se puede utilizar el saque de tenis, el cual requiere un poco más de práctica y disposición por parte del alumno.

**Servicio por encima de frente (tenis).** Este saque posibilita efectuar saques más fuertes y precisos. Especialmente, cuando se golpea el balón en forma oblicua y rasa por encima de la red. Para estabilizar la trayectoria del balón se debe describir un movimiento de rotación sobre su mismo eje, es decir imprimir el *efecto*, el cual se consigue inclinando la mano luego del golpe.

El saque de tenis se puede describir de la siguiente manera: estando en la zona de servicio y con los pies separados, lanzar el balón al aire con las dos (2) manos acompañando el movimiento; llevar el brazo de golpeo (en flexión) hacia atrás y trasladar el peso del cuerpo sobre la pierna posterior, produciendo un arco y un leve giro del cuerpo; impulsar el brazo con fuerza hacia delante y arriba al lado de la cabeza estirando

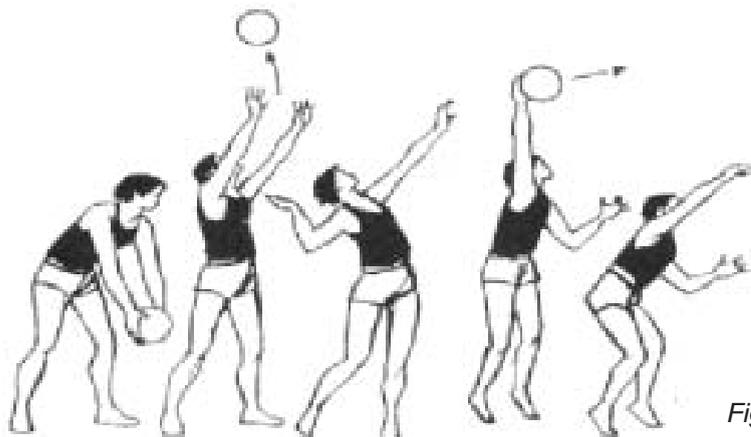


Figura 32



4. Si se sitúa en la zona de servicio, procurando que el eje de los hombros quede paralelo a la línea lateral del campo, se realizará el servicio denominado:
- A. Por debajo de frente.
  - B. Por debajo lateral.
  - C. Por abajo flotado.
5. Al momento del saque, el balón se puede golpear con:
- A. El brazo .
  - B. El codo.
  - C. El puño.

## 2.2.4 TÉCNICA DEL SERVICIO FLOTADO JAPONÉS Y *BOLO-PUNCH*

### OBJETIVOS

- Ejecutar la técnica adecuada en la realización del servicio flotado japonés y *bolo-punch*.
- Realizar prácticas de entrenamiento específico de los dos (2) tipos de servicio.

### CONTENIDO

Entre los distintos tipos de servicios que se pueden realizar al inicio de un encuentro de voleibol, se encuentran dos denominados flotado japonés y su variante, el *bolo-punch*, creados y perfeccionados por los japoneses.

**Servicio flotado japonés.** Este se puede realizar colocándose atrás de la línea final y de frente a la red. El balón se debe tomar con la mano izquierda y lanzarlo al aire procurando que rebase la altura de la cabeza; cuando el balón comienza a descender, el brazo derecho ejecutará un movimiento hacia delante hasta golpearlo en el momento preciso y en el centro; éste se hará con la parte inferior de la palma de la mano y los nudillos; hecho lo anterior, se ingresará inmediatamente a la cancha (figura 33).

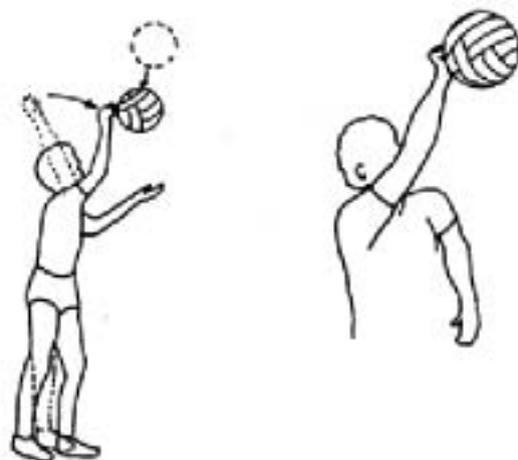


Figura 33

**Servicio de bolo-punch.** Su característica principal es que se ejecuta de espaldas a la red, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas semiflexionadas; el balón se lanzará hacia arriba procurando que al momento de *sacar*, pase cerca y por enfrente de la cara, al mismo tiempo se extenderán las piernas y se golpeará el balón con la mano derecha o izquierda en dirección a la cancha contraria, arqueando el cuerpo hacia atrás con el fin de no golpearse la cara con el balón, poder ver la red para saber cuál es la dirección y distancia que el balón adquirió en el servicio, aplicar la fuerza necesaria por medio de la extensión del brazo que realizó el saque (figura 34).

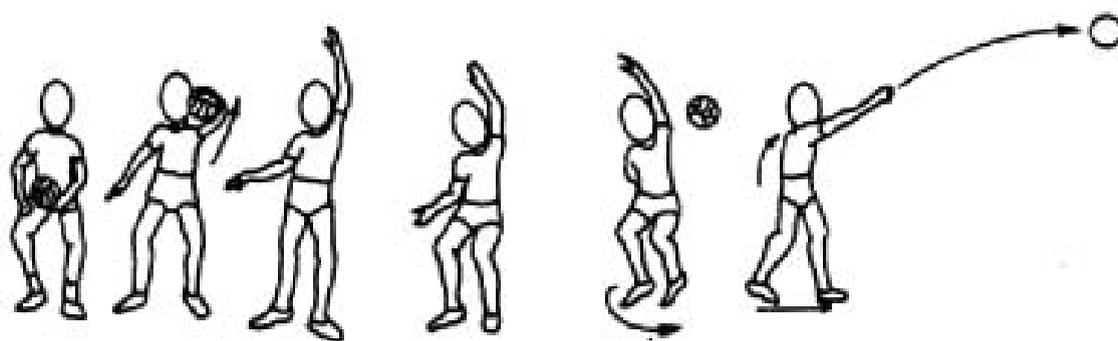


Figura 34

## ACTIVIDADES

- Realizar ejercicios de calentamiento.
- Formar equipos de cinco (5) integrantes cada uno.

- En formación de círculo trabajar los pasos a seguir en el servicio flotado japonés (sin balón).
- Realizar la actividad anterior con balón, colocando a un compañero en el centro del círculo.
- En formación de hilera colocar a un equipo dando la espalda a la red y practicar el servicio de *bolo-punch*, primero practicar el movimiento sin balón, después ejecutarlo con balón.

## AUTOEVALUACIÓN

Señalar la letra que corresponda a la respuesta correcta:

1. El golpe que se le da al balón en el servicio denominado flotado japonés se hace con:
  - A. La parte superior de la palma de la mano y los nudillos.
  - B. La parte inferior de la palma de la mano y los nudillos.
  - C. La parte superior de los dedos y la inferior de la palma de la mano.
2. Al ejecutar el servicio se lleva hacia el frente el pie derecho al momento de:
  - A. Salir de la cancha.
  - B. Pegarle al balón.
  - C. Entrar a la cancha.
3. El tipo de servicio que se realiza de espalda a la red recibe el nombre de:
  - A. Flotado japonés.
  - B. Lateral.
  - C. *Bolo-punch*.

4. En el servicio de *bolo-punch* se debe arquear el cuerpo con el objeto de:
- A. No golpear la cara.
  - B. Mantener el equilibrio.
  - C. Ver los postes que sostienen la red.

## 2.2.5 TÉCNICAS DE LA CLAVADA Y EL BLOQUEO

### OBJETIVOS

- Practicar la clavada y el bloqueo con la técnica adecuada.
- Incrementar con la práctica, los conocimientos acerca del voleibol.

### CONTENIDO

En todo deporte organizado siempre existirán elementos de ataque y defensa, uno siempre contrarrestando al otro; el voleibol no es la excepción, en esta actividad al ataque se le llama «*clavada*» y a la defensa se le conoce como «*bloqueo*».

Al primero también se le identifica con los nombres: *remate* o *golpe de ataque*, y se ejecuta en el intento final de la jugada; esta táctica ofensiva ha provocado una evolución ascendente en el voleibol, originando con ello la aparición de otros dos elementos técnicos que en la actualidad son indispensables: nos referimos al *bloqueo* y la *rodada*; esta última ya se estudió anteriormente.

La *clavada* o *remate* se define como el *paso violento* del balón por encima de la red, impulsada siempre con una sola mano, teniendo una trayectoria descendente.

La ejecución de la *clavada* se lleva a cabo con saltos sobre los dos pies obedeciendo la secuencia siguiente: salto, golpe a la pelota y caída.

El golpe se debe realizar con toda la palma abierta y los dedos juntos, dándole una dirección de picada —mientras más alto sea el contacto con la pelota al clavar, más picado será el remate— (figura 35).

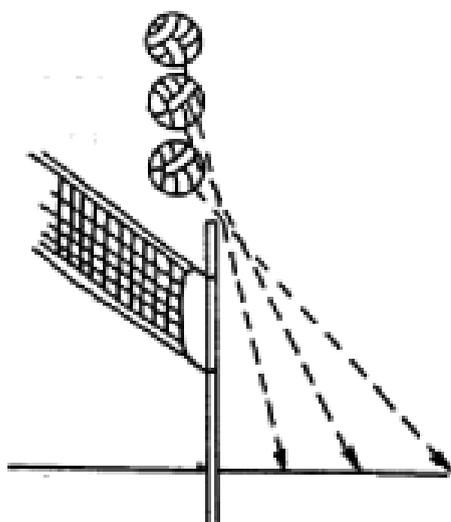


Figura 35



Figura 36

La caída. Después del golpe, la caída o el *aterrizaje* debe ser elástico o amortiguado, flexionando las rodillas y cayendo primero sobre las puntas de los pies; después las plantas y al final los talones (figura 36).

Fallas más frecuentes en la ejecución de la *clavada*:

- No ayudar con los brazos el impulso.
- Entrar baja la pelota al saltar.
- Clavar con el puño o con el codo flexionado.

Faltas al reglamento

- Rebasar la línea del centro de la cancha al saltar o caer.
- Tocar la red.

Bloqueo. Consiste principalmente en evitar, parar, obstruir o disminuir la potencia del ataque adversario. Se ejecuta en la proximidad de la red, levantando ambas manos por encima de la misma, ya sea por uno o más jugadores.

El *bloqueo* es un elemento indispensable en el juego del voleibol para contrarrestar la eficiencia de las *clavadas*. Al principio se efectuaba por un solo jugador, pero como el ataque se fue perfeccionando, se hicieron necesarios dos (2) o tres (3) jugadores para realizarlo. Se recomienda que cuando la jugada se realice en los extremos de la red, sean dos (2) los jugadores que bloqueen, pero si se lleva a cabo en el centro de ésta, utilizar el bloqueo triple. Es importante saber que solamente los jugadores delanteros pueden bloquear.

A partir de 1964 se aceptó en el reglamento que las manos del bloqueador pudieran pasar por encima de la red, hacia la cancha contraria.

El bloqueo es un elemento muy difícil de realizar, pues el que lo hace necesita una gran velocidad de desplazamiento, un buen resorte de piernas, una alta resistencia y mucha concentración, así como una buena colocación frente a la red; los brazos totalmente extendidos y las palmas de las manos hacia delante con los dedos separados.

Los movimientos para el *bloqueo* son similares a los de la clavada, solo que en lugar de jalar el cuerpo hacia atrás se hará hacia delante con los dos brazos extendidos, como se explicó anteriormente (figura 37).

Secuencia del bloqueo

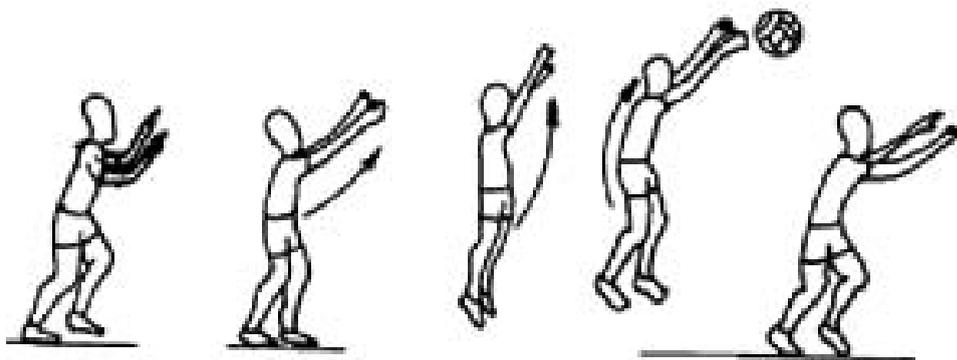


Figura 37

Se debe tener en cuenta que mientras más pegado se este de la red, mejor será la obstrucción que se logre, desde luego que no se debe tocar la red con ninguna parte del cuerpo.

Enseguida se mencionan las fallas técnicas más frecuentes en la ejecución del bloqueo.

- Salto desequilibrado hacia delante o lateral.
- No orientar las palmas debidamente al efectuarlo.
- Saltar muy despegado de la red.
- No coordinar el salto con los otros bloqueadores.
- No seguir con la vista la ejecución del bloqueo o cerrar los ojos al bloquear.
- Colocar las palmas muy separadas.

Fallas al reglamento.

- Rebasar la raya del centro al saltar o caer.
- Tocar la red.
- Tocar la pelota dentro de la cancha contraria antes que el rematador clave.

## **ACTIVIDADES**

- Formar parejas, colocarse frente a frente. Uno de los dos lanza la pelota hacia arriba y el otro brincaré para ejecutar la clavada, este ejercicio se alternará diez veces.
- Colocarse frente a una pared, lanzar la pelota hacia arriba y clavarla en dirección al piso, procurar que al rebotar ésta, lo haga en dirección de la pared y que retorne (figura 38).
- Colocarse junto a un compañero frente a frente, de un lado a otro de la red, uno hará de clavador y el otro de bloqueador. El clavador lanzará la pelota hacia arriba para ejecutar el remate junto a la red; el otro, mientras tanto, saltará al mismo tiempo procurando bloquear la clavada; este ejercicio también se alterna 10 veces cada uno.
- Registrar en el cuadro siguiente el avance logrado en la clavada y en el bloqueo, colocando con una X el casillero de la columna correspondiente (si o no, según sea el caso).



Figura 38

Nombre _____ Fecha _____	Edad _____ Sexo _____ Estatura _____	
Número de intentos de clavadas (10)	Paso de la bola a la cancha contraria	Observaciones
	<p style="text-align: center;">Sí    No</p> 1 ___ 6 ___ 1 ___ 6 ___ 2 ___ 7 ___ 2 ___ 7 ___ 3 ___ 8 ___ 3 ___ 8 ___ 4 ___ 9 ___ 4 ___ 9 ___ 5 ___ 10 ___ 5 ___ 10 ___	
Número de intentos de bloqueo (10)	Paso de la bola a la cancha contraria	
	<p style="text-align: center;">Sí    No</p> 1 ___ 6 ___ 1 ___ 6 ___ 2 ___ 7 ___ 2 ___ 7 ___ 3 ___ 8 ___ 3 ___ 8 ___ 4 ___ 9 ___ 4 ___ 9 ___ 5 ___ 10 ___ 5 ___ 10 ___	

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar con un círculo la respuesta correcta.

1. El primer paso de la secuencia de la clavada que se debe obedecer para su ejecución es:  
A. Golpe de la pelota.                      B. Salto.                      C. Caída.
2. Una de las fallas más frecuentes de la clavada es:  
A. Tocar la red.  
B. Rebasar la línea central.  
C. Clavar con el puño flexionado.
3. Consiste principalmente en evitar el ataque del adversario levantando ambas manos por encima de la red:  
A. Bloqueo.                      B. Clavada.                      C. Voleo.
4. Saltar muy pegado a la red es una de las fallas más comunes en la ejecución de:  
A. El voleo.                      B. La clavada.                      C. El bloqueo.
5. La clavada está considerada como un elemento de:  
A. Defensa.                      B. Ataque.                      C. Remate.

## Núcleo Básico 3

### BALONCESTO

#### 3.1 BALONCESTO

El baloncesto es un deporte de mucha velocidad y emoción, que nació en los Estados Unidos y fue inventado en 1891 por el doctor James Naismith.

Durante el transcurso de este aparte, se podrán conocer y practicar algunos de los fundamentos esenciales de este deporte, como son: posición fundamental, desplazamientos, pases, drible y parada, pues a partir de ellos y una vez dominados se podrá estar en condiciones óptimas para practicar y ejecutar acciones de juego de tipo ofensivo y defensivo.

##### 3.1.1 POSICIÓN FUNDAMENTAL, DESPLAZAMIENTO, PASE, DRIBLE, PIVOTE Y PARADA

- Practicar y ejecutar las acciones básicas del baloncesto.

#### CONTENIDO

Para lograr desenvolverse como jugador de baloncesto dentro de la cancha es necesario mecanizar ciertos movimientos, que aunque ya conocidos no dejan de ser fundamentales, pues constituyen parte de la técnica individual. Es entonces el propósito principal de esta lección retomar algunos conceptos de juego vistos en grados anteriores, con el fin de practicarlos y realizarlos correctamente, estos elementos son:

- Posición fundamental.

- Desplazamientos.
- Pases.
- Drible.
- Pivote.
- Parada.

A la posición que se describe a continuación se le llama *fundamental* o de parada solo por definición, pues en el baloncesto se tendrán pocas oportunidades de pararse totalmente; de hecho el jugador realiza todos los movimientos a partir de esta.

La forma correcta de *pararse* es determinante a la hora de actuar con rapidez y eficiencia, tanto a la defensiva como a la ofensiva. Dos (2) propósitos se buscan en la posición fundamental: equilibrio y facilidad de acción.

La posición fundamental se adoptará separando los pies paralelamente, a una distancia aproximada de 40 centímetros, semiflexionando las rodillas, dirigiendo la vista hacia el frente, el tronco se inclina ligeramente hacia delante; los brazos y manos adquieren diversas posiciones; a la altura del pecho o cintura cuando el equipo ataca; abiertos y a diferente altura cuando el equipo defiende (figura 39).



Figura 39

Los distintos tipos de desplazamientos que pueden realizar los jugadores son: hacia delante, laterales y hacia atrás. El primero se hará llevando un pie al frente del cuerpo y desplazando el otro sin separarlo del suelo, hacia el mismo lugar. El desplazamiento lateral

se realiza dando un paso hacia un costado y desplazando el otro en dirección al primero. El desplazamiento hacia atrás es similar al de frente, solo se cambia la dirección de los pies en sentido contrario (figura 40).

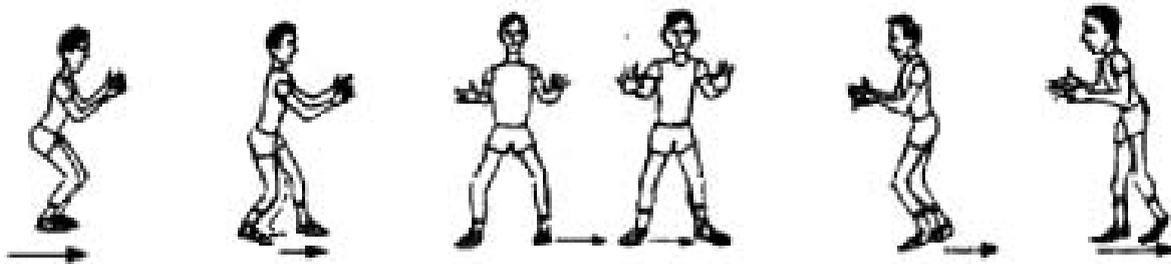


Figura 40

La habilidad que se tenga en el manejo del balón es esencial en las acciones de juego ofensivas; para estas acciones se utilizan los pases, los cuales pueden ser:

- De pecho.
- Picado.
- Sobre la cabeza.
- De béisbol.

**Pase de pecho.** En este tipo de pase se tomará el balón con ambas manos y a la altura del pecho, se le imprime una rotación hacia atrás y abajo extendiendo los brazos hacia el frente para lanzarlo, procurando que las manos queden hacia fuera; el cuerpo va hacia el frente con un paso que ayude al impulso, quien recibe el pase lo hará de la misma forma pero llevando un pie hacia atrás (figura 41).

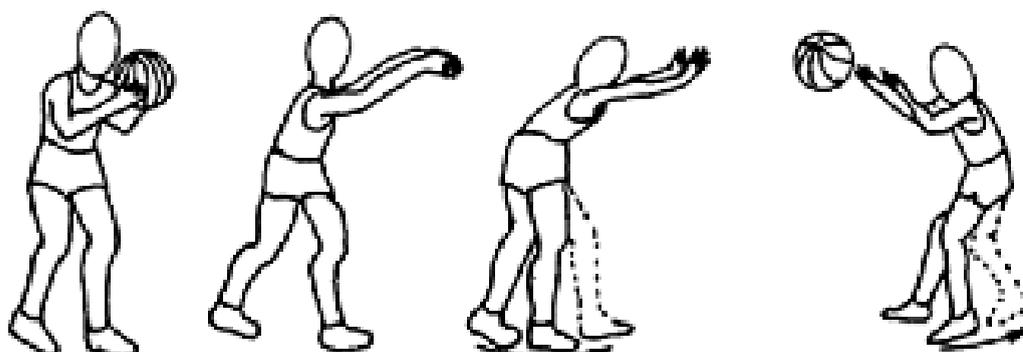


Figura 41

**Pase picado.** Para realizar este pase se utiliza la misma técnica del anterior, solo que el balón se dirige hacia el piso antes de llegar a su receptor (figura 42).

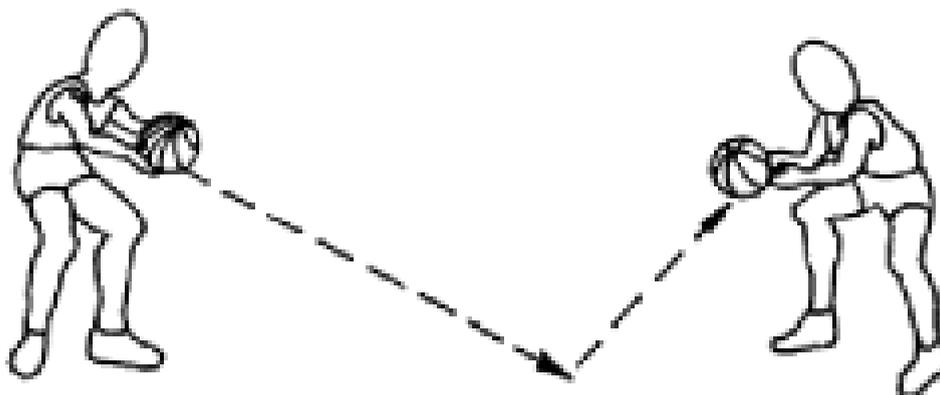


Figura 42

**Pase sobre la cabeza.** Este pase es utilizado para cubrir largas distancias; se realiza llevando el balón con los brazos extendidos encima de la cabeza y atrás, luego se lanza el balón extendiendo los brazos hacia el frente, el movimiento de los pies es similar al de los pases anteriores (figura 43).

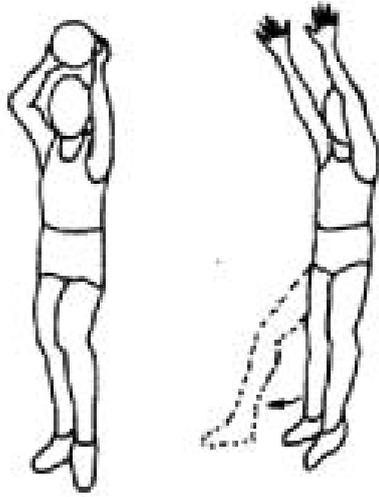


Figura 43

**Pase de béisbol.** Utilizado para cubrir distancia medias y largas, se realiza tomando el balón con una mano, llevándolo atrás del hombro e impulsándolo hacia delante, el movimiento de la mano hacia el frente, es acompañado por la pierna del mismo lado con el fin de dar un mayor impulso a la bola (figura 44).

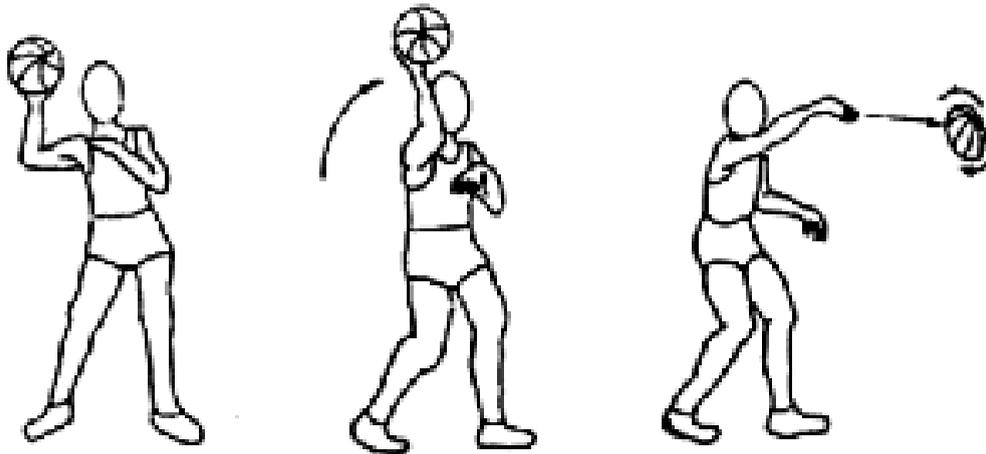


Figura 44

**El drible.** Se realiza partiendo de la posición fundamental, con una sola mano, aplicando con los dedos una ligera presión al balón hacia abajo para que este rebote y retorne nuevamente, procurando mantener la cabeza levantada (figura 45).



Figura 45

**Pivote.** Es el giro que se hace para cubrir con el cuerpo el balón; para hacerlo se debe girar sobre un solo pie sin cambiar (figura 46).



Figura 46

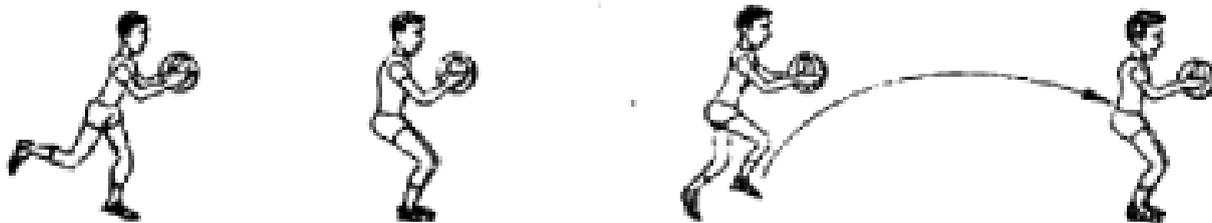
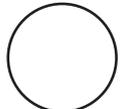
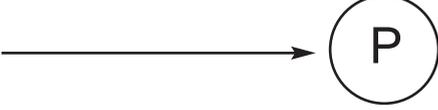


Figura 47

**Parada.** Sirve para engañar a un jugador contrario, se debe realizar apoyando primero un pie y luego el otro (parada doble) o apoyando los dos (2) pies al mismo tiempo (parada simple) (figura 47).

**Nota:** Para facilitar el entendimiento de las distintas jugadas que se deben realizar, en esta y otras lecciones se pueden utilizar las siguientes convenciones.

-  Desplazamiento de jugador ofensivo.
-  Drible.
-  Trayectoria de balón o pase.
-  Trayectoria de tiro.
-  Giro o pivote.
-  Pase indirecto.
-  Pantalla simple.

-  Pantalla doble.
-  Jugador ofensivo.
-  Jugador defensivo.
-  Jugador ofensivo con balón.
-  Parada.
-  Pase de entrega.

## ACTIVIDADES

- Formar equipos de ocho (8) elementos y realizar ejercicios de calentamiento.
- En formación de círculo y con un compañero en el centro como pasador y receptor, practicar los distintos tipos de pase, alternar al compañero del centro (figura 48).
- Formados en hileras, el último de esta realizará el drible pasando entre sus compañeros, al llegar al primero de la hilera, hará un giro y pasará al que quedó de último en la formación, el cual realizará la misma tarea; realizar el ejercicio caminando, trotando y corriendo (figura 49).
- En la misma formación practicar el drible hasta llegar a un punto determinado, girar y avanzar de regreso, parar aproximadamente en la mitad del recorrido y realizar un pase al compañero que sigue en la formación, luego formarse detrás del último de la hilera (figura 50).



### 3.1.2 TÉCNICAS DEL TIRO A LA CANASTA (ESTACIONARIOS) A UNA Y DOS MANOS

#### OBJETIVOS

- Realizar el tiro a la canasta (estacionario) a una y dos manos con la técnica adecuada.
- Practicar tiros en posición fija a diferentes distancias.

#### CONTENIDO

En esta lección se tratará un tema cuyo conocimiento es indispensable para poder jugar mejor este deporte; se hace referencia al tiro o enceste y que consiste en lanzar el balón a la canasta, haciéndolo pasar a través del aro en dirección de arriba hacia abajo y que representa por consecuencia la culminación exitosa de una acción ofensiva del equipo. Para la correcta ejecución de los tiros es necesario que se tenga una perfecta coordinación de movimientos en manos y pies, siendo esto más importante cuando se realiza sobre la marcha. De la precisión de los *tiros* depende en gran parte que un equipo logre el mayor número de puntos durante el tiempo reglamentario de un partido; no se debe olvidar que estos se ganan o se pierden dependiendo de la eficiencia de los tiros libres.

Hay diferentes maneras de ejecutar un lanzamiento, en esta lección se hará alusión a los lanzamientos a una y dos manos en posición fija. Es importante anotar que en este aparte se repasarán algunos aspectos ya estudiados en grados anteriores, pero que es importante recordar, practicar y combinar con aprendizajes nuevos; existe un lanzamiento cuyo nombre es poco conocido, el de *tamalera*, que se realiza a dos (2) manos y solo se ejecuta para tiro libre.

El tiro de *tamalera* se ejecuta con los pies paralelos y separados, el balón permanece a la altura de las rodillas, las cuales se flexionan al hacer el movimiento de lanzamiento con los brazos y manos hacia arriba con una oscilación circular de la pelota, levantando el cuerpo sobre las puntas de los pies (figura 51).

Existen tiros a dos (2) manos que se pueden realizar encontrándose en movimiento o en posición fija, entre ellos:

**De pecho.** En este se coloca el balón a la altura del pecho, suave pero firmemente entre los dedos y no contra las palmas; la mirada debe permanecer sobre la canasta. Al tomar el balón se debe balancear hacia abajo y atrás siguiendo una trayectoria circular, simultáneamente flexionar las rodillas y descender un poco la cadera, continuar con el

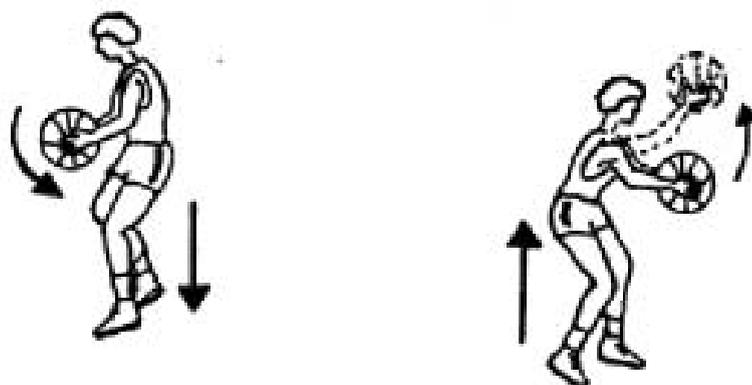


Figura 51

balanceo preliminar empujando el balón hacia arriba hacia la canasta, al mismo tiempo el pie trasero se desplazará hacia adelante para conservar el equilibrio (figura 52).

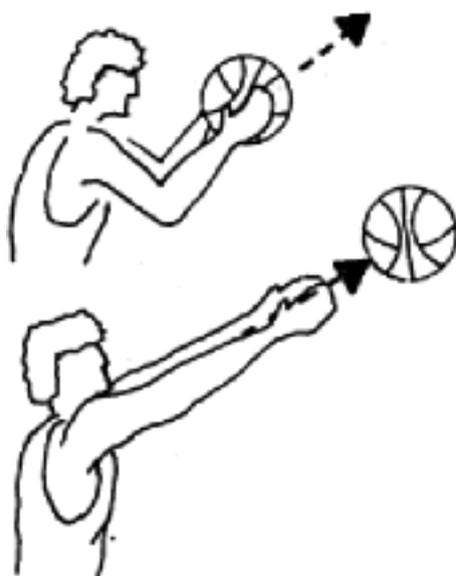


Figura 52

**Tiro arriba de la cabeza.** Este se utiliza si se necesita darle mayor altura al disparo, por la presión de un contrario; en este tiro se lleva la pelota hacia atrás de la cabeza, flexionando los codos a la altura de la frente, colocando los brazos hacia arriba y lanzando la pelota con un movimiento de muñecas, acompañándola con un salto o resorte de piernas hacia arriba (figura 53).

**Tiro con una mano.** Los modernos métodos de marcaje han obligado a que cada vez más se realicen los llamados pases y tiros con una mano, modalidad que los conocedores han bautizado con el nombre de *California*. Esta variante se puede emplear tanto para realizar tiros de media distancia como para la ejecución de tiros libres.

Este tipo de tiro es una simple variación del que se analizó anteriormente, la diferencia consiste en que el balón se impulsa hacia arriba, partiendo de la posición de recepción.



Figura 53

El movimiento se iniciará con el mismo balanceo preliminar, hacia abajo y hacia atrás para que la acción se ejecute suavemente y con soltura, tan pronto como una mano obtenga el control del balón se mueve la otra hacia afuera a modo de balanceo para conservar el equilibrio y acompañarlo en su trayectoria, de la misma forma como en el tiro a dos (2) manos, pero en este caso solo la mano que impulsa el balón continúa en dirección ascendente (figura 54). La distancia adecuada para ejecutar este tiro es de tres y medio (3.5) a cinco (5) metros

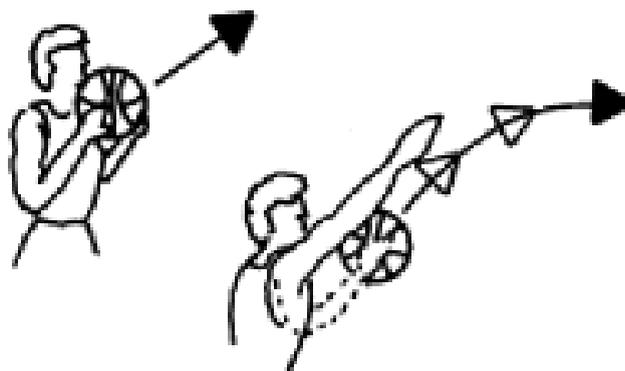


Figura 54

### Fundamentos para el lanzamiento:

- Colocar los pies orientados hacia el tablero, con el talón derecho próximo a la punta del pie izquierdo.
- Cargar el peso del cuerpo sobre el pie derecho flexionando ligeramente las rodillas.
- Sostener el balón con la palma de la mano izquierda y sobre los dedos a una distancia de 25 a 30 cm del pecho y del hombro derecho; los dedos se extenderán con naturalidad apuntando hacia el tablero.
- La mano derecha se situará en el punto más bajo posible del balón. Los dedos de ambas manos estarán extendidos sin rigidez.
- La cabeza debe permanecer levantada mirando fijamente el aro.
- Alzar la pelota por encima de la cabeza, enseguida extender los brazos al máximo, en ese instante extender las piernas; una vez se ha alcanzado el punto más elevado del salto y en el momento de lanzar la pelota, imprimirle un impulso extra con la punta de los dedos de la mano que ejecuta (figura 55).



Figura 55

## ACTIVIDADES

- Colocarse frente al tablero.
- Ejecutar los distintos tipos de tiros a la canasta desde distintos ángulos; anotar los aciertos en la tabla adjunta.
- Aumentar gradualmente la distancia de los mismos con relación a la canasta (cortas, medias, largas).
- Comparar los logros personales con los logrados por los compañeros.

Nombre del alumno _____ Fecha _____ Edad _____				
Tipo de tiro _____				
Peso _____				
Número de intentos	Aciertos	Fallas	Distancia en m	Observaciones
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



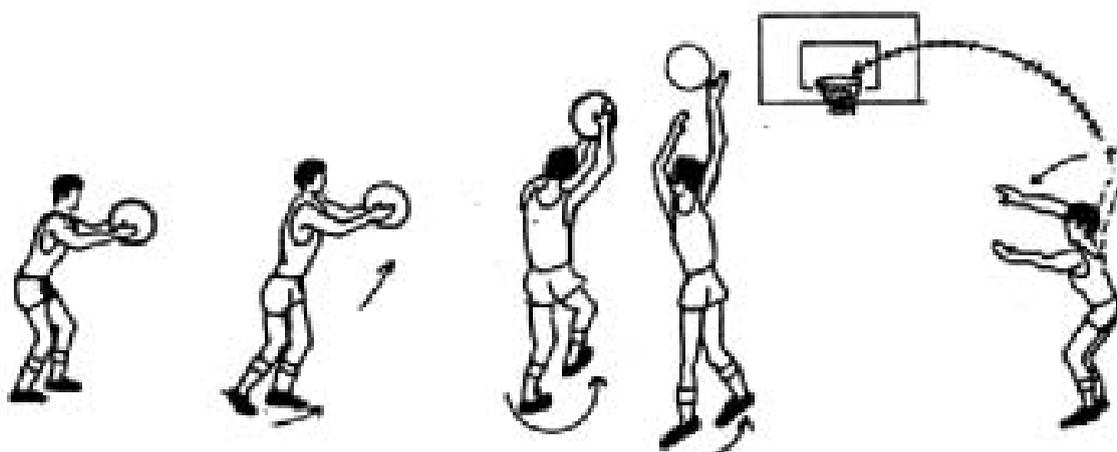
## CONTENIDO

En esta lección se analizarán los tiros, a una y dos manos, con desplazamientos, resorteando y entrando a la canasta.

Se iniciará con un tipo de tiro a una mano, conocido con el nombre de *gancho* o de *pivote*; este tipo de enceste es considerado como muy especial y lo realiza principalmente el *pivote* que por lo general es el centro de la acción ofensiva de un equipo, el cual se situará en cualquiera de los dos (2) lados de la línea de rebote, sobre todo cuando un jugador va a efectuar un tiro libre.

**Fundamentos para el lanzamiento.** El balón se recibirá estando de espaldas a la canasta; los pies deben permanecer paralelos; para desbalancear al contrario realizar uno (1) o dos (2) movimientos a ambos lados (fintas). Ahora se carga el peso del cuerpo sobre el pie izquierdo o derecho según sea el caso, mientras se gira hacia el lado escogido (figura 56).

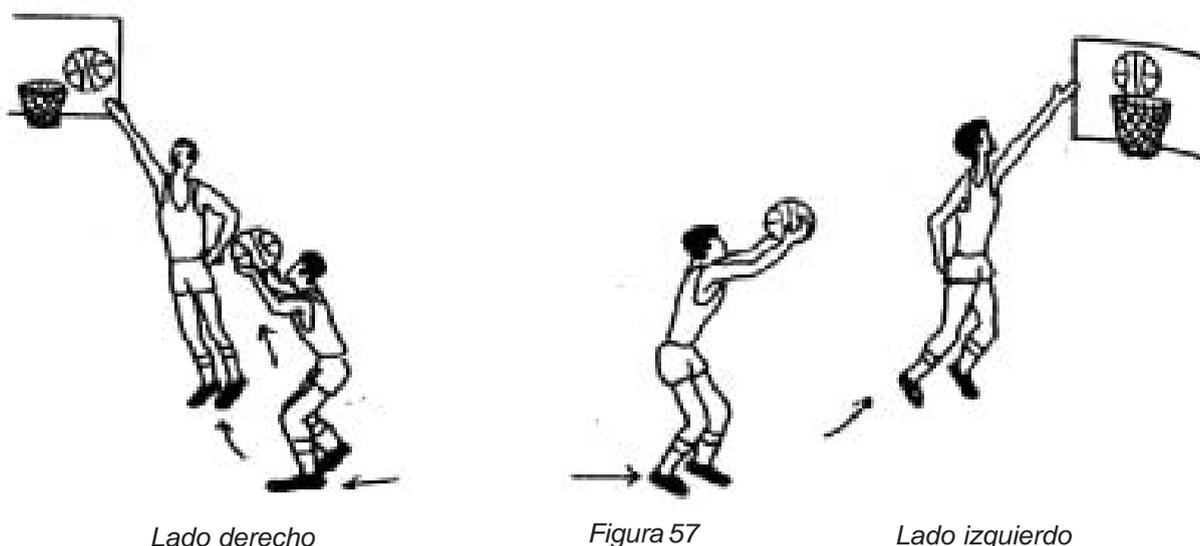
Casi al mismo tiempo se localiza la canasta y lleva el balón hacia ella con un movimiento amplio y colocado por encima de la cabeza, lanzando luego el balón contra el tablero; mientras esto sucede, el cuerpo seguirá girando hasta ponerse de frente a la canasta. Es de comprenderse que este giro se puede realizar tanto con la mano derecha como con la izquierda.



*Figura 56. Secuencia del tiro de gancho.*

**Condiciones.** La ejecución del tiro de gancho requiere de un cierto giro del codo, por lo tanto es difícil su realización y por consiguiente requiere de mayor práctica que cualquier otro; pero una vez que se alcance cierto dominio en su ejecución se convertirá en contundente y temible por la dificultad que se tiene para bloquearlo.

Otro tiro valioso, a una mano, es el llamado *tiro colocado* o también *tiro debajo de la canasta*, que se efectúa cuando se está entrando a encestar. Simplemente, se acerca a la canasta saltando hasta un punto casi debajo del aro, pero a un lado de este, de tal forma que se pueda colocar el balón contra el tablero, aproximadamente 45 centímetros por encima del aro, rebotando lateralmente en el tablero, desde donde debe caer dentro de la canasta (figura 57).



El tiro arriba de la cabeza también se puede realizar con desplazamiento y para esto se necesita tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Frenar la carrera.
- Colocar el balón a la altura del pecho, con los pies paralelos y ligeramente separados.
- Flexionar el cuerpo como si se fuera a dar un pase picado y saltar hacia arriba extendiendo totalmente el cuerpo, manteniendo los brazos rectos, al tiempo que la pelota se eleva por arriba de la cabeza; al llegar al punto más alto, dirigir brazos y muñecas hacia delante, procurando que la trayectoria sea curva (figura 58), también se puede realizar sin necesidad de detenerse, driblando al contrario y haciendo los mismos movimientos ya citados. No olvidar que este tiro se realiza de frente a la canasta.

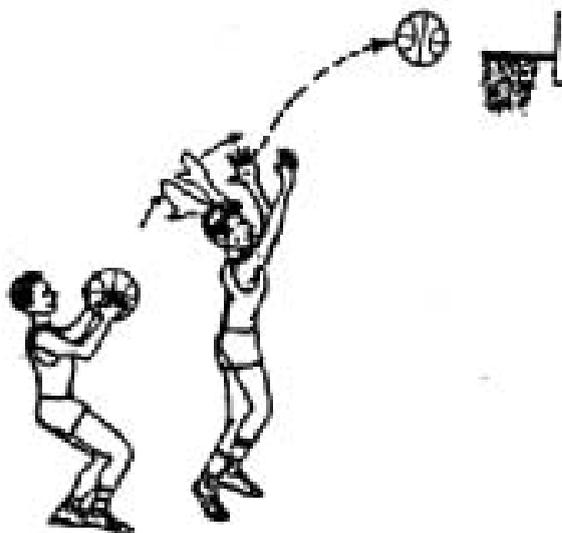


Figura 58

**Entradas.** Se pueden considerar como todos aquellos movimientos que en un momento dado se podrán utilizar con el fin de eludir al contrario y aprovecharlos para poder realizar cualquiera de los tiros o pases que se conocen; se les llama entradas porque se ejecutan dentro del área de restricción y solo se llega a esa posición entrando de atrás o por medio de un pase a la misma y de ahí se hace el enceste.

## ACTIVIDADES

- En equipos de cinco (5) integrantes cada uno y con un balón por equipo realizar tiros de gancho por el lado derecho y por el lado izquierdo (figura 59).

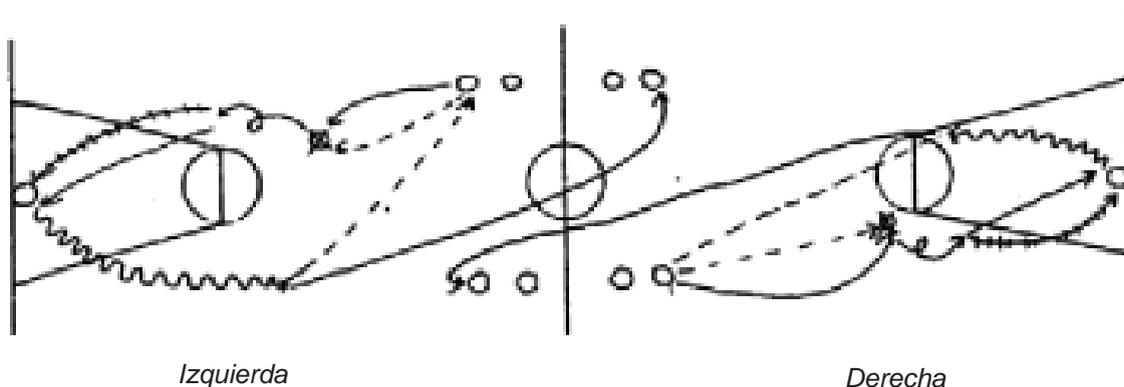


Figura 59

- Con la misma organización, colocarse en la cancha y realizar el tiro debajo de la canasta por el lado izquierdo y por el derecho (figura 60).

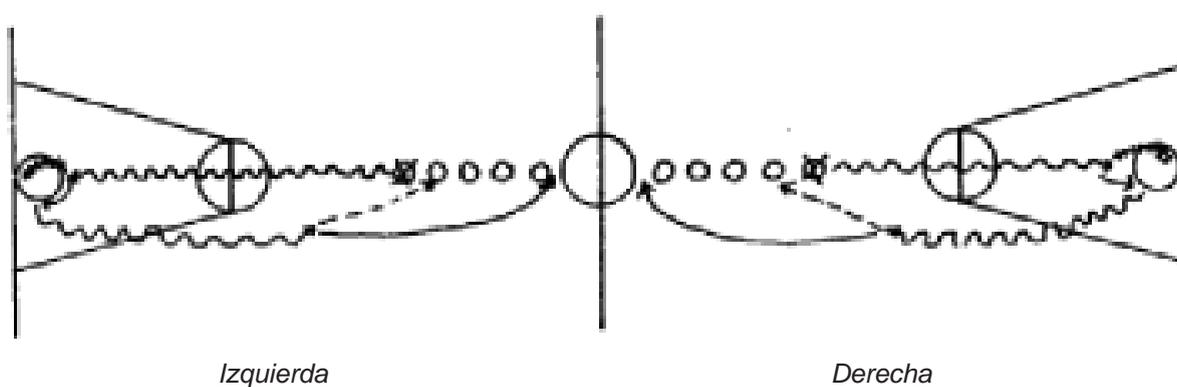


Figura 60

- De la misma manera realizar el tiro arriba de la cabeza, recordar que este se realiza de frente a la canasta (figura 61).

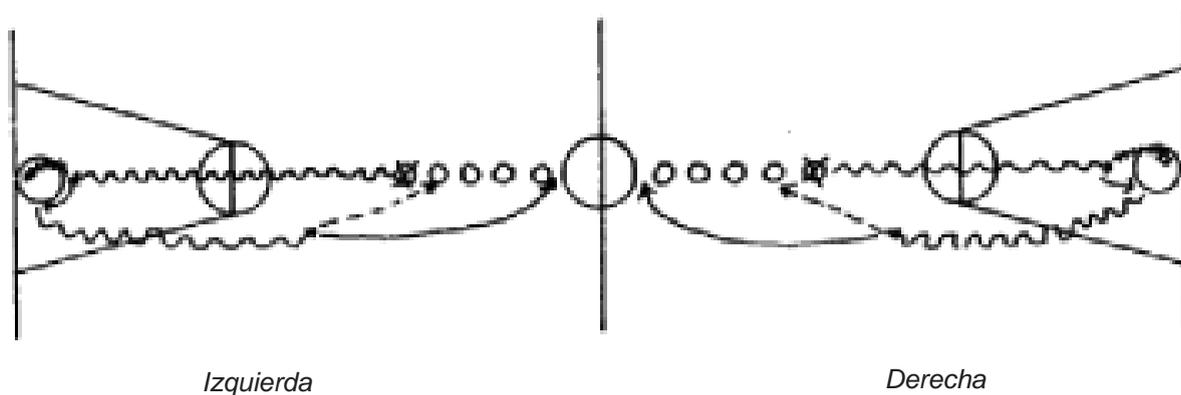


Figura 61

Anotar en el siguiente cuadro los avances obtenidos durante la clase.

Marcar con una (x) la casilla correspondiente.

Comparar los resultados con los compañeros y comentarlos.

Nombre _____ Fecha _____ Edad _____											
Peso _____						Estatura _____					
INTENTOS	TIRO CALIFORNIA		TIRO GANCHO		TIRO COLOCADO		TIRO ARRIBADE LA CABEZA		TIRO CON LA ENTRADA		OBSERVACIONES
	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	
1.	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	_____
2.	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	_____
3.	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	_____
4.	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	_____

## AUTOEVALUACIÓN

Señalar la letra que indique la respuesta correcta:

1. El tiro de gancho también se conoce con el nombre de:

A. Colocado.

B. Finta.

C. Pivote.

2. Un fundamento para el tiro de gancho es recibir el balón:

A. De frente a la canasta.

B. De espalda a la canasta.

C. Debajo de la canasta.



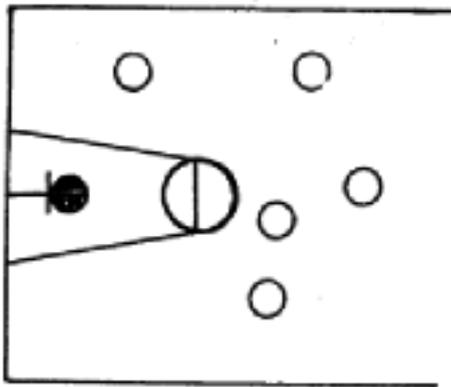


Figura 62

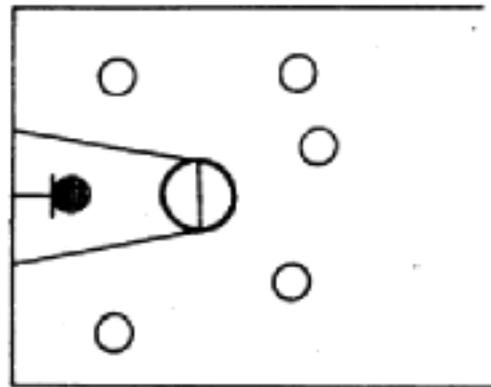


Figura 63

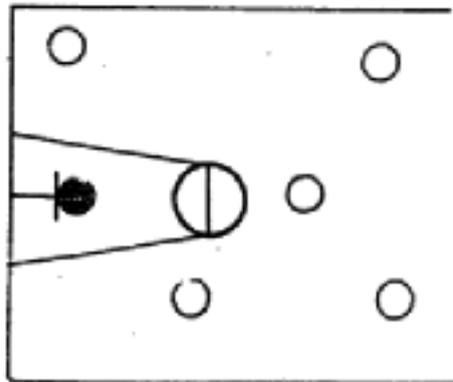


Figura 64

Las zonas de uso más común tanto ofensivas como defensivas son tres (figuras 62, 63 y 64). Los números con que se asignan las formaciones ofensivas como defensivas son en realidad variables, dependiendo de la colocación que guardan los jugadores y si estos tienen o no posesión de la pelota; como se comprenderá, estas formaciones son muy flexibles y podrán ser adoptadas según la ofensiva o defensiva a la que se enfrenten.

**Técnicas ofensivas.** En el baloncesto el ataque debe ser rápido y sorpresivo, buscando hacer la canasta antes de que los contrarios organicen su ofensiva: por ejemplo, si hay más ofensivos que defensivos las posibilidades de éxito aumentarán. En el ataque se requieren dos factores igualmente importantes: habilidad personal y tácticas evolutivas de conjunto.

Existe una constante carrera entre los sistemas ofensivos y defensivos en el baloncesto y a cada nueva evolución ofensiva se aplica inmediatamente otra defensiva que tiende a anularla; esta es la razón por la que se dice que el baloncesto es el más evolucionado de los deportes; es por ello que es indispensable y necesario que se observen los siguientes principios.

- No quedarse parado; es decir, se debe estar siempre en movimiento para propiciar los huecos.
- Saber siempre a dónde se va si no se interviene en la jugada, desplazarse hacia las bandas para atraer a los defensas y ampliar la zona de avance.
- No repetir los mismos movimientos, esto evitará las marcas.
- En cada jugada emplear un ritmo propio, utilizando pases rápidos, carreras, pivotes, dribles y *coladas* a toda velocidad.
- El pase siempre se realizará en forma rápida y certera.
- Seguir siempre con la vista a la pelota.
- No olvidar nunca que el equipo lo integran cinco (5) jugadores, es decir, evitar jugar en forma personalizada.
- Todo lo anterior se puede realizar con o sin pelota, como por ejemplo:
  - Desmarcarse. Acción que consiste en desprenderse del hombre que obstruye directamente.
  - Sin pelota. Si el defensor se encuentra retirado, tirar a la canasta ya sea a larga o media distancia. Si la marca es de cerca utilizar pivotes, dribles y fintas para desbalancear al oponente.

Existen otras formas de ataque, como son *tijeras*, *pantallas*, *contraataque* y otros que se verán en posteriores lecciones.

Ahora se comenzará a dar algunos ejemplos de formaciones ofensivas, las cuales se podrán cambiar según las necesidades del juego.

### **Ofensiva 1-3-1 (variantes)**

Los jugadores 1, 2 y 3 se pasan el balón para buscar que la defensiva se descoloque; tan pronto como esto se logra, tirar a la canasta a media distancia (figura 65).

El jugador 1 bota cargándose a un lado y pasa al jugador 3, este entrega la bola al jugador 4 o 5, el jugador 2 cubre el lugar del 1 (figura 66).

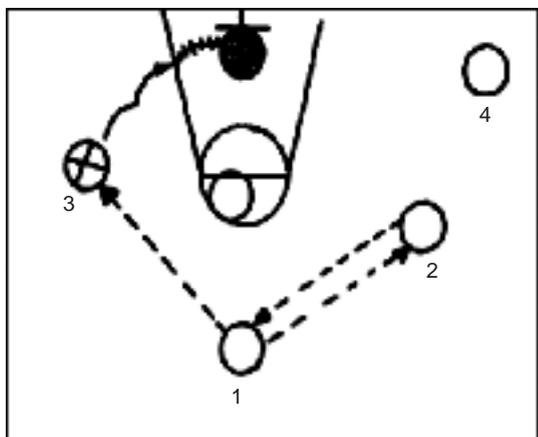


Figura 65

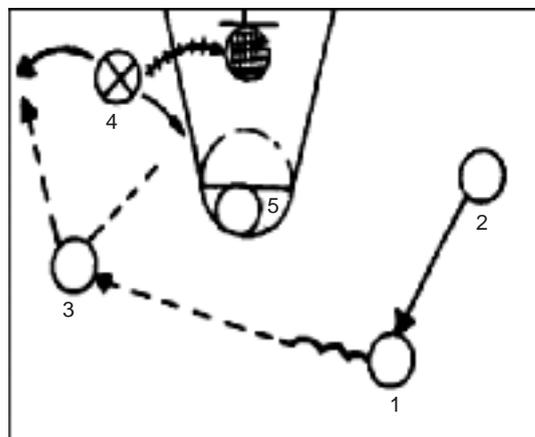


Figura 66

La variante consiste en que el jugador 5 recibe la bola del jugador 4, este hace una pantalla al jugador 3 que recibe la pelota y tira a la canasta, el jugador 1 cubre al 3 y el 2 al 1 (figura 67).

Se carga la ofensiva a un costado saliendo el jugador 4 a la esquina; al recibir el balón tiene dos opciones: tirar de media distancia o regresar el balón a 3, el 2 puede entrar a cubrir la jugada (figura 68).

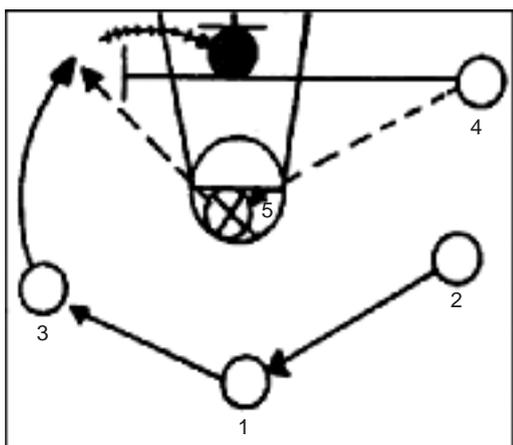


Figura 67

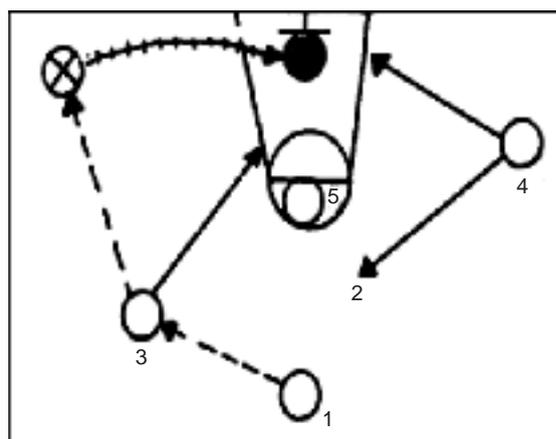


Figura 68

### Ofensiva 2-3

El jugador 2 pasa el balón al 3; este se retrocede un poco y pasa al 5, el cual ha hecho una finta y se clava al centro a recibir el pase; al hacerlo tira de media cancha al aro y el 4 se mete al centro para bloquear; el 1 avanza por un costado a la canasta; el 2 al entregar el balón, hace bloqueo y avanza hacia la línea de tiro libre. Otra variante sería que el 2 pasara directamente al 5 (figura 69).

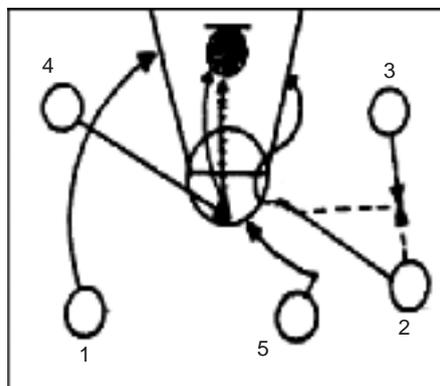


Figura 69

### Ofensiva 3-2

El jugador 1 pasa al 3, este a su vez le envía al 2 que ya se desplaza hacia delante lateralmente, la toma y driblando se acerca debajo de la canasta para encestar, mientras el 4 bloquea hacia el centro; el 1, una vez entregado el balón avanza hacia la canasta; el 5 avanza para asistir al 2 y el 3, después de entregar el balón se desplaza hacia la zona de tiro libre para bloquear (figura 70).

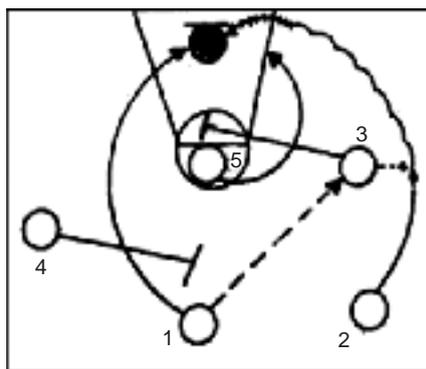


Figura 70

## Ofensiva 2-1-2

El jugador 1 pasa al 2 o al 5, este sube por cualquiera de los dos lados hacia la canasta botando la bola y tira de media distancia; el 3 y el 4 bloquean. El 1 y el 2 avanzan a la zona de tiro libre (figura 71).

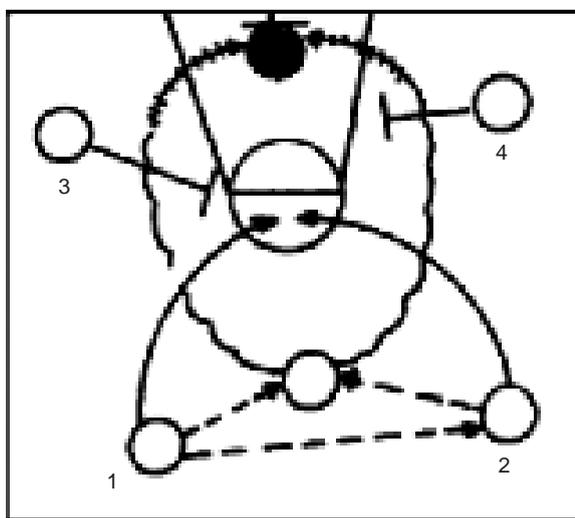


Figura 71

Esta ofensiva hace que la defensa oponente, por cuidar el centro del área, descuide las esquinas y cuando las cubren, estas quedan abiertas en la zona de tiro libre. Así mismo, al cerrarse, permite que los ofensivos queden en posibilidad de tirar a buena distancia.

## TÉCNICAS DEFENSIVAS

Las defensivas 2-3 y 3-2 son parecidas, cada una de ellas cubre una parte de la ruta de lanzamiento libre como jugador y tiene así mismo un frente de dos jugadores. La principal diferencia consiste en que la zona 2-3 tiene un cubrimiento más extendido en las líneas de base que la 3-2; estas formaciones defensivas se podrán utilizar solamente si el equipo es físicamente parejo, debido a que se forman dos líneas de contención (figuras 72 y 73).

2-3

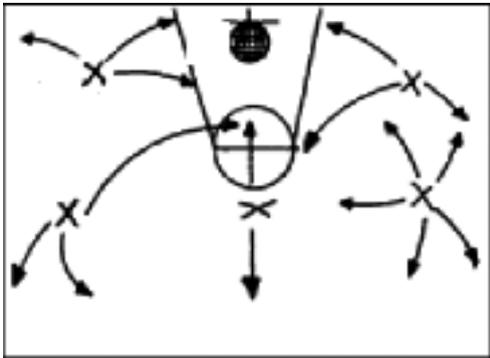


Figura 72

3-2

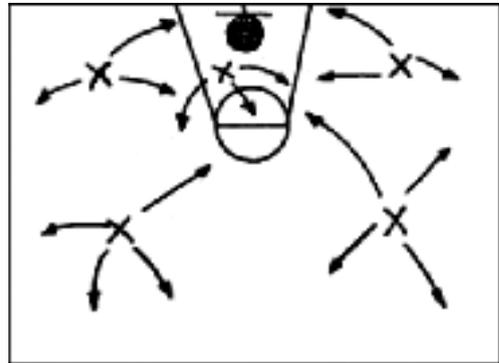


Figura 73

Si todos los jugadores están perfectamente identificados unos con otros y han tenido un buen entrenamiento, entonces pueden aplicar la defensa 1-3-1, la cual permite girar sobre un tronco (hombre de la línea central), evitando así las zonas desprotegidas en el movimiento general. El 1-3-1 es un sistema defensivo que se podrá utilizar para obstruir equipos que usan hombres *pivote* eficientes (figura 74).

1-3-1

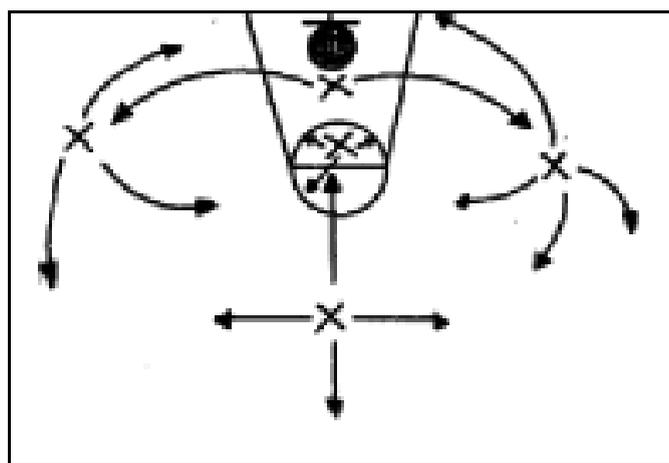


Figura 74

## Principales fundamentos defensivos individuales

El perfeccionamiento de la capacidad defensiva del equipo depende de la buena ejecución de las maniobras individuales. Por eso es de gran importancia que se adopte una posición defensiva adecuada.

A continuación se hacen algunas recomendaciones al respecto:

- No dejar tirar al oponente, en ninguna posición.
- No dejarlo llegar a la canasta.
- No dejarlo rematar.
- Seguir y estorbar constantemente.

## ACTIVIDADES

Para poner en práctica estos sistemas formar equipos de cinco (5) personas cada uno y alternar las distintas posiciones ofensivas y defensivas.

## AUTOEVALUACIÓN

Para comprobar el aprendizaje sobre el contenido de esta lección contestar el cuestionario, tomando como base la figura 75 que a continuación se presenta. Recordar el uso de los signos convencionales del baloncesto.

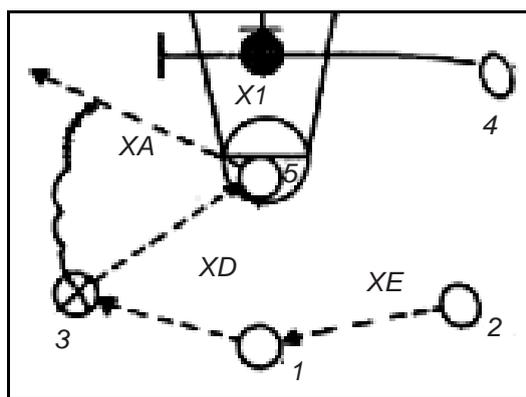


Figura 75

1. ¿Cuál es el número del jugador que lleva el balón?
2. ¿Qué función realiza el jugador número 4?
3. ¿Qué sistema ofensivo se emplea en el ejemplo?
4. ¿Qué sistema defensivo se emplea en el ejemplo?

### 3.1.5 TÉCNICAS OFENSIVAS

#### OBJETIVOS

- Practicar las técnicas ofensivas en media y toda la cancha.
- Aplicar estas técnicas en el juego.

#### CONTENIDO

En la presente lección se hablará de las técnicas que se pueden utilizar a la ofensiva, y estas son:

- Bloqueo.
- Pantalla.
- Pantalla móvil.
- Tijeras.

**El bloqueo.** Es la acción que consiste en obstruir o estorbar al contrario con el objeto de no permitirle toda la libertad para que lleve a cabo su propósito, o bien, impedirle la buena visión y hasta cierto punto el movimiento del adversario y con ello facilitarle al compañero el desplazamiento deseado. Es muy importante saber que el bloqueo debe realizarse cuando menos a una distancia de 90 centímetros del contrario para evitar el contacto con él; porque de hacerlo se estará cometiendo una falta (figura 76).

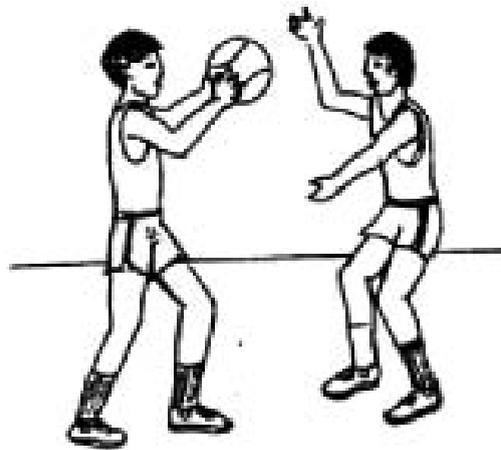


Figura 76

Para asegurar la efectividad del bloqueo el bloqueador se colocará en posición lateral con relación al contrario, con piernas, manos y brazos abiertos, dando la impresión como si tratara de encajonarlo.

**Pantalla.** También se le conoce con el nombre de *bloqueo ofensivo* y no se debe confundir con el bloqueo anteriormente citado. La pantalla más usual consiste en colocarse entre el defensor y el atacante, proporcionándole a este seguridad y libertad al intentarlo.

Otro sistema de pantalla es el que se denomina de *pantalla móvil*, el cual se emplea exclusivamente contra la defensa hombre a hombre (personal) y asegura su efectividad a base de cambios de velocidad, buenos pases y el empleo oportuno del bote (figuras 77 y 78).

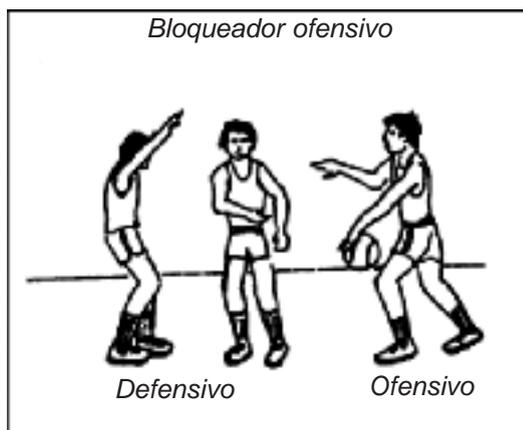


Figura 77

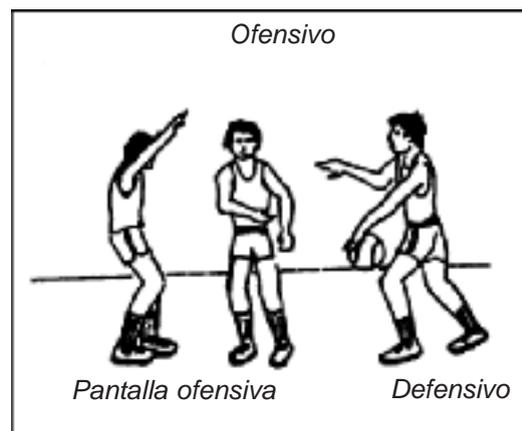


Figura 78

La pantalla facilita los tiros de cerca debido a que la parte central y el área cercana al tablero se dejan libres; sin embargo no es efectiva contra la *defensa de zonas*, porque en esta la mayor parte de la acción tiene lugar en la media cancha, que es precisamente donde se concentra la defensa.

Sí se observa con detenimiento la figura 79, y se lee con atención, se comprenderá mejor. El defensa 4 pasa al delantero 3, quien sale a encontrarlo.

El jugador 3, a su vez, pasa al 1 quien sale de la esquina para encontrar el pase en la línea de tiro libre. Cuando el pase de 3 va hacia el 1, el 2 se mueve a su marcador hacia delante para ponerlo en una posición que facilitará una pantalla.

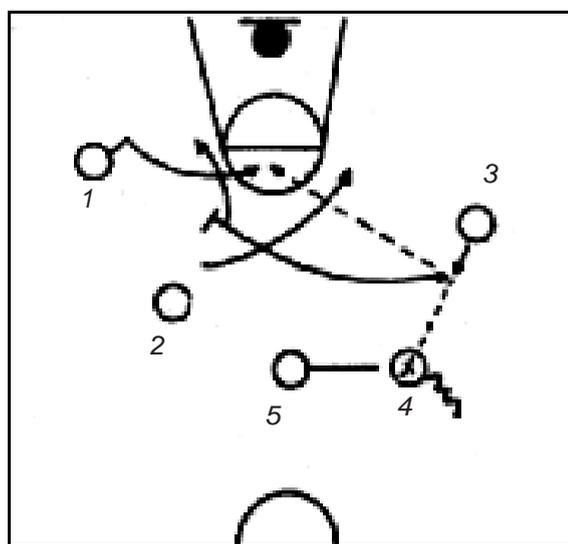


Figura 79

El jugador 3 sigue su pase a 1, y hace una pantalla estacionaria para el 2, este se *corta* bruscamente por el lado del 3 y al frente de 1, teniendo así una doble posibilidad para dejar *encajonado* a su marcador. El 3, después de hacer la pantalla para el 2, gira y se *corta* hacia el cesto a la espera del pase.

El 1 puede pasar a cualquiera de sus compañeros, pero el que tendrá más posibilidad de liberarse y encestar será el 2.

1 pasa a 2 al tiempo que 4 corre hacia 3, 2 recibe y pasa a 3 quien da la pelota mano a mano al 4, al tiempo que hace pantalla a dos defensores, con lo cual 4 tira sin presión; mientras tanto 5 debe correr hacia la canasta para intentar al remate (figura 80).

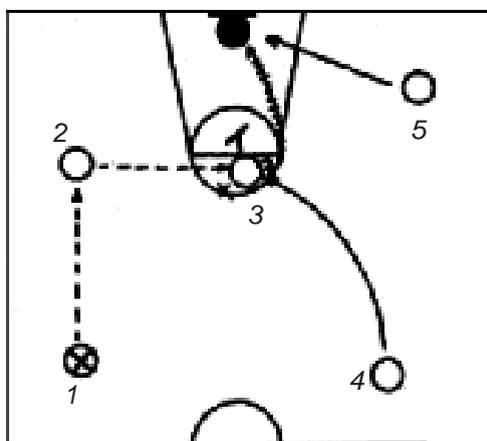


Figura 80

**Tijeras.** Un jugador se desplaza a toda velocidad hacia el sitio en que otro compañero está marcado muy de cerca y frontalmente por un contrario; en el momento en que llega al sitio ocupado por estos jugadores, el mismo da un paso hacia atrás permitiéndole el avance; con este sencillo procedimiento el jugador que corría queda desmarcado, pues su custodio necesita rodear a cualquiera de los dos jugadores para alcanzarlo.

Tal vez estas jugadas son difíciles pero no imposibles en el juego, aunque la defensiva sea fuerte, los cruces frente a un hombre con el balón (2), o sin él, ofrecen oportunidad de quitarse la presión defensiva con esa táctica.

La figura 81 está ideada para cualquier equipo que emplea las tijeras, aprovechando las características de sus jugadores, en especial hombres poste (4 y 5).

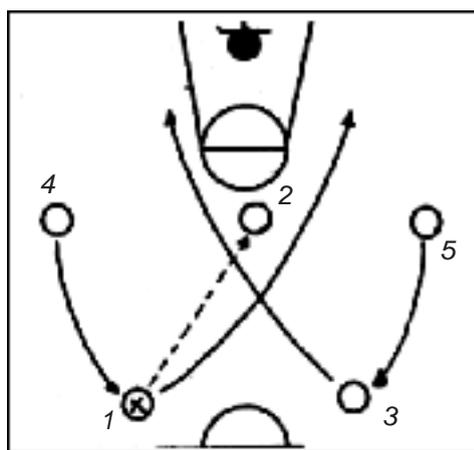


Figura 81



## CONTENIDO

Al principio del baloncesto existieron problemas para que los equipos pudieran defenderse con eficiencia de los oponentes; esto se ha superado gracias a los distintos tipos de defensa presionada que existen, que son de zona y de hombre a hombre; esta última puede ser a media, a tres cuartos y en toda la cancha.

La defensa presionada consiste en dificultar la acción ofensiva, impidiendo que los contrarios hagan sus jugadas con facilidad, interceptando el balón y obligándolos a perder el control del mismo.

Conocer y analizar el sistema de juego permitirá:

- Colocar como defensor al hombre adecuado a las características de atacante.
- Responsabilizar a un jugador de un ofensivo específico.
- Marcar continuamente al mismo contrario con el fin de conocer con mayor exactitud sus fallas y debilidades.
- Colocar a los hombres, unos marcando a presión al contrario y otros flotando, es decir, los jugadores cuidan a distancia a su hombre y los siguen cambiando sus posiciones en la cancha.
- Obligar, como resultado de la constante presión al contrario, a romper la estrategia establecida, obligándolo a cometer fallas.

El sistema defensivo presionado de hombre a hombre puede representar un gran esfuerzo físico, ya que se tiene que seguir por toda la cancha al jugador que se marcará. Para que el esfuerzo no sea inútil se recomienda iniciar la defensa en la propia zona defensiva.

A continuación se presentan los diagramas de las cuatro formas de defensa presionada (figuras 83, 84, 85 y 86).

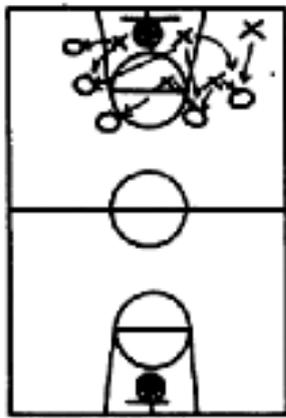


Figura 83  
Flotada



Figura 84  
Presionada 1/2 cancha



Figura 85  
Presionada 1/4 de cancha

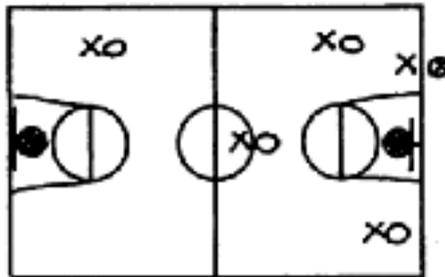


Figura 86  
Presionada en toda la cancha

Como se podrá notar en los diagramas de las figuras 83 y 84, la presión se ejerce cerca o dentro de la zona de anotación.

En los diagramas de las figuras 85 y 86 la presión se ejerce fuera de la zona de anotación y antes de que la bola entre a la cancha.

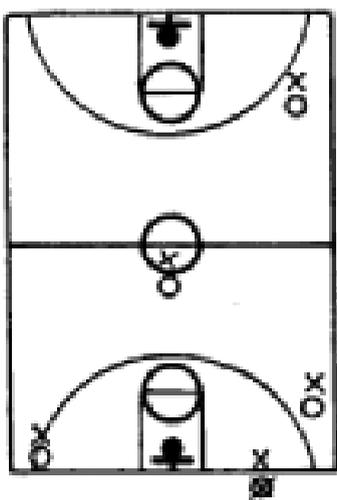
## ACTIVIDADES

- Formar equipos de cinco (5) jugadores cada uno y practicar los diferentes tipos de defensa presionada personal dados es esta lección.
- Un equipo será defensivo y otro ofensivo, cuando al defensivo le hayan anotado dos (2) tantos, deberán cambiar de posiciones.

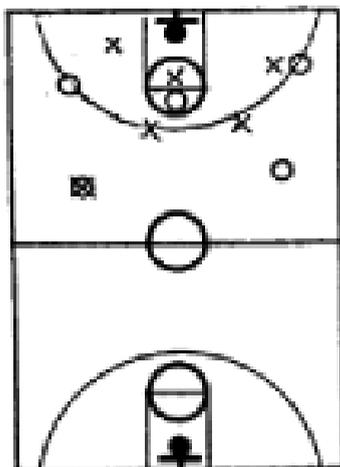
## AUTOEVALUACIÓN

Colocar en el paréntesis de las figuras 87, 88, 89, 90 y 91 el número de la técnica a que corresponda.

1. Defensiva flotada.
2. Defensiva presionada en 1/2 cancha.
3. Defensiva presionada en 3/4 de cancha.
4. Defensiva presionada en toda la cancha.



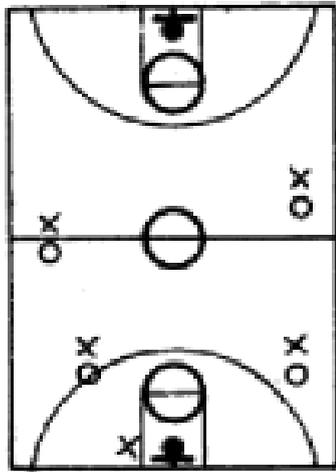
( ) Figura 87



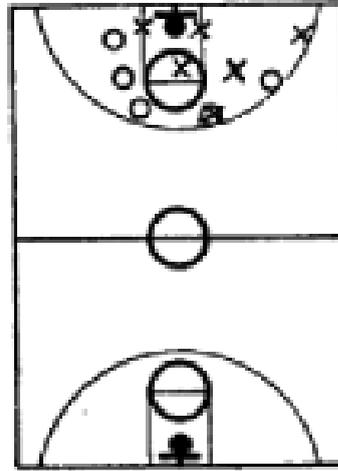
( ) Figura 88



( ) Figura 89



( ) Figura 90



( ) Figura 91

## Núcleo Básico 4

### RECREACIÓN

En este núcleo se conocerán los beneficios que aporta al desarrollo motor la recreación, además se tendrá la oportunidad de practicar distintos tipos de juegos, los cuales son medios de los que se vale la Educación Física para incentivar el trabajo en equipo, aspecto que no solo es importante dentro de las actividades físicas, sino también dentro del ámbito social en el que se desenvuelve el ser humano.

#### 4.1 LA RECREACIÓN

##### 4.1.1 BENEFICIOS QUE APORTA LA RECREACIÓN EN LA FORMACIÓN DEL EDUCANDO

#### OBJETIVOS

- Valorar los beneficios que la recreación aporta al desarrollo integral.
- Conocer diferentes formas de recreación.

#### CONTENIDO

¿Cuántas veces después de un trabajo monótono y agotador se tiene la necesidad de distraerse y para ello se piensa en recrearse, asistiendo al cine, escuchando música o simplemente tomando un refresco con los amigos, con el fin de charlar un rato y olvidarse así de las labores cotidianas? De esta forma el tiempo libre se ocupa en actividades gratas que permiten aminorar, por un momento, las tensiones que el trabajo y la vida agitada ocasionan; pero, la recreación como parte importante en la vida del ser

humano es mucho más que todo lo anterior, puesto que como disciplina formativa que es, permite la «utilización del tiempo libre en actividades positivas».

Ahora que se tiene una idea más clara del significado de la palabra recreación es importante saber los beneficios que esta propicia en el transcurso de su práctica constante:

- Ayudar al individuo a encontrar la felicidad y satisfacciones necesarias para poder continuar con el trabajo diario.
- Eliminar la rutina, evitando con ello la fatiga mental y física.
- Favorecer el desarrollo emocional.
- Estimular la creatividad.
- Brindar la ayuda necesaria para descargar las tensiones, liberando al individuo de las preocupaciones que pueda tener.

La recreación se vale de muchos medios para lograr sus propósitos, entre ellos encontramos además del juego, los cantos, las rondas, las actividades manuales, las actividades al aire libre, entre otros; todo ello con el fin de facilitar al ser humano su práctica según las posibilidades e intereses.

## **ACTIVIDADES**

- Leer con atención el contenido de esta lección, sacar conclusiones y comentarlas en grupo.
- Formar un círculo con todos los compañeros de grupo y sentarse en el suelo.
- Cantar dos (2) o tres (3) canciones tradicionales del lugar de origen.
- Dividir el grupo en dos (2) partes iguales e inventar cada equipo un juego recreativo llevándolo a la práctica.
- Forma equipos de cinco (5) personas cada uno.
- En un tiempo máximo de cinco (5) minutos deben disfrazar, con lo que encuentren a su alrededor, a uno de los compañeros de equipo y presentar con él una pequeña fábula a los demás.



- Conocer los elementos necesarios para la práctica de primeros auxilios durante actividades recreativas.

## CONTENIDO

Durante la práctica de algunas actividades recreativas se puede estar expuesto a sufrir accidentes, los cuales se pueden evitar si se toman en cuenta las medidas preventivas necesarias; no obstante lo anterior, existirá siempre la posibilidad de que se presente algún accidente y se debe estar preparado para tal ocasión aplicando los primeros auxilios mientras llega el médico.

Para prevenir los accidentes en las actividades recreativas y así poder disfrutarlas sin contratiempos se deben de tomar en cuenta las siguientes indicaciones:

- Procurar que el área de trabajo en donde se va a realizar las actividades recreativas se encuentren libres de objetos que pudieran provocar un accidente, como son vidrios, piedras, etc.
- Evitar siempre los ejercicios en las horas más cercanas y después de la comida, de esta manera se impedirá que se presente un desajuste en el metabolismo.
- No obstruir los juegos pasando por delante de los participantes, pues se pueden propiciar las caídas y lesiones.
- Evitar empujar a los compañeros durante el transcurso del juego.
- No se debe sobrepasar la *dosis* de actividad física, si se hace, se puede tener una falta de control motriz y aumentaría la fatiga eliminando los beneficios que otorgan los juegos y las actividades al aire libre.
- No jugar con implementos cortopunzantes.
- Cuando se vayan a realizar actividades físicas, procurar quitarse anillos, esclavas, collares, reloj y todos aquellos objetos que no permitan actuar libremente y que puedan causar lesiones personales o a los compañeros.
- Si durante el transcurso de las actividades recreativas alguno de los compañeros sufre una lesión o enfermedad es necesario tener los conocimientos básicos en forma sencilla y práctica de la aplicación de los primeros auxilios y para ello se deben seguir las siguientes recomendaciones.

Es necesario conservar la calma, no hacer movimientos bruscos, evitar que los curiosos estén cerca del lesionado, examinar con cuidado la zona afectada; si es necesario quitarle la ropa, descoserla o cortarla en la región de la lesión; en caso de que se vea que el herido se encuentra con la cara enrojecida colocarle una almohada bajo la cabeza y acostarlo boca arriba; en cambio, si se observa su cara pálida, situarlo de tal manera que su cuerpo se encuentre en un plano más arriba de su cabeza; si está desmayado no se le debe dar a beber agua o alcohol pues se puede asfixiar; si se encuentra grave, se debe cubrir con una manta para evitar un enfriamiento; en caso de que el herido tenga una grave fractura no se debe mover, solo se le coloca una tablilla con un vendaje en la zona afectada y proceder a llamar al médico.

Es muy factible que durante las actividades recreativas se presenten hemorragias de tipo nasal, las cuales se pueden controlar presionando con los dedos la parte superior del tabique nasal durante un tiempo razonable (5 minutos por ejemplo); en caso de que el sangrado continúe tapar el orificio con un trozo de tela limpia o una gasa mojada en agua que contenga algún analgésico.

Si alguno de los acompañantes del equipo llega a sufrir una intoxicación con alimentos descompuestos, darle a tomar un vomitivo, el cual se puede preparar con un poco de agua tibia y bastante sal, este compuesto se debe administrar tanto como sea necesario hasta que logre vomitar todo lo que haya ingerido.

En el caso de que algún compañero se llegue a quemar se deben quitar los cuerpos extraños que estén alrededor de la herida, no reventar las ampollas y cubrir la zona afectada con aceite o crema para quemaduras; la herida se debe lavar con agua y no se debe cubrir con telas o materiales afines, pues esto ocasionará más dolor.

*Este tipo de recomendaciones siempre deben ser provisionales, pues las distintas lesiones y alteraciones del organismo deben ser atendidas por personal médico especializado; por esto la mejor recomendación cuando suceda algún percance o accidente es llamar o acudir al médico.*

## **ACTIVIDADES**

- Limpiar el área donde se vayan a realizar las actividades recreativas, dividiendo al grupo en dos partes iguales y formándolos en filas una frente a otra en los extremos del área, procurar avanzar hacia el centro, recogiendo simultáneamente toda la basura que se encuentre, para que al llegar al sitio indicado, el patio o el lugar de trabajo ya se encuentre limpio.
- Formar equipo con cinco (5) compañeros.

- Hacer un resumen de lo más importante de esta lección.
- Explicar lo que se estudió auxiliándose con cartulinas que contengan dibujos, recortes de periódicos, fotografías, etc.
- Colocar los trabajos realizados en distintos lugares del colegio, para que sean vistos por todos, y así se informe y se apliquen distintas formas de prevenir accidentes durante las actividades físicas.

## **AUTOEVALUACIÓN**

Subrayar la respuesta correcta:

1. La actividad física se debe evitar en los momentos más:  
A. Cercanos a la comida.  
B. Lejanos a la comida.  
C. Placenteros.
2. Cuando se realice actividades físicas se debe quitar:  
A. La ropa.  
B. Los anillos.  
C. La cobija.
3. Si se van a aplicar primeros auxilios, antes que nada se debe:  
A. Conservar la salud.  
B. Conservar la calma.  
C. Conservar la personalidad.

4. A una persona desmayada no se le debe dar:

A. Agua.

B. Masaje.

C. Aire.

5. Una hemorragia nasal se puede detener si:

A. Se presionan la parte superior del tabique nasal.

B. Se presionan las sienes.

C. Se presiona la boca.

## 4.2 JUEGOS RECREATIVOS

El juego está considerado dentro del ámbito estudiantil como un medio para que el alumno se pueda desenvolver con mayor libertad, logrando de esta manera el desarrollo de las características positivas de la personalidad y la reafirmación del carácter.

Los temas de este aparte están divididos en tres partes que son:

- Juegos de rompehielo y tradicionales.
- Juegos al aire libre y chuscos.
- Juegos de mesa, de lucha y de salón.

El objetivo primordial de estos juegos es que se valore la importancia que ellos tienen en el desarrollo físico y personal.

Después de estudiar las siguientes lecciones se aprenderá a conocer, diferenciar, identificar y practicar los distintos tipos de juegos que se señalan, en los cuales se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Insistir en el juego limpio.
- Cultivar el sentido del honor.
- Fomentar el espíritu del grupo.
- Demostrar siempre en el momento del juego, un gran entusiasmo.

### 4.2.1 JUEGOS DE ROMPEHIELO Y TRADICIONALES

#### OBJETIVO

- Valorar la importancia de los juegos de rompehielo y tradicionales.

#### CONTENIDO

Desde el momento en que se nace, de una u otra forma se ha jugado. Durante el transcurso de la vida el jugar proporciona un mayor desenvolvimiento físico y mental, pero ¿se sabe

qué significa la palabra juego? La revista L.P.V de la Habana, Cuba, da una de las definiciones más acertadas que dice: «El juego es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, en sus intereses y estados de ánimo y que se manifiesta de una manera espontánea en la búsqueda de satisfacciones internas.»

Existen muchos y muy variados tipos de juegos, los cuales vienen desde la época de los ancestros hasta los actuales, entre ellos se van a encontrar los dos que en esta guía se mencionan y que se denominan *juegos de rompehielo* y *juegos tradicionales* que tienen entre otras finalidades las siguientes:

- El desarrollo físico y mental del ser humano.
- La sociabilidad.
- La formación de hábitos en el trabajo cotidiano.
- Una mejor utilización del tiempo libre.

**Juegos de rompehielo.** Son aquellos que se utilizan cuando se inicia por ejemplo el año escolar, una fiesta o reunión donde la mayoría de la gente no se conoce y que se necesitan o sirven para que todos participen con el fin de romper el hermetismo y se inicien así las relaciones humanas; como ejemplo de estos juegos tenemos los siguientes:

- **¿Quién soy?** Para realizar este juego se debe colocar en la espalda de cada participante un papel con el nombre de un personaje de la historia, un país, un río, planta u otra denominación, procurando que ellos no se enteren del contenido y que vayan pasando enfrente del grupo mostrando a los demás lo que en el papel dice, el participante debe hacer preguntas que lo lleven a saber quién es; el grupo solo puede contestar si o no.
- **El duelo.** El grupo se divide en dos equipos de igual número de participantes, se forman en filas y se paran frente a frente, cada uno de los participantes dice su nombre, con el fin de que el otro equipo trate de memorizar sus nombres; hecho esto, entre los dos grupos y con la ayuda de dos compañeros se coloca un separador, que puede ser una sabana gruesa o un plástico, de tal manera que los equipos no se puedan ver; un participante de cada equipo se coloca delante del separador mirando hacia el frente, a una orden, quienes sostienen el separador lo dejarán caer, de tal manera que los dos participantes queden frente a frente, los jugadores deben procurar señalar al otro con la mano y decir su nombre, ganará quien lo haga primero y diga correctamente el nombre del compañero, al final se contabilizan los puntos de cada equipo.

**Juegos tradicionales.** Son aquellos que vienen de nuestros ancestros y que se transmiten de generación en generación.

Como ejemplo de estos juegos tenemos *el salto del burro 16*, también conocido como *cero contra pulcero* que se realiza colocando a un compañero en posición de *burro* (figura 92).

En una hilera y a una distancia de aproximadamente cinco (5) metros con relación al *burro* se colocan el resto de los compañeros, los cuales, irán pasando recitando el primer verso, luego el segundo y así sucesivamente hasta que terminen con toda la rima que dice así:

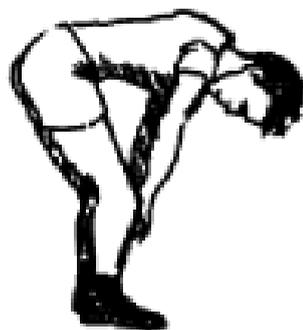


Figura 92

	<b>Verso</b>	<b>Acción</b>
Cero	Contra pulcero	Salto normal
Uno	por mulo	Se da una <i>palmadita</i> en la cola al <i>burro</i>
Dos	patada y coz	Antes de saltar se dan dos <i>pataditas</i>
Tres	hilito de San Andrés	Salto normal
Cuatro	monte te salto	Se salta sin tocar al compañero
Cinco	de aquí te brinco	Se salta de un sitio más alejado
Seis	mi primer planchazo	Al saltar se deja caer encima del <i>burro</i>
Siete	con un machete	Se apoyan las manos de perfil
Ocho	te lo remocho	Al saltar se toca la cola del <i>burro</i> con un pie

Nueve	nadie se mueve	Al caer buscar un lugar y quedarse quieto
Diez	elevado lo es	El <i>burro</i> se levanta un poco
Once	caballito de bronce	Salto normal
Doce	la vieja tose	Se debe toser al saltar
Trece	la vieja crece	El <i>burro</i> se va levantando
Catorce	la vieja cose	Salto normal
Quince	el diablo te trinche	Se salta apoyándose en los dedos
Dieciséis	mi segundo planchazo	Igual que el 6

Si alguno de los integrantes se equivoca o no hace lo que la rima dice, tendrá que colocarse en el lugar de su compañero y el juego sigue con la frase siguiente. Pueden construirse otros versos y acciones.

Otros juegos de este tipo son: el yoyo, canicas, trompo, balero y otros, que se puedan identificar como propios de la vereda o municipio.

## ACTIVIDADES

- Formar equipo con cinco (5) compañeros.
- Comentar con ellos el contenido de esta guía.
- Realiza juegos para el calentamiento.
- Practicar los juegos que se han propuesto.
- Apuntar otros juegos de rompehielo y tradicionales y realizarlos.

## AUTOEVALUACIÓN

Contestar el siguiente cuestionario anotando en la línea la palabra o palabras que complementen el enunciado:

1. El juego proporciona durante la infancia y adolescencia un mayor desarrollo:

---

2. La sociabilidad es una de las finalidades del:

---

3. Cuando se inicia un año escolar se utilizan los juegos de:

---

4. A los juegos que se transmiten de generación en generación se les conoce como:

---

5. El juego le permite al ser humano una mejor utilización del:

---

### 4.2.2 JUEGOS AL AIRE LIBRE Y CHUSCOS

#### OBJETIVOS

- Diferenciar los juegos al aire libre de los chuscos.
- Practicar juegos al aire libre y chuscos.

#### CONTENIDO

Como se sabe, existen distintos tipos de juegos por medio de los cuales se logra un sinnúmero de beneficios que permiten un gran regocijo y sobre todo satisfacciones de tipo físico, mental y social, etc.

En la lección anterior se tuvo la oportunidad de valorar la importancia de diferentes juegos; ahora se verán algunos también muy interesantes, los cuales se denominan: *Al aire libre* y *chuscos*.

**Los juegos al aire libre** son aquellos en los que se necesita de un área de trabajo amplia y adecuada en la cual se puedan realizar, como son: parques, campos, playas, etc. Como ejemplo de estos juegos tenemos los siguientes:

- **Jala con fuerza.** Formando un equipo con ocho (8) compañeros, colocarse en hileras procurando que cada participante tome al compañero de adelante por la cintura y sin soltarlo (figura 93).

El competidor que encabeza la columna debe caminar tratando de jalar a los demás que se encuentran poniendo resistencia.

Como variante de este juego se pueden formar dos hileras colocando una frente a otra, procurando que los compañeros que encabezan las columnas se tomen de las muñecas, mientras los demás lo hacen de la cintura del alumno que se encuentra delante de cada uno. Cada hilera debe jalar a la otra procurando que no se suelten, si esto sucede el alumno que lo haga pasa a la cola (figura 94).

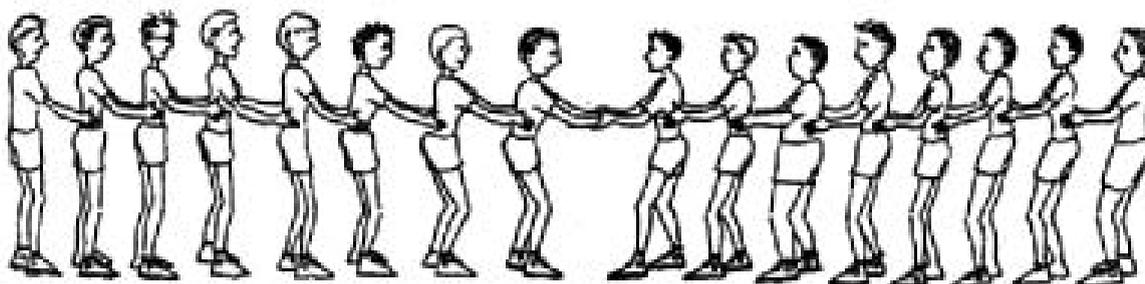


Figura 93

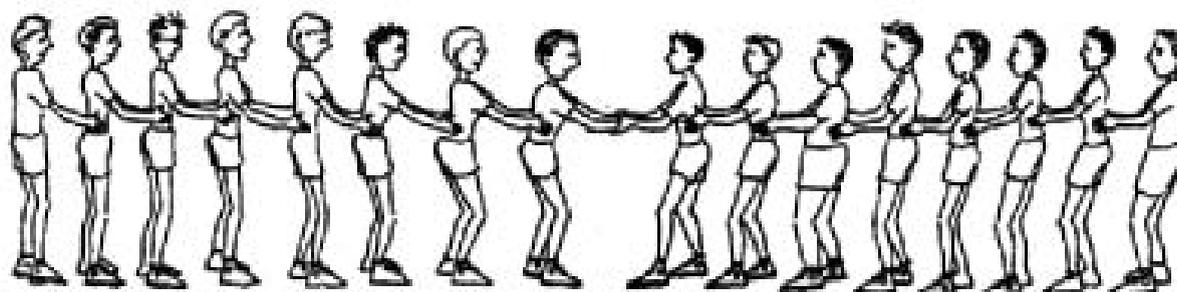


Figura 94

Dividiendo el grupo en dos partes iguales y utilizando la formación de hilera, tomados de la cintura del compañero que se encuentra delante, el que encabeza la formación correrá jalando a todos hasta alcanzar al último el cual pasará al frente siendo ahora al que le toque perseguir al último. También se puede realizar con los dos equipos, donde el jugador que encabeza cada una de las formaciones tratará de alcanzar al último de la otra formación.

**Los juegos chuscos.** Son aquellos que van a permitir gozar más del ambiente de convivencia pues gracias al material de uso común que en ellos se utiliza, originan hilaridad entre participantes y concurrentes, ayudando así a lograr una mayor unión grupal.

Dentro del material que se puede utilizar para el desarrollo de estos juegos están:

- Frutos
- Globos
- Palos
- Platos
- Cucharas
- Lazos
- Sacos de azúcar o de harina, etc.

Como ejemplos de estos juegos se tienen los siguientes:

- **Jalar en flexión.** Este juego consiste en colocar a dos compañeros en *cuclillas*, sosteniendo una cuerda de un metro de largo; a una orden empezarán a jalar, perdiendo aquel que caiga primero, se ponga de pie o apoye una mano en el piso (figura 95).

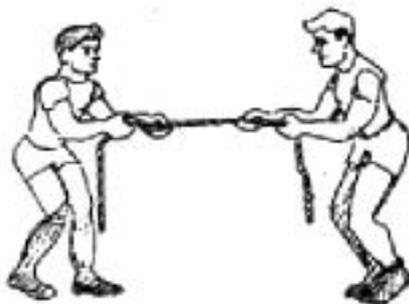


Figura 95

- **Carrera de amarrados.** Dividiendo al grupo en cinco (5) equipos, amarrar los pies de los competidores con un lazo que sea más o menos del mismo tamaño, cuidar que en la abertura entre un pie y el otro sea igual en todos. Colocarlos en hilera atrás de una línea de salida que previamente se haya marcado; a la señal de salida salen los primeros cinco (5) compañeros hasta una distancia de 20 metros, el regreso lo harán caminando sin el lazo, la hilera que termine primero será la ganadora (figura 96).

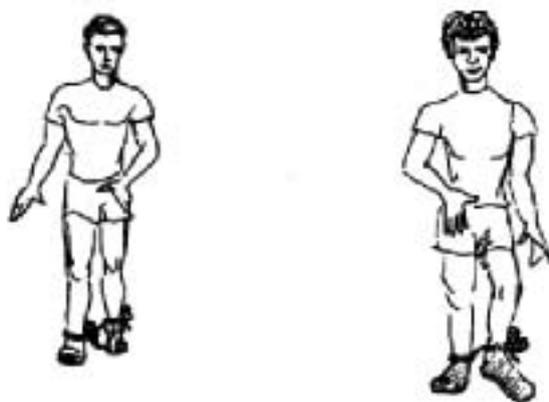


Figura 96

## ACTIVIDADES

- Comentar con los compañeros el contenido de esta lección, diferenciando los juegos al aire libre de los chuscos.
- Realizar ejercicios de calentamiento basados en juegos.
- Practicar con el grupo algunos de los juegos que en esta lección se proponen.
- Inventar un juego chusco y otro al aire libre y realizarlo con los compañeros.

## AUTOEVALUACIÓN

Contestar el siguiente cuestionario subrayando la letra que contesta correctamente a la pregunta que se formula.

1. Los juegos que se practican en áreas amplias como son parques, patios, playas, etc., se denominan:
 

A. Al aire libre.	B. Chuscos.	C. De salón.
-------------------	-------------	--------------

2. Entre los juegos chuscos que en esta lección se vieron se encuentra el denominado:
- A. Jala con fuerza.                      B. Jalar en flexión.                      C. Los tres amarrados.
3. Los juegos que originan hilaridad entre participantes y concurrentes se denominan:
- A. De salón.                                  B. Al aire libre.                              C. Chuscos.
4. Los juegos al aire libre son aquellos que practicas en:
- A. El salón.                                      B. Los campos.                                C. La casa.

### 4.2.3 JUEGOS DE MESA, DE LUCHA Y DE SALÓN

#### OBJETIVO

- Identificar los juegos de mesa, lucha y salón.

#### CONTENIDO

En lecciones anteriores se han conocido distintos tipos de juegos, los cuales se pueden practicar tanto en el colegio como en la comunidad; ahora en esta lección se incrementarán los conocimientos sobre juegos, los que servirán para continuar con el trabajo de desarrollo físico y mental.

Los juegos que en esta lección se conocerán se clasifican en:

- Juegos de mesa.
- Juegos de lucha.
- Juegos de salón.

**Juegos de mesa.** Son aquellos que como su nombre lo indica se juegan sobre una mesa; entre ellos encontramos el juego de dominó.

- **El dominó.** Este juego comúnmente se debe realizar con cuatro (4) personas, sin embargo existen otras modalidades en donde pueden intervenir más.

Para cuatro(4) personas, cada jugador tomará siete (7) fichas. El juego comienza con el participante que tiene el doble seis (6), luego sigue el que está a su derecha debiendo colocar una ficha que contenga en uno de sus lados seis (6) puntos, los siguientes jugadores pondrán según su turno, una ficha que tenga el mismo número de puntos que el que se encuentre en los extremos de los que están en la mesa.

El juego termina cuando uno de los competidores se queda sin fichas o *cierra*, es decir, que ya nadie puede colocar fichas por ningún lado, resultando ganador, en este caso, aquél que logre tener menos puntos.

Otros juegos de este tipo conocidos en nuestro medio son: el parqués, la escalera, el triqui, el monopolio, etc.

**Juegos de lucha.** Los juegos de lucha son aquellos que vencen la oposición muscular que presenta un individuo o un equipo; estos juegos se pueden realizar dentro de un salón o al aire libre. Como ejemplo tenemos la denominada *Lucha de codos*.

- **Lucha de codos.** Primero se divide al grupo en dos (2) parte iguales, luego se pinta una línea de 20 metros de largo, los equipos se colocan en formación de fila a tres (3) metros cada uno de la línea pintada (figura 97).

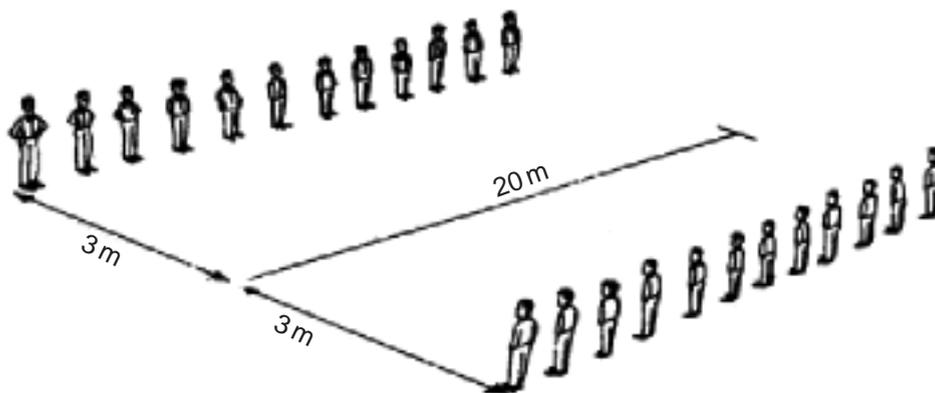


Figura 97



Figura 98

A una voz de partida todos los participantes corren hasta la línea central y enganchan con un brazo el brazo de un compañero del frente (figura 98), tratando de pasarlo a su lado; resultando ganador el equipo que haya logrado llevar al mayor número de competidores a su bando.

**Juegos de salón.** Son aquellos que se realizan dentro de una habitación y que sirven para probar habilidades físicas y mentales. Como ejemplo tenemos el denominado *Voy de viaje*.

- **Voy de viaje.** Para este juego se debe conseguir ropa vieja y cuatro cajas o maletas en donde se pueda poner esta, se forman cuatro (4) equipos con cinco (5) integrantes cada uno (si en el grupo son más personas, se debe conseguir más material).

Se coloca dentro de las cajas la ropa y se sitúan al frente del salón; los equipos se colocan al final del salón. A una señal salen los primeros competidores y se visten con lo que encuentren en la caja que esté al frente de su equipo, corren vestidos a dar vuelta a su fila, regresan, se desvisten, colocan la ropa en su lugar y pasan a formarse al final de la hilera; sale el siguiente competidor a realizar lo mismo que el primero, quedando ganador el equipo que termine más pronto.

## ACTIVIDADES

- Formar equipo con seis (6) compañeros.
- Discutir con ellos el contenido de esta lección.

- Escoger varios de los juegos expuestos en esta lección.
- Realizar ejercicios de calentamiento.
- Llevar a la práctica los juegos escogidos.
- Inventar juegos de lucha y practicarlos.

## **AUTOEVALUACIÓN**

Subrayar la letra de la respuesta correcta:

1. Los juegos que vencen la resistencia muscular se denominan:

A. De mesa.

B. De valor.

C. De fuerza.

2. Los juegos que se realizan dentro de una habitación son los de:

A. Lucha.

B. Salón.

C. Mesa.

3. Uno de los tipos de juegos que en esta guía se estudió se denomina:

A. De rompehielo.

B. De lucha.

C. Tradicional.

4. El juego de dominó pertenece a los juegos de:

A. Mesa.

B. Salón.

C. Aire libre.

# RESPUESTAS A LAS AUTOEVALUACIONES PROPUESTAS

## 1. LA PREPARACIÓN FÍSICA

### 1.2 FUNDAMENTOS BÁSICOS

#### 1.2.1 IMPORTANCIA Y BENEFICIO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ

1. v, 2. f, 3. f, 4. v, 5. f

#### 1.2.2 INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO

( ), (2), ( ), (3), (1), (5), (4)

#### 1.2.3 CUALIDADES MOTRICES

(3), ( ), (1), (4), (5), (2), ( )

#### 1.2.4 DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DE LAS CUALIDADES MOTRICES 1

1. b, 2. a, 3. c, 4. a, 5. a

#### 1.2.5 DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DE LAS CUALIDADES MOTRICES 2

(4), ( ), (5), (2), (1), (3), ( )

### 1.3 EJERCICIOS ELEMENTALES

#### 1.3.1 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

1. c, 2. b, 3. a, 4. a,

#### 1.3.2 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

(2), ( ), (3), ( ), (5), (4), (1).

#### 1.3.3 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Relajación  
Neuromuscular.  
Cansancio.  
Desgaste o pérdida de energía.  
Durante el movimiento y como desintoxicante.

#### 1.3.4 EJERCICIOS DE CIRCUITO

Beneficios.  
Fuerza – resistencia.  
Pausa – recuperación.

#### 1.3.5 METODOLOGÍA DE LA CARRERA

(2), (1), (3), ( ), ( ), ( ), (5), (4)

### 1.4 EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

#### 1.4.1 OBJETIVOS Y BENEFICIOS DE LA EVALUACIÓN FÍSICA

Subjetiva.  
Objetiva.  
Los beneficios de la evaluación.  
Objetivos de la evaluación.

#### 1.4.2 PRUEBAS PARA MEDIR LA CONDICIÓN FÍSICA

Flexo-extensiones de codo.  
Carrera de 50 metros.  
Abdominales.  
Carrera o caminata de 500 metros.  
Salto.

## 2. VOLEIBOL Y BALONCESTO

### 2.1 PREPARACIÓN TÉCNICA GENERAL

#### 2.1.1 IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL Y EL BALONCESTO EN LA FORMACIÓN DEL EDUCANDO

1. c, 2. c, 3. c, 4. c, 5. a

#### 2.1.2 MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL BALONCESTO

1. b, 2. a, 3. c, 4. b, 5. b

### 2.2 VOLEIBOL

#### 2.2.1 TÉCNICA DEL TOQUE DE DEDOS Y DEL GOLPE DE ANTEBRAZOS

1. f, 2. v, 3. f, 4. v

#### 2.2.2 TÉCNICA DE CAÍDA FACIAL Y RODADA JAPONESA

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

#### 2.2.3 TÉCNICA DEL SERVICIO POR DEBAJO, DE FRENTE, Y DE LADO; Y POR ARRIBA DE FRENTE (TENIS)

1. b, 2. a, 3. a, 4. b, 5. c

#### 2.2.4 TÉCNICA DEL SERVICIO FLOTADO JAPONÉS Y *BOLO-PUNCH*

1. b, 2. c, 3. c, 4. a

#### 2.2.5 TÉCNICAS DE LA CLAVADA Y EL BLOQUEO

1. b, 2. c, 3. a, 4. c, 5. b

### **3. BALONCESTO**

- 3.3.1 POSICIÓN FUNDAMENTAL, DESPLAZAMIENTO, PASE, DRIBLE, PIVOTE Y PARADA  
1. c, 2. b, 3. b, 4. a
- 3.3.2 TÉCNICAS DEL TIRO A LA CANASTA ESTACIONARIOS A UNA Y DOS MANOS  
1. b, 2. a, 3. c, 4. c
- 3.3.3 TÉCNICA DEL TIRO A LA CANASTA CON DESPLAZAMIENTO, CON UNA Y DOS MANOS  
1. b, 2. b, 3. a, 4. b, 5. a
- 3.3.4 POSICIONES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS  
1. (3), 2. Hace una pantalla, 3. (1-3-1), 4. (3-2)
- 3.3.5 TÉCNICAS OFENSIVAS  
1. (1 Y 3), 2. (5), 3. (2), 4. (4), 5. (2)
- 3.3.6 POSICIÓN DEFENSIVA PRESIONADA PERSONAL  
1. (4), 2. ( ), 3. (2), 4. (3), 5. (1).

### **4. RECREACIÓN**

#### **4.1 LA RECREACIÓN**

- 4.1.1 BENEFICIOS QUE APORTA LA RECREACIÓN EN LA FORMACIÓN DEL EDUCANDO  
1. (c), 2. (b), 3. (a), 4. (c)
- 4.1.2 PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DURANTE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, PRIMEROS AUXILIOS  
1. (a), 2. (b), 3. (b), 4. (a), 5. (a)

## 4. JUEGOS RECREATIVOS

### 4.2.1 JUEGOS DE ROMPEHIELO Y TRADICIONALES

1. Físico y mental.
2. Juego.
3. Rompehielo.
4. Tradicionales.
5. Tiempo libre.

### 4.2.2 JUEGOS AL AIRE LIBRE Y CHUSCOS

1. (a), 2. (b), 3. (c), 4. (b)

### 4.2.3 JUEGOS DE MESA, DE LUCHA Y DE SALÓN

1. c, 2. b, 3. b, 4. a

## ANEXO A

### MATERIAL AUDIOVISUAL PARA EL APOYO DE ALGUNOS TEMAS DE LA GUÍA

Número del video	Número de la lección en la guía	Título del capítulo o tema	Duración aproximada del capítulo	
			Min.	Seg.
1	1.1.1	La preparación física en la vida diaria.	14	20
1	1.1.2	Agentes nocivos que no permiten lograr una buena preparación física.	12	52
1	1.1.3	La preparación física y la estética corporal.	13	51
1	1.2.3	Cualidades motrices.	14	30
1	1.2.4	Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices 1.	14	35
2	1.2.5	Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices 2.	15	14
2	1.3.1	Ejercicios de calentamiento.	14	49
2	1.3.2	Ejercicios de respiración.	13	35
2	1.3.3	Ejercicios de relajación.	15	24
2	1.3.4	Ejercicios de circuito.	14	30
3	1.3.5	Metodología de la carrera.	14	58
3	1.4.1	Objetivos y beneficios de la evaluación física.	14	44
4	1.4.2	Pruebas para medir la condición física.	14	14
		Valoración y registro de los resultados.	14	15
4	2.1.2	Importancia del voleibol y el baloncesto en la formación del educando.	15	04
4	2.1.2	Medidas preventivas en la práctica del voleibol y el baloncesto.	14	03
5	2.2.1	Técnica del golpe de dedos y...	13	21
		... del golpe de antebrazos.	14	30
5	2.2.2	Técnica de la caída facial y la rodada japonesa.	13	53
5	2.2.4	Técnica del servicio flotado japonés y <i>bolo-punch</i> .	14	55
6	2.2.5	Técnicas de la clavada y el bloqueo.	14	56
6	2.3.1	Posición fundamental, desplazamiento, pase, drible, pivote y parada.	15	08

Número del video	Título original del video	Sugerencias y comentarios	Número del tema en la guía	Título en la guía de aprendizaje y conceptos básicos	Duración aproximada	
					min	seg
1	La preparación física en la vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las abdominales, se deben realizar con las rodillas flexionadas.</li> <li>Las flexiones y torsiones de cuello se realizan con las rodillas en semiflexión.</li> <li>Cuando se realiza rotación de tronco se hace con rodillas semiflexionadas y en forma estática.</li> </ul>	1.1.1	La preparación física en la vida diaria.	14	20
1	Agentes nocivos que no permiten lograr una buena preparación física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es aceptable.</li> </ul>	1.1.2	Agentes nocivos que no permiten lograr una buena preparación física.	12	52
1	La preparación física y la estética.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se sugiere semiflexionar las rodillas, cuando se realice flexión de cadera al frente.</li> <li>Cuando se elevan y sujetan las piernas a la altura de las rodillas, se debe hacer por debajo de ellas.</li> <li>En la rotación de tronco se semiflexionan las rodillas y sin rebotes.</li> </ul>	1.1.3	La preparación física y la estética corporal.	13	51
1	Cualidades motrices.	<ul style="list-style-type: none"> <li>En el ejercicio por parejas, uno esta acostado sosteniendo con las piernas a su compañero que esta de pie, se sugiere que este último semiflexione las rodillas.</li> <li>En el ejercicio de empujar al compañero, el que es empujado, debe hacer un poco de resistencia.</li> </ul>	1.2.3	Cualidades motrices.	14	30
1	Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices I.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes de describir círculos con los brazos extendidos, hacerlo con los codos flexionados.</li> <li>En el ejercicio donde se tocan las puntas de los pies con las manos, semiflexionar las rodillas, lo mismo en la rotación de tronco.</li> </ul>	1.2.4	Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices 1.	14	35

Número del video	Título original del video	Sugerencias y comentarios	Número del tema en la guía	Título en la guía de aprendizaje y conceptos básicos	Duración aproximada	
					min	seg
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminar el ejercicio donde se tocan los talones por detrás.</li> <li>• Flexionar rodillas para realizar abdominales con balón.</li> <li>• En la volteo o rollo adelante no se apoya la cabeza, se debe proteger la zona cervical.</li> <li>• Realizar el ejercicio de elevación lateral de brazos con peso, en posición sentado.</li> </ul>				
2	Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No realizar rotación de tronco cuando se esté desplazando.</li> <li>• En el ejercicio de cuadrupedia, elevar completamente la pierna.</li> <li>• No realizar el ejercicio de separar los talones en posición sentado.</li> <li>• La rotación del tronco se realiza con rodillas semiflexionadas.</li> <li>• No realizar hiperextensión de cadera.</li> <li>• La reverencia se realiza con las rodillas semiflexionadas.</li> </ul>	1.2.5	Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices 2.	15	14
2	Ejercicios de callistemia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En rotación de tronco, semiflexionar rodillas y no hacer rebotes.</li> <li>• En el estiramiento en tijera los pies deben permanecer apoyados en el piso, y la rodilla no debe sobrepasar más de 90° con relación al talón.</li> <li>• En el ejercicio por parejas, tomados por los hombros, la flexión de la cadera se debe realizar con semiflexión de rodillas y sin rebotes.</li> </ul>	1.3.1	Ejercicios de calentamiento.	14	49

Número del video	Título original del video	Sugerencias y comentarios	Número del tema en la guía	Título en la guía de aprendizaje y conceptos básicos	Duración aproximada	
					min	seg
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El video pierde sonido por 20 segundos.</li> <li>• Utilizar colchonetas en los ejercicios de piso.</li> <li>• Realizar los ejercicios de flexibilidad sin rebotes.</li> </ul>				
2	Ejercicios de respiración.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La frecuencia respiratoria de un adulto es de 16 rpm aproximadamente, no de 40.</li> </ul>	1.3.2	Ejercicios de respiración.	13	35
2	Ejercicios de relajación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> </ul>	1.3.3	Ejercicios de relajación.	15	24
2	Ejercicios en circuito.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se excede el trabajo de tren inferior, combinar otros segmentos corporales.</li> <li>• En el ejercicio de tocar la punta de los pies con las manos, semiflexionar las rodillas.</li> </ul>	1.3.4	Ejercicios de circuito.	14	30
3	Metodología de la carrera.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> </ul>	1.3.5	Metodología de la carrera.		
3	Importancia de un descanso adecuado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El título no concuerda con el contenido, pues este corresponde a los objetivos y beneficios de la evaluación física. Cambiar.</li> </ul>	1.4.1	Objetivos y beneficios de la evaluación física.	14	44
4	Objetivos y beneficios de la evaluación física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El título no corresponde al contenido, este se relaciona con las pruebas para medir la condición física. Cambiar.</li> </ul>	1.4.2	Pruebas para medir la condición física.	14	14
	Pruebas para medir la condición física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El título no corresponde al contenido, este tiene que ver con la valoración y el registro de los resultados.</li> <li>• El pulso no se toma en la yugular, se toma en la carótida.</li> </ul>		Valoración y registro de los resultados	14	15

Número del video	Título original del video	Sugerencias y comentarios	Número del tema en la guía	Título en la guía de aprendizaje y conceptos básicos	Duración aproximada	
					min	seg
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• (este tema no se encuentra descrito en la guía pero se puede utilizar).</li> </ul>		
4	Importancia del voleibol y basquetbol en la formación del educando.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta algunos problemas en la imagen.</li> </ul>	2.1.2	Importancia del voleibol y el baloncesto en la formación del educando.	15	04
4	Medidas preventivas en la práctica del voleibol y basquetbol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> </ul>	2.1.2	Medidas preventivas en la práctica del voleibol y el baloncesto.	14	03
5	Técnicas del voleo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> <li>• Es tema de repaso.</li> </ul>	2.2.1	Técnica del golpe de dedos .	13	21
	Técnica del golpe bajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> <li>• Es tema de repaso.</li> </ul>		... del golpe de antebrazos.	14	30
5	Técnica de la caída facial y rodada japonesa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> </ul>	2.2.2	Técnica de la caída facial y la rodada japonesa.	13	53
5	Técnica del servicio flotado y <i>bolo-punch</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> </ul>	2.2.4	Técnica del servicio flotado japonés y <i>bolo-punch</i> .	14	55
6	Técnica de la clavada y el bloqueo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> </ul>	2.2.5	Técnicas de la clavada y el bloqueo.	14	56
				• Es tema de repaso.		
6	Posición fundamental, desplazamiento, pase, pivote y parada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aceptable.</li> </ul>	2.3.1	Posición fundamental, desplazamiento, pase, drible, pivote y parada.	15	08

## BIBLIOGRAFÍA

ANDERSON, Bob. *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Integral.

BILBROUGH, A. y JONES, P. *Didáctica y desarrollo de la Educación Física*. Kapelusz: Buenos Aires. 1975.

CORREA, Iván y PÉREZ, Elías. *Fundamentos atléticos y gimnásticos*. Trama y color: Medellín.

HESSING, Walter. *Voleibol para principiantes*. Paidotribo: Barcelona.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. *Educación Física, Recreación y Deportes*. Serie lineamientos curriculares. MEN: Bogotá. 2000.

\_\_\_\_\_. Guía de Aprendizaje. Educación Física, sexto y séptimo grado. MEN, Bogotá.

\_\_\_\_\_. Guía de conceptos básicos. Educación Física, sexto y séptimo grado. MEN, Bogotá.

\_\_\_\_\_. Guía didáctica. Educación Física sexto y séptimo grado. MEN, Bogotá.

MULLER, Alex. *Basquetbol moderno*. Libro-mex editores: México. 1981.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE MÉXICO. Telesecundaria, guías de estudio grados 2° y 3°, Educación Física.