

# EDUCACIÓN FÍSICA

# 9



**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

INTRODUCCIÓN .....	13
RECOMENDACIONES .....	15

## Capítulo 1

<b>1. GIMNASIA .....</b>	<b>17</b>
1.1 Fundamentos básicos .....	19
1.1.1 La gimnasia como base de la educación física .....	19
1.1.2 El arte de la gimnasia .....	20
1.1.3 La importancia de la gimnasia en la formación del educando .....	22
1.1.4 Movimientos y posturas del cuerpo humano .....	24
1.1.5 Medidas preventivas en la práctica de la gimnasia .....	26
1.2 Ejercicios con pequeños implementos .....	29
1.2.1 Ejercicios con cuerdas y aros .....	29
1.2.2 Ejercicios con bastones y pelotas .....	32
1.3 Gimnasia acrobática y rítmica .....	35
1.3.1 Pirámides humanas .....	36
1.3.2 Gimnasia acrobática .....	39
1.3.3 Gimnasia rítmica deportiva .....	42

## Capítulo 2

<b>2. FÚTBOL .....</b>	<b>47</b>
2.1 Lecciones introductorias .....	47
2.1.2 El fútbol como medio de adaptación social .....	49
2.1.3 El fútbol como juego recreativo .....	50
2.1.4 Importancia del fútbol en la formación del educando .....	52
2.1.5 Medidas preventivas del fútbol .....	53
2.1.6 Ejercicios de relajación y respiración .....	55
2.1.7 Importancia de un descanso adecuado y una alimentación balanceada .....	58
2.2 Iniciación al fútbol .....	60
2.2.1 Técnicas para la práctica adecuada del fútbol .....	61
2.2.2 Control del balón .....	64
2.2.3 Tipos de tiro .....	67
2.2.4 Técnicas para el ataque .....	70
2.2.5 Técnicas para la defensa .....	73
2.3 Tácticas del fútbol .....	76
2.3.1 Entrenamiento táctico .....	76
2.3.2 Tácticas de ataque .....	80
2.3.3 Tácticas para la defensa .....	83

### Capítulo 3

<b>3. EL CAMPISMO .....</b>	<b>87</b>
3.1 Lecciones introductorias .....	87
3.1.1 Bases y beneficios del campismo .....	87
3.1.2 Diferentes tipos de campamentos .....	89
3.1.3 La organización de un campamento .....	91
3.2 El campamento .....	93
3.2.1 El equipo para dormir y ropa de campamento .....	94
3.2.2 Instalaciones y construcciones para el campamento .....	97
3.2.3 La fogata y la cocina en el campamento .....	102
3.2.4 Actividades socio-culturales durante el campamento .....	105
3.2.5 Actividades artístico-recreativas durante el campamento .....	108
3.2.6 Estado del tiempo: cómo interpretarlo .....	111
3.2.7 Tipos de nudos y amarres .....	114
RESPUESTA A LAS AUTOEVALUACIONES PROPUESTAS .....	118
ANEXO .....	121
BIBLIOGRAFÍA .....	122
CONSIDERACIONES, NOTAS O SUGERENCIAS A ESTA GUÍA .....	123

# INTRODUCCIÓN

Es bien conocido que el ser humano se presenta como una unidad física individual, pero también es cierto que este se encuentra conformado por una serie de esferas o componentes que lo integran y acompañan, como son el componente psicológico, el afectivo y el social.

La educación física tiene como una de sus funciones dentro de la formación, integrar estos componentes; los beneficios otorgados por la educación a cada una de estos componentes, pueden mencionarse, no obstante debe recordarse que la importancia de estos radica en su combinación e interrelación. Entre los distintos beneficios que propicia la educación física, están entre otros los siguientes:

- **A nivel físico.**
  - ◆ Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices.
  - ◆ Conocimiento y control corporal.
  - ◆ Dominio de la espacialidad y del sentido rítmico.
  - ◆ Crecimiento y desarrollo muscular.
  - ◆ Mejoramiento del sistema cardiorespiratorio.
- **A nivel mental.**
  - ◆ Empleo adecuado del tiempo libre.
  - ◆ Prevención de las tensiones y el estrés.
  - ◆ Adquisición de hábitos mentales saludables.
  - ◆ Incentiva la creatividad.
- **A nivel afectivo.**
  - ◆ Incentiva la unión y la lealtad.
  - ◆ Genera lazos de amistad.
  - ◆ Mejora la autoestima.
  - ◆ Propicia el respeto por el otro.
- **A nivel social.**
  - ◆ Incentiva la integración.
  - ◆ Propicia el trabajo en equipo.
  - ◆ Integra al estudiante con la comunidad.
  - ◆ Promueve la cooperación y la participación.

Estos son algunos de los beneficios que se lograrán con los medios y actividades propuestas en la guía, y que finalmente buscan un desarrollo integral del estudiante y un crecimiento y perfeccionamiento disciplinar del docente.

# RECOMENDACIONES

Los temas aquí presentados pueden adaptarse de tal manera que los objetivos planteados puedan cumplirse en una o varias secciones de clase, aspecto que está sujeto a los diferentes factores que influyen en la planeación y ejecución de la misma; factores como: escenarios, materiales, clima, tiempo, características y número de estudiantes, posibilidades del medio, entre otros.

Cada uno de los temas se estructura de la siguiente manera:

**Título.** Nombre del tema a tratar.

**Objetivo.** Meta inmediata a alcanzar, a partir de los contenidos y actividades propuestas.

**Contenido.** Se hace referencia a los conceptos y definiciones que apoyan el trabajo práctico, y en los cuales se basa para obtener los conocimientos básicos del tema y lograr los objetivos propuestos.

**Actividades.** Son las actividades sugeridas, con las cuales se pueden aplicar los contenidos conceptuales de la temática, y son la base para la realización y creación de otras estrategias de aplicación.

**Autoevaluación.** Son una serie de cuestionamientos básicos que pretenden reforzar y afianzar conocimientos y conceptos, y como su nombre lo indica autoevaluar lo aprendido y la forma de aplicarlo.

**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.** Son videos que soportan y ayudan a la comprensión teórico-práctica de algunos de los temas de esta guía (ver anexo A).

Se recomienda además tener en cuenta las siguientes sugerencias:

- Leer con antelación a la sección de clase las guías correspondientes, con el fin de aplicar lo estudiado.
- Observar con atención el video (anexo A) correspondiente al tema, si es necesario y se encuentra.
- Llevar un cuaderno de apuntes con el fin de registrar en él los comentarios, sugerencias, observaciones y preguntas de los temas.
- Planear y adaptar los contenidos y actividades a las condiciones y recursos disponibles.
- Analizar las autoevaluaciones y confrontarlas en grupo.
- Comparar los resultados con las respuestas y evaluar los logros alcanzados.
- Consultar los vacíos o dudas que surjan.
- Sugerir y crear actividades prácticas a partir de las propuestas.
- Ampliar los contenidos de los temas si es necesario
- 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 y estiramiento.

# Capítulo 1

## 1. GIMNASIA

### 1.1 FUNDAMENTOS BÁSICOS

La educación física, como parte de la formación integral, utiliza de manera sistemática las diferentes partes del cuerpo, con el fin de desarrollar cualidades motrices.

La gimnasia es uno de los medios de los cuales la educación física se vale para lograr este desarrollo, con el fin de que el estudiante logre un mejor rendimiento físico y emocional, y se adapte mejor a las dinámicas de la vida cotidiana y social.

#### 1.1.1 LA GIMNASIA COMO BASE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

##### OBJETIVO

- Explicar la importancia de la gimnasia como base de la educación física.

##### CONTENIDO

El objetivo principal de la gimnasia está en saber reunir habilidades distintas en la práctica de movimientos de curso fluido, bien coordinados; el valor de estos ejercicios reside no solo en la dificultad de las habilidades individuales, sino en la manera de combinarlas. Uno de los objetivos de este curso de gimnasia consiste en ayudar a desarrollar las cualidades motrices, tales como: coordinación, equilibrio, flexibilidad, agilidad, fuerza, resistencia muscular, resistencia cardiovascular, y en general la capacidad física; además del dominio, la gracia y la elegancia que son necesarias para que las cosas parezcan fáciles.

La gimnasia constituye una diversión formativa, es agradable hacer maromas, brincar, columpiarse, saltar y efectuar toda clase de piruetas. Esta actividad se considera bastante

beneficiosa por la diversidad de movimientos que se realizan en ella; además, proporciona no solo la oportunidad de aprender nuevas habilidades, sino de adquirir también las bases de la educación física en el dominio y la gracia del cuerpo.

En sí la gimnasia, como base de la educación física, trata de mejorar el crecimiento sano y armónico mediante la práctica de posturas correctas, tanto estáticas como dinámicas, ya que estas significan una de las bases para preservar la salud.

## ACTIVIDADES

- Formar equipo con cuatro (4) compañeros y analizar el contenido de esta lección.
- Explicar el por qué la gimnasia se considera como una base de la educación física.
- Anotar en el cuaderno las conclusiones de lo analizado.
- En equipo, realiza una cartelera o periódico mural respecto a la gimnasia como base de la educación física.

## AUTOEVALUACIÓN

Completar los siguientes enunciados.

1. La gimnasia ayuda a desarrollar las cualidades motrices, tales como:

\_\_\_\_\_

2. La gimnasia se considera bastante beneficiosa por:

\_\_\_\_\_

3. La gimnasia, como base de la educación física, trata de mejorar el crecimiento sano y armónico mediante: \_\_\_\_\_

### 1.1.2 EL ARTE DE LA GIMNASIA

#### OBJETIVO

- Identificar a la gimnasia como arte.

## CONTENIDO

Durante las exhibiciones de danza, comedia musical o ballet se utilizan algunos movimientos rítmicos que van acordes con la música y la coreografía que se presenta.

Si se ha tenido la oportunidad de ver alguno de estos eventos, se podrá observar que en ocasiones los participantes ejecutan saltos, giros, rodadas y muchos movimientos más que se forman con base en la gimnasia.

La gimnasia es el arte de realizar ejercicios al desnudo; en la actualidad, se utiliza ropa cómoda, generalmente muy ligera que permite demostrar de lleno cada uno de los ejercicios que se ejecutan.

La agilidad, coordinación, fuerza y destreza solo son algunas de las cualidades motrices que el ser humano posee, las cuales, aunadas a la gracia y belleza del movimiento se ponen de manifiesto al momento en que se lleva a cabo una rutina gimnástica; es por ello que en muchas actividades donde se plasman estos movimientos, se dice que se encuentra un inicio de ejercicios gimnásticos y por lo mismo, por esa conjugación de ejercicios, se nota en la gimnasia un arte difícil de ser superado por otras disciplinas deportivas.

Para lograr lo anterior es necesario que se practique con interés y dedicación cada una de las actividades gimnásticas que se presentan a lo largo del curso. De esta manera se alcanzará una capacitación más elevada que permitirá un mejor desempeño durante el transcurso de la vida y ser por consiguiente un impulsor de la gimnasia en la comunidad.

## ACTIVIDADES

- Comentar el contenido de esta lección.
- Anotar en el cuaderno el por qué se considera la gimnasia como un arte.
- Investigar con los compañeros si en la localidad o cerca de ella hay algún centro deportivo que imparta gimnasia; si existe, visitarlo y observar bien sus instalaciones, el material con que cuenta y su organización.
- Tratar de adaptar un lugar para la práctica de la gimnasia en tu colegio.

## AUTOEVALUACIÓN

1. Algunos de los movimientos que forman parte de la base de la gimnasia son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. La gimnasia es el arte de: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Para lograr el dominio del cuerpo en las actividades gimnásticas es necesario:

---

### 1.1.3 IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN LA FORMACIÓN DEL EDUCANDO

#### OBJETIVO

- Explicar la importancia de la gimnasia en el desarrollo armónico del cuerpo.
- Ejecutar ejercicios que permitan distinguir las distintas características físicas que se posean.

#### CONTENIDO

La gimnasia se refiere al «arte de desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios» en los cuales se conjugan cualidades tales como:

- Fuerza.
- Agilidad.
- Destreza.
- Equilibrio.
- Coordinación.
- Plasticidad.

La fuerza es la facultad que todo ser humano tiene para vencer una resistencia independientemente del tiempo empleado. Esta puede ser de tipo isotónico o isométrico; la primera es cuando los músculos mueven un peso determinado, al contrario de la isométrica que consisten en aplicar una fuerza determinada en oposición a un objeto estacionario.

La agilidad permite un movimiento casi instantáneo del cuerpo, con el fin de desplazarlo de un lado a otro dependiendo de los ejercicios que se vayan a realizar.

La destreza es la facultad que permite ejecutar los movimientos en forma precisa y adecuada.

El equilibrio es el estado de un cuerpo cuando fuerzas contrarias, que en él obran, se compensan mutuamente manteniendo así un balance determinado.

La coordinación es la actuación armónica del conjunto de los músculos, el esqueleto y la mente, para proporcionar una precisión al momento del ejercicio.



## 1.1.4 MOVIMIENTOS Y POSTURAS DEL CUERPO HUMANO

### OBJETIVOS

- Identificar los distintos movimientos del cuerpo humano.
- Describir las distintas posturas del cuerpo humano.

### CONTENIDO

El cuerpo humano es tan complejo que con facilidad se puede colocar en diferentes posiciones y realizar con él distintos movimientos. Los movimientos del cuerpo humano se realizan gracias a la intervención de tres sistemas que son: el óseo, el muscular y el nervioso.

El sistema óseo se encuentra formado por los huesos del esqueleto y representa la parte pasiva del movimiento; es decir, los huesos no se mueven solos, sino que sirven de apoyo a los movimientos musculares.

El sistema muscular, que está formado por tejidos fibrosos y elásticos llamados músculos, representa la parte activa del movimiento, ya que mediante sus contracciones mueven al sistema óseo.

El sistema nervioso tiene entre otras funciones la de coordinar los movimientos del cuerpo.

Las articulaciones del cuerpo, que son la unión de dos huesos, van a permitir flexionar, extender y girar una parte de él.

La flexión es la acción de acercar dos segmentos corporales unidos por una articulación.

La extensión es cuando se alejan aquellos segmentos corporales acercados por una flexión, regresándolos a su posición original.

La rotación se realiza cuando se gira alguna parte del cuerpo, como la muñeca, la cabeza, entre otros.

Dependiendo del esfuerzo que un individuo realice adopta diferentes posiciones que se pueden clasificar en naturales y forzadas.

Las posiciones naturales son aquellas que se realizan con un mínimo esfuerzo, al contrario de las forzadas en donde el desgaste de energía es mayor; en este tipo de posición encontramos la de pie, sentado y acostado las cuales tienen ciertas variaciones.

En la posición de pie el mayor esfuerzo recae sobre el arco del pie, los músculos de las piernas, glúteos y espalda; es en esta posición cuando el corazón trabaja más, el abusar de esta postura produce dolor en los pies, la cintura y la cadera, por lo que es recomendable que se cambie continuamente de posición.

Cuando se está sentado el mayor esfuerzo recae sobre los músculos de la espalda y es en esta postura cuando el corazón trabaja a ritmo normal. Si se adopta por un largo tiempo en forma inadecuada la posición no utilizando un respaldo, se pueden padecer fuertes dolores en los músculos del dorso.

Si no se tiene soporte en los pies, el dolor entonces se produce en las rodillas, las piernas, la cintura y la cadera.

La posición de acostado también tiene sus variaciones:

- Decúbito dorsal.
- Decúbito ventral.
- Decúbito lateral.

La primera es la que comúnmente se conoce con el nombre de acostado «boca arriba».

La posición decúbito ventral es la que se realiza boca abajo, apoyando vientre en el lugar de reposo.

La postura decúbito lateral puede ser derecha e izquierda. La posición decúbito lateral derecho es la más recomendable para conciliar el sueño y se debe realizar acostándose sobre la derecha con la pierna izquierda ligeramente flexionada y el brazo derecho en posición relajada.

En la posición decúbito lateral izquierdo el corazón trabaja más debido a la presión que el peso del cuerpo ejerce sobre él y por lo tanto la corriente sanguínea se altera; por esta razón no es recomendable que se adopte esta posición para dormir o descansar.

En resumen se dirá que es muy importante el aprender cuáles son los movimientos y posturas que se adoptan; esto va a ayudar en las clases de Educación Física y en la vida cotidiana para que el cuerpo no sufra deformaciones óseas.

## **ACTIVIDADES**

- Comentar el contenido de esta lección.
- Formar equipo con seis (6) compañeros y realizar diferentes movimientos con el cuerpo que sirvan de calentamiento.
- Anotar los ejercicios hechos.
- Realizar ejercicios de extensión y flexión de codos, rodillas, cadera, cuello.

- En posición decúbito dorsal rodar hacia la derecha diez metros y regresar sobre el lado izquierdo.
- De pie, realizar saltos al frente por una distancia de diez metros, y regresar hacia atrás.
- En posición decúbito dorsal, relajar todos los músculos.

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la respuesta correcta.

1. El sistema que presenta la parte activa del movimiento es el:  
 A. Nervioso.                      B. Muscular.                      C. Óseo.
2. El sistema que entre otras de sus funciones tiene la de coordinar los movimientos del cuerpo se denomina:  
 A. Muscular.                      B. Nervioso.                      C. Óseo.
3. A la acción de acercar dos segmentos corporales separados por una articulación se le denomina:  
 A. Flexión.                      B. Extensión.                      C. Rotación.
4. Las posiciones que se realizan con un mínimo esfuerzo son:  
 A. Forzadas.                      B. Naturales.                      C. Sentado.
5. Es la posición en la que el corazón trabaja más:  
 A. Acostado.                      B. Sentado.                      C. Parado.

### 1.1.5 MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA

#### OBJETIVO

- Aplicar las distintas medidas preventivas en la práctica de las actividades gimnásticas.

## CONTENIDO

Un accidente puede suceder en cualquier momento, nadie está libre de una desgracia, pero también es verdad que existen muchas y muy variadas maneras de prevenir un accidente.

Durante las actividades gimnásticas que se realicen se deben tomar en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- Examen médico.
- Disposición personal.
- Condiciones del área de trabajo.
- Condiciones físicas.
- Condiciones ambientales.
- Ejercicios previos —calentamiento—.
- Graduación técnica.
- Dosificación de los ejercicios.
- Aseo personal.

El examen médico consiste en una revisión anual que debe practicar un médico, con el fin de revelar si se tiene alguna enfermedad que no permita ejercer actividades de Educación Física o que estas sean de menor intensidad.

La disposición personal implica que, durante la práctica de los ejercicios gimnásticos, se debe emplear ropa ligera y cómoda con el objeto de que se pueda desplazarse libremente; el estado anímico también forma parte de la disposición personal.

Las condiciones del área de trabajo se refieren a la limpieza que en ella exista para que se puedan desarrollar con mayor facilidad las actividades. El área de trabajo se debe limpiar perfectamente quitando basura, vidrios y todos aquellos objetos que puedan provocar un accidente.

Las condiciones físicas indican que en ningún momento se debe realizar actividades físicas si se siente cansado, acalorado o enfermo, ya que esto traería como consecuencia una fatiga o un decaimiento en la enfermedad.

Las condiciones ambientales se refieren a que se deben realizar los ejercicios al aire libre, bajo un sol no muy fuerte y en lugares donde no existan corrientes de aire, pues si estas no son dañinas mientras el cuerpo se encuentra en movimiento, cuando este se suspende pueden producir enfriamientos que provoquen a su vez enfermedades. Si no se pueden hacer ejercicios bajo estas condiciones, se debe buscar un lugar amplio y bien ventilado.

Antes de cualquier actividad física se deben realizar ejercicios de calentamiento, los cuales consisten en calentar los músculos y tendones con el fin de evitar lesiones en determinadas partes del cuerpo.



4. Usar ropa cómoda y ligera. Examen médico. \_\_\_\_\_

5. Secuencia que se debe seguir en la realización de los ejercicios. Disposición personal. \_\_\_\_\_

Condiciones físicas. \_\_\_\_\_

## 1.2 EJERCICIOS CON PEQUEÑOS IMPLEMENTOS

En esta sesión se conocerán y aplicarán algunos ejercicios básicos y fundamentales que ayudarán al trabajo y desarrollo de las diferentes cualidades motrices a través de la utilización de implementos de fácil consecución o realización, como son las cuerdas, los aros, las pelotas y los bastones<sup>1</sup>.

Estos ejercicios además podrán ser aplicados en otras actividades físicas, en trabajos de calentamiento, acondicionamiento o entrenamiento.

### 1.2.1 EJERCICIOS CON CUERDAS Y AROS

#### OBJETIVO

- Conocer y aplicar ejercicios con cuerdas y aros.

#### CONTENIDO

La cuerda es un elemento de gran utilidad en el desarrollo de habilidades motrices tales como el salto y la carrera, las coordinaciones gruesas y finas, la existente entre piernas y brazos, y la potencialización del sentido rítmico y el espacio-temporal.

Los saltos deben ejecutarse suavemente y la altura debe corresponder al grosor de la cuerda, los giros se realizan en manera amplia y con las manos separadas del cuerpo extendiendo la cuerda al saltar, los desplazamientos deben hacerse en forma silenciosa.

La cuerda puede poseer un largo igual al doble de la estura del ejecutante. Se sugiere, realizar primero un trabajo de familiarización con el implemento, además de iniciar los primeros trabajos de forma individual y sencilla, luego realizar trabajos en grupo, con un grado mayor de dificultad.

<sup>1</sup> Algunos de estos contenidos fueron adaptados de: Correa, I. y Pérez, E. Fundamentos atléticos y gimnásticos. Trama y color, Medellín.

El aro es un implemento bastante útil en el trabajo de coordinación de los distintos segmentos corporales, brazos, piernas, cadera y cuello, además se puede combinar con ejercicios de piso.

El aro se debe tomar con las manos y el cuerpo relajado, los balanceos deben ser suaves, sueltos y amplios; los movimientos realizados con el aro deben ir acompañados del segmento corporal con el cual se está trabajando, en forma amplia y circular.

## ACTIVIDADES

- Realizar ejercicios de calentamiento con las cuerdas y los aros.
- Con la cuerda en el piso caminar alrededor de ella, por la derecha, por la izquierda, hacia atrás, por encima de ella; lo mismo trotando y corriendo, con una y dos piernas (figura 1).
- Saltar con la cuerda en el puesto, con una y dos piernas; con desplazamientos realizar tijera, pedaleo, adelante y atrás (figura 2).
- Dos compañeros sostienen una cuerda a una altura determinada, los demás pasan saltando, individual y en parejas (figura 3); realizar el mismo ejercicio pero la cuerda se dispone en diagonal.
- Con dos cuerdas, una encima de la otra, una a 50 centímetros del piso, y la otra a 1,20 metros, saltar por entre las sogas sin tocarlas (figura 4).
- Unir varias cuerdas para formar una larga, dos compañeros la bolean para que los demás salten en grupo.

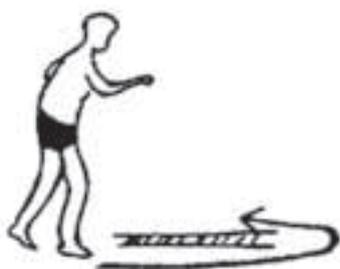


Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

- Rodar el aro por el piso con la mano derecha, luego con la izquierda.



Figura 5

- Hacer girar el aro en los dedos, brazos, antebrazo, muñeca, cuello, cintura, tobillo (figura 5).
  - Lanzar el aro hacia arriba con una mano y recibirlo con la otra.
  - Combinar los lanzamientos con giros del cuerpo.
  - Lanzar el aro al aire y aplaudir el mayor número de veces.
  - Lanzar el implemento e imprimirle rotación contraria para que regrese.
  - Aros en el piso formando hileras, saltar con uno y dos pies.
  - Aros en igual posición, recorrerlos en zig-zag (figura 6).
- Pasar por el aro como si fuera cuerda, en el puesto, caminando, trotando y corriendo (figura 7).



Figura 6



Figura 7

- Realizar el siguiente juego: cada estudiante coloca una cuerda en su parte posterior a modo de cola, uno de los estudiantes perseguirá a los demás, intentando tocarlos, aunque solo puede hacerlo por la «cola»; a quien alcance tomará el turno de perseguidor; los perseguidos, podrán «refugiarse» al colocarse dentro de los aros dispuesto con anterioridad en el piso. En estos «refugios» no se podrá permanecer más de seis (6) segundos.

## AUTOEVALUACIÓN

Completar el enunciado

1. La cuerda es un elemento de gran utilidad en el desarrollo de habilidades motrices tales como: \_\_\_\_\_
2. El trabajo con cuerda potencializa los sentidos: \_\_\_\_\_
3. El aro es un implemento bastante útil en el trabajo de coordinación de los diferentes segmentos corporales tales como:  
\_\_\_\_\_

### 1.2.2 EJERCICIOS CON BASTONES Y PELOTAS

#### OBJETIVO

- Conocer y aplicar ejercicios con bastones y pelotas

#### CONTENIDO

El bastón es un implemento de fácil realización y consecución, el cual se puede utilizar en múltiples tareas y obtener muchos beneficios, como son el trabajo y desarrollo de la coordinación general, la coordinación óculo-manual, la velocidad y la fuerza entre otras.

El bastón se puede obtener adaptando el palo de una escoba, el cual no puede tener ni asperezas, ni astillas en su superficie, para evitar accidentes y molestias al realizar los ejercicios; su longitud puede oscilar entre los 70 y 90 centímetros, su diámetro ideal es de una pulgada; no obstante, estas medidas varían de acuerdo con las necesidades y objetivos propuestos en las actividades.

En términos generales la pelota tiene un sinnúmero de aplicaciones, y puede utilizarse de acuerdo con las características de esta en desarrollo de las cualidades motrices, o en el trabajo de actividades predeportivas, en ejercicios de calentamiento o relajación.

Si no se dispone de pelotas de caucho inflables, u otras similares, estas se pueden suplir con pelotas de trapo, las cuales pueden ser fabricadas en clase con diferentes materiales

de desecho. Esto presenta la ventaja de que las pelotas hechas se pueden adaptar a las necesidades de la clase, es decir, se pueden hacer de varios tamaños, livianas o pesadas, blandas o compactas.

## ACTIVIDADES

- Realizar ejercicios de calentamiento con los bastones y las pelotas.
- Realizar el siguiente juego: un estudiante tendrá una pelota de trapo, pequeña y blanda, con la cual perseguirá a sus compañeros, los cuales podrán correr en un área previamente delimitada, quien tiene la pelota deberá «pegarle» a alguien con ella, el cual se convertirá en perseguidor.
- Por parejas: unidos por un bastón, una pareja designada perseguirá a las otras, las cuales no deben dejarse alcanzar. La pareja que sea alcanzada deberá perseguir a los otros. Una variante es hacerlo en forma seguida, es decir, las parejas que sean alcanzadas seguirán persiguiendo a las restantes, hasta que no quede ninguna libre.
- Proponer otras variantes para los juegos u otros juegos.
- Desplazarse en todas las direcciones con el bastón en la cabeza (figura 8).
- Igual al anterior pero con el bastón en el hombro y en el antebrazo.
- Por parejas, acostados frente a frente con las rodillas semiflexionadas, realizar abdominales y al llegar a la parte superior intercambiar el bastón.
- Por tríos con dos o tres bastones, dos compañeros toman el bastón por los extremos, el tercero se sienta en el bastón sujetado por sus compañeros, hacen desplazamientos por el área de trabajo, intercambiar posiciones.
- En posición decúbito ventral, hacer llegar el bastón desde la cabeza hasta los pies pasándolo por debajo del cuerpo y viceversa (figura 9), hacer lo mismo en decúbito dorsal.
- Dos compañeros con dos o tres bastones arrastran a un tercero; cambiar posiciones (figura 10).

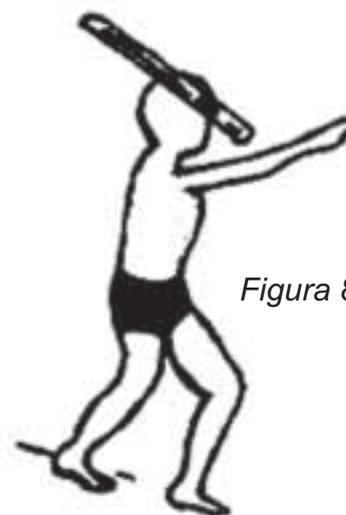


Figura 8

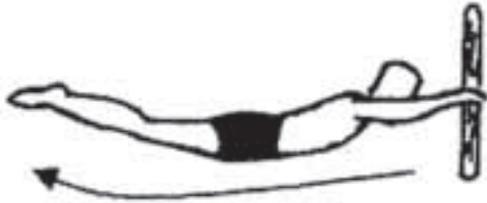


Figura 9

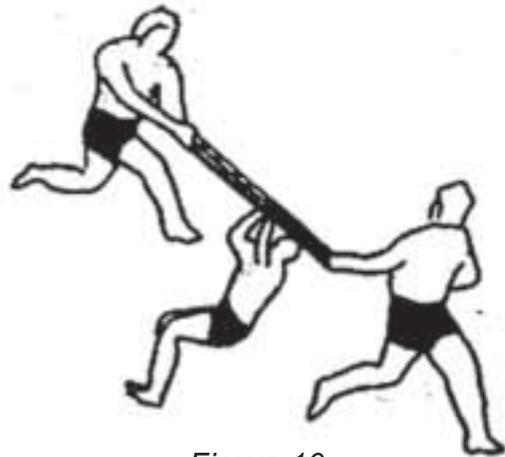


Figura 10

- Manipular la pelota de diferentes formas y con distintas partes de cuerpo.
- Lanzar la pelota y recibirla en varias posiciones, sentado, arrodillado, en salto.
- Por parejas lanzar y recibir la pelota desde distintas distancias.
- Practicar pases de baloncesto y voleibol: pecho, bandeja, con una y dos manos, béisbol, golpe antebrazos, entre otros (figura 11).
- Por parejas realizar pases y recepciones con desplazamientos, caminando, trotando, corriendo.
- Variar e inventar nuevos ejercicios.
- Realizar ejercicios de relajación con las pelotas o los bastones.

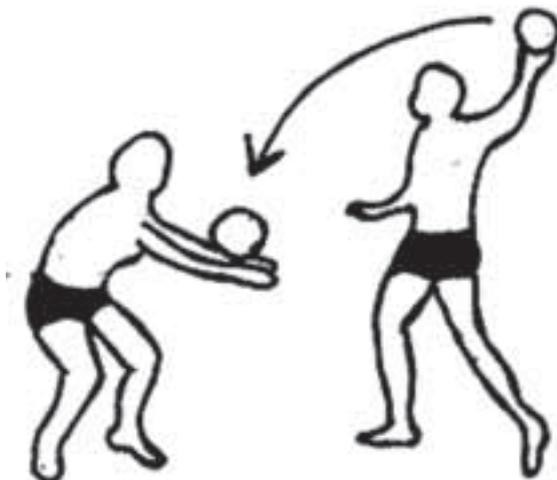


Figura 11

## AUTOEVALUACIÓN

Contestar las siguientes preguntas.

1. Con el bastón se pueden obtener muchos beneficios, como son el desarrollo de:

\_\_\_\_\_

2. El bastón se puede obtener adaptando el palo de una escoba, el cual no puede tener:

\_\_\_\_\_

3. La pelota puede utilizarse en el desarrollo de: \_\_\_\_\_

### 1.3 GIMNASIA ACROBÁTICA Y RÍTMICA

En esta sección se abre la posibilidad para disfrutar junto con los compañeros de aquellas actividades que quizá en algún momento se vieron y que nunca se creyó poder realizar algún día, se hace referencia a la gimnasia acrobática y a la rítmica, actividades que además de bellas, al mismo tiempo pueden ser peligrosas si no se toman en cuenta las medidas de seguridad que se han trabajado.

La gimnasia acrobática brinda la oportunidad de realizar entre otras cosas pirámides humanas y distintos tipos de ejercicios acrobáticos que van a permitir un mejor desarrollo armónico del cuerpo.

La gimnasia rítmica deportiva además de aportar al desarrollo corporal, brinda la posibilidad de realizar actividades y ejercicios con distintos implementos como son, bastones y cuerdas; de esta manera se mejorará la coordinación, la destreza, la elasticidad y la plasticidad de movimiento.

La gimnasia rítmica deportiva integrará también un nuevo campo de fantasía, en donde la imaginación hará, junto con la ayuda de los aparatos, cosas maravillosas que permitirán el desarrollo de la creatividad y el equilibrio.

### 1.3.1 PIRÁMIDES HUMANAS

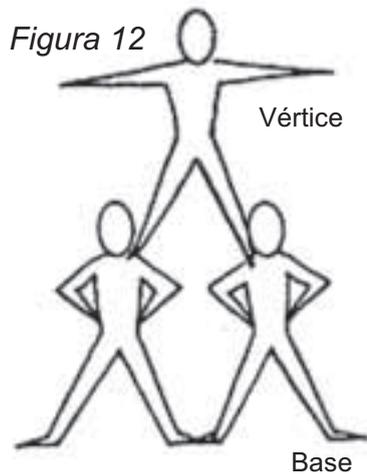
#### OBJETIVO

- Realizar pirámides humanas en áreas establecidas cambiando de lugar.

#### CONTENIDO

Las pirámides humanas se pueden considerar como ejercicios de equilibrio que se realizan sobre una o varias personas, estas actividades, aún siendo muy divertidas, para poderlas realizar requieren de una gran coordinación y cooperación de los ejecutantes.

Las pirámides humanas se forman con una base o soporte y un vértice que es la parte más alta (figura 12).



Estos ejercicios se pueden realizar con dos (2) o más personas; a continuación se explicarán los distintos tipos de pirámides que se pueden practicar con los compañeros.

**Pirámides humanas con dos personas.** El compañero que servirá de base semiflexionará las rodillas y pondrá sus manos en la cadera del que figurará como vértice; este tomará las muñecas del alumno base y dando un pequeño salto se apoyará sobre los muslos, enderezándose poco a poco, simultáneamente el compañero base lleva sus manos hacia la parte superior de los muslos, ayudando así a la vértice a enderezarse y equilibrarse firmemente sobre sus piernas (figura 13).

hacia la parte superior de los muslos, ayudando así a la vértice a enderezarse y equilibrarse firmemente sobre sus piernas (figura 13).

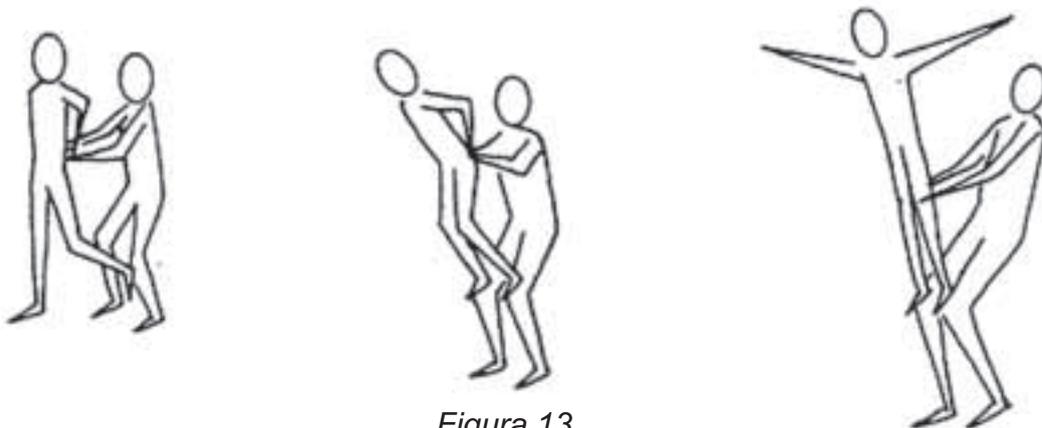


Figura 13

Sentarse con las piernas extendidas y colocar las manos en la nuca, el compañero vértice debe colocar sus manos sobre los hombros de quien está sentado y adoptar la posición de parado de manos (figura 14).

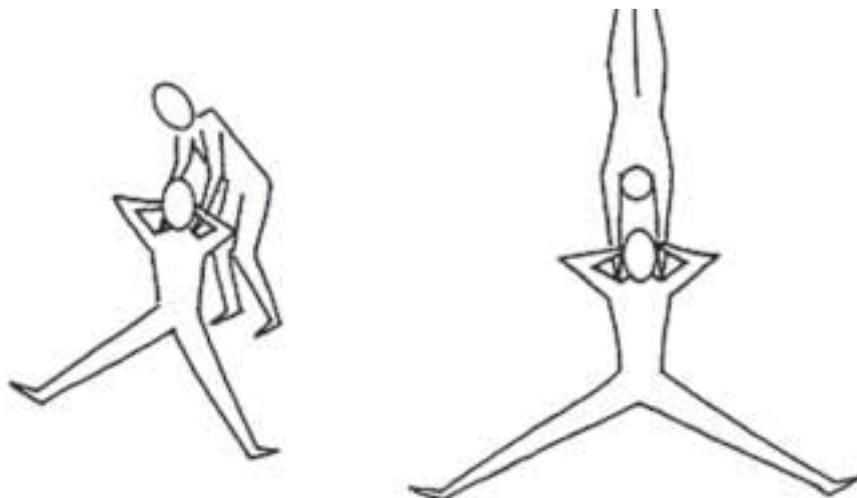


Figura 14

**Pirámides humanas con tres personas.** Observar la figura 15, quien está de vértice apoya los pies sobre los hombros de los compañeros base, sosteniendo estos al primero por los muslos.

**Pirámides humanas con cuatro personas.** Tres compañeros como base tomados de los brazos sostendrán al vértice que se encontrará de pie sobre los hombros de los dos de la base (figura 16).

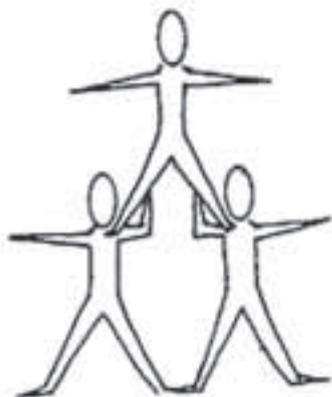


Figura 15

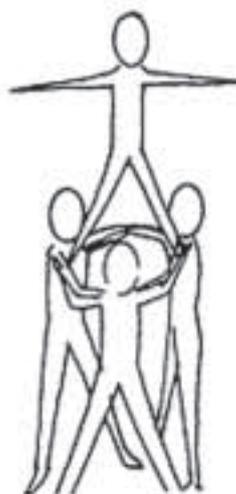


Figura 16

Los compañeros base semiflexionan las rodillas para que ahí se apoye el vértice, uno más parado de manos es sostenido de los tobillos por los alumnos que fungen la base (figura 17).



## 1.3.2 GIMNASIA ACROBÁTICA

### OBJETIVO

- Incrementar la práctica de ejercicios acrobáticos combinando piernas y brazos.

### CONTENIDO

En esta lección se ejecutarán ejercicios semiaéreos y aéreos. Los primeros son aquellos donde el cuerpo por un momento se encuentra suspendido en el aire; los ejercicios aéreos son los que se realizan con una total suspensión del cuerpo en el aire durante la ejecución de los mismos. Entre los ejercicios semiaéreos están:

- Rueda de carro.
- Resorte de cabeza.

Los ejercicios aéreos que se pueden realizar en esta clase son los denominados:

- Mortal al frente en c.
- Mortal atrás en c.

### Rueda de carro

- Colocarse en posición de pie con los brazos extendidos hacia arriba de la cabeza.
- Separar las piernas aproximadamente 60 centímetros.
- Elevar la pierna izquierda con la punta dirigida hacia el mismo lado.
- Flexionar lateralmente el tronco hacia la izquierda, impulsándose con el pie derecho hasta lograr que la mano izquierda toque el piso, apoyar entonces las manos para que el cuerpo quede en posición vertical —parado de manos con las piernas separadas—, bajar el pie derecho para que sea este el primero que toque el piso (figura 18).

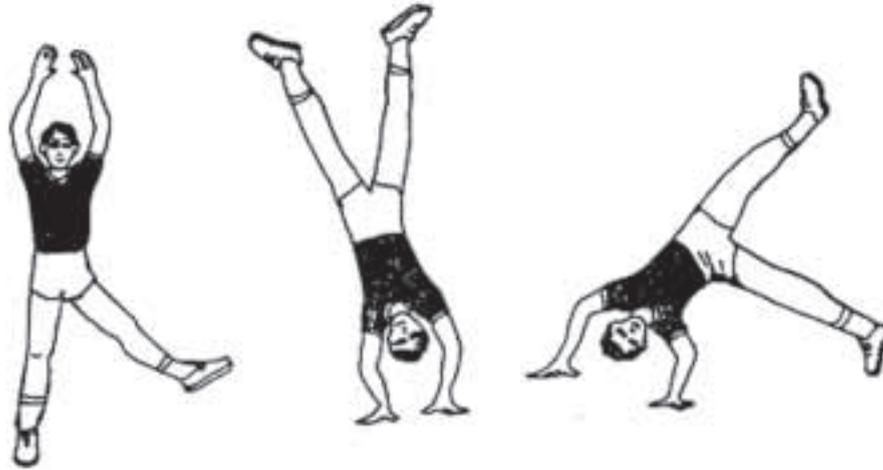


Figura 18

Cuando se vaya a realizar el ejercicio, utilizar la ayuda de un compañero, que se colocará atrás sosteniendo al ejecutante por la cintura con los brazos cruzados.

### Soporte de cabeza

- Apoyar la cabeza y las manos en el piso.
- Elevar la cadera impulsando las piernas hacia el frente hasta que los pies queden apoyados en el piso y la espalda forme un arco.
- Elevar el cuerpo hacia delante para llegar así a la posición de pie (figura 19).

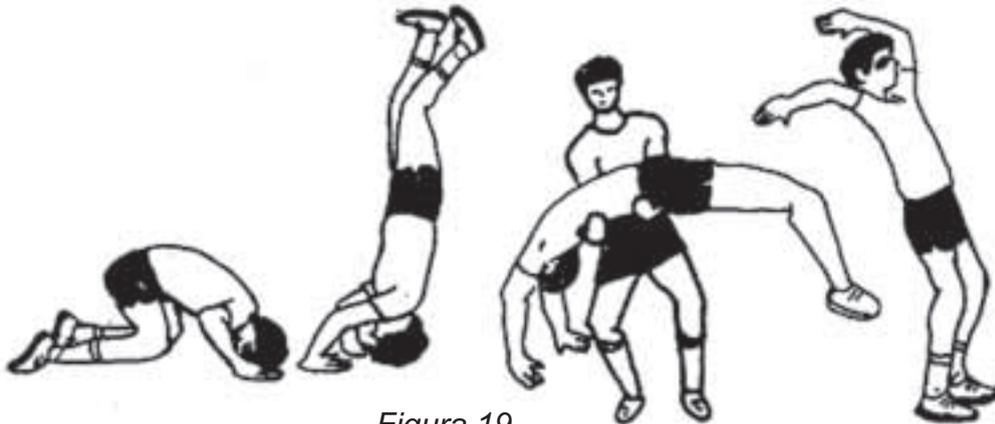


Figura 19

Pedirle a un compañero ayudante que cuando el ejecutante haya logrado impulsar las piernas hacia el frente se coloque a la derecha y con su mano izquierda tome por la espalda y con la derecha por la cintura para que de esta manera ayude a poner de pie.

### Mortal al frente en posición c

- Partiendo de la posición de pie dar un salto con las rodillas flexionadas, procurando al hacerlo elevarse lo más alto posible.



4. El ejercicio en donde la cabeza va apoyada en el piso igual que las manos y la espalda forma un arco casi al finalizar el movimiento es el:

- A. Resorte de manos.                      B. Resorte de cabeza.                      C. Rueda de carro.

### 1.3.3 GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA

#### OBJETIVOS

- Identificar los movimientos elementales en la práctica de la gimnasia rítmica deportiva.
- Adquirir actitudes de seguridad en el manejo de los implementos.

#### CONTENIDO

Durante los últimos años la gimnasia ha tomado un nuevo cause, instituyéndose en su gran variedad como nueva disciplina denominada *Gimnasia Rítmica Deportiva*, actividad que necesita agilidad, plasticidad y elasticidad, cualidades motrices que son indispensables para la práctica de esta modalidad.

Esta actividad física generalmente para mujeres, ha despertado también en los hombres una nueva etapa de superación física, puesto que en ella han visto un horizonte más al beneficio propio de la salud, que, en primera instancia es la que más interesa a la educación física.

En la gimnasia rítmica deportiva se combinan movimientos de piso y el manejo de los implementos; es por eso necesario que se tenga una gran coordinación motriz al realizar esta disciplina, para ello se deben ejecutar los movimientos tal y como se indica y corregir aquellos que presenten mayor grado de dificultad.

Dependiendo del implemento a utilizar se pueden realizar elementos técnicos tales como:

- Lanzamientos.
- Ondulaciones.
- Círculos.
- Recibimientos.
- Movimientos de ocho.
- Rodamientos.
- Balanceo.
- Botes.

- Cambios de mano.

**Lanzamientos.** Es cuando se arroja hacia arriba, al frente, atrás o a los lados el implemento, utilizando una o ambas manos.

**Recibimientos.** Es la acción que se realiza después de arrojar el implemento y cuando este viene cayendo, al igual que el lanzamiento, se puede realizar con una o ambas manos.

**Balanceo.** Consiste en el movimiento del implemento hacia cualquier dirección o plano.

**Ondulaciones.** Son los pequeños movimientos de muñeca que se van a ejecutar con manos y brazos extendidos vertical u horizontalmente.

**Movimientos de ocho.** Se van a ejecutar moviendo todo el brazo y formando con él un círculo horizontal al frente del cuerpo y otro alrededor del mismo pero a la altura de la cadera.

**Botes.** El único implemento con el que se puede realizar este «elemento técnico» es la pelota y consiste en dirigirla suavemente hacia abajo, acoplando la mano a su forma y acompañando el movimiento con el cuerpo.

**Círculos.** Se realizan con los brazos completamente extendidos, en un movimiento que vaya desde la articulación del hombro en un solo plano y con la mano en una misma posición fija (figura 20).

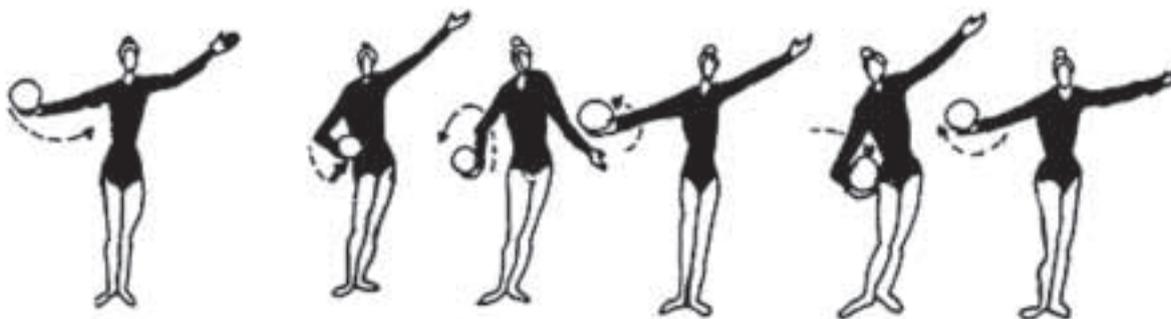


Figura 20

**Rodamientos.** Consiste en el giro suave de la pelota o el aro sobre el piso o el cuerpo, evitando en el primer caso, que este bote (figura 21).

**Cambios de mano.** Básicamente este elemento técnico va a servir para cambiar el aparato de una mano a la otra y se lleva a cabo a través de los elementos antes citados.



Figura 21

Ahora que se conocen estos *elementos técnicos* necesarios, se deben aplicar en la práctica de las actividades de gimnasia rítmica deportiva; en esta lección se concretará aquellos implementos que son los más sencillos y en los que se encuentran:

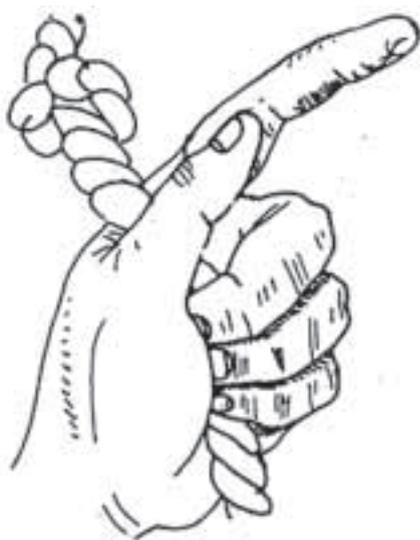
- Pelotas
- Cuerdas

**La pelota.** Este implemento debe ser de caucho o plástico con un peso de 400 gramos, un diámetro de 18 a 20 centímetros para adultos, y para infantiles es de 300 gramos y de 10 a 12 centímetros de diámetro.

**Toma el implemento.** La pelota debe descansar sobre la palma de la mano, sosteniéndola con los dedos sin hacer fuerza y adaptándose a la forma esférica del aparato, así se evitará que durante la ejecución de los movimientos propios del mismo se tome con los dedos o descansa en el antebrazo.

#### **Puntos a seguir para la ejecución de ejercicios con pelota:**

- La pelota deberá salir de la palma de la mano hacia los dedos o punta del pie evitando así lanzarla.
- El rodamiento será dirigido principalmente con los dedos o punta del pie, evitando así aventar el implemento.
- El recibimiento se debe efectuar de los dedos hacia la palma.
- El cuerpo se debe mover siguiendo la dirección de la pelota.



**Cuerda.** Este implemento debe ser de piola con cuatro hilos y sin empuñaduras con un nudo en cada extremo y proporcional a la estatura. Para medir la cuerda se coloca la parte central bajo las plantas de los pies y los extremos a la altura de las axilas.

**Toma del implemento.** Los extremos de la cuerda se deberán colocar sobre las palmas de las manos, entre los dedos pulgar e índice que serán los encargados de dirigir conjuntamente con las muñecas los movimientos característicos de este implemento; los dedos meñique, anular y corazón deben ir flexionados para sostenerla y brindarte una mayor seguridad en la ejecución de los elementos (figura 22).

Figura 22

## ACTIVIDADES

- Formar equipos de seis (6) integrantes.
- Realiza ejercicios de calentamiento.
- Ejecutar los elementos técnicos de la pelota —lanzamientos, recibimientos, botes, círculos, rotaciones, rodamientos y movimientos de ocho—.
- Ejecutar ejercicios de relajación y respiración.

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la respuesta correcta.

1. Un elemento técnico en los ejercicios con pelotas es:  
A. Balanceo.                      B. Rodamiento.                      C. Ondulación.
2. El único implemento con el que puedes realizar este elemento técnico es la pelota, nos referimos al:  
A. Bote.                      B. Lanzamiento.                      C. Ondulaciones.
3. Los movimientos de muñeca que se ejecutan con las manos y brazos extendidos en forma vertical u horizontal reciben el nombre de:  
A. Lanzamientos.                      B. Rodamientos.                      C. Ondulaciones.
4. El arrojar el implemento hacia cualquiera de los lados es un elemento técnico que se denomina:  
A. Recibimiento.                      B. Lanzamiento.                      C. Rotación.
5. En la gimnasia rítmica deportiva se combinan movimientos de piso y manejo de:  
A. Aparatos.                      B. Círculos.                      C. Movimientos de ocho.

## Capítulo 2

# 2. FÚTBOL

## 2.1 LECCIONES INTRODUCTORIAS

El fútbol es uno de los deportes más populares del mundo, es seguro que en ocasiones se haya practicado o visto jugar, sin embargo, esto no significa que se conozca; para hacerlo, es necesario estudiarlo y practicarlo mediante normas establecidas.

El fútbol, no solo es patear un balón, correr, burlar o anotar un gol; este juego, en sí, motiva por su acción, velocidad y la mayor exigencia de rendimiento, por la técnica y la táctica que desarrolla. Si se desea jugar ordenadamente se requiere de buena condición física y de inteligencia.

Por medio de estas lecciones se podrán obtener los conocimientos acerca de la condición física, destreza y labor de conjunto del fútbol.

### 2.1.1 EL FÚTBOL: UN DEPORTE DE EXPANSIÓN MUNDIAL

#### OBJETIVO

- Describir la importancia del fútbol como deporte de expansión mundial.

#### CONTENIDO

La cuna del fútbol moderno fue Inglaterra (1863), después la expansión trajo como resultado una distribución de poder con el desarrollo del fútbol en el continente y el surgimiento de la escuela sudamericana.

Poco ha cambiado el juego en esencia desde sus inicios. Las reglas del fuera de lugar, saques de banda con dos manos, tiros de esquina, etc., ya se habían implantado en las primeras dos décadas.

Las naciones geográficamente más aproximadas a las islas Británicas adoptaron el nuevo deporte en este orden cronológico aproximado: Francia y Portugal, a principios de 1870, Bélgica, Holanda, Dinamarca y Suiza, en la década siguiente. España lo acogió en los últimos años del siglo. La inmigración europea lo introdujo después al Nuevo Continente, donde fue asimilado con rapidez, de forma muy especial en la mitad meridional de Sudamérica.

El fútbol alcanzó su mayoría de edad el 21 de mayo de 1904. Ese día fue fundada la Federación Internacional de Fútbol Asociado, FIFA, constituida por varias federaciones nacionales. Este enorme organismo abarca a casi todas las naciones del mundo y dirige, desde sus cuarteles en Zurich, Suiza, la marcha del fútbol en el campo internacional. En 1930 la FIFA organizó la primera copa mundial de fútbol, ganada por Uruguay.

La Copa del Mundo es un torneo abierto que se realiza cada cuatro años, en el cual actualmente compiten 32 equipos que representan a igual número de naciones, quienes consiguen el cupo disputando una eliminatoria zonal, en la cual se enfrentan todos contra todos; los únicos equipos que no disputan un cupo al campeonato mundial son, el representante del país anfitrión y la última selección campeona. También existe un certamen que es a nivel mundial y que tiene además mucha importancia, es el de los Juegos Olímpicos. Oficialmente el fútbol hizo su entrada en la Olimpiada en 1908 en Londres, Inglaterra, aunque ya desde 1900 se había presentado.

Actualmente el fútbol es practicado en los cinco continentes y se puede decir que es el deporte con el mayor número de aficionados.

## ACTIVIDADES

- Comentar con el profesor y compañeros de grupo la importancia del fútbol según esta lección.
- En equipos de 5 integrantes, cada uno, analizar cómo se ha realizado la expansión del fútbol moderno.
- De la misma forma, analizar cómo se ha expandido el fútbol en Colombia.

## AUTOEVALUACIÓN

Contestar el siguiente cuestionario.

1. ¿Cuál es la cuna del fútbol moderno? \_\_\_\_\_

2. ¿Dónde y en qué año se realizó la primera copa mundial de fútbol?

---

3. ¿Cómo se llama el organismo que dirige el fútbol?

---

4. ¿Cuántos equipos disputan la copa mundial de fútbol? \_\_\_\_\_

## 2.1.2 EL FÚTBOL COMO MEDIO DE ADAPTACIÓN SOCIAL

### OBJETIVO

- Identificar el fútbol como un medio de adaptación social.

### CONTENIDO

En la lección anterior se hizo referencia a la expansión del fútbol en el mundo entero, ahora se hablará del fútbol como un deporte social, es decir, integrador de grupos con intereses comunes.

Se debe saber que para practicar este deporte se requiere formar un equipo, ya sea de dos hasta más integrantes; pero los que lo conformen deberán, primero, tener un interés común como es el de jugar por el hecho mismo; después entenderse durante el mismo juego para realizarlo en una forma ordenada y cooperativa para no caer en el juego individual, ya que es de equipo; y por último, para tratar de ganar al contrario en un forma honesta.

Ahora, socialmente, el fútbol enseña a:

- Trabajar en grupo, con un esfuerzo coordinado del equipo individual.
- Respetar y obedecer la jerarquía de quien tiene la responsabilidad del grupo.
- Perder pero no a quedarse inactivo, sino a superarse y buscar el progreso, porque las victorias y las derrotas son las lecciones.
- No actuar en forma aislada, ya que poco se ha de lograr así, se logrará más uniendo esfuerzos, respetándose y comprendiéndose entre todos.
- Hacer uso de la inteligencia y de los recursos humanos por limitados que sean, poniendo en práctica la voluntad por superarse junto al equipo.
- Considerar no solo lo recreativo, sino que también puede ser preparación para competir y acrecentar el espíritu de vencer la vida.
- Adquirir sentido de responsabilidad y respeto hacia los compañeros y para los oponentes, de tal manera que sea posible desenvolverse no solo con el grupo, sino también con otros grupos e intercambiar experiencias y con esto, ampliar el campo social.

Para concluir, se dirá que el fútbol proporciona medios y armas para luchar en el futuro, ya que se reciben influencias de todo tipo que preparan para enfrentar la vida. En el aspecto moral, conlleva a senderos de respeto y orden, el simple hecho de formar un equipo de fútbol compromete a respetar las reglas del juego, las decisiones del árbitro y a los propios adversarios. ¿No es esto similar a las reglas de juego que se tienen que respetar en la sociedad? Con esto se comprenderá, a través del fútbol, que la armonía y el compañerismo constituyen la esencia de todo grupo social.

## ACTIVIDADES

- Formar equipo de cinco elementos cada uno y participar en la formulación de respuestas adecuadas a las siguientes cuestiones:
- ¿Cuál es la influencia que ejerce el fútbol con respecto al medio social escolar?
- ¿Cuáles son los cambios sociales más importantes que se observan con los compañeros gracias al fútbol?
- ¿Cómo ayuda el fútbol a lograr la integración social con el grupo escolar?
- ¿Cómo influye el fútbol en la comunidad?
- Exponer y discutir las ideas en grupo.

### 2.1.3 EL FÚTBOL COMO JUEGO RECREATIVO

#### OBJETIVO

- Identificar las formas recreativas del fútbol.

#### CONTENIDO

En esta lección introductoria, del módulo de fútbol, se hablará de este deporte como una actividad recreativa, ya que solo se ha tratado como deporte en el sentido estricto de la competencia.

El fútbol como actividad recreativa no requiere del equipo tradicional ni de la cancha oficial y esto lo hace más interesante y divertido ya que se puede realizar utilizando cualquier tipo de pelota y cualquier patio o cancha y también se puede emplear cualquier parte del cuerpo para golpearla. De esta manera es posible darse cuenta que lo único que se pretende es jugar y divertirse, pero para esto, es necesario organizarse para no desvirtuar el juego y con él provocar alguna pelea.

Dicho lo anterior, se pasará ahora a dar algunas de las formas recreativas de fútbol:

- **Coladeras.** Recibe este nombre ya que generalmente se realiza en la calle y se toma como referencia, para portería, las coladeras de la banqueta, pero como esto resulta muy peligroso ahora se ponen piedras o botes para marcar las porterías. El juego se realiza entre dos (2), tres (3) y hasta diez jugadores, divididos en equipos de cinco (5) cada uno, y el enfrentamiento es a tres (3) goles para que entre otro equipo que está retando o esperando turno.
- **Frontón-fut.** Este se lleva a cabo en equipos de dos (2), cada uno, y se realiza pateando la pelota contra la pared y dejándola botar una vez después de que golpeen en el muro, se juega a diez tantos.
- **Fútbol múltiple.** Este se realiza en un espacio amplio, una cancha de voleibol o baloncesto, se lleva a cabo entre cuatro (4) equipos de ocho (8) integrantes cada uno, con una pelota cada equipo y su propia portería, los equipos se disponen formando un cuadro, de tal manera que los equipos se enfrentan en forma cruzada y pueden meter gol con cualquier pelota que encuentren en su camino (figura 23).

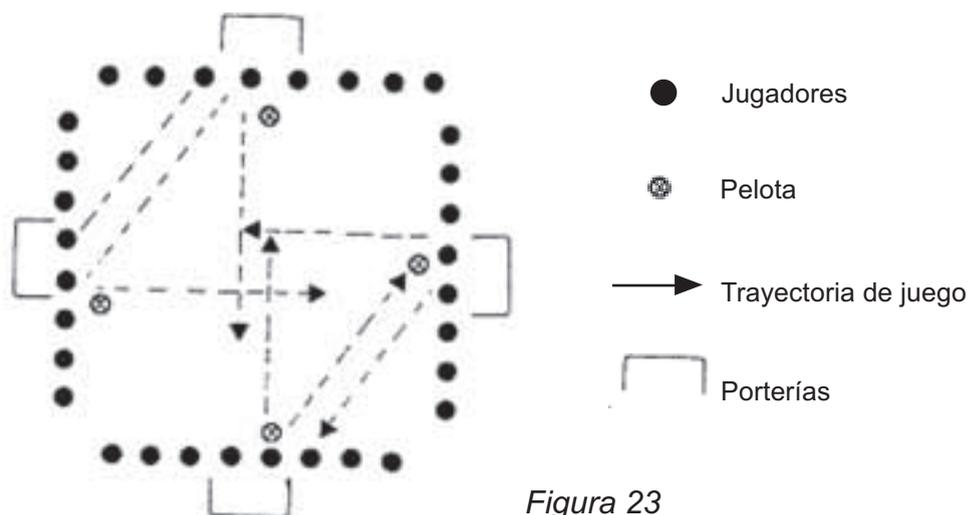


Figura 23

El juego de los cuatro (4) equipos se realiza en forma simultánea y no hay límite de puntos, también puede realizarse en forma diagonal, o jugar todos contra todos.

## ACTIVIDADES

- Formar equipo con cuatro (4) compañeros y analizar el contenido de esta lección.
- Sacar conclusiones y anotarlas en el cuaderno de apuntes.
- En equipos realizar cada uno de los juegos que se vieron en esta lección.
- Inventar otros juegos recreativos a partir del fútbol.

## 2.1.4 IMPORTANCIA DEL FÚTBOL EN LA FORMACIÓN DEL EDUCANDO

### OBJETIVO

- Explicar la importancia del fútbol en la formación general.

### CONTENIDO

En la actualidad existe un deporte muy popular en todo el mundo que es considerado como una actividad de alto rendimiento ya que requiere de mayor preparación física que otros similares.

El objetivo principal de este deporte es colocar un balón, por medio de pases y movimientos con los pies, en la portería del contrario, nos referimos sin lugar a dudas al fútbol, conocido también con el nombre de balompié.

Uno de los aspectos más importantes, necesarios en el ser humano es el establecimiento de las relaciones interpersonales las cuales encuentran en los deportes de conjunto el medio idóneo para que se puedan afianzar.

El fútbol es una actividad físico-deportiva importante ya que proporciona diferentes beneficios físicos, sociales y mentales como son:

- Convivir con los compañeros y la comunidad en que se desenvuelve.
- Cooperar con el equipo en que se participa para lograr mayores y mejores resultados.
- Comunicarse con los diferentes participantes del equipo y de otros equipos.
- Mejorar la habilidad motriz y la resistencia física para que se apliquen en la vida diaria.
- Desarrollar una mayor agilidad mental para aplicarla tanto en las jugadas que se realicen, como en el transcurso de las actividades cotidianas.

Lo anterior proporciona un panorama más amplio sobre lo importante que es la práctica constante de este deporte, por ello se invita a que se lleve a cabo, no olvidando que de esta forma se adquirirá una mejor salud física y mental.

### ACTIVIDADES

- Analizar el contenido de esta lección.
- Sacar conclusiones propias.
- Formar equipo con cinco (5) compañeros.

- Elaborar con los integrantes del equipo un resumen de las conclusiones.
- Exponer y discutir las conclusiones en grupo.

## AUTOEVALUACIÓN

Subrayar la letra de la respuesta correcta.

- El fútbol por requerir de una mayor preparación física que el resto de los deportes está considerado como actividad de:
  - Alto rendimiento.
  - Relaciones idóneas.
  - Fuerte agresividad.
- El fútbol es una actividad de tipo:
  - Físico-cultural.
  - Artístico-deportiva.
  - Físico-deportiva.
- Los beneficios que el fútbol proporciona al desarrollo son de tipo:
  - Físico, social y cultural.
  - Físico, social y artístico.
  - Físico, social y mental.
- Uno de los beneficios que el fútbol proporciona es el:
  - Cooperar con la comunidad.
  - Mejorar la salud.
  - Hacer campeones.

### 2.1.5 MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL

#### OBJETIVO

- Identificar las medidas preventivas en la práctica del fútbol.

#### CONTENIDO

Todos los individuos que por una u otra razón realizan actividades físicas ya sea en forma organizada, como las deportivas, o bien en su trabajo diario, deben tener conocimiento sobre medidas preventivas que ayudarán a conservar su salud y condición física.

Esta lección se dedicará precisamente a este tema, enfocándola de manera especial al fútbol, actividad que se espera resulte interesante y a la vez sea de gran utilidad para el desarrollo físico.

Los accidentes le pueden suceder a cualquier persona sin importar el lugar, llámese hogar, laboratorio escolar, clase de español, el taller, la clase de educación física, etc.

Como es de comprenderse, las actividades de educación física implican mucho esfuerzo corporal, así como acciones rápidas; en especial cuando se llevan a cabo deportes en los que existe contacto personal, como son por ejemplo el fútbol o el baloncesto. Esto puede ocasionar que ocurran accidentes, los cuales se podrán evitar si se llevan a cabo las recomendaciones que a continuación se nombran:

- **Cuidar la condición física.** Si se está cansado, acalorado o no se está bien, es recomendable no participar en ninguna actividad; de hacerlo sería un peligro, tanto para la salud propia como para la de los demás.
- **Conocer las capacidades y limitaciones propias.** Algunas personas creen ser mejores de lo que en realidad son, lo que los obliga a esforzarse o actuar más rápido, corriendo así más riesgos de los necesarios.
- **Conocer bien las destrezas.** No intentar participar en actividades físicas que no se conozcan o se hayan dominado antes, por ejemplo: es probable que se produzca una lesión si se intenta realizar un salto atrás en un trampolín, antes de haber aprendido la manera de resorteear.
- **No olvidar el calentamiento.** Para evitar problemas musculares, calambres y otras lesiones, realizar períodos de preparación antes de ejecutar alguna actividad física, así los músculos y tendones estarán listos para entrar en acción.
- **Usar el equipo adecuado.** Cerciorarse de usar el equipo necesario —tenis, pantaloneta, etc.— antes de tomar parte en cualquier actividad físico deportiva.
- **Revisar el campo de juego.** Comprobar el estado del área donde se realizan las actividades, limpiándola si es necesario —piedras, vidrios etc.— y ver si está en condiciones de seguridad.
- **Conocer las reglas.** Aprender y respetar las reglas del juego, estas se hicieron para controlar los deportes y están íntimamente ligadas con la cortesía y la seguridad.
- **Asumir una actitud correcta.** Controlar el temperamento durante una competición o juego, si no se hace, aumentarán las posibilidades de sufrir un accidente. Evitar hacer bromas pesadas a los compañeros en los vestidores, baños, patio, durante el juego, etc. Es la forma de eliminar el riesgo de sufrir alguna lesión.
- **Aprender a caer.** Si al correr se siente que se está perdiendo el equilibrio relajar el cuerpo, agachar la cabeza, procurando pegar la barbilla al pecho y rodar mientras se cae; todo esto para amortiguar la caída, en vez de hacerlo pesadamente.
- **Examen médico.** Si es posible, practicarse un examen médico, ya que este hará saber la condición física real en que se está. Siguiendo al pie de la letra estas recomendaciones se podrá evitar al máximo alguna lesión.

## ACTIVIDADES

- Analizar el contenido de esta lección y comentarlo con los compañeros.
- Practicar en el colegio y comunidad la prevención de accidentes, mediante carteleras y campañas.
- Formar un equipo con los compañeros y revisar los días de clase de educación física, el uniforme correspondiente —pantaloneta, camiseta y zapatos tenis—.

## AUTOEVALUACIÓN

Subrayar la respuesta correcta.

1. Están íntimamente ligadas con la organización, cortesía y la seguridad del terreno de juego:  
A. Examen médico.                      B. Reglas de juego.                      C. Actividades.
2. Permiten detectar fallas y defectos orgánicos ayudando con ello al conocimiento de la condición física del individuo:  
A. El calentamiento.                      B. La destreza.                      C. El examen médico.
3. Evita posibles lesiones como torceduras y calambres.  
A. La capacidad.                      B. El calentamiento.                      C. El examen médico.
4. Se refiere al conocimiento y dominio de las actividades a realizar:  
A. Capacidad.                      B. Destreza.                      C. Calentamiento.

## 2.1.6 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

### OBJETIVOS

- Comprobar la importancia de los ejercicios de respiración y relajación en las actividades físicas.
- Realizar ejercicios de respiración y de relajación con el fin de adaptarlos a la vida cotidiana.

## CONTENIDO

Una de las funciones vitales más importantes para el organismo humano es la respiración. Por medio de esta se realiza un intercambio de gases, oxígeno y bióxido de carbono y para que se lleve a cabo correctamente esta función, son necesarios varios órganos del cuerpo, como: fosas nasales, boca, faringe, laringe, tráquea, bronquios, pulmones y alvéolos.

Precisamente, en estos últimos es donde se realiza el intercambio de gases, que consiste en la obtención de oxígeno y el desplazamiento de bióxido de carbono.

Es importante saber que al realizar actividades físicas, entre otras cosas se necesita oxígeno y glucosa en dosis adecuadas, indispensables para la producción de energéticos que consume el organismo de acuerdo con las necesidades físicas, el sexo y la edad.

La respiración se puede realizar en dos formas:

Abdominal o diafragmática que consiste en la expansión de los músculos abdominales al tomar el aire —inspiración— y la contracción de los mismos al expulsarlo —expiración—.

La torácica o costal, se determina por los movimientos ascendentes y hacia fuera de la porción superior del tórax o pecho.

Es necesario que cuando se realice un ejercicio o una actividad física se trate de mantener un ritmo de respiración, ya que de esto depende el rendimiento, si se inspira antes del esfuerzo y se espira pasado este, se logrará soportar más tiempo el ejercicio que se lleve a cabo, además se irá adecuando el organismo a respirar ordenadamente.

Los ejercicios de respiración ayudan a administrar el oxígeno y a que nunca falte cuando se esté realizando alguna actividad, entre otras cosas estos ejercicios sirven para aumentar la capacidad pulmonar, lo cual propicia la oxigenación general del organismo.

Unida a la respiración está la relajación que es el momento durante el cual los músculos pasan de un estado de tensión a un estado de calma, durante este momento, el cuerpo se afloja dejando, momentáneamente, la fuerza. No es recomendable que después de que se realice un gran esfuerzo se sienta o se acueste y menos en un lugar frío, se debe recordar que la temperatura aumenta por el ejercicio y un enfriamiento muscular repentino podría traer consecuencias muy poco beneficiosas para el organismo. Es necesario que para relajarse se aflojen los músculos poco a poco, ya sea trotando o caminando descalzo en pasto, haciendo ejercicios de respiración con estiramientos y aflojamientos, así se podrá lograr que la frecuencia respiratoria y cardiaca, la temperatura orgánica y el tono de los músculos vuelvan a su estado normal.

Después de todos estos cambios, se recomienda un buen baño con agua tibia para obtener una mayor relajación.

Se espera que todo lo contenido es esta lección sea útil en la vida diaria y en las actividades deportivas que se realicen.

## ACTIVIDADES

- **Ejercicio número 1.** Para practicar el ritmo respiratorio durante el ejercicio, realizar una carrera suave en campo abierto, de aproximadamente 500 metros de acuerdo con las siguientes indicaciones.
  - ◆ La carrera será de tres (3) minutos.
  - ◆ El ritmo que se intentará llevar será de:
    - Inspiración - dos pasos
    - Espiración - dos pasos
- **Ejercicio número 2.** En posición de cuclillas, levantarse poco a poco, hasta llegar a la posición de parado con los brazos extendidos hacia arriba, durante este tiempo, en el cual se va levantando, tomar aire por la nariz, este será el tiempo uno (1). En el tiempo dos (2), volver súbitamente a la posición de cuclillas, al hacerlo soltar el aire de un solo golpe con un grito fuerte. El cuerpo deberá quedar completamente relajado. Realizar este ejercicio tres (3) veces consecutivas.
- Caminar suavemente durante cinco (5) minutos.
- Por parejas, uno acostado decúbito dorsal totalmente relajado con los pies y manos extendidas, el otro de pie lo toma de las manos y lo sacude suavemente, hacer lo mismo pero tomando las piernas; luego cambiar de posición.
- Realizar ejercicios de estiramiento.

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la letra que indique la respuesta correcta:

1. La respiración abdominal también es conocida con el nombre de:  
A. Torácica.                      B. Diafragmática.                      C. Costal.
2. Después del ejercicio o estado de tensión, debe haber una:  
A. Tranquilidad.                      B. Calma.                      C. Relajación.
3. La respiración se caracteriza por movimientos ascendentes y hacia fuera se denomina:  
A. Diafragmática.                      B. Abdominal.                      C. Torácica.



**Proteínas.** Son sustancias albuminoides de tipo animal y vegetal que intervienen en la formación del protoplasma y las encontramos en los siguientes alimentos: leche, huevo, pescado, carne, derivados lácteos, soya, frijol, lenteja, cacahuate, semillas de calabaza, entre otros.

**Carbohidratos.** Proporcionan al cuerpo la energía necesaria para realizar sus actividades, un ejemplo de estos es el azúcar o glucosa, esta se encuentra contenida en casi todos los seres vivos; como ejemplos de alimentos que los contienen tenemos: azúcar, miel de abeja, chocolate, arroz, pastas, frijol negro, tortillas, entre otros.

**Grasas.** Estas se almacenan como materia de reserva y se pueden utilizar cuando el organismo las necesite, ellas ayudan a regular la temperatura del cuerpo, pero es necesario saber también lo perjudicial que resultan en exceso ya que provocan obesidad y propensión a las enfermedades cardiovasculares —referentes al corazón—. Los alimentos que las contienen son: cacahuates, carne de cerdo, mantequillas, crema, chocolate, entre otros.

**Vitaminas.** El organismo las necesita porque benefician su crecimiento, lo conservan sin deficiencias vitamínicas y lo protegen de trastornos orgánicos. Casi todas las verduras son de alto contenido vitamínico.

**Sales minerales.** Estas ayudan a la formación y conservación de los huesos y dientes y están contenidas en la leche, el agua, la lechuga, entre otros.

Como se puede comprobar, en realidad no existe un alimento que contenga todas las sustancias nutritivas requeridas para el funcionamiento correcto del organismo, por la misma razón es necesario que se consuma una alimentación variada y balanceada de acuerdo con tus necesidades de gasto energético.

Los alimentos se toman tres veces al día, ¿pero cuál de esos alimentos es más importante? El más importante es el desayuno, ya que es el primer alimento del día y el organismo al recibirlo lo transforma inmediatamente en energía; además es la hora en que se inician las actividades más fuertes, porque se va al colegio o al trabajo y se realizan esfuerzos físicos y mentales más altos; no obstante lo anterior, también es necesario que se dedique atención a los otros dos alimentos, es decir, al almuerzo y a la comida o cena.

## ACTIVIDADES

Tomando como base los alimentos que existen en la comunidad, con la formación obtenida en esta guía y con la orientación del profesor, elaborar una dieta balanceada, indispensable para una adecuada nutrición; utilizar el siguiente cuadro.

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA

Al terminar, comparar los diferentes menús elaborados, comentar y sacar conclusiones.

### AUTOEVALUACIÓN

Marcar con una V o una F, según el caso si es verdadero o falso en las siguientes cuestiones:

1. El alimento más importante del día es la cena. \_\_\_\_\_
2. La glucosa es un carbohidrato. \_\_\_\_\_
3. El excesivo consumo de grasas es nutritivo. \_\_\_\_\_
4. El descanso se realiza durante el día. \_\_\_\_\_
5. Las proteínas son fundamentales en el proceso de la vida. \_\_\_\_\_

## 2.2 INICIACIÓN AL FÚTBOL

En esta unidad se tendrá la oportunidad de iniciarse en la práctica del fútbol en forma organizada y técnica, ya que se darán a conocer puntos básicos del juego, tales como: control del balón, tipos de tiro, técnicas para el ataque y la defensa, combinando todo esto con habilidad e interés y la cooperación entre los compañeros.

Como se estudió en la unidad anterior, el fútbol es un deporte de conjunto y de ello depende el triunfo o la derrota, pues cada elemento debe rendir su máximo esfuerzo para lograr el objetivo, es decir el gol. Es necesario que todos los integrantes del equipo tengan muy buena condición física para soportar el esfuerzo que requiere un partido, dando todo el propósito de ganar, se debe recordar que el partido dura 90 minutos.

Para practicar con propiedad este deporte es necesario alimentarse y descansar bien, entrenar en los ratos libres, y lo más importante, que se atiendan y se comprendan las

lecciones ofrecidas, pues a partir de estos elementos se obtendrá y conocerá la forma más sencilla de jugar el fútbol.

## 2.2.1 TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA ADECUADA DEL FÚTBOL

### OBJETIVO

- Practicar el fútbol con la técnica adecuada.

### CONTENIDO

La técnica que se utiliza en el fútbol, como en todos los deportes, contiene una serie de pasos o procedimientos que al ser interpretados, dominados y practicados por el ejecutante, le permitirán mejorar e incrementar sus habilidades y destrezas.

Para lograr el dominio de esta técnica es necesario que se realice una serie de actividades con las cuales se obtendrá la condición física adecuada, así como la velocidad, destreza, rapidez de reacción, etc., que son cualidades motrices indispensables en la práctica de cualquier deporte y en particular del fútbol; logrando todo lo anterior se estará en condiciones para iniciarse en el fútbol.

### ACTIVIDADES

A continuación se presenta una serie de ejercicios indispensables para mejorar las cualidades mencionadas. Practicar con los compañeros y observar los adelantos obtenidos.

- En un campo o en el patio del colegio integrar equipos de cinco (5) elementos cada uno, para realizar carreras a toda velocidad a una distancia de diez metros como se indica en la figura 24: partir de la línea uno (1) corriendo velozmente hasta la línea dos (2) y regresar repitiendo la acción en la tres (3) y cuatro (4).

Cuando se haya realizado todo el recorrido, situarse al final de la formación.

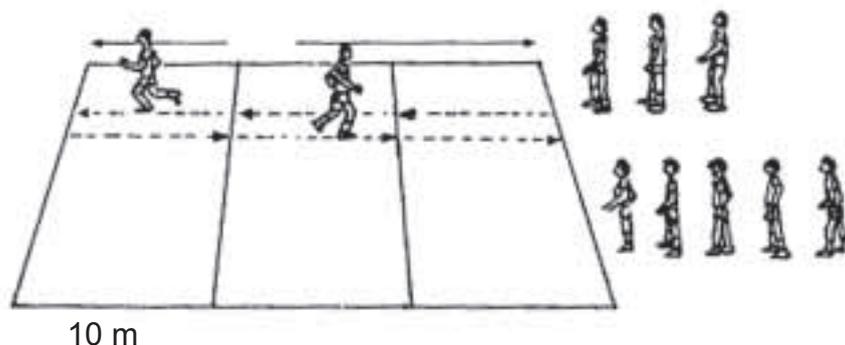


Figura 24

Realizar el mismo ejercicio pero conduciendo una pelota con los pies a corta distancia sin perder su dominio.

- En la misma área —campo o patio— colocar llantas en zigzag, formarse en hileras de cinco (5) integrantes; pasar corriendo uno por uno, pisando dentro de la llanta; se hará de ida y vuelta. Realizar el mismo ejercicio, pero corriendo sobre las llantas (figura 25).

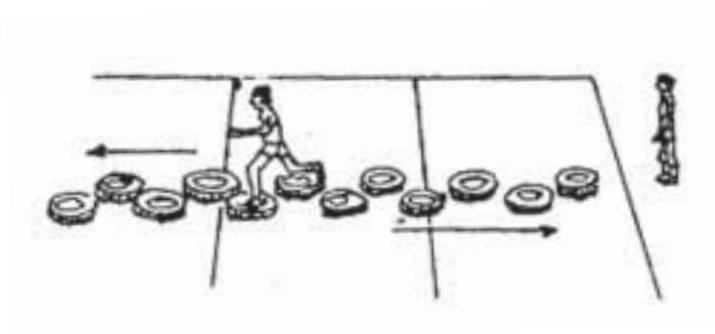


Figura 25

- Efectuar el siguiente recorrido en zigzag en el menor tiempo posible y pateando la pelota ida y vuelta (figura 26).

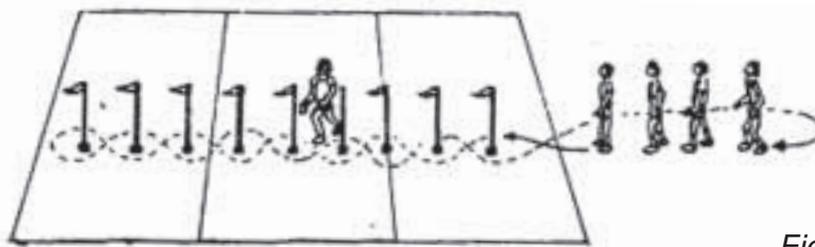


Figura 26

Para este ejercicio utilizar palos de escoba con banderines de plástico de colores; estos se podrán sostener metiéndolos en un bote perforado y lleno de arena.

- Con las mismas formaciones, de cinco (5) por equipo, uno de los compañeros pasará a ponerse a unos cinco (5) metros de distancia de la hilera y arrojará una pelota al primero de la formación, este debe detenerla con el pie y devolverla con pase bajo directo, después se irá al final de la hilera; cuando todos pasen, se cambia con otro compañero el lugar del frente, el ejercicio se debe realizar con mucha rapidez (figura 27).



Figura 27

- Realizar un juego en el cual es necesario ser veloz y conducir la pelota sin perderla; el juego se llama «Relevos con pelota» y se va a llevar a cabo de la siguiente manera: formar dos equipos de cinco (5) elementos cada uno, se colocan uno frente a otro a una distancia de diez metros, procurando que cada equipo tenga pelota; los primeros de cada hilera comenzarán corriendo con ella sin perderla y sin chocar con el que viene, cuando lleguen a la hilera contraria pasan la pelota al primero y se forman al final (figura 28).

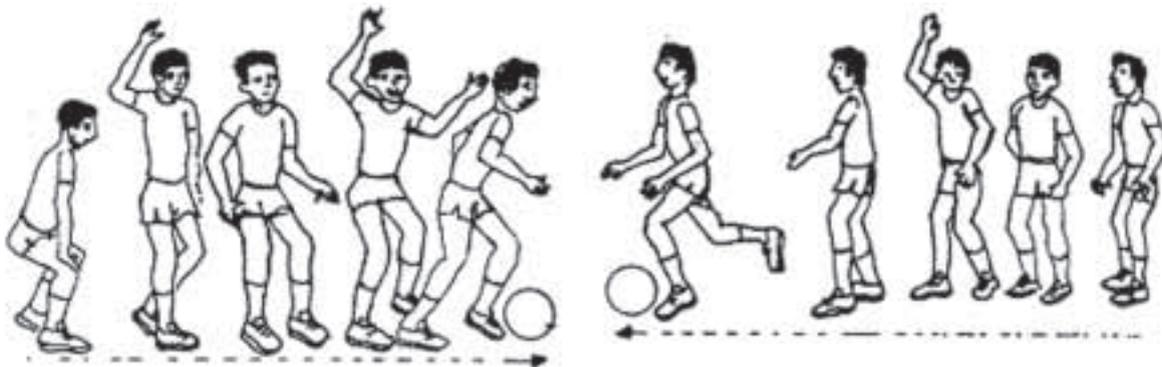


Figura 28

Con estos ejercicios se podrá desarrollar velocidad, control del balón, compañerismo y espíritu de competencia, factores que son muy importantes para el desarrollo de este deporte.

## AUTOEVALUACIÓN

Contestar el siguiente cuestionario subrayando la respuesta correcta:

La técnica comprende una serie de cualidades que son muy importantes para dominar el juego, señalarlas en el siguiente listado:

- A. Lentitud.
- B. Condición física adecuada.
- C. Destreza.
- D. Pereza.
- E. Velocidad.
- F. Egoísmo.
- G. Rapidez de reacción.

### 2.2.2 CONTROL DEL BALÓN

#### OBJETIVO

- Coordinar la motricidad para un correcto control del balón.

#### CONTENIDO

Se debe saber que para que un individuo pueda practicar adecuadamente un deporte o actividad física, cualquiera que esta sea, es necesario que posea una motricidad bien desarrollada, entendiéndose por eso «la acción del sistema nervioso central que determina la concentración muscular» —músculos, articulaciones y huesos—, requisito indispensable para realizar el movimiento, el cual se ve apoyado por las cualidades motrices, que son a saber: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, relajación y equilibrio.

**Fuerza.** Es la facultad para vencer una resistencia independientemente del tiempo empleado.

**Resistencia.** Es la facultad para sostener un esfuerzo eficientemente en el mayor tiempo posible.

**Velocidad.** Es la facultad para reaccionar a los estímulos —velocidad de reacción— contraer músculos —velocidad de contracción— y trasladarse en tierra, agua o sobre un implemento —velocidad de desplazamiento corporal—.

**Flexibilidad.** Es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. Las condiciones que debe reunir una articulación para su funcionamiento normal son: movilidad, estabilidad y ausencia de dolor en el movimiento.

**Coordinación.** Es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin que unas interfieran a las otras.

**Agilidad.** Es la facultad de realizar el movimiento con el éxito deseado.

**Equilibrio.** Es la facultad de adoptar una posición contra la fuerza de gravedad.

**Relajación.** Es el menor estado de tensión del músculo.

Ahora que se tiene una idea más clara y precisa de la importancia de la motricidad, es tiempo de aplicar estos conocimientos en el deporte elegido, en este caso el fútbol, para ello se sugieren las siguientes:

## ACTIVIDADES

En la clase anterior se presentaron algunos ejercicios para el control del balón. Pues bien, en esta ocasión se ofrecerán unos nuevos.

- **Slalom Driblando.** Integrar equipos de ocho (8) elementos cada uno formando círculos, la distancia entre cada uno de los integrantes será de tres (3) metros aproximadamente. El primer jugador conducirá el balón sorteando a sus compañeros —*driblando*—, hasta llegar al punto de partida. Luego sale el segundo, y continúa así hasta que todos hayan realizado el recorrido (figura 29).

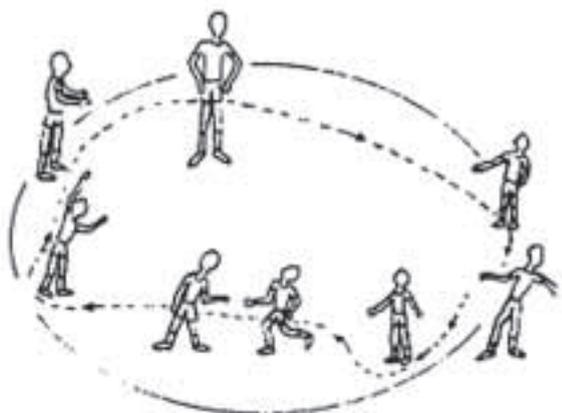


Figura 29

- **Carrera en círculo.** Formar equipo con cuatro (4) compañeros y distribuirse en distancias iguales en círculo. Cada uno deberá tener una pelota o balón, colocar esta junto al pie izquierdo y empezar a correr —en dirección contraria a las manecillas del reloj— pegándole a la pelota con el borde externo, no muy fuerte para evitar que esta se despegue demasiado. Repetir la acción hasta completar cinco (5) vueltas (figura 30).

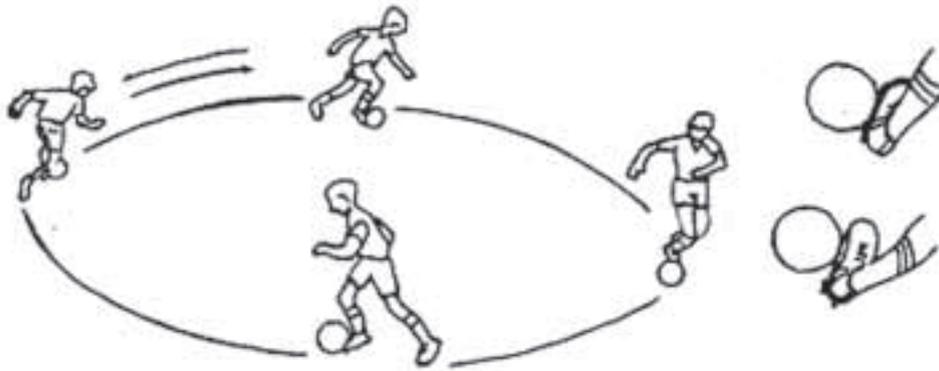


Figura 30

Repetir esta operación en sentido contrario, pero ahora pegándole al balón con el borde interno del pie derecho, también durante cinco (5) vueltas. Por último correr en las mismas direcciones pero alternando el golpe con ambos bordes.

- **Juego libre contra la pared.** Junto con varios compañeros colocarse a una distancia de 3.5 metros de una pared.

Cada uno de los jugadores deberá contar con una pelota o balón que tratarán de patear contra la pared; al rebotar esta, dejarán que pique en el suelo una sola vez antes de volver a hacer contacto con ella, observar cuánto tiempo se logra golpear sin que se escape. Si se desea que haya competencia, ganará aquel que haya realizado el mayor número de tiros, o durado más tiempo tocando la pelota.

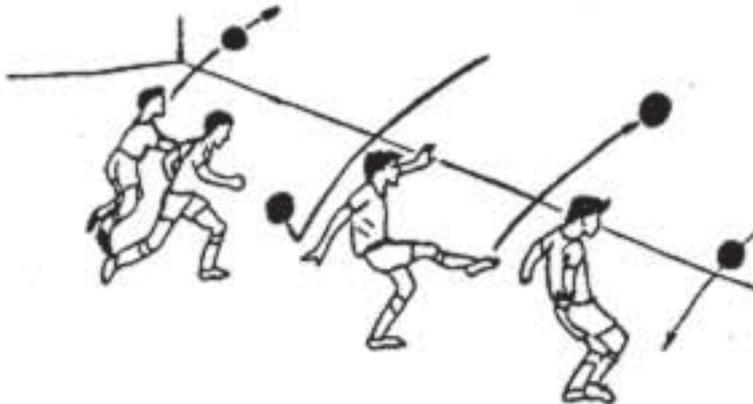


Figura 31

## AUTOEVALUACIÓN

Subrayar la letra de la respuesta correcta.

1. Es una cualidad motriz:

- A. Pereza.                                      B. Patada.                                      C. Velocidad.

2. Fuerza es la facultad para:

- A. Sostener un esfuerzo largo.  
B. Vencer una resistencia.  
C. Reaccionar a los estímulos.

3. Es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin que unas interfieran a las otras:

- A. Coordinación.                                      B. Velocidad.                                      C. Flexibilidad.

4. Es la facultad de realizar un movimiento con el éxito deseado:

- A. Resistencia.                                      B. Relajación.                                      C. Agilidad.

### 2.2.3 TIPOS DE TIRO

#### OBJETIVOS

- Valorar la importancia del tiro en el fútbol.
- Realizar diferentes tipos de tiros y pases.

#### CONTENIDO

Los tiros son muy importantes para la realización de goles en el juego ya que ellos significan la culminación del esfuerzo individual y de conjunto. En el fútbol no todo se reduce al control del balón y a dar pases, es necesario tirar siempre que esto sea posible, los tipos de tiros que se utilizan en el fútbol son varios. En esta lección se hablarán solo de algunos.

El pase y el tiro son elementos básicos del juego, de la calidad que un equipo le imprima a estos depende su nivel técnico.

Las condiciones que deben reunir un buen pase y un buen tiro son:

- **Oportunidad.** Realizándose cuando convenga o la situación o posición del compañero sean buenos.
- **Precisión.** Debe ser exacto, tratando de imaginar la posición del receptor para no obligarlo a cambiar bruscamente el sentido de su avance.
- **Seguridad.** Indispensable para evitar los pases o tiros arriesgados.
- **Sorpresa.** Factor importante en todo juego organizado, para que el oponente no tenga tiempo ni ocasión de interceptar los balones.

Aún cuando en el fútbol se utilizan principalmente las piernas y los pies, el reglamento permite cabecear, esto aumenta las posibilidades de juego.

Un jugador que posea una buena técnica de cabeceo superará siempre a quienes no lo dominan. En las jugadas delante de la meta, el cabeceo permite introducir en ella pelotas recibidas por medio de un pase alto.

El cabeceo se deberá ejecutar con la frente, ya que es la parte de la cabeza donde las posibilidades de lesión son menores, la nuca estará fija, el mentón recogido y la frente actuará como una prolongación de la palanca formada por el tronco, la cual se impulsará desde la cadera (figura 32).

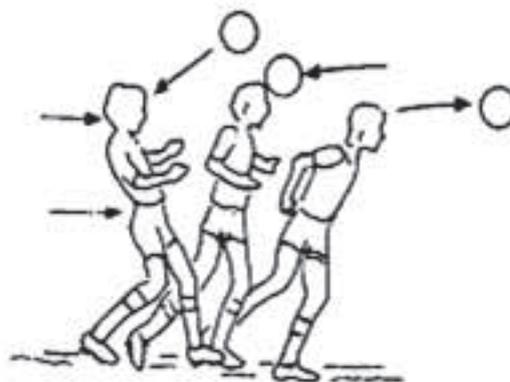


Figura 32

Con lo anterior, se trata de dar a conocer para qué sirve el tiro en el fútbol, también el pase, ya que de estos depende, en gran parte, ganar o perder un juego. En la medida en que se domine esta técnica, se tendrá más posibilidad de ganar un juego.

## ACTIVIDADES

- **Cabeceo con relevo.** Integrar equipos de cinco (5) compañeros, cuatro formados en una hilera y el quinto frente a esta con el fin de lanzarles la pelota a los compañeros, los cuales la devolverán con un «cabeceo». El que cabecea pasa a lanzar y el lanzador al final de la hilera
- **Tiros a la portería.** Organizar una competencia de tiros a la meta, primero por parejas y luego por equipos. En este juego se descubrirá quién es el mejor «goleador». Los tiros serán: lateral con carrera, de lejos y con pie derecho o izquierdo (figuras 33 y 34).

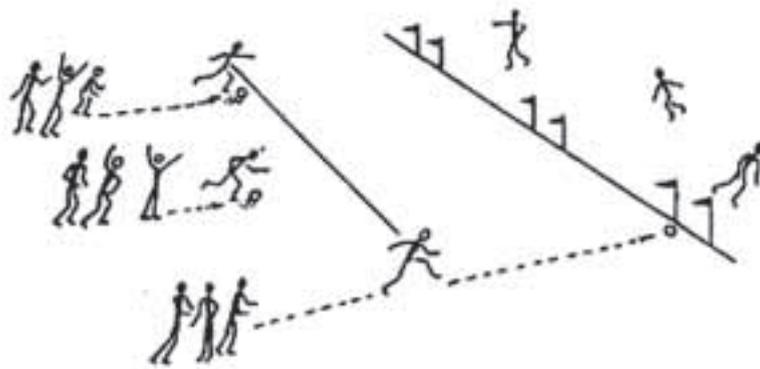


Figura 33

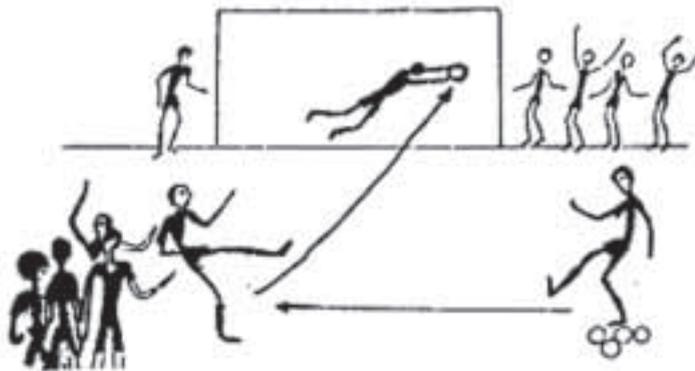


Figura 34

- **Juego en zigzag con el tiro al arco.** Usar una sola portería, formar equipo de seis (6) jugadores. Este juego se basa en combinaciones cercanas de pase y carrera con remate a la portería. Los pases se realizan en zigzag, luego se tira a la meta, juega la pareja que sigue (figura 35).

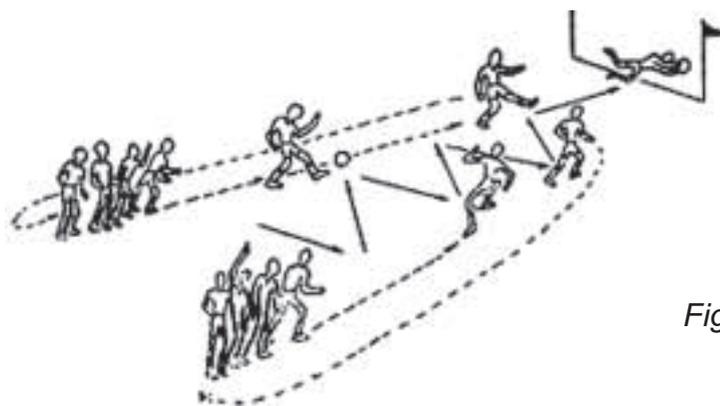


Figura 35

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la letra que indique la respuesta correcta.

1. La práctica del tiro nos sirve para:  
A. Volar la pelota.                      B. Correr mejor.                      C. Hacer gol.
2. La condición que permite evitar los pases o tiros arriesgados es la:  
A. Sorpresa.                      B. Seguridad.                      C. Oportunidad.
3. Son elementos básicos del juego, de la calidad de estos depende el nivel técnico del equipo:  
A. El pase y el tiro.                      B. El bote y el cabeceo.                      C. El pique y la carrera.
4. Son elementos básicos del juego organizado, ya que no da oportunidad, ni tiempo al adversario para interferir el juego:  
A. Precisión.                      B. Oportunidad.                      C. Sorpresa.
5. Aumenta las posibilidades de juego:  
A. La patada.                      B. El cabeceo.                      C. La falta.

### 2.2.4 TÉCNICAS PARA EL ATAQUE

#### OBJETIVOS

- Valorar la importancia del ataque en el fútbol.
- Ejecutar la técnica adecuada en la realización del ataque.

#### CONTENIDO

En esta lección se proporcionará la información de uno de los aspectos fundamentales para ganar un partido de fútbol, este es, el ataque.

En el fútbol el objetivo principal será el poder llegar a la portería contraria, venciendo la resistencia del adversario, para anotar goles; esta tarea no solo corresponde a los delanteros, sino que es producto de la cooperación de todos los integrantes del equipo para lograr el objetivo deseado.

El control del balón es lo más importante para todos los jugadores que lo disputan, con el fin de lograr su posesión y avanzar hasta colocarlo en las redes de la portería rival, o, en caso contrario, impedir que este llegue a la propia.

El propósito de marcar un gol ha de impulsar al equipo hacia el éxito, empezando por el portero, ya que la iniciación rápida y dirigida del ataque por parte de él, los sorprendivos cambios entre acciones ofensivas y defensivas, la buena y constante combinación, en fin, toda la acción por el camino hacia el arco del adversario obedece a la voluntad de marcar goles, de modo que cada jugador empeñe toda su destreza para asegurarse la posesión de la pelota y aprovecharla consecuentemente.

Con lo anteriormente expuesto se podrá tener una idea de lo importante que es la técnica del ataque para un equipo, si se toman en cuenta las recomendaciones se podrá reflexionar sobre lo que se necesita para dominarla.

## ACTIVIDADES

- **Driblar.** En el patio o en campo abierto, delimitar tres áreas de aproximadamente seis (6) metros de ancho por nueve (9) metros de largo; las porterías se forman con palos separados de uno (1) a dos (2) metros entre sí. Cada compañero estará parado delante de su arco. La pelota estará en el centro del área de juego y cada pareja luchará por la posesión de la pelota tratando de hacer goles en la meta contraria. Para luchar por la pelota se usará el *drible* —finta o amague— y el empuje. Al comenzar el juego la pareja se coloca en el centro del campo (figura 36).

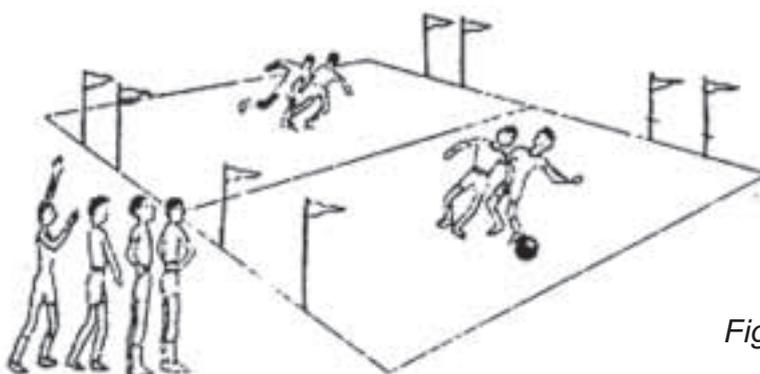


Figura 36

- **Lucha uno contra uno hacia un arco con portero.** En el mismo campo de juego participan tres jugadores, dos disputan la pelota delante de la meta defendida por un tercer jugador. El que logre deshacerse del contrario lleva la pelota hacia la meta, tratando de hacer un gol. Una vez que el jugador haya logrado hacer dos goles pasa a ocupar el lugar del portero, y este entra al campo de juego con su pareja (figura 37).

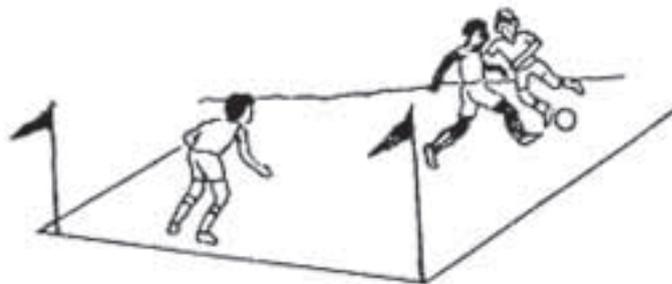


Figura 37

- **Lucha por parejas con dos arcos y porteros.** El juego es asimilar al anterior, con la diferencia de que se juega con dos porterías; los porteros no podrán salir de su lugar. No se permitirán los pases hacia atrás. Se juega hasta que uno de los jugadores haya hecho tres goles; luego entran otras dos parejas (figura 38).



Figura 38

- **Juego de siete.** Para este juego se necesita un campo de 70 x 50 metros con sus porterías, con las siguientes medidas: área de gol: cuatro (4) metros; área de tiro penal: ocho (8) metros; área penal: 12 m. Participan dos equipos de siete jugadores cada uno, con una pelota de fútbol. Se debe aplicar el reglamento oficial (figura 39).

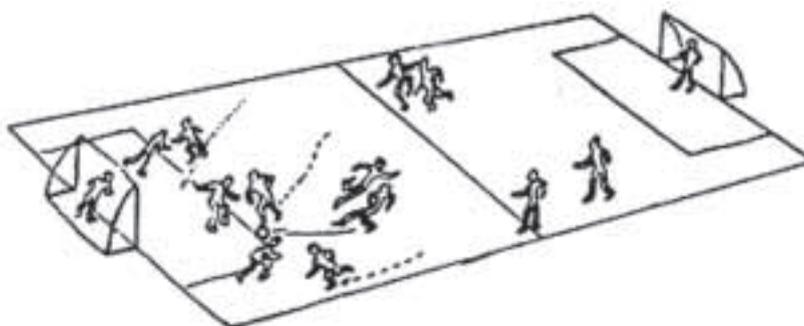


Figura 39



## CONTENIDO

Es importante saber que el juego de defensa se debe iniciar inmediatamente después de que el adversario haya tomado posesión de la pelota, persiguiendo al que está a la ofensiva. El objetivo de un equipo en una situación de defensa consiste en recuperar la pelota con la mayor rapidez posible para volver a atacar y llegar al gol. Con esta meta de quitar la pelota al adversario atacante sin pérdida de tiempo, se cumple, además, con el propósito de impedir goles. Se debe recordar que perdida la pelota todo el equipo debe entrar de inmediato en la posición defensiva.

Es necesario, que para llevar a la práctica la defensa se deben conocer sus dos tipos y estos son: de zona y hombre a hombre.

La primera consiste en que cada defensor debe vigilar un sector del área de defensa y obstruir al adversario que aparezca en dicho sector. Esta acción defensiva exige menor esfuerzo al llevarla a cabo, pero no es tan eficiente.

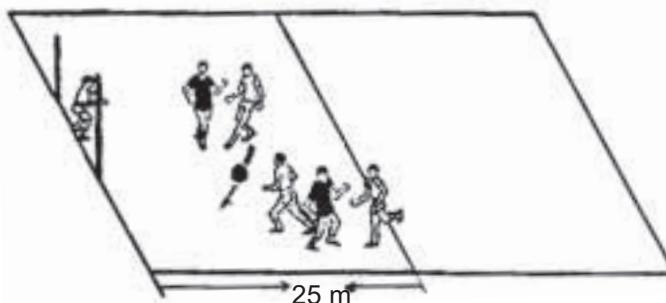
La defensa hombre a hombre debe ser elástica, se debe cubrir al adversario «de cerca». Este tipo de defensa es más eficaz cuando se realiza frente a la portería, ya que cada atacante es controlado por su defensor en igualdad de circunstancias.

También es posible llevar a cabo una marcación mixta, es decir, se combinan la marcación zonal y la hombre a hombre.

Se espera que con esto se pueda valorar lo importante que es la técnica para la defensa y el desarrollo de un juego eficaz.

## ACTIVIDADES

- **Juego de tres contra tres.** Este se realizará en un campo de fútbol normal, de la media cancha hacia la portería, el juego se inicia a unos 25 metros de la meta y juegan tres atacantes contra dos defensores y un portero. Cada vez que hagan un gol, los atacantes deben retroceder hasta la línea de los 25 metros. Al tercer gol, se cambian los puestos con los defensores y el guardameta. El juego se puede realizar en grupos de a cinco (5) u ocho (8) hasta llegar a equipos de 11 contra 11 (figura 40).



- **Juego por equipo con defensa hombre a hombre y un defensa de zona.** El campo de juego deberá medir 40 x 60 metros, pero se debe dividir en las siguientes formas: dos áreas de gol de 15 metros y un medio de campo de 30 metros, en los extremos de las áreas de gol habrá dos metas pequeñas, los equipos serán de siete jugadores cada uno.

La ubicación de cada equipo es la siguiente: un guardameta, un defensor de zona y cinco (5) jugadores en el medio campo, estos últimos distribuidos de dos (2) defensores y tres (3) atacantes. El último hombre deberá permanecer en su zona. El juego debe iniciarse desde el medio campo. En el área de ataque «el defensa de zona» interfiere la acción de los adversarios para dificultar su «asalto» y cubrir la labor de los defensores de su equipo. Este hombre no deberá salir de su zona y solo logrará pasar por el área de este jugador el equipo que tenga una buena combinación de juego y consiga hacer pases precisos (figura 41).

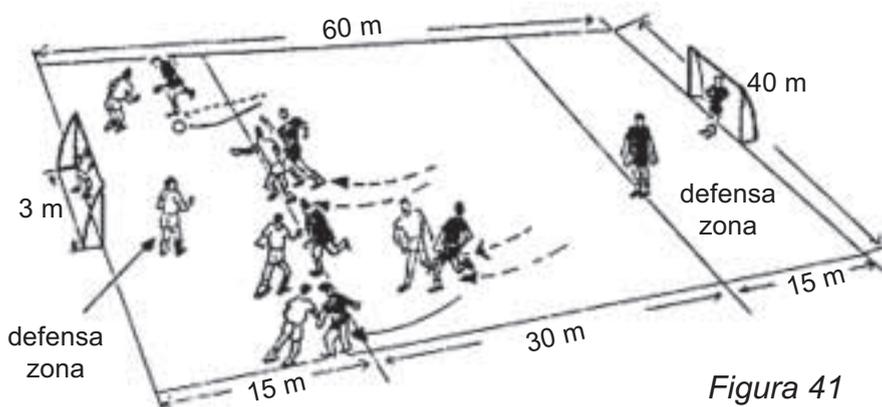


Figura 41

## AUTOEVALUACIÓN

Escribir en la línea la(s) palabra(s) que den la respuesta correcta.

1. Los tipos de defensa vistos en esta lección son \_\_\_\_\_ y hombre a hombre.
2. El juego de defensa se debe iniciar \_\_\_\_\_ de que se haya perdido el balón.
3. La defensa de zona significa que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ y contrarrestar el adversario.

4. La defensa de zona debe ser \_\_\_\_\_. Se debe cubrir al adversario \_\_\_\_\_.
5. El objetivo de un equipo en situación de defensa consiste en \_\_\_\_\_ para volver a atacar y llegar al gol.

## 2.3 TÁCTICAS DEL FÚTBOL

En esta unidad se presentará una de las fases más importantes del fútbol, la cual ayudará mucho al equipo y al estudiante durante el juego, ya que mediante ella se logra ganar o perder; se hace referencia a las tácticas del fútbol.

Durante las próximas lecciones se proporcionarán, desde el punto de vista táctico, la información necesaria para conocer el entrenamiento y la diferencia que existe en los sistemas de juego defensivo y ofensivo.

Con estas lecciones, si se aprovechan, se tendrá la oportunidad de practicar el fútbol con la cabeza, o sea, pensando, y con esto ampliar las posibilidades de ganar, no por casualidad, sino por seguridad. Las lecciones que componen esta unidad son:

- Entrenamiento táctico.
- Tácticas del ataque.
- Tácticas de la defensa.

Ahora, solo se recomienda que se realicen las actividades que se sugieren en cada lección, y así entender lo provechosas que resultan para el desarrollo físico y mental.

### 2.3.1 ENTRENAMIENTO TÁCTICO

#### OBJETIVOS

- Valorar la importancia de los conocimientos tácticos para la práctica del fútbol.
- Efectuar diferentes ejercicios en circuito.

## CONTENIDO

Para iniciar se hablará de la táctica, que es la aplicación sistemática de todas las fuerzas y medios personales en la competencia, para lograr la victoria sobre el adversario. Esto abarca las acciones individuales y de conjunto, que se pueden utilizar para alcanzar mejor capacidad de acción en el ataque y la defensa. La inteligencia en el juego, desde el punto de vista táctico, no se limita solo a las tareas básicas, que el jugador crea que debe realizar según su opinión en la defensa o ataque, sino que, de acuerdo con las situaciones cambiantes del juego, se debe ser capaz tanto de defender como de atacar.

Ahora es importante conocer algunos puntos básicos de la táctica y estos son: el tiro al arco, el juego en conjunto, el ataque y la defensa.

El juego táctico es la armonía que existe entre el juego individual y el de equipo, con lo cual se busca el éxito frente al adversario. Esa aspiración al éxito exige, en primer lugar, la permanente disposición de todos los jugadores y contribuir durante el juego en forma ágil y concentrada, para impulsar la pelota al arco contrario tantas veces como sea posible.

De modo que un buen juego táctico debe buscar la voluntad de ayudar desinteresadamente, sin egoísmos, con un compañerismo real y concreto, para realizar la intención de las ideas comunes.

## ACTIVIDADES

- **Circuito de entrenamiento del futbolista:** Se realiza preferentemente con balón. La multiplicidad de las formas de entrenamiento técnico táctico abarca todos los aspectos esenciales relacionados con la condición, a fin de alcanzar un perfeccionamiento inmediato de la capacidad de juego, y es que toda la velocidad, fuerza y resistencia han de surtir un efecto con la pelota. La frecuencia de las repeticiones en cada estación permite comprobar el aumento de la capacidad general (figura 42).

Intervalo entre estación: un (1) minuto

Participantes: por parejas.

**Material que se puede utilizar:** Balones de fútbol, cuerdas para saltar, neumáticos de bicicleta, una pelota rellena de aserrín.

1. Se da un pase a un compañero y se corre a ocupar su lugar, él corre hacia el balón y lo conduce hasta la posición de quien dio el pase, luego quien tiene el balón corre el otro, finta y corre. Se debe partir de la posición de parado. La acción se repite durante un minuto.

2. A. Saltos en extensión por encima del balón lleno de aserrín. Los compañeros saltan alternadamente, en cuclillas.  
B. Aventar la pelota de aserrín al compañero, en cuchara con todo el empeine; ¡no empujarlo! Alternadamente, de derecha e izquierda.
3. Jugar a pases. Doble pase con cambio de posición, como el ejercicio 1. A lanza pase fuerte a B y corre oblicuamente a su lugar. B corre al encuentro del balón y lo hace rebotar hacia la trayectoria de A, B sigue corriendo hacia la posición de A, *A driblando* va a la posición de B.

Distancia aproximada: 15 m

4. Saltar la cuerda.  
A. Saltos de izquierda-derecha. (Cinco izquierda, cinco derecha).  
B. La cuerda en una mano, saltos en cuclillas, la cuerda se debe pasar por debajo de los pies.
5. A. Saltos con cabeceo. Arrojar la pelota en alto, saltar a su encuentro y golpear con toda la frente hacia el compañero.  
B. Cabeceo con «palomita», cayendo suavemente con los codos flexionados. Servirse cada uno la pelota; con un gran salto, hacer la «palomita».
6. Con el neumático de bicicleta, desinflada, y estando de pie, se colocarán dos compañeros.  
A. Los dos de espalda, separados 50 centímetros; ambos sostienen el neumático con los brazos en alto y cada uno jalará en forma opuesta al otro, el ejercicio debe ser en forma rítmica y uniforme.  
B. En la misma posición, se colocan el neumático en el pie a la altura del empeine y cada uno realiza el movimiento de jalar en sentido contrario al otro; se debe alternar, primero pie derecho y luego izquierdo.
7. A arroja la pelota con aserrín en alto y se deja caer sobre las manos; B la recibe y repite la misma operación.
8. Juego de fútbol: uno contra uno. Afirmarse e imponerse con la pelota. Reconquistar la pelota perdida.

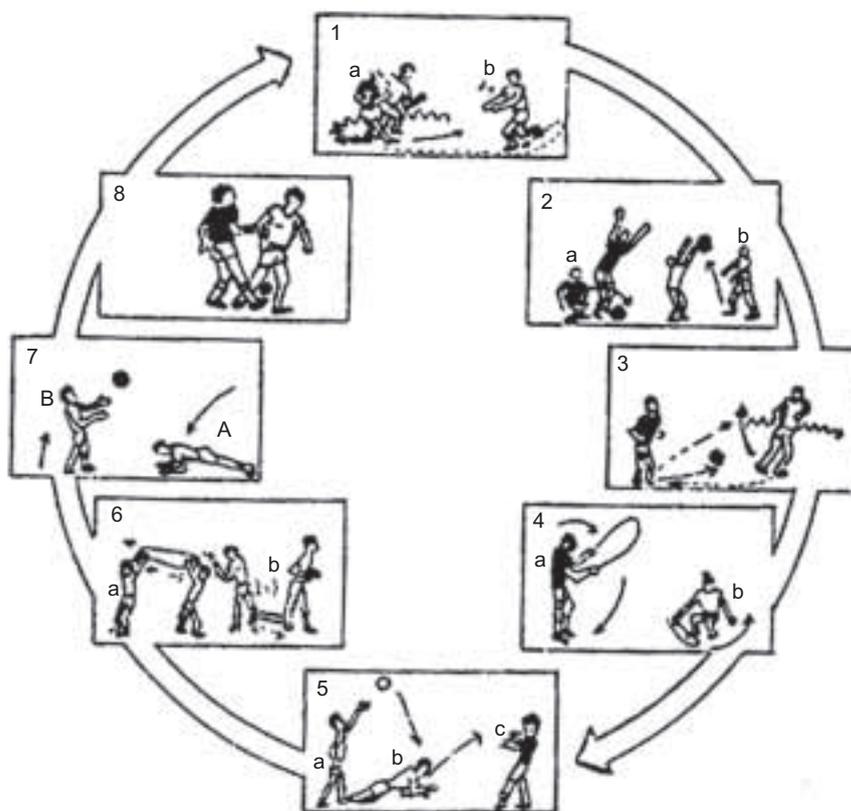


Figura 42

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la letra de la respuesta correcta.

1. Un punto básico de la táctica es:

- A. El juego de conjunto.      B. El tiro hacia fuera.      C. El árbitro.

2. El buen juego de conjunto se basa en:

- A. El egoísmo.      B. La individualización.      C. El compañerismo.

3. La táctica es:

- A. La aplicación sistemática de todas las fuerzas y medios personales en la competencia.  
 B. Dejar que el contrario se organice para atacarnos.  
 C. Coger el balón y correr a hacer el gol.

4. Como jugador se debe ser capaz de:

- A. Golear al contrario.      B. Atacar y defender.      C. Correr sin pensar.

## 2.3.2 TÁCTICAS DE ATAQUE

### OBJETIVOS

- Identificar las tácticas del ataque en el fútbol.
- Practicar tácticas de ataque.

### CONTENIDO

Desde el punto de vista futbolístico, y dicho en forma simple, táctica es tratar de aprovechar todas las ventajas que se puedan ante el rival, cuidando a la vez que no se aproveche de las debilidades propias.

En el fútbol, tener el balón es tener la iniciativa, se ordenará esta lección, refiriéndose a los siguientes aspectos tácticos:

- Lo tiene el portero.
- Lo tiene la defensa.
- Lo tiene la línea media.
- Lo tienen los delanteros.
- **Lo tiene el portero.** De su saque seguro y oportuno dependerá la seguridad de la «salida» de su equipo. Se llamara «salidas» a aquellos movimientos tácticos organizados que tienen los equipos de fútbol, para sacar el balón desde sus últimas posiciones hasta las zonas defensivas del rival.

Casi siempre, las salidas más seguras y ordenadas son las que se realizan por los extremos de la cancha, mediante un saque rápido y preciso del portero y ágiles desplazamientos de los jugadores laterales.

Saca el portero hacia los costados, va el pase del lateral habilitando a su propio delantero y ya se tiene el balón casi en la mitad de la cancha y más que eso, se ha conseguido espacios a disposición para poder evolucionar un ataque.

Para asegurar una rápida salida cuando el guardameta tiene el implemento, siempre será muy útil que los jugadores del equipo se le «muestren», es decir, que se pongan en un ángulo de visión, para aumentar las posibilidades de entrega. Esto es vital, porque un equipo que «sale» exclusivamente por sus laterales, está anunciando demasiado el juego, y da margen para que los rivales obstruyan los caminos de salida. Un cuadro de fútbol con varias salidas simples, bien estudiadas y combinadas, favorece la acción del portero en esta fundamental tarea de llegar al área adversaria antes que se organicen los defensores operantes y formen sus «trincheras».

- **Lo tiene la defensa.** Cualquier hombre de la defensa que tenga el balón puede ayudar al propósito que busca el equipo, si es conocedor de los siguientes conceptos:
  - ◆ No hay mejor conducción que un oportuno pase. El balón es más veloz que el más rápido de los jugadores y no se cansa jamás.
  - ◆ La conducción del balón nunca debe realizarse en la propia zona defensiva.
  - ◆ Si se ayuda al jugador que tiene el balón, se favorece la velocidad de salida de todo el equipo.

Un defensa que pretende abrirse paso hacia delante a base de *dribling* está cometiendo errores, tales como:

- ◆ Retrasa el avance del equipo.
  - ◆ Arriesga al equipo con ingenuidad. Si en su intento de abrirse camino abusando de la conducción, pierde el balón, el rival queda frente a la portería a tiro de gol.
- **Lo tiene la media línea.** El medio campo proporciona la llave más eficaz para favorecer que los delanteros conquisten zonas propicias para sus remates.

Los medios pueden utilizar diversos caminos fundamentales:

- ◆ Buscar de preferencia el juego por los costados del campo.
- ◆ Utilizar el pase profundo en el momento justo.
- ◆ Realizar oportunos cambios de juego.
- ◆ Integrarse constantemente a la línea de ataque.

Si los hombres de la media cancha tienen mentalidad creadora, podrán utilizar frecuentes pases profundos a su compañeros más adelantados.

Para que ello ocurra deben completarse dos situaciones esenciales:

- ◆ Que los delanteros «corran» o «piquen» a espacios libres propicios.
  - ◆ Que los medios aprovechen esos desplazamientos con una entrega precisa y oportuna.
- **Lo tienen los delanteros.** Naturalmente por ser los delanteros quienes con mayor frecuencia incursionan en las inmediaciones de la portería rival, son quienes tienen las mayores posibilidades y obligaciones de crear situaciones para conseguir zonas de remate, empezando por el constante cambio de posiciones y terminando por la utilización de aquellas maniobras tan eficaces como son la pared y el *dribling*.





En lecciones anteriores se habló de los dos tipos de defensa, que son de zona y de hombre a hombre.

La primera exige jugadores capaces de adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes y de abarcar con su atención al área de ataque y los comportamientos ofensivos más variables.

La defensa hombre a hombre debe ser elástica, se debe cubrir al adversario de cerca; cuanto más se va alejando la pelota, más se retiran los defensores escalonadamente hacia el área de defensa, pero solo a tal punto que, en caso de un repentino cambio de dirección del balón, pueda tomar tiempo a sus hombres respectivos. En lo que se refiere al estilo de juego, es importantísimo que cada defensor sepa las características del jugador al cual va a vigilar.

Se espera que con la información que se proporciona en esta lección se pueda llevar a cabo, de la mejor manera, la práctica táctica de la defensa en el fútbol.

## ACTIVIDADES

- Analizar el contenido de la lección y comentarlo con los compañeros, sacar conclusiones.
- Formados en dos hileras de igual número de integrantes, un grupo será de atacantes y otro de defensores, los atacantes se situarán a 30 metros de la portería, que estará defendida por un portero neutral; los defensores estarán detrás del arco. A una orden un atacante saldrá con posesión del balón hacia la portería y tratará de anotar, al mismo tiempo un defensor saldrá para marcar al atacante e impedir la anotación y rechazar el balón. El atacante solo podrá anotar estando dentro de la zona de gol, la cual estará delimitada a 15 metros de la portería. Luego se intercambian los papeles; gana el equipo que deje anotar menos goles.
- Ataque y defensa en campos limitados. Juego por equipos con superioridad numérica en delanteros. Se alinean dos equipos de siete jugadores cada uno, jugarán en un campo de 40 x 60 metros, con las siguientes divisiones: dos zonas de gol de 25 metros y una zona central de 10 metros; dispondrán de un balón y dos porterías reglamentarias situadas en la línea de gol; los jugadores de ambos equipos se situarán en sus respectivos campos y se alinearán de la siguiente forma:

un guardameta

dos defensas

cuatro delanteros

La zona central del terreno de juego debe permanecer libre al principio.

Desde una de las zonas en que están situados los jugadores se comenzará el partido. Un jugador debe pasar por la zona central y fintar a los adversarios intentando introducirse en el campo contrario y llegar hasta un punto desde el que pueda tirar a la portería.



## Capítulo 3

### 3. EL CAMPISMO

#### 3.1 LECCIONES INTRODUCTORIAS

Las actividades al aire libre son un excelente medio para lograr un sano desarrollo físico y mental, además de ser un excelente medio para ocupar el tiempo libre y rodearse de naturaleza. En el siguiente modulo se encontrará una amplia gama de temas, los cuales permitirán conocer cuáles son los beneficios que los campamentos proporcionan a la vida cotidiana, sus bases y organización,

Las actividades y temas planteados en este aparte y en el siguiente, no solo servirán en la realización de campamentos, también tienen un sinnúmero de posibilidades en el hogar, en el campo, la finca e incluso en el colegio. Estas son posibilidades que se deben explotar, ya que la realización de campamentos como tal está sujeta a condiciones del entorno en donde se habita, tales como: estado del tiempo, lugares disponibles y condiciones de seguridad, tanto naturales como sociales.

La importancia de las lecciones tratadas radica en la aplicación de estas a la vida escolar, familiar y social.

#### 3.1.1 BASES Y BENEFICIOS DEL CAMPISMO

##### OBJETIVO

- Valorar las bases y beneficios que el campismo aporta al desarrollo.

##### CONTENIDO

Una de las actividades que ayudan al desarrollo general del ser humano es el campismo, mejor conocido como campamento.

Un campamento es el lugar donde la gente se establece temporalmente en forma organizada con el objeto de estar en contacto con la naturaleza, obteniendo de esta actividad un incremento de tipo físico, cultural y afectivo. Para llevar a cabo un campamento hay que tener en cuenta las bases que lo rigen, las cuales son: planeación, organización e instalaciones.

- **Planeación de un campamento.** En este punto es donde hay que elegir el lugar para acampar; este debe ser según la época del año y los intereses de los participantes.
- **Organización de un campamento.** Dentro de la organización de un campamento hay que hacer una junta previa con el fin de exponer a las personas que van a asistir las recomendaciones necesarias para llevarlo a cabo.
- **Instalaciones dentro del campamento.** Antes del día de partida es importante señalar a todos aquellos que irán al campamento las distintas instalaciones que necesitarán utilizar y cómo se pueden elaborar.

El participar en un campamento proporciona beneficios de diferentes tipos como son: físicos, mentales, sociales y culturales.

- **Beneficios físicos.** Son aquellos que contribuyen al mejoramiento y conservación de la salud, por ejemplo, tonificar los pulmones, proporcionan resistencia al cuerpo, entre otros.
- **Beneficios mentales.** Son los que van a ayudar a relajar la mente, se pueden obtener por medio de la invención de objetos o el descanso mental.
- **Beneficios sociales.** Permiten el mejoramiento de las relaciones interpersonales, es decir, se aprende a convivir con personas de distintos caracteres.
- **Beneficios culturales.** Son los que van a acrecentar conocimientos, ya que se van a conocer distintos lugares y a emprender un sinnúmero de actividades que ayudarán durante el transcurso de la vida.

## ACTIVIDADES

- Formar equipos de cinco (5) integrantes cada uno.
- Comentar el contenido de esta lección.
- Buscar alrededor piedras de distintos tamaños y formas y hacer con ellas figuras de animales o de diferentes objetos, utilizar pinturas vinílicas y toda la imaginación para elaborarlas.
- Formar una exposición con las distintas figuras que se hicieron.

## AUTOEVALUACIÓN

Señalar la respuesta correcta.

1. Una de las bases para realizar un campamento es:  
A. Participación.                      B. Planeación.                      C. Ejecución.
2. Entre los beneficios que el campismo proporciona se encuentran los de tipo:  
A. Mentales.                      B. Políticos.                      C. Económicos.
3. Los beneficios encargados de mejorar tus relaciones interpersonales son los:  
A. Mentales.                      B. Físicos.                      C. Sociales.
4. Los beneficios que contribuyen al mejoramiento y a la conservación de la salud son los:  
A. Mentales.                      B. Sociales.                      C. Físicos.
5. La junta previa forma parte de:  
A. La planeación.                      B. La organización.                      C. Las instalaciones.

### 3.1.2 DIFERENTES TIPOS DE CAMPAMENTOS

#### OBJETIVO

- Identificar los diferentes tipos de campamentos.

#### CONTENIDO

En la actualidad se ha dado mucho auge a las distintas actividades que se realizan al aire libre, entre ellas se encuentran las diversas formas que existen de acampar como son en una playa, en el campo, a las faldas de una montaña o en lugares especiales para ello.

Los campamentos se pueden clasificar en dos tipos que son:

- Fijos.
- Móviles.

Los campamentos fijos son aquellos que ya se encuentran establecidos en determinado lugar, en los cuales existen construcciones por lo general de tipo rústico; hay comedores, baños, agua corriente, etc. En este tipo de campamentos se dedica parte del tiempo a la restauración del lugar, a la práctica del pionerismo y el rastreo.

**El pionerismo.** Es la actividad mediante la cual se va a visitar lugares alejados de la civilización, por medio de la construcción de puentes pequeños y rudimentarios, botes, utilizando cuerdas, clavos y tablas para ascender montañas, enfrentando así muchos problemas que se encontrarán en el camino.

**El rastreo.** Esta actividad proporciona conocimientos para seguir la pista de animales o de personas y así poderlas localizar.

Los campamentos móviles son aquellos donde la gente se establece en el lugar de su elección, pudiendo cambiar de sitio las veces que considere necesario o bien quedándose en un solo punto el tiempo que crea pertinente; en este tipo de campamentos hay que llevar los implementos indispensables para hacer frente a las inclemencias del tiempo, por ejemplo: saco de dormir, casa de campaña, cobijas, impermeables, linternas, cuerdas, entre otros.

Esta actividad es propia para realizar excursiones, juegos y tener un sinnúmero de aventuras que serán inolvidables para quien asista y colabore en los campamentos.

## ACTIVIDADES

- Comentar el contenido de esta guía.
- Formar equipos de cinco (5) integrantes.
- Sacar conclusiones por equipo.
- Buscar cerca del colegio huellas de animales.
- Anotar en el cuaderno aquéllas que se pudieron identificar; cada vez que se vea huellas tratar de averiguar de qué animal son y compararlas, para que cuando se salga de excursión o campamento identificar distintos tipos de animales para observarlos o cuidarse de ellos si representan peligro; esto se puede registrar en un cuaderno ilustrándolo con las huellas que se encuentren y anotando en la parte inferior a qué animal pertenecen.

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la letra de la respuesta correcta.

1. Los tipos de campamentos que se pueden realizar son dos y se llaman:  
A. Fijos y móviles.                      B. Fijos y rústicos.                      C. Móviles y rústicos.
2. A los campamentos donde se puede establecer y cambiar las veces que se crea conveniente se les conoce como:  
A. Fijos.                                      B. Móviles.                                      C. Rústicos.
3. A los campamentos que se encuentran establecidos en determinado lugar se les denomina:  
A. Móviles.                                      B. Fijos.                                      C. Abiertos.
4. ¿En qué tipos de campamentos se dedica parte del tiempo a la restauración del lugar?  
A. Abiertos.                                      B. Móviles.                                      C. Fijos.

### 3.1.3 LA ORGANIZACIÓN DE UN CAMPAMENTO

#### OBJETIVO

- Aplicar los pasos adecuados para organizar un campamento.

#### CONTENIDO

Todas las actividades que se realizan en el transcurso de la vida deben tener cierta organización. Los campamentos no son la excepción de la regla, pues si se practican de forma desorganizada lo más seguro es que no se comprenda los beneficios y, por consiguiente, no se logre los objetivos que en esta unidad se proponen.

Con el objetivo de que el campamento que se organice sea en verdad una gran experiencia de principio a fin, se mencionan a continuación los pasos que se deben seguir para su realización:

- Contar con uno o varios expertos en campismo, los cuales tendrán la función de orientadores y guías; uno de estos puede ser el profesor.
- Planear el programa de actividades que deben realizarse en cada uno de los días que dure el campamento.

- Dedicar una o dos sesiones para explicar a los campistas cuáles son los deberes y obligaciones durante el campamento.
- Escoger el lugar, auxiliándose de un mapa o la orientación de aquellas personas que conozcan perfectamente la zona.
- Vigilar el orden que debe existir durante el campamento.
- Supervisar la distribución de alimentos.
- Vigilar la adecuada aplicación del botiquín.
- Distribuir entre los integrantes las tareas a realizar dentro del campamento.
- Visitar e identificar el sitio de estadía con antelación y verificar sus diferentes condiciones.
- Verificar que el lugar elegido tenga las siguientes condiciones:
  - ◆ Suelo seco, compacto, permeable, no arcilloso ni demasiado arenoso, desprovisto de hierbas altas y abrojos que puedan ser madrigueras de animales venenosos.
  - ◆ Estar situado en alto para facilitar el desagüe en caso de lluvias.
  - ◆ Estar abrigado de los vientos.
  - ◆ Existencia de agua dulce en sus proximidades para asearse, cocinar, beber, etc.
  - ◆ Que se encuentre relativamente cerca del pueblo o vereda para poder abastecerse de provisiones.
  - ◆ Hallarse a considerables distancias de carreteras, aeropuertos, líneas de ferrocarriles, etc. La paz y el silencio son tan necesarios para la salud como el aire y el sol.
  - ◆ Evitar estar cerca de pendientes que puedan producir aludes de nieve y piedras.

Si se toman en cuenta los pasos anteriores, que son los elementales para la organización de un campamento, se podrá estar en condiciones de realizar un buen trabajo.

## **ACTIVIDADES**

- Formar equipos de cinco (5) integrantes.
- Analizar el contenido de esta guía.
- Con los pasos que se dieron comenzar a organizar un campamento.

## AUTOEVALUACIÓN

Subrayar la respuesta correcta:

1. El primer paso para organizar un campamento es contar con un:
  - A. Experto en campismo.
  - B. Vigilante del orden.
  - C. Supervisor de alimentos.
  
2. En las sesiones que se tienen antes de ir al campamento se deben explicar a los participantes cuáles son sus:
  - A. Deberes y obligaciones.
  - B. Derechos.
  - C. Juegos.
  
3. Dentro de la organización del campamento se encuentra la:
  - A. Vigilancia del aseo personal.
  - B. Abundancia de agua salada.
  - C. Vigilancia de la adecuada aplicación del botiquín.
  
4. La zona en donde se va a acampar debe reunir varios requisitos entre los que encuentra el que debe estar:
  - A. Alejado lo más posible de los poblados.
  - B. Provisto de abrojos y hierbas altas para protegerse del aire.
  - C. Situado en lo alto para facilitar el desagüe en caso de lluvias.
  
5. Otro requisito que debe reunir la zona para acampar es:
  - A. Que exista agua dulce en sus lejanías.
  - B. Evitar estar cerca de las pendientes.
  - C. Hallarse cerca de las carreteras.

## 3.2 EL CAMPAMENTO

Esta sección esta conformada por temas o secciones encaminadas a ofrecer los conocimientos y actividades básicas necesarias en la puesta en práctica de los campamentos, como son las instalaciones que se necesitan para su realización, las diferentes actividades socio-culturales y artístico-recreativas que pueden practicar durante su realización, entre otros.

Estos temas al igual que los tratados en la unidad anterior, radican su importancia en su utilización en las diferentes actividades cotidianas, escolares y sociales.

### 3.2.1 EQUIPO PARA DORMIR Y ROPA DE CAMPAMENTO

#### OBJETIVOS

- Utilizar el equipo necesario para dormir en un campamento.
- Identificar el tipo de ropa que se debe utilizar en los campamentos, según la época del año.

#### CONTENIDO

Después de un día arduo de trabajo generalmente al llegar la noche se siente mucho cansancio y, por consiguiente, es necesario descansar para recuperar las energías perdidas. Lo mismo puede suceder cuando se va de campamento y como es necesario que al despertar se haya descansado lo suficientemente bien para continuar con el programa que se ha trazado, es importante hacerlo con los equipos especiales para ello, como son: el colchón neumático y sacos de dormir.

**Colchón neumático.** Están constituidos en su mayoría de goma vulcanizada en algodón y nailon, aunque también los hay de plástico, los cuales no son recomendables a no ser por su bajo precio, puesto que se pueden picar con facilidad; este tipo de implemento para dormir es inflable y proporciona al acampante gran comodidad.

**Sacos de dormir.** Existen muchos y varios tipos de sacos para dormir, los cuales con un poco de ingenio y de entusiasmo se pueden elaborar o rellenar con: plumas, cobijas, hule de espuma, hojas, borra —desecho de la lana o seda—, entre otros.

Con el fin de tener una idea mejor de lo anterior, se ilustra de la siguiente forma (figuras 44, 45, 46, 47 y 48):

Unir parte A a la C y coser parte B a la A (cobijas)

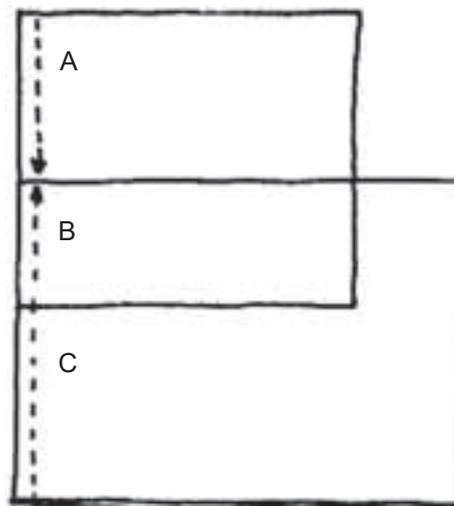
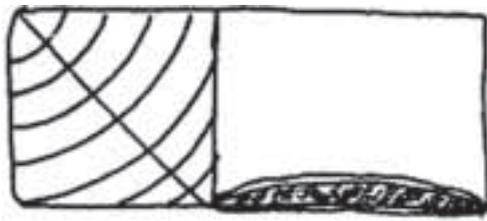
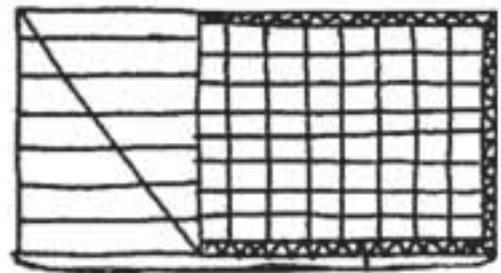


Figura 44



Plumas

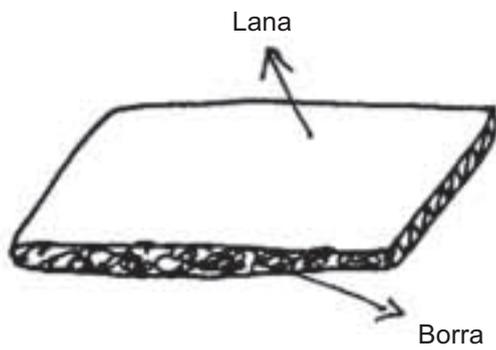
Figura 45



Hule de espuma

Relleno de hule espuma

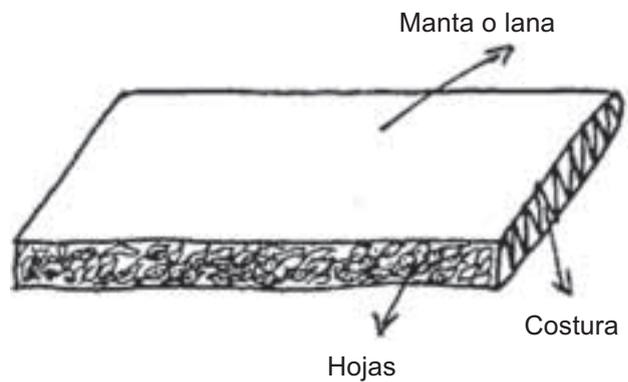
Figura 46



Lana

Borra

Figura 47



Manta o lana

Hojas

Costura

Figura 48

Es muy importante que cuando se vaya a un campamento se seleccione la ropa cómoda y adecuada según el área y la época del año. A continuación se proporcionan algunos ejemplos, los cuales se espera sirvan de guía.

### Montaña en verano:

- Zapatos de suela de caucho (nunca deben ser nuevos).
- Medias.
- Pantalones cómodos.
- Playera.
- Suéter grueso.
- Ropa para dormir.

### **Playa en verano:**

- Sandalias.
- Playeras.
- Pantalóneta.
- Traje de baño.
- Ropa para dormir.
- Pantalones cómodos.

### **Montaña en Invierno:**

- Zapatos de suela de caucho.
- Medias.
- Pantalones cómodos.
- Playera.
- Suéter grueso.
- Guantes.
- Gorra.
- Ropa de dormir.

### **ACTIVIDADES**

- Elaborar con una cobija un saco de dormir.
- Con el mismo procedimiento para elaborar sacos de dormir, elaborar colchonetas, que además de servir en el campamento, se pueden utilizar en otras actividades de clase.

### **AUTOEVALUACIÓN**

Encerrar en un círculo la letra de la respuesta correcta.

1. Es un implemento para descansar que está constituido en su mayoría de goma vulcanizada en algodón y nailon:
  - A. Saco de dormir.
  - B. Colchón neumático.
  - C. Saco de hule de espuma.



**Tela.** La más adecuada es el lino o algodón, de trama muy apretada y cuyo ancho sea el mayor posible a fin de evitar costuras y hacer más tardía la confección de la tienda; como la tela no es lo suficientemente resistente para soportar la tensión de las cuerdas, hay que tomar la precaución de dobladillar todas las orillas, colocando refuerzos de telas fuertes en su interior con lo cual se evitará que se desgarran al momento de tensar (figura 49).

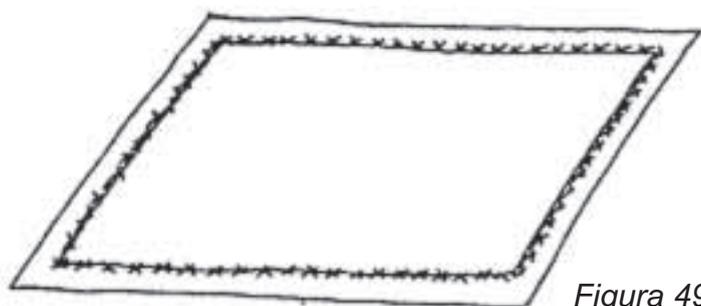


Figura 49

**Modelo.** Para evitar errores que son muy costosos en el corte de las telas es recomendable que se haga primero un molde a escala y sobre papel, para después pasarlo a la medida que se haya escogido en la tela deseada; en la parte superior se hacen cinco (5) ojales transversales y se coloca un tubo o palo que tenga el ancho de la tela (figura 50).

En la parte de abajo de la tela se debe hacer un dobladillo, en el cual se va a insertar el cordón tensor (figura 51, casa de campaña terminada).

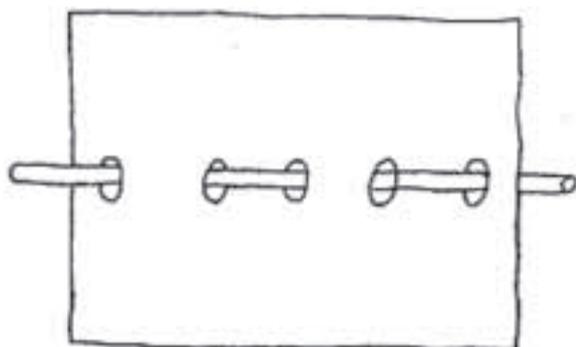


Figura 50

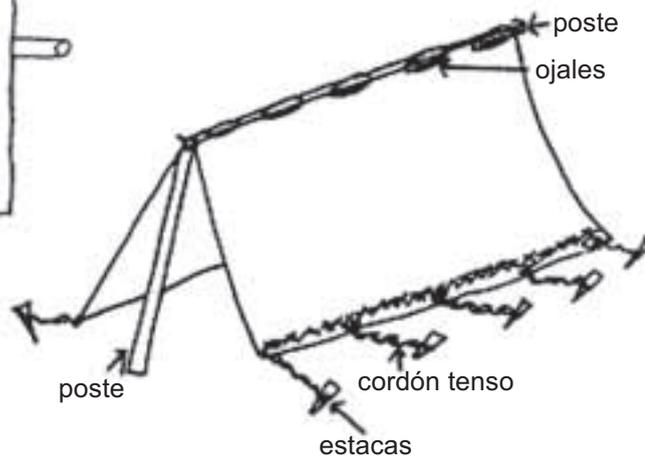


Figura 51

Para que la casa de campaña tenga una mayor resistencia a los días lluviosos, se recomienda que se impermeabilice y para ello a continuación se menciona una de las formas más sencillas que hay para hacerlo.

**Modo de preparación.** Disolver en un recipiente una pastilla de jabón corriente de 225 gramos en cuatro (4) litros de agua tibia, sumergir la tela en la solución por espacio de una hora, volteándola de vez en cuando hasta que se esté seguro de que toda la superficie se impregne con la solución; el siguiente paso es sacarla sin exprimir y tenderla hasta que seque completamente. Enseguida disolver 115 gramos de alumbre en cuatro (4) litros de agua caliente y sumergir nuevamente la tela, pero ahora por espacio de cuatro (4) horas; procurar, igual que en el primer paso, que toda la superficie se sumerja.

Hasta aquí se han dado los pasos indispensables para construir una tienda de campaña; pero quizá alguna vez se vea obligado a acampar sin tenerla y se puede suplir usando como refugio cualquier cavidad abrigada y confortable, evitando que se hallen próximas a escurrimientos; como ejemplo de estos refugios se tienen el que se construye con ramas de árboles colocadas sobre un tronco caído, excavando debajo una cavidad lo suficientemente grande que permita introducirse a rastras por debajo de las ramas (figura 52). Los refugios de pared inclinada, hechos a base de ramas y troncos apoyados sobre un larguero, constituyen una excelente cabaña (figura 53).



Figura 52

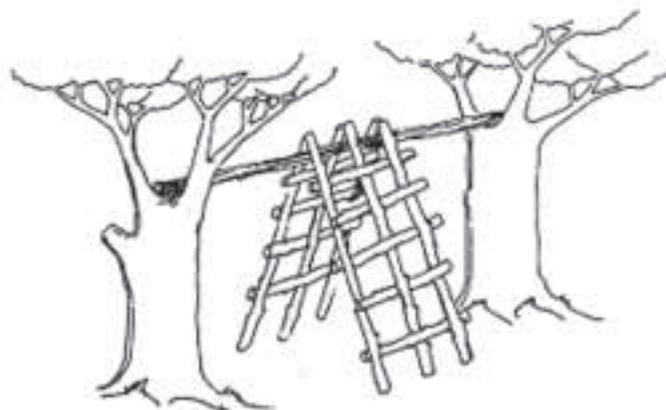


Figura 53

- **Cocina.** Para que dentro del campamento se puedan elaborar ricas viandas, es necesario que se cuente con el lugar adecuado; para esto no existe nada más práctico que una cocina, la cual se puede hacer de las siguientes formas:

Colocar dos troncos grandes uno encima del otro, recargados en dos estacas, a un lado colocar hierba seca y pequeñas ramas (figura 54).

Otro tipo de cocina es el de tripié que se utiliza generalmente para suspender cacerolas (figura 55).

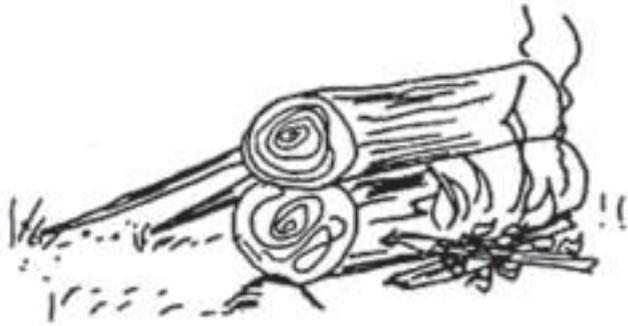


Figura 54

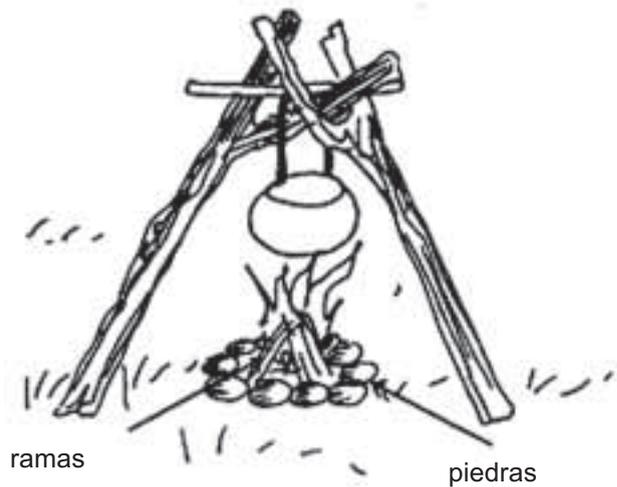


Figura 55

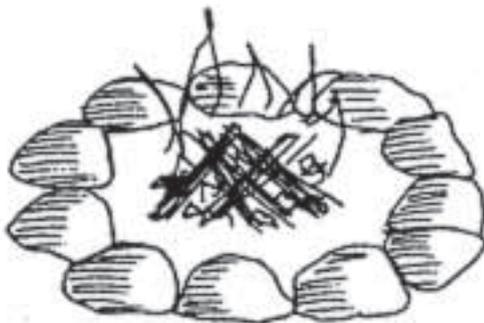


Figura 56

Entre otras formas que existen para elaborar la fogata para guisar, existe la de colocar varias piedras en un radio de aproximadamente 60 centímetros (figura 56).

Otra de las instalaciones que se consideran de suma importancia dentro de un campamento es el baño, el cual consiste en una letrina y una regadera; este se puede hacer de la siguiente forma:

- **Letrina.** Cavar un hoyo de aproximadamente 1.5 metros de profundidad y 60 x 60 centímetros de superficie con trozos de madera, elaborar una caja que sea un poco más grande que la superficie y que tenga una altura de 50 centímetros más o menos, dejando en la parte de en medio un hueco de 40 centímetros (figura 57 y 58).

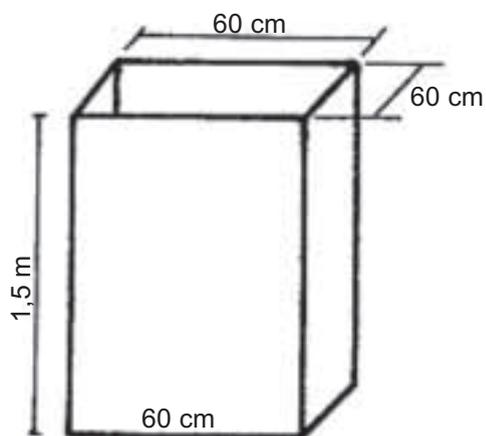


Figura 57

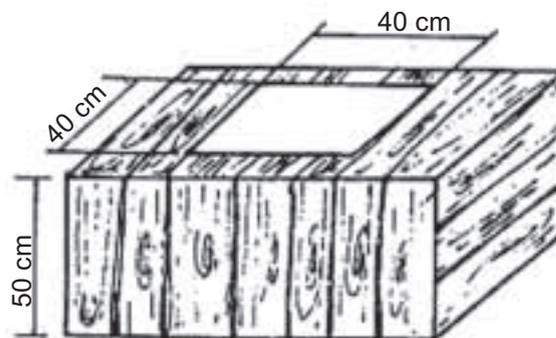


Figura 58

Cuando se tenga la letrina construida, colocar cuatro (4) palos de aproximadamente 1.6 metros de altura en las cuatro (4) esquinas de esta y a una separación de ella de 50 centímetros, rasgar las esquinas de una manta vieja y atarlas una en cada palo; hacer lo mismo con cuatro (4) más y dejarlas caer en forma de cortina (figura 59).

- **Regadera.** Tomando en cuenta el procedimiento de tapar la letrina, pero sin colocar la parte de arriba se puede hacer un baño de regadera; en uno de los costados, colocar un palo grueso que quede más arriba de las cortinas y atar a él un recipiente con agujeros; procurar que uno de los compañeros eche el agua con una cubeta, para que de este modo alguien se pueda bañar (figura 60).

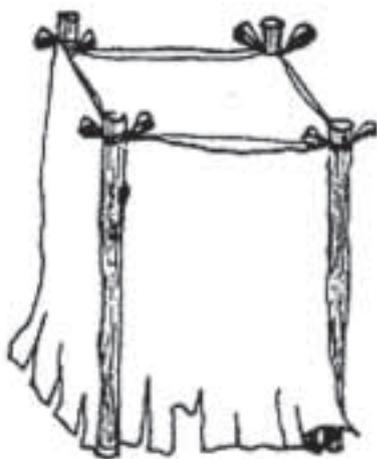


Figura 59

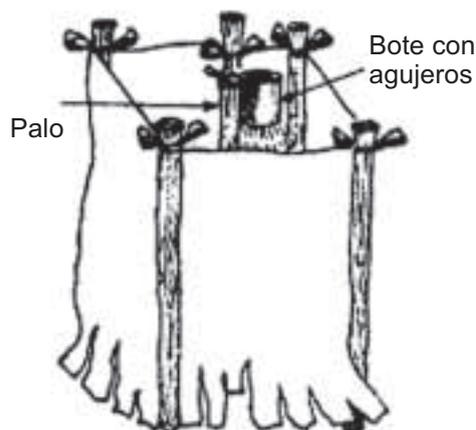


Figura 60

## ACTIVIDADES

- Comentar con los compañeros de grupo el contenido de esta lección.
- Averiguar con ellos si saben otras formas de construcción de cocinas, letrinas y regaderas para un campamento.
- Por equipos construir en una zona verde o en el patio del colegio una tienda de campaña o un refugio.
- Practicar la forma de realizar una cocina, una letrina y una regadera.
- Anotar conclusiones y decir cómo las construcciones vistas pueden utilizarse en la casa y en la vida comunitaria.
- Comenzar a acumular las cosas que se necesitan para que cuando se vaya de campamento se puedan construir las instalaciones.

## AUTOEVALUACIÓN

Contestar el siguiente cuestionario, anotando en la línea la palabra o palabras que complementen correctamente los siguientes enunciados:

1. Para que un campamento sea más cómodo y por ende se logren los objetivos deseados, es necesario que tenga ciertos tipos de: \_\_\_\_\_.
2. El tipo de tela que se considera más adecuado para elaborar una casa de campaña es la: \_\_\_\_\_ o el \_\_\_\_\_.
3. Para que la casa de campaña tenga una mayor resistencia en los días de lluvia se recomienda la: \_\_\_\_\_.
4. Las ricas viandas que se elaboren en el campamento se hacen gracias a que se tiene una: \_\_\_\_\_.
5. El tipo de cocina donde generalmente se suspenden las ollas se denomina: \_\_\_\_\_.

### 3.2.3 LA FOGATA Y LA COCINA EN EL CAMPAMENTO

#### OBJETIVOS

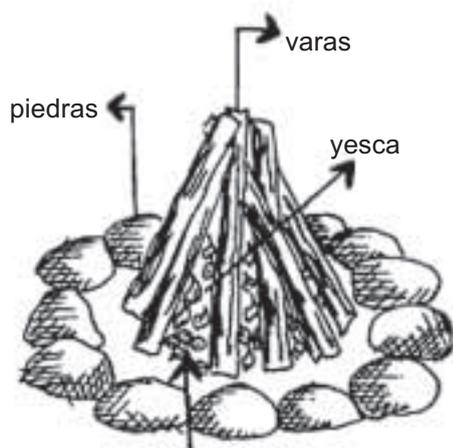
- Diseñar diferentes tipos de fogatas.
- Utilizar los elementos naturales al alcance para cocinar durante un campamento u otra actividad al aire libre.

## CONTENIDO

Uno de los momentos más agradables para compartir con los compañeros durante un campamento o alguna otra actividad al aire libre es en el momento de realizar una fogata o calentarse al lado de ella, con el fin de, por ejemplo, admirar con ellos las maravillas naturales que existan alrededor, comer malvaviscos asados o comentar las experiencias obtenidas en el transcurso del día.

Para que lo anterior sea una verdadera experiencia, lo primero que se tiene que hacer es limpiar el lugar en donde se va a construir la fogata y elegir cuál de ellas es la más funcional durante la noche o para la actividad a realizar; para ello a continuación se explica cómo se puede elaborar alguno de los diferentes tipos de fogata que existen y que son: pirámide o *tepee*, de consejo y tipo altar.

- **Pirámide o *tepee*.** Generalmente para encender cualquier tipo de fogata es indispensable que se cuente con yesca, varas y troncos. En la primera pueden ser virutas, ramas muy delgadas, etc.; las varas deben ser un poco más gruesas que las que se usan como yesca y los troncos tendrán que ser piezas de madera firme y muy resistente.



encienda aquí  
Figura 61

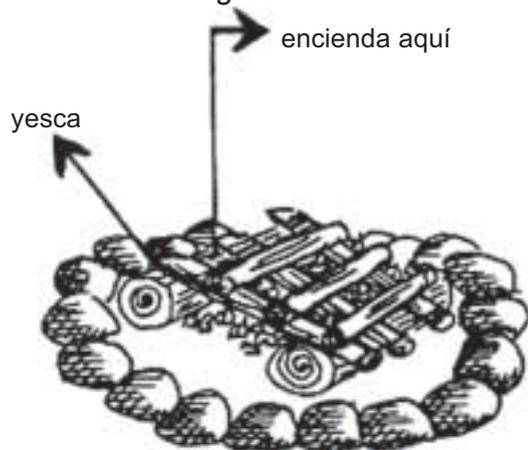


Figura 62

Para este tipo de fogata se necesita colocar piedras en una superficie de aproximadamente dos (2) metros de radio hasta formar con ellas un círculo, con el fin de que el fuego no se esparza y provoque un accidente; después, en el centro se coloca yesca y varas secas y largas que permitan formar una pirámide que contenga, entre una y otra de las varas una cierta separación para que penetre suficiente aire y esta pueda arder (figura 61).

- **Fogata de consejo.** Este tipo de fogata dura mucho tiempo encendida; para su construcción, forma paralela, poniendo yesca en el espacio que queda entre uno y otro; cubrir ese espacio con leños más pequeños dejando siempre un tronco de separación entre uno y otro; para encender, prender la yesca por debajo de los primeros troncos (figura 62).

- **Fogata de tipo altar.** Este tipo de fogata es espectacular, pues va contra la idea de que el fuego solo arde hacia arriba, pues este se extiende también hacia los lados pero solo funciona si tiene las varas y yesca suficientes para encender las capas de abajo.

Para su elaboración se necesita primero hacer una fogata de consejo y colocar dos *tepee* o pirámides sobre ella, de manera que algunas de las ramas pasen sobre las hileras de troncos de la fogata de consejo. Para encenderla usar bastante yesca y varitas en los *tepee* y prenderlos; de esta manera se observará que el fuego se extiende hacia fuera (figura 63).

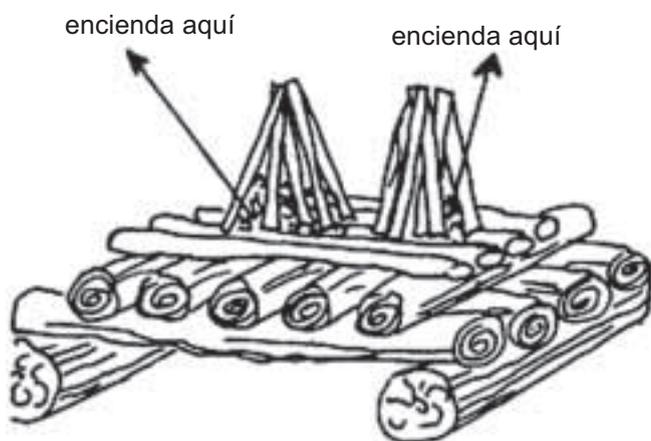


Figura 63

La fogata tipo pirámide y la de consejo pueden servir para preparar viandas en el campamento. Los alimentos que se comen durante el mismo deben ser muy parecidos a los habituales, para ello, es necesario que se tomen en cuenta las siguientes sugerencias:

Conseguir en el poblado más próximo: carne, leche, huevos, fruta, verduras frescas, cereales, entre otros, alimentos que van a servir durante la estancia en el campamento. Para que no se descompongan se pueden adquirir diariamente o cada tercer día, todo dependiendo del tiempo que se va a permanecer en el campamento.

Para desayunar o cenar se sugiere escoger entre: huevos al gusto, cereales, fruta, verduras cocidas, leche y sus derivados, carne asada.

lata extendida



yescas y varas

Figura 64

Si se tiene deseos de comer huevos, estos se pueden preparar de diferentes maneras; entre ellas están los llamados *huevos estrellados* y *fritos*.

Para elaborarlos en el campamento no es necesario que se lleve un sartén, puesto que se pueden elaborar en una lata extendida sobre tres (3) piedras (figura 64).

## ACTIVIDADES

- Analizar el contenido de esta guía y sacar conclusiones.
- Forma equipo con cinco (5) compañeros.
- Comentar las conclusiones y anotar las del equipo en el cuaderno.
- Conseguir cerca del colegio o en él yesca, ramas y troncos; practicar por equipos la elaboración de la fogata, armarla y encenderla solo bajo la supervisión del profesor, para que cuando se llegue a un campamento ya se tenga la práctica suficiente para hacer una fogata.
- Practicar y realizar formas rápidas y sencillas de preparar alimentos aprovechando el fuego de la fogata.

## AUTOEVALUACIÓN

Encerrar en un círculo la respuesta correcta.

1. A las ramas un poco más gruesas y largas que la yesca se les conoce como:

- A. Varas.                                      B. Troncos.                                      C. Yesca.

2. La fogata más espectacular, porque el fuego se extiende hacia los lados, se denomina de:

- A. Consejo.                                      B. *Tepee*.                                      C. Altar.

3. A las virutas, ramas muy delgadas, etc., se les conoce como:

- A. Varas.                                      B. Yescas.                                      C. Troncos.

4. Son piezas de madera firme y muy resistente:

- A. Yesca.                                      B. Varas.                                      C. Troncos.

### 3.2.4 ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES DURANTE EL CAMPAMENTO

#### OBJETIVO

- Conocer distintas actividades socio-culturales que se pueden llevar a cabo durante un campamento o actividad al aire libre.

#### CONTENIDO

Durante la práctica de los campamentos son de suma importancia las actividades socio-culturales, ya que ellas van a permitir el conocimiento de un mayor número de personas y una gran ampliación de la cultura.

Dentro de las actividades socio-culturales se puede invitar a las personas de la comunidad o a la familia para convivir y compartir con ellos unas horas de diversión e integración.

Para realizar las actividades sociales es preciso que se elabore muy bien un plan de trabajo consistente en la formación de patrullas o equipos para:

- Elaborar por medio de cartulinas campañas en favor de la limpieza para evitar así la contaminación del ambiente.
- Hacer recomendaciones a los habitantes del pueblo para que vacunen a sus hijos contra las distintas enfermedades.
- Concientizar a los habitantes del pueblo para que no maltraten los árboles y eviten la tala de los mismos, pues ellos contribuyen a la salud con una mayor cantidad de oxígeno y la purificación del aire.
- Hacer campañas de donación de libros, ropa, alimentos y cosas que puedan ser útiles a los habitantes del pueblo.
- Dentro de las actividades culturales se pueden formar junto con los compañeros diferentes clubes que pueden ser: literarios, artísticos, deportivos, científicos, entre otros.

En el campo literario existen otras actividades, la poesía coral e individual, la elaboración de guiones para representaciones teatrales y la lectura dialogada; es factible que se encuentren compañeros que les guste cualquiera de estas ramas, los cuales se pueden invitar a participar de la formación de este club.

El campo artístico es muy extenso, en él se encontrará dibujo, pintura, escultura, música, teatro, entre otros.

A nivel deportivo se pueden formar grupos de distintos deportes como el baloncesto, voleibol, fútbol, atletismo, gimnasia, entre otros; o actividades físicas tradicionales propias de la región.

El campo científico proporciona un mayor conocimiento de las ciencias puras y las humanas, llamadas así, las primeras, porque son regidas por leyes irrefutables y las segundas se van transformando según el avance de la civilización, entre ellas se encuentran por ejemplo:

- **Ciencias puras:** física, botánica, química, zoología, entre otras.
- **Ciencias humanas:** geografía, antropología, historia, sociología, entre otras.

Todas las actividades anteriormente citadas son realizables durante el campamento; después de hacerlas, se sugiere que se elabore un periódico mural para informar a los compañeros los avances socio-culturales que se lograron.



### 3.2.5 ACTIVIDADES ARTÍSTICO-RECREATIVAS DURANTE EL CAMPAMENTO

#### OBJETIVO

- Conocer actividades artístico-recreativas para realizar en el campamento.

#### CONTENIDO

Dentro de las diferentes actividades que se realizan en un campamento se encuentran aquellas que permiten una mayor espontaneidad en los actos, como las artístico-recreativas, las cuales por lo general se realizan con las manos; como ejemplo de ellas se encuentran: el tallado, la papiroflexia y los muñecos.

- **El tallado.** Es la elaboración de figuras de jabón, arcilla o cualquier material moldeable, cortadas con una pequeña espátula; por ejemplo, si se quiere trabajar con jabón y hacer un barco en él, comprar uno para baño y una espátula chica y seguir las siguientes indicaciones:

**Primero:** corta con la espátula las cuatro esquinas del jabón (figura 65).

**Segundo:** dibujar el barco en el jabón para que se faciliten los demás cortes (figura 66).

**Tercero:** cortar con la espátula poco a poco las partes sobrantes del jabón, procurar hacerlo con cuidado para que este no se rompa e irlo emparejando hasta lograr el modelo terminado (figura 67).

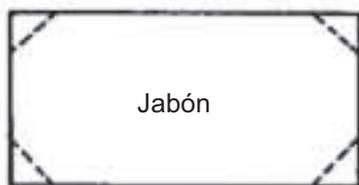


Figura 65

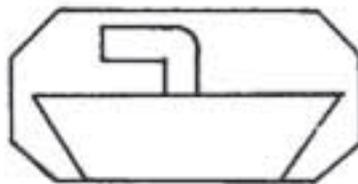


Figura 65

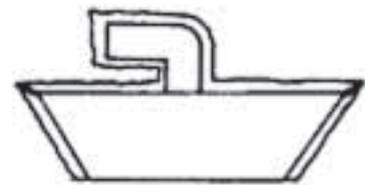


Figura 65

- **Papiroflexia y origami.** Se le llama así a la elaboración de figuras de papel, para lo cual se requieren varios pliegos cuadrados de papel; si por ejemplo, se va a hacer un rehilete, se debe también conseguir dos discos de cartón de un (1) centímetro de diámetro, un (1) palo delgado y un (1) alfiler; la elaboración de esta figura es sumamente sencilla, se dobla la hoja en forma diagonal procurando que las dos esquinas se unan, repetir la operación del lado contrario y enumerarlos como muestra la figura 68.

Cortar las cuatro (4) esquinas aproximadamente hasta sus dos terceras partes; hecho lo anterior, doblar hacia dentro las señaladas con el número dos (2) (figura 69).

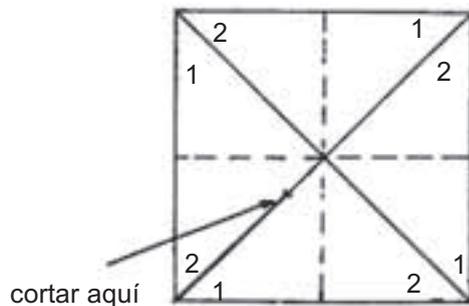


Figura 68

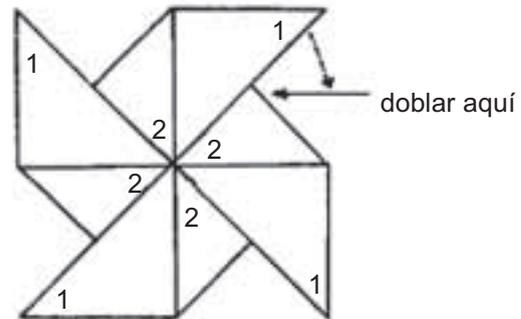
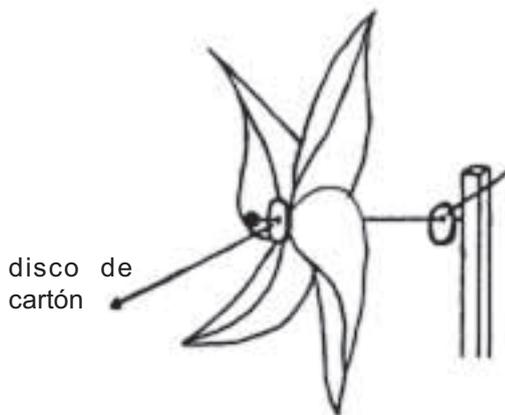


Figura 69



Colocar uno de los discos de cartón al centro y clavarlo con el alfiler junto con las cuatro esquinas dobladas, procurando que estos queden bien unidos; al reverso del rehilete, clavar con el mismo alfiler el otro círculo al palo (figura 70).

- **Muñecos.** Existen muchas y muy variadas formas de elaborarlos; los hay de estambre, papel, peluche, entre otros.

Esta lección se ocupará de mostrar cuales se pueden elaborar con material de desecho, como el que a continuación se muestra; conseguir dos pelotas viejas de diferentes tamaños, pero que no sean muy grandes, un resorte que mida más o menos 50 centímetros de largo y otros dos de 25 centímetros, una media de fútbol que no sirva, pegamento y cuadros de cartulina de 20 x 12 centímetros de distintos colores.

Pegar las dos pelotas y colocar la media de tal forma que la pelota más grande quede en la parte superior; si sobra media, doblarla hacia adentro y coserla (figuras 71 y 72).

Con un listón amarrar en forma de corbata la parte de en medio de las pelotas (figura 73).

Recortar, en uno de los cuadrados, dos ojos grandes y pegarlos en la pelota mayor; si se tiene cartulina roja, utilizarla para hacer la lengua (figura 74).

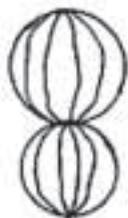


Figura 71



Figura 72



Figura 73



Figura 74

Colocar los resortes pequeños en la parte inferior del muñeco, atándolos a la media; en la cartulina dibujar y recortar dos pies y pegarlos a los resortes (figura 75).

Con otra de las cartulinas formar las manos del muñeco y colocarlas a los lados de este (figura 76).

Por último sujetar el resorte que queda en el centro de la cabeza del muñeco (figura 77).



Figura 75

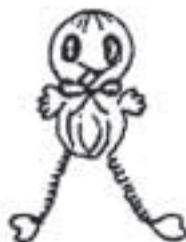


Figura 76



Figura 77

Otro tipo de actividades artístico-recreativas puede ser la presentación de obras de teatro improvisadas; para ello se deben formar equipos, los cuales se tienen que disfrazar con el material de desecho que encuentren alrededor y representar pequeñas obras de teatro.

## ACTIVIDADES

- Comentar con los compañeros el contenido de esta guía.
- Realizar las distintas actividades artístico-recreativas que se presentaron.
- Sugerir otras actividades semejantes a las mencionadas y otras que se puedan ocurrir y que sean viables de realizar.

## AUTOEVALUACIÓN

Anotar en la línea la palabra o palabras que complementan las cuestiones planteadas.

1. Las actividades manuales forman parte de las \_\_\_\_\_.
2. A la elaboración de figuras de jabón, arcilla, etc., cortadas por medio de espátula se le conoce como \_\_\_\_\_.
3. A la elaboración de figuras de papel se le denomina \_\_\_\_\_.
4. Para la representación de pequeñas obras teatrales se recomienda que se disfracen con \_\_\_\_\_.

### 3.2.6 EL ESTADO DEL TIEMPO: CÓMO INTERPRETARLO

#### OBJETIVO

- Interpretar los signos naturales para tratar de predecir el tiempo.

#### CONTENIDO

Cuando se sale de paseo con la familia o amigos en ocasiones nos abrigamos muy bien pues la mañana está muy fría y resulta que al llegar al lugar escogido está haciendo mucho calor; como el caso anterior, seguramente se podrán mencionar innumerables ejemplos. Sin embargo, estos contratiempos son posibles de evitar si se aprende a interpretar los signos naturales; de esta manera podrás predecir aunque no con un ciento por ciento de certeza el estado del tiempo y se sabrá aún durante la estancia en una excursión o campamento si se puede quedar más tiempo o si es necesario retirarse del lugar escogido.

Existen dos métodos para predecir el estado del tiempo: método científico y método natural.

- **Método científico.** Es el utilizado por los meteorólogos auxiliándose de aparatos especiales como son el barómetro, termómetro registrador, indicador de vientos, mapas de tiempo y una serie de interminables datos.
- **Método natural.** Es el que se basa en observaciones no formales de cosas tales como: *cielo aborregado, colas de caballo, coronas en el sol, aureola alrededor de la luna, etc.*

En esta lección se hará referencia única y exclusivamente al segundo método que es el que se puede aplicar durante las salidas a excursionar o acampar.

La predicción del tiempo no es muy sencilla, a veces no se debe fiar de un cielo despejado, en ocasiones las nubes son señal anticipada de un buen tiempo para ir de excursión; otras veces no es así, ya que todo depende de cómo estén formadas y la altura en que se encuentren.

- ◆ **Interpretación del humo.** Aún en ausencia del viento la acción del humo de las chimeneas ayudará a predecir el tiempo si este se eleva en forma vertical el estado del tiempo será bueno durante las 12 o 24 horas siguientes; en cambio, si se eleva poco a poco y luego se aleja lentamente formando bolsas y estableciéndose en sitios bajos es señal de que pronto lloverá.
- ◆ **Incubador de mal tiempo.** Cuando se observa un cielo azul, temperatura alta, lagos en calma y falta de viento, es un mal presagio pues indica que el tiempo se descompondrá en un lapso no mayor a tres (3) días; estas características previas reciben el nombre de *incubador de mal tiempo*.
- ◆ **Anillo alrededor de la luna.** Este indicio es de mayor seguridad en verano que en invierno e indica que se acerca una tempestad.
- ◆ **El rocío.** Cuando en la mañana las hierbas amanecen cubiertas de abundante rocío puede esperarse un día sin lluvia, si este aparece durante la madrugada indica lo contrario.
- ◆ **El arco iris.** Si en la mañana se ve el arco iris indica por lo general que habrá lluvia, si se observa al atardecer quiere decir que el día siguiente será bueno.
- ◆ **El grillo:** Es un valioso colaborador para registrar temperaturas, pues es muy sensible a los cambios de esta, mientras más calor haga, más aprisa chirriará, si por ejemplo en 15 segundos se cuentan 40 chillidos, quiere decir que la temperatura ambiental es alta (32°C aproximadamente), en cambio cuando descienda a menos de 10°C es difícil ya escuchar al grillo.

Predecir el tiempo mediante el método natural no es algo del todo certero, lo más probable es que se de una predicción errada, no obstante es una actividad divertida, y que en ocasiones puede resultar.

## ACTIVIDADES

- Formar equipo con cinco (5) compañeros.
- Analizar el contenido de esta guía.
- Consultar sus dudas con el profesor.
- Consultar cuáles son los medios más modernos para predecir el tiempo.
- Consultar con distintas personas de la comunidad como se comporta el tiempo en la región en las distintas épocas del año.
- Nombrar un representante de equipo y exponer lo consultado.

## AUTOEVALUACIÓN

Relacionar las columnas de los lados, colocando en el espacio la letra que corresponda al cuestionamiento planteado.

- |   |       |                                 |
|---|-------|---------------------------------|
| 1. Utiliza aparatos especiales como barómetro, termómetro, etc.                           | _____ | A. El humo.                     |
| 2. Indica que el estado del tiempo será bueno si se eleva en forma vertical               | _____ | B. Método natural.              |
| 3. El cielo azul, temperaturas altas, lagos en calma, indican mal tiempo y se conoce como | _____ | C. El grillo.                   |
| 4. Cuando el arco iris se observa por la mañana es posible que habrá                      | _____ | D. Lluvia.                      |
| 5. Es de mayor seguridad en el verano e indica que se acerca una tempestad                | _____ | E. Método científico.           |
| 6. Mientras más aprisa son sus chirridos más alta es la temperatura                       | _____ | F. Calor.                       |
|   |       | G. Incubador del mal tiempo.    |
|   |       | H. Anillo alrededor de la luna. |

### 3.2.7 TIPOS DE NUDOS Y AMARRES

#### OBJETIVOS

- Identificar los distintos tipos de nudos y amarres.
- Practicar distintos tipos de nudos y amarres que se pueden utilizar en un campamento u otra actividad.

#### CONTENIDO

El hacer nudos y amarres es muy común entre toda la gente, pues ¿quién no los ha hecho para atar una caja o colgar una hamaca? Esta actividad conocida con el nombre de *cabullería*, no siempre es muy sencilla ya que hay pocas personas que ejecutan los distintos nudos o amarres que cada ocasión exige, pues para realizarlos se necesita mucha habilidad.

Hacer nudos es la acción de apretar un lazo difícil de desatar; se divide en tres categorías principales que son: nudos elementales, de unión y de anclaje.

- **Nudos elementales.** Este tipo de nudos son los más sencillos y se clasifican en: nudo simple, doble y triple o capuchino

◆ **Nudo simple.** Se debe realizar sobre la misma cuerda, pasando uno de los lados por un ojal previamente hecho. Sirve para arrastrar objetos, siempre y cuando se haga a la cuerda dos (2) o tres (3) nudos a cierta distancia del uno del otro, para que las manos no resbalen (figura 78).

◆ **Nudo doble.** Se realiza de la misma manera que el anterior, solo que en lugar de dar un pase por el ojal de la cuerda se dan dos. Su utilidad es igual que la del nudo simple; hacer que la cuerda no resbale de las manos (figura 79).

◆ **Nudo triple o capuchino.** El procedimiento es similar a los anteriores, solo que en este tipo de nudo se pasa la cuerda por el ojal tres (3) o más veces, procurando que al tirar por los extremos se forme alrededor de la soga una especie de espiral; una de sus utilidades es la de impedir que pase libremente por un agujero (figura 80).

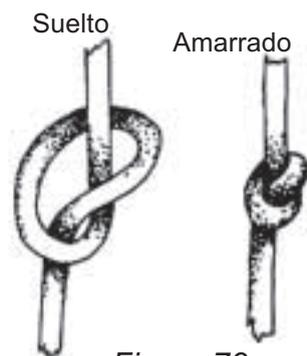


Figura 78

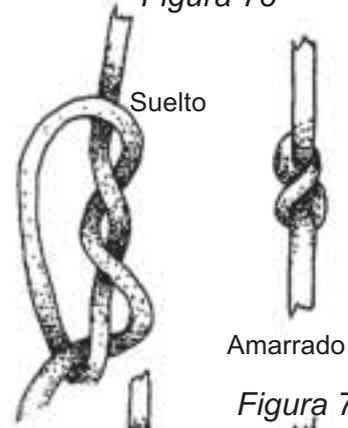


Figura 79

- **Nudos de unión.** Son aquellos que van a servir para unir dos sogas; y para ello se puede utilizar cualquiera de los nudos elementales.
- **Nudos de anclaje.** Los nudos de anclaje son aquellos que sirven para fijar una soga sobre un soporte que se encuentre fijo o para sujetar, levantar o descansar objetos como postes, baldes, etc.
- **Amarres.** Se le define como la acción de asegurar algo por medio de cuerdas resistentes y delgadas, que tengan a su vez las puntas debidamente terminadas.



Figura 80

Cuando se hace un amarre siempre se debe tener en cuenta lo siguiente: nunca se realiza apresuradamente y mantener siempre la soga tensa. Entre los distintos tipos de amarres se encuentran los siguientes: amarre cuadrado, redondo y diagonal.

- ◆ **Amarre cuadrado.** Se utiliza para amarrar dos troncos cruzados en ángulo recto; para hacerlo se debe tener un lazo y pasarlo por los troncos, cuidando que una de las puntas quede libre antes de apretar el nudo (figura 81).

Luego se rodea con la soga los dos troncos dando dos (2) o tres (3) vueltas completas, cuidando de que cada vuelta pase por dentro de la anterior sobre el tronco horizontal y hacia fuera en el vertical, para terminar hay que hacer el nudo de la figura 81. La figura 82 muestra el acabado de este amarre.

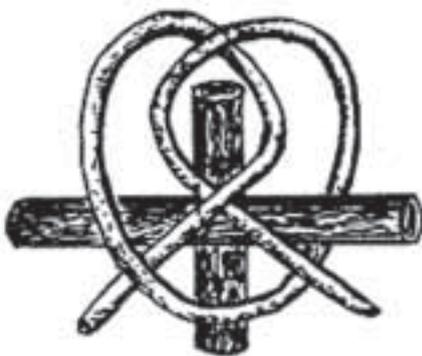


Figura 81



Figura 82

- ◆ **Amarre redondo.** Sirve para unir dos troncos en forma vertical. Ya colocados estos, se hace un amarre en espiral cerca de un extremo de la soga y colocarlo en forma horizontal y paralela a los troncos. Con el extremo más corto efectuar varias vueltas alrededor de los troncos con el fin de sujetarlos, luego se pasa la punta de la soga por el ojal y se termina el amarre con el nudo (figura 83).
- ◆ **Amarre diagonal.** Es muy similar al amarre cuadrado, solo que las vueltas que se tienen que hacer son en forma diagonal (figura 84).

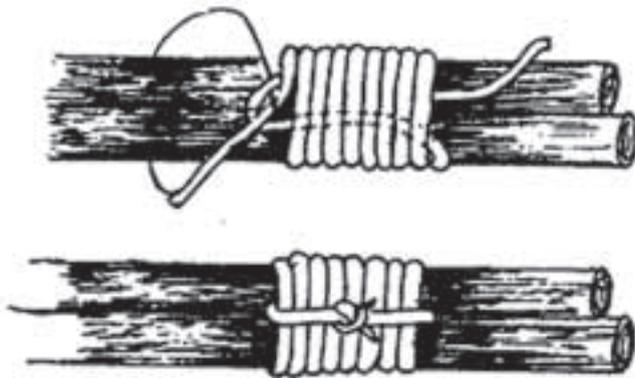


Figura 83



Figura 84

## ACTIVIDADES

- Forma equipo con cinco (5) compañeros.
- Conseguir sogas y pequeños troncos o varas de madera; comentar el contenido de esta guía y con las indicaciones que se dieron, practicar los distintos nudos y amarres.

## AUTOEVALUACIÓN

Subrayar la letra de la respuesta correcta.

1. A la acción de apretar un lazo difícil de desatar se le conoce como:
 

A. Amarre.	B. Nudo.	C. Diagonal.
------------	----------	--------------
2. A la acción de asegurar algo por medio de sogas resistentes o delgadas se le denomina:
 

A. Nudo.	B. Doble.	C. Amarre.
----------	-----------	------------
3. Al nudo que se le da más de tres (3) vueltas por el ojal se llama:
 

A. Capuchino.	B. Sencillo.	C. Doble.
---------------	--------------	-----------

4. El nudo que se realiza sobre la misma cuerda pasando uno de los lados por el ojal es el:
- A. Capuchino.                      B. Anclaje.                      C. Sencillo.
5. Son aquellos nudos que sirven para fijar una soga sobre un soporte fijo:
- A. Anclaje.                      B. Unión.                      C. Elementales.
6. Se utiliza para unir dos troncos cruzados en ángulo recto:
- A. Nudo de anclaje.                      B. Amarre diagonal.                      C. Amarre redondo.
7. Sirve para unir dos troncos en forma vertical:
- A. Amarre cuadrado.                      B. Amarre diagonal.                      C. Amarre redondo.

# RESPUESTA A LAS AUTOEVALUACIONES PROPUESTAS

## 1. GIMNASIA

### 1.1 FUNDAMENTOS BÁSICOS

#### 1.1.1 LA GIMNASIA COMO BASE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1. Coordinación, equilibrio, flexibilidad, agilidad, fuerza, resistencia muscular, resistencia cardiovascular.

2. La diversidad de movimientos.

3. La práctica de posturas correctas

#### 1.1.2 EL ARTE DE LA GIMNASIA

1. Saltos, giros, rodadas.

2. Realizar ejercicios al desnudo

3. Practicar con interés y dedicación.

#### 1.1.3 IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN LA FORMACIÓN DEL EDUCANDO.

1. (B), 2. (C), 3. (A), 4. (A).

#### 1.1.4.MOVIMIENTOS Y POSTURAS DEL CUERPO HUMANO

1. (B), 2. (B), 3. (A), 4. (B), 5. (C).

#### 1.1.5.MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA

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

### 1.2 EJERCICIOS CON PEQUEÑOS IMPLEMENTOS

#### 1.2.1 EJERCICIOS CON CUERDAS Y AROS

1. El salto y la carrera.

2. Rítmico y espacio-temporal

3. Los brazos, las piernas, la cadera y el cuello,

#### 1.2.2 EJERCICIOS CON BASTONES Y PELOTAS

1. La coordinación general, la coordinación óculo-manual, la velocidad y la fuerza.

2. Ni asperezas, ni astillas en su superficie.

3. Cualidades motrices, actividades predeportivas, ejercicios de calentamiento y relajación.

### 1.3 GIMNASIA ACROBÁTICA Y RÍTMICA

#### 1.3.1 PIRÁMIDES HUMANAS

1. (B), 2. (C), 3. (B), 4. (A).

#### 1.3.2 GIMNASIA ACROBÁTICA

1. (A), 2. (B), 3. (C), 4. (B).

### 1.3.3 GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA

1. (B), 2. (A), 3. (C), 4. (B), 5. (A).

## 2. FÚTBOL

### 2.1 LECCIONES INTRODUCTORIAS

#### 2.1.1 EL FÚTBOL UN DEPORTE DE EXPANSIÓN MUNDIAL

1. Inglaterra.  
2. Uruguay, 1930.  
3. Federación Internacional de Fútbol Asociado, FIFA.  
4. 32.

#### 2.1.4 IMPORTANCIA DEL FÚTBOL EN LA FORMACIÓN DEL EDUCANDO

1. (A), 2. (C), 3. (C), 4. (B).

#### 2.1.5 MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL

1. (B), 2. (C), 3. (B), 4. (B).

#### 2.1.6 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

1. (B), 2. (C), 3. (C), 4. (A), 5. (C), 6. (C).

#### 2.1.7 IMPORTANCIA DE UN DESCANSO ADECUADO Y DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

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

### 2.2 INICIACIÓN AL FÚTBOL

#### 2.2.1 TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA ADECUADA DEL FÚTBOL

1. (B), 2. (C), 3. (E), 4. (G).

#### 2.2.2 CONTROL DEL BALÓN

1. (C), 2. (B), 3. (A), 4. (C).

#### 2.2.3 TIPOS DE TIRO

1. (C), 2. (B), 3. (A), 4. (C), 5. (B).

#### 2.2.4 TÉCNICAS PARA EL ATAQUE

1. (B), 2. (C), 3. (A), 4. (C), 5. (A).

#### 2.2.5 TÉCNICAS PARA LA DEFENSA

1. De zona  
2. Inmediatamente después  
3. Cada defensor debe vigilar un sector del área de defensa  
4. Elástica - de cerca  
5. Recuperar la pelota con la mayor rapidez posible.

### 2.3 TÁCTICAS DEL FÚTBOL

#### 2.3.1 ENTRENAMIENTO TÁCTICO

1. (A), 2. (C), 3. (A), 4. (B).

#### 2.3.2 TÁCTICAS DE ATAQUE

1. (B), 2. (C), 3. (A), 4. (C), 5. (B), 6. (C).

### 2.3.3 TÁCTICAS PARA LA DEFENSA

1. (B), 2. (C), 3. (A), 4. (B).

## 3. EL CAMPISMO

### 3.1 LECCIONES INTRODUCTORIAS

#### 3.1.1 BASES Y BENEFICIOS DEL CAMPISMO

1. (B), 2. (A), 3. (C), 4. (C), 5. (B).

#### 3.1.2 DIFERENTES TIPOS DE CAMPAMENTOS

1. (A), 2. (B), 3. (B), 4. (C).

#### 3.1.3 LA ORGANIZACIÓN DE UN CAMPAMENTO

1. (A), 2. (A), 3. (C), 4. (C), 5. (B).

### 3.2 EL CAMPAMENTO

#### 3.2.1 EQUIPO PARA DORMIR Y ROPA DE CAMPAMENTO

1. (B), 2. (C), 3. (C), 4. (A).

#### 3.2.2 INSTALACIONES Y CONSTRUCCIONES PARA EL CAMPAMENTO

1. Instalaciones.

2. Lona o el algodón.

3. Impermeabilización.

4. Cocina.

5. Tripié.

#### 3.2.3 LA FOGATA Y LA COCINA EN EL CAMPAMENTO

1. (A), 2. (C), 3. (B), 4. (C).

#### 3.2.4 ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES DURANTE EL CAMPAMENTO

1. (A), 2. (C), 3. (B), 4. (C), 5. (B).

#### 3.2.5 ACTIVIDADES ARTÍSTICO-RECREATIVAS DURANTE EL CAMPAMENTO

1. Artístico-recreativas.

2. Tallado.

3. Papiroflexia u origami.

4. Material de desecho.

#### 3.2.6 EL ESTADO DEL TIEMPO: CÓMO INTERPRETARLO

1. (E), 2. (A), 3. (G), 4. (D), 5. (H), 6. (C).

#### 3.2.7 TIPOS DE NUDOS Y AMARRES

1. (B), 2. (C), 3. (A), 4. (C), 5. (A), 6. (B), 7. (C).

# ANEXO

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

Número del vídeo	Número de la lección en la guía	Título del capítulo o tema	Duración aproximada del capítulo	
			Min.	Seg.
6	2.1.1	El fútbol un deporte de expansión mundial.	14	14
6	2.1.2	El fútbol como medio de adaptación social.	14	35
6	2.1.3	El fútbol como juego recreativo.	15	21
7	2.1.4	Importancia del fútbol en la formación del educando.	14	38
7	2.1.6	Ejercicios de relajación y respiración.	14	56
7	2.1.7	Importancia de un descanso adecuado y de una alimentación balanceada.	15	09
7	2.2.1	Técnicas para la práctica adecuada del fútbol.	15	45
8	2.2.2	Control del balón.	15	10
8	2.2.3	Tipos de tiro.	15	30
8	2.2.4	Técnicas para el ataque.	15	26
8	2.2.5	Técnicas para la defensa.	17	29
8	2.3.1	Entrenamiento táctico.	15	36
9	2.3.2	Tácticas de ataque.	15	42
9	2.3.3	Tácticas para la defensa.	15	49

# BIBLIOGRAFÍA

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.

HAMMETT, Catherine. *El arte de acampar*. Diana, México. 1987.

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

----- . *Guía de Aprendizaje*, sexto y séptimo grado. MEN, Bogotá.

----- . *Guía de conceptos básicos*, sexto y séptimo grado. MEN, Bogotá.

----- . *Guía didáctica*, sexto y séptimo grado. MEN, Bogotá.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE MÉXICO. Telesecundaria, guías de estudio grados segundo y tercero, Educación Física.

