

TELESECUNDARIA

CONCEPTOS BÁSICOS

EDUCACIÓN FÍSICA

PARTE 1

6-7



SEP

**Revolución
Educativa**
Colombia aprende

Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia



Libertad y Orden

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 Cecilia Casasbuenas Santamaría Virginia Cifuentes de Buriticá Patricia Arbeláez Figueroa	Biología y Educación Ambiental Matemáticas 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 Ortíz.

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 Roussell, 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

ESPAÑOL	María Esther Valdés Vda. de Zamora
MATEMÁTICAS	Eloísa Beristáin Márquez
INTRODUCCIÓN A LA FÍSICA Y QUÍMICA	Benjamín Ayluardo López, Luis Fernando Peraza Castro
BIOLOGÍA	Rosario Leticia Cortés Ríos
QUÍMICA	Luis Fernando Peraza Castro
EDUCACIÓN FÍSICA	José Alfredo Rutz Machorro
CORRECCIÓN DE ESTILO Y CUIDADO EDITORIAL	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
DIBUJO	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 Ángel 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 1200 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.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	15
LA EDUCACIÓN FÍSICA	15
FINES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	16
CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA	16
METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA	20
FORMAS DE ORGANIZACIÓN PARA LA CLASE PRÁCTICA	22
ACTIVIDADES DE APOYO	23
ACTIVIDADES PERMANENTES	23
PROYECTO PERSONAL	23

Capítulo 1 POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO

1.1 PRESENTACIÓN	27
1.2 EL EXAMEN MÉDICO	27
1.3 LO QUE DEBO CONOCER DE MÍ	28
I. CRECIMIENTO Y DESARROLLO	29
II. CAPACIDADES FÍSICAS Y CONTROL CORPORAL	31
III. NIVEL SOCIOECONÓMICO Y PARTICIPACIÓN DEPORTIVA	36
1.4 ALIMENTACIÓN	38
1.5 HIGIENE	38
RECOMENDACIONES DE HIGIENE PARA CONSERVAR LA SALUD	39
NORMAS HIGIÉNICAS PARA AYUDAR A LA COMUNIDAD	39

Capítulo 2 CAPACIDADES INCREMENTADAS Y APLICADAS

2.1 PRESENTACIÓN	41
2.2 IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO	41
2.3 PRUEBAS DE PISTA: CARRERAS DE VELOCIDAD	47
BASES PARA LAS CARRERAS DE VELOCIDAD	47
CARRERA DE RELEVOS	51
ÁREA Y MATERIALES	51
TÉCNICA DE LA CARRERA DE RELEVOS	51
TÉCNICA PARA LA ENTREGA DE ESTAFETA, BASTÓN O "TESTIMONIO"	51
REGLAMENTO	52
RECOMENDACIONES	52
CARRERA CON OBSTÁCULOS O VALLAS	53
ÁREA MATERIALES	53
BASES TÉCNICAS PARA LA CARRERA CON OBSTÁCULOS O VALLAS	53
RECOMENDACIONES	54
2.4 PRUEBAS DE CAMPO: SALTO DE LONGITUD	54
ÁREA Y MATERIALES	55
BASES TÉCNICAS PARA EL SALTO DE LONGITUD	55

REGLAS	56
RECOMENDACIONES	56
SALTO DE ALTURA	57
ÁREAS Y MATERIALES	57
BASES PARA EL SALTO DE ALTURA	58
REGLAS	60
RECOMENDACIONES	60
SALTO TRIPLE	60
ÁREA Y MATERIALES	61
BASES PARA EL SALTO TRIPLE	61
REGLAS	62
RECOMENDACIONES	62
IMPULSIÓN DE LA BALA	63
ÁREA Y MATERIALES	63
BASES PARA LA IMPULSIÓN DE LA BALA	63
REGLAS	65
LANZAMIENTO DE DISCO	65
ÁREAS Y MATERIALES	65
BASES PARA EL LANZAMIENTO DE DISCO	66
REGLAS	67
LANZAMIENTO DE JABALINA	67
ÁREA Y MATERIALES	67
BASES PARA LANZAR UNA JABALINA	68
REGLAS	69

Capítulo 3 APRENDER JUGANDO Y EXPRESANDO

3.1 PRESENTACIÓN	71
3.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO	71
REGLAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO	72
FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA INICIACIÓN AL BALONCESTO	74
PARADA	75
PIVOTE	76

Capítulo 4 LA ACTIVIDAD FÍSICA Y OTRA FORMA DE EXPRESARSE

4.1 PRESENTACIÓN	77
PASES	77
PASE DE PECHO	77
PASE PICADO O INDIRECTO	78
PASE SOBRE LA CABEZA	78
PASE DE BÉISBOL	79
RECEPCIÓN	80
TIRO A LA CANASTA	80
TIRO POR ABAJO CON DOS MANOS (BANDEJA)	81
TIRO DE PECHO	81
TIRO CORTO	82

TABLERO	82
4.2 EXPRESIÓN DINÁMICA	83

Capítulo 5
FORMAS DE CONVIVENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

5.1 PRESENTACIÓN	85
5.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL	85
ÁREA Y MATERIALES	86
POSICIÓN FUNDAMENTAL	87
GOLPE DE DEDOS	88
GOLPE DE ANTEBRAZOS	88
BASES TÉCNICAS PARA EJECUTAR EL GOLPE DE ANTEBRAZOS	88
5.3 MANIFESTACIONES FÍSICO - RECREATIVAS Y TRADICIONALES	90

Capítulo 6
PRESERVACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES AL JUGAR Y CONVIVIR

6.1 PRESENTACIÓN	91
6.2 SERVICIO O SAQUE	91
6.3 SERVICIO POR ABAJO, DE FRENTE	91
6.4 CONVIVENCIA	94

Capítulo 7
CREATIVIDAD Y RELATIVO DOMINIO DE MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS

7.1 PRESENTACIÓN	97
7.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL	97
ÁREA Y MATERIALES	98
7.3 CONDUCCIÓN DEL BALÓN	99
7.4 PASES.	100
7.5 RECEPCIÓN	101
RECEPCIÓN CON EL PECHO	101
RECEPCIÓN CON EL MUSLO	101
RECEPCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE	102
RECEPCIÓN CON LA PARTE INTERNA DEL PIE	103
7.6 EL SAQUE DE BANDA	103
7.7 EL CABECEO	104
7.8 TIRO A GOL	104
7.9 EXCURSIÓN	106
DESARROLLO	108

Capítulo 8
SENSIBILIDAD AL COMUNICAR Y DESTREZA AL EJECUTAR

8.1 PRESENTACIÓN	111
8.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA	111
GIMNASIA BÁSICA	112
GIMNASIA ARTÍSTICA O EN APARATOS	113

	GIMNASIA MODERNA O RÍTMICA	114
8.3	ROLLOS	114
	ROLLO AL FRENTE EN POSICIÓN C	114
	ROLLO ATRÁS EN POSICIÓN C	115
8.4	VERTICAL DE CABEZA	116
8.5	VERTICAL DE MANOS	118
8.6	BASES PARA REALIZAR UNA TABLA GIMNÁSTICA	120
	LOS EJERCICIOS	121
	EVOLUCIONES Y DESPLAZAMIENTOS	121
	IMPLEMENTOS	122
	MÚSICA	122
	ÁREA	122

Capítulo 9 ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA ENCAMINADAS A FACILITAR LA VIDA

9.1	PRESENTACIÓN	123
9.2	BASES PARA LA PRÁCTICA DEL BÉISBOL	123
	ÁREA Y MATERIALES	123
	LAS BASES	124
	EL “HOME”	125
	LA PELOTA	126
	EL BATE	126
	EL GUANTE O LA MANOPLA	127
9.3	BASES TÉCNICAS PARA LAS ACCIONES DEFENSIVAS	128
	TIROS O LANZAMIENTOS	128
	“FILDEO” O RECEPCIÓN DE LA PELOTA	129
9.4	BASES TÉCNICAS PARA LAS ACCIONES OFENSIVAS	131
	TOQUE DE PELOTA	131
	CORRER LAS BASES	133
	RECOMENDACIONES	134
9.5	CONSERVACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES	135

Capítulo 10 MANIFESTACIONES DE CAPACIDADES Y ACTITUDES

10.1	PRESENTACIÓN	137
10.2	SISTEMAS DE COMPETENCIA	137
10.3	ELIMINACIÓN SENCILLA	138
10.4	“ROUND ROBIN” “TODOS CONTRA TODOS”	140
10.5	EDUCACIÓN ARTÍSTICA	
	Corresponde a la sesión de GA 3.28 VER PARA DECIR	140

INTRODUCCIÓN

El Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica propone la reformulación de los contenidos y materiales educativos. El Programa de Educación Física aporta contenidos indispensables para el desarrollo integral del adolescente a través de la estimulación adecuada de sus facultades motoras.

La educación física como parte integrante del plan de estudios adquiere una gran importancia como elemento favorecedor en la búsqueda del desarrollo eficaz y consciente del movimiento corporal en la interacción del joven con el medio en el cual se desenvuelve, a través de la manifestación de actividades de integración social.

El presente programa es el resultado de la investigación formal y la revisión de los programas anteriores de la especialidad.

La estructura y la orientación técnico - pedagógicas de los contenidos del programa responden a los lineamientos y la asesoría del Consejo Nacional Técnico de la Educación y al intercambio permanente de criterios entre la Dirección General de Educación Física y la Unidad de Telesecundaria.

También fue considerada la necesidad de que los jóvenes adquieran una educación que los forme como ciudadanos de una comunidad democrática que eleve constantemente los niveles de calidad de vida de la sociedad en su conjunto.

LA EDUCACIÓN FÍSICA

Cuando participas en un juego o deporte con tus amigos o vecinos, ya sea en el recreo o en tus ratos libres, notarás, después de un breve tiempo de práctica, cansancio, dolor muscular y torpeza en tu participación. Date cuenta, necesitas hacer algo para progresar y sentirte mejor; mediante la educación física encontrarás la manera de desarrollar habilidades y destrezas motoras básicas que te permitirán desempeñarte con mayor solvencia en las actividades prácticas.

Para realizar un trabajo físico tu cuerpo es el elemento principal; de este modo podrás relacionarte con el medio ambiente. La **educación física** desarrolla tu cuerpo por medio del movimiento y forma parte de la **educación integral del ser humano**, fomenta buenos hábitos, mejora capacidades y actitudes, promueve la buena relación que debe existir entre compañeros al participar en juegos, actividades físicas y deportes; y por todo ello se dice que **tiene un fin motriz social**.

En efecto, esta finalidad motriz social te permite, por medio de actividades recreativas, convivir por más tiempo con tus amigos, familiares y con la comunidad que te rodea.

FINES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Conocer potencialidades físicas para reconocer las propias posibilidades y limitaciones del movimiento.
- Fortalecer capacidades para expresarse corporalmente, como otra forma de comunicación y para disfrutar del movimiento.
- Mostrar actitudes positivas al participar con el medio ambiente cotidiano, favorecer la convivencia en grupo.
- Adquirir hábitos de ejercitación e higiene personal para mejorar la salud.
- Reafirmar la postura, respiración y relajación como hábitos benéficos.
- Fomentar el mantenimiento de las tradiciones como parte de la cultura regional y nacional.
- Establecer normas para la conservación de los recursos naturales.

En conclusión, la educación física pretende la adquisición progresiva de conocimientos, habilidades y destrezas que permitan obtener la salud física y mental; como uno de los propósitos de la educación integral del ser humano.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Los contenidos del programa de educación física buscan cambiar las actitudes del alumno frente al ejercicio físico, para que éste sea practicado conscientemente, con una actitud lúdica y no sólo por imitación, dando por resultado mejorar en la forma de hacerlo, fortalecer sus capacidades y que al trabajar con sus compañeros aumente el sentido de solidaridad y colaboración.

Los contenidos del programa son:

Estructuración del esquema corporal.
Manifestaciones físico recreativas y tradicionales.
Bases para el desarrollo deportivo.
Expresión dinámica.
Capacidades físicas.

Estructuración del esquema corporal. Se refiere al conocimiento y manejo que el ser humano tiene de su propio cuerpo al relacionarlo con sus semejantes y con los objetos que le rodean, este conocimiento se logra a lo largo del desarrollo físico madurativo, iniciándose con el nacimiento.

En la adolescencia ya se tiene un **control corporal** que es el dominio del cuerpo al realizar movimientos determinados como: correr en una prueba atlética, lanzar a la canasta o transportar un objeto en alguna tarea cotidiana. A las acciones de correr, saltar, lanzar, eludir, halar, entre otros, se les llama esquemas de movimiento.

En este ciclo escolar con la ayuda de estos contenidos trataremos de mejorar el control corporal, ejecutando **esquemas de movimiento**.

Manifestaciones físico - recreativas y tradicionales. Son aquellas actividades que se organizan en un grupo o comunidad, dando una forma de unión a ésta.

Además de convivencias, excursiones y campamentos, existen diversos juegos de los cuales a continuación se describen algunos de ellos:

- Juegos de reacción - atención: como los “espejos”, donde se hace lo que el director dice, pero en un plano cambiado, es decir, frente a él.
- Juegos de imitación: son aquellos en que se busca que todos los integrantes hagan lo mismo que el que dirige el juego, ejemplo: “Muéstranos lo que hay que hacer”.
- Juegos de habilidades: son aquellos juegos donde se ponen en práctica habilidades como correr, saltar, pasar una pelota o acciones específicas como en el juego de “libertades”.
- Juegos sensoriales: donde intervienen órganos de los sentidos como “La gallina ciega”.
- Juegos rítmicos: donde se usa una cadencia, ejemplo “galope, paso de cambio”.

Bases para el desarrollo deportivo. Es el contenido con el cual se inicia la práctica de los deportes, para saber cuándo, dónde, cómo y con qué se juega.

En este ciclo escolar se realizarán: **actividades de iniciación deportiva y deporte escolar**.

Iniciación deportiva: es una forma recreativa para iniciar el contacto con los implementos deportivos como pelotas, redes, jabalinas, entre otros, en actividades básicas de los deportes como saltar, correr, eludir, lanzar, transportar. Adecuando reglas y material deportivo.

Deporte escolar: es la práctica de los fundamentos técnico - deportivos como voleo, bote, conducción de balón y otros, de acuerdo con las reglas básicas, adecuadas a la edad, los materiales y los espacios de que se disponga.

En este curso se darán las bases para la práctica del **atletismo, baloncesto, voleibol, gimnasia, fútbol y béisbol o softbol**.

Es importante buscar en la práctica de estos deportes hábitos y actitudes de disciplina, compañerismo, respeto y cooperación y no sólo participar buscando una calificación.

Expresión dinámica. Es una forma de comunicación que requiere movimientos corporales y gestuales que se relacionen con emociones y sentimientos, elementos de la naturaleza, temas preferidos y temas de interés común con el propósito de que el individuo y el grupo tengan una forma propia de expresarse que les permita formular o comprender mensajes.

Capacidades físicas. Son cualidades con las que el ser humano nace, las cuales al desarrollarse mediante actividades físicas se logra eficiencia del movimiento en beneficio de sí mismo.

Las capacidades que se estimularán en este curso serán **resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.**

La resistencia es la capacidad del organismo para realizar actividades en las que intervienen todos los músculos durante un tiempo prolongado, puede ser de dos formas: **aeróbica y anaeróbica.**

En este curso se trabajará la resistencia aeróbica, que consiste en realizar una actividad física de baja intensidad y larga duración (figura 1).

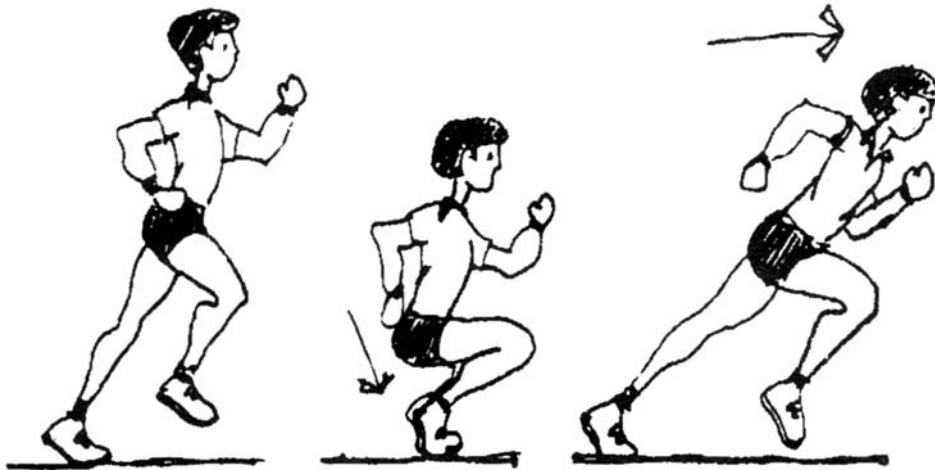


Figura 1

La velocidad de arranque o reacción es la respuesta por medio de movimiento a una acción que se pide, en un tiempo mínimo, por ejemplo: al estar en posición de sentado, a una orden el alumno se levanta, salta hacia arriba con pies juntos y corre diez metros.

La velocidad pura o de desplazamiento es el recorrido de una distancia o un espacio en un tiempo mínimo (figura 2).



Figura 2

La fuerza es la capacidad del organismo para presionar o halar un objeto que resiste y se divide en **explosiva y dinámica**.

Explosiva: cuando se hace un movimiento repentino, por ejemplo un salto, un lanzamiento o una patada (figura 3).

Dinámica: cuando se mueve el objeto pesado provocando contracción de los músculos. (figura 4).



Figura 3

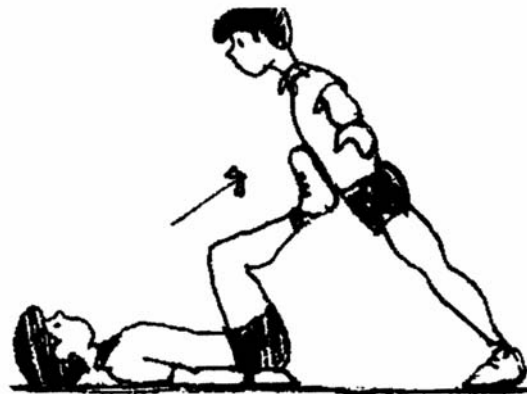


Figura 4

La flexibilidad es la capacidad del organismo para movilizar articulaciones y músculos al realizar estiramientos, flexiones y torsiones del cuerpo (figura 5).



Figura 5

Todas estas capacidades se deben estimular en forma cotidiana para mantenerse en buenas condiciones. Es conveniente planear su desarrollo, ya que al trabajar éstas, se involucran órganos, sistemas respiratorio, cardiovascular y aparatos digestivo, locomotor entre otros, razón por lo que al elegir las actividades físicas se deberán conocer las condiciones orgánicas del adolescente.

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En este texto se describirán algunas de las características particulares del curso de educación física. Para empezar, su contenido se divide en 10 núcleos básicos en los que se realizarán diversas *actividades físico - recreativas*, las cuales se llevarán a cabo fuera del salón de clases y en algunas ocasiones fuera de la **escuela**.

En seguida se indican las actividades que corresponden a cada núcleo y el número de sesiones destinadas para realizarlas.

Núcleo Básico	Actividades	Número de sesiones
1	– Juegos recreativos.	8
	– Juegos tradicionales.	
	– Juegos y actividades de iniciación al atletismo.	
2	– Juegos regionales.	8
	– Juegos y actividades de iniciación al atletismo.	
3	– Juegos recreativos.	6
	– Actividades de comunicación corporal sobre temas de interés común.	
	– Juegos y actividades de iniciación al baloncesto.	
	4	– Juegos recreativos.
	– Actividades de comunicación corporal sobre temas de interés común.	
	– Juegos y actividades de iniciación al baloncesto.	
7° Grado		
1	– Juegos de atención - reacción y rítmicos.	7
	– Juegos y actividades de iniciación al voleibol.	

Núcleo Básico	Actividades	Número de sesiones
2	– Juegos regionales.	7
	– Juegos y actividades de iniciación al voleibol.	
3	– Juegos tradicionales.	7
	– Juegos y actividades de iniciación al fútbol.	
4	– Actividades de expresión gestual y simbólica.	8
	– Juegos y actividades gimnásticas.	
5	– Juegos recreativos y tradicionales.	7
	– Actividades demostrativas o torneos intergrupales.	
	– Convivencia.	
	– Juegos y actividades de iniciación al béisbol.	
6	– Actividades demostrativas o torneos intergrupales.	8
ACTIVIDADES DE APOYO		
*	Rutinas de Activación Colectiva.	Diario

Para realizar las actividades antes señaladas se dispondrá, cada semana, de dos sesiones de educación física de 50 minutos cada una, en las que se seguirán los pasos propios de una clase de telesecundaria, con las diferencias que marca la asignatura de Educación Física:

- Observar y escuchar el programa de televisión correspondiente a la clase, así como comentar con el grupo, al final del mismo, lo más importante que se presentó en él.
- Leer el artículo del libro de *Conceptos Básicos* que corresponde a la sesión.
- Analizar y sintetizar la información obtenida gracias al programa de televisión y al texto leído, con base en lo que señala la *Guía de Aprendizaje*.
- Realizar fuera del aula una aplicación práctica de lo aprendido, procurando que se ejecuten los rasgos por evaluar en cada clase.

Los programas de televisión, el libro de *Conceptos Básicos* y la *Guía de Aprendizaje* contienen la información suficiente y precisa sobre la forma más eficaz de realizar las actividades teórico - prácticas que corresponden a la sesión. Por ello y por las características

de esta asignatura en la que se necesita dedicar el mayor tiempo posible a la ejecución práctica, resulta indispensable que los alumnos conozcan las actividades de la sesión y preparen el material correspondiente, **cuando menos un día antes de su realización.**

La lectura previa de los ejercicios, las actividades y los juegos que aparecen en la *Guía de Aprendizaje*, permitirá que el alumno reflexione y tenga una idea exacta de lo que debe hacer al salir del aula para realizar la práctica, y así aprovechar lo más posible el tiempo destinado a ésta.

Sin embargo, deben dedicarse algunos minutos para comentar el programa de televisión, leer el texto relacionado con la clase y revisar las actividades señaladas en la Guía, pues de lo contrario sería imposible salir del salón para ejecutar lo aprendido, y de ese modo, alcanzar los objetivos buscados.

Ya efectuadas las actividades de la sesión dentro del salón, se saldrá de éste para llevar a cabo la aplicación práctica. Esta inicia con lo que se llamará “**estimulación sistemática corporal**”, la cual es una serie de ejercicios de 10 minutos de duración encaminados a ejercitar las capacidades físicas y las facultades de los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto), así como a disponer al organismo para la práctica de otras tareas de carácter físico.

Después se realizarán actividades de iniciación al deporte o juegos recreativos los cuales se consideran como las actividades fundamentales de la clase. Cuando se propone la realización de varias de estas actividades, el maestro y los alumnos seleccionarán una o dos, en función de los intereses del grupo y de las instalaciones. Al realizarlos, tanto alumnos como maestro pondrán especial atención en observar los rasgos señalados para evaluación.

Al término de la estimulación sistemática corporal y las actividades fundamentales, tendrá lugar un momento de recuperación física que se podrá aprovechar para evaluar la clase o para la asignación de tareas posteriores.

FORMAS DE ORGANIZACIÓN PARA LA CLASE PRÁCTICA

Con el fin de ahorrar tiempo en las actividades de consulta, organizar los juegos y elaborar los materiales sugeridos para las sesiones, se propone lo siguiente:

Al inicio del curso dividir al grupo en equipos de dos, y en equipos de 4 a 6 alumnos. Así cada alumno formará parte al mismo tiempo de un equipo de 2 (pareja) y de un equipo más numeroso. Conforme a las actividades programadas en cada clase, será necesario trabajar por parejas o en equipo, razón por la cual se recomienda esta división del grupo, además de que se podrán iniciar las actividades sin pérdida de tiempo, ocasionada por la integración de equipos en cada sesión.

Asignar a los integrantes de cada equipo, según se requiera y en el momento oportuno, funciones específicas relacionadas con la organización de juegos y actividades (tales

como la obtención o confección de materiales, conducción de los ejercicios de la estimulación sistemática corporal, preparación de área de trabajo).

ACTIVIDADES DE APOYO

Con la finalidad de ejercitar regularmente todas las capacidades del alumno en las transmisiones de televisión se incluirán las “Rutinas de activación colectiva”, que son combinaciones ordenadas de ejercicios acompañados de música o percusiones que buscan estimular positivamente al alumno, con objeto de que inicie o continúe sus actividades escolares con una buena disposición para el aprendizaje, así como fomentar el hábito de la ejercitación diaria. Tales rutinas se realizarán diariamente y tendrán una duración de cinco minutos, en un horario adecuado.

ACTIVIDADES PERMANENTES

La respiración, la relajación y la postura son actividades permanentes que requieren atención constante en la práctica de la educación física. Por ello, y con la finalidad de inculcar en el educando la toma de conciencia de estas actividades, a lo largo de este curso se le insiste frecuentemente en que, durante la realización de sus ejercicios físicos y las actividades cotidianas, debe poner especial cuidado en adoptar una postura correcta, así como realizar ejercicios de relajación y respiración.

PROYECTO PERSONAL

La educación física tiene gran importancia en la realización eficiente de nuestras actividades diarias, las cuales repercuten en beneficio del individuo mismo y se proyectan hacia su comunidad.

Tiene como meta final contribuir a lograr en el individuo su salud física y emocional, y para lograrlo recurre al **movimiento** principalmente. Cabe aclarar que no nos referimos al movimiento inconsciente que realizamos a diario, sino al movimiento encaminado a generar en el alumno un conocimiento y perfeccionamiento de sus propias capacidades y limitaciones físicas, así como a favorecer su integración con la comunidad.

Por medio de la actividad física dosificada, el alumno explorará y reconocerá la gran variedad de movimientos que puede hacer con su cuerpo, lo que le permitirá disfrutar plenamente de todas sus actividades. En consecuencia adquirirá confianza y seguridad en sí mismo, tomará conciencia de la necesidad de realizar actividad física de manera disciplinada y fomentará en sí mismo actitudes de respeto y convivencia con sus semejantes.

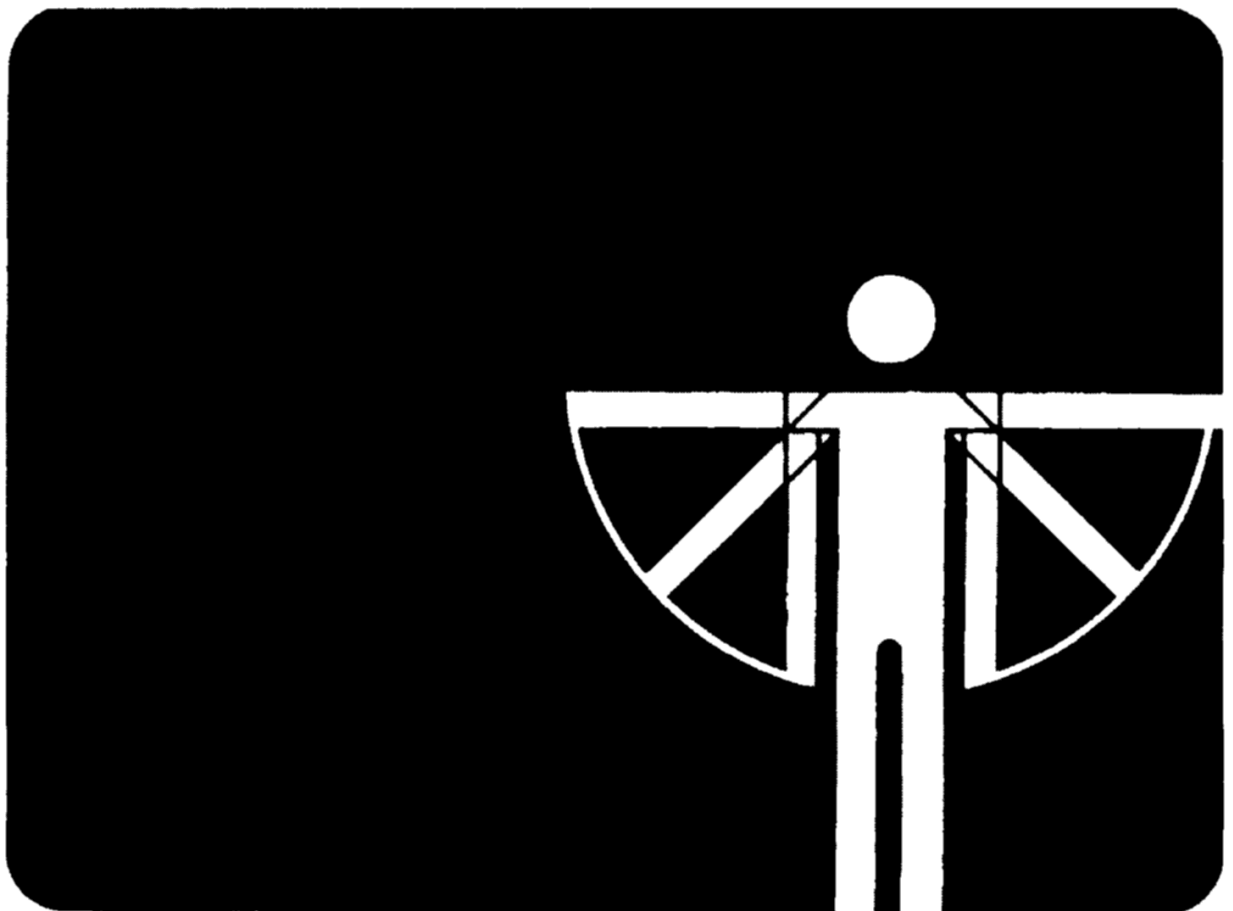
Hoy día, la educación física forma parte de los planes y programas de estudio, porque desarrolla las capacidades de los individuos y la disposición de éstos para el trabajo en equipo, mediante actividades como las siguientes:

- Actividades para la conservación de la salud física y emocional. Fomentan hábitos de higiene, alimentación y ejercitación diaria, ayudan a identificar las causas individuales, sociales y ambientales que alteran la salud del individuo y de la comunidad, y orientan para tomar las medidas que eliminen o atenúen dichas causas.
- Actividades de comunicación individual y grupal. Propician el empleo de lenguajes, símbolos y códigos propios de la comunidad con el fin de organizarse mejor en grupo, como base para alcanzar nuevos aprendizajes.
- Actividades participativas. Despiertan conciencia acerca de la manera de pensar de la comunidad y el país, y promueven la identificación con ella.

Por lo anterior, puede verse la importancia de que el alumno practique organizadamente y con frecuencia actividades físicas, ya que mediante ellas adoptará actitudes positivas ante el medio social –la familia, la escuela y la comunidad– y tendrá una participación activa y productiva en su vida diaria.

EDUCACIÓN FÍSICA

Sexto y Séptimo



Capítulo 1

POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO

1.1 PRESENTACIÓN

En este capítulo se emprenderá el conocimiento y la práctica de dos contenidos del programa de educación física que son: las **Capacidades físicas**, con las cuales se estimulan la velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia y **Bases para el desarrollo deportivo** que permitirá la iniciación al atletismo.

La práctica de las actividades será en forma graduada y secuenciada, fomentará hábitos y actitudes proporcionando la posibilidad de un desarrollo corporal de manera consciente, para poder aplicar estos movimientos con facilidad en la vida diaria.

1.2 EL EXAMEN MÉDICO

Es de gran importancia que toda persona que va a practicar alguna actividad física se someta previamente a un examen médico para conocer si se encuentra apta para realizar dicha actividad.

Se recomienda que sea un médico quien realice lo más pronto posible el examen, para saber si puede realizar las actividades físicas con seguridad y confianza.

A continuación se presenta una **ficha médica**, en la que se contemplan algunos aspectos que el médico puede considerar en el examen.

FICHA MÉDICA

Fecha: _____ Nombre: _____ Sexo: _____

Edad: _____ Peso: _____ Estatura: _____ Compleción: _____

Antecedentes hereditarios familiares: _____

Estado actual de los aparatos y sistemas: _____

Digestivo: _____ Respiratorio: _____ Cardiovascular: _____

Presión arterial: _____ Génito - urinario: _____

Tipo de sangre: _____

Tiempo de coagulación: _____ Músculo - esquelético: _____

Alergias: _____ Piel, mucosas: _____

Órganos de los sentidos: _____

Inmunizaciones (vacunas): _____

Observaciones: _____

1.3 LO QUE DEBO CONOCER DE MÍ

La finalidad de la educación física consiste en propiciar una serie de actividades que ayuden al crecimiento y desarrollo del alumno, así como a promover su participación positiva en la comunidad, el incremento de sus conocimientos y contribuir a su desarrollo armónico general.

Antes de iniciar las actividades físicas que se realizarán durante este año escolar, es conveniente conocer los aspectos que servirán para diagnosticar¹ el estado de salud y las capacidades físicas del participante.

¹ Diagnosticar. Determinar en este caso por medio de actividades físicas, el estado de salud de un individuo.

Este diagnóstico se hará gracias aún instrumento llamado “Batería”², que se describe más adelante. Esta prueba se aplicará al inicio y al final del curso.

En el diagnóstico, también se tomará en cuenta el ambiente socio económico del educando, a través del conocimiento de sus hábitos alimenticios, higiénicos, de atención personal y de comunicación. Estos aspectos son sumamente importantes para la realización de las actividades físicas.

Los resultados de las actividades realizadas por los alumnos se anotarán en la hoja que lleva por título CÉDULA DE DATOS que se encuentra más adelante.

A continuación se describen las tres partes que forman la cédula de datos:

I. CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Esta parte contiene espacios en los que se anotan los datos personales del alumno:

1. Fecha de nacimiento. Se anota el año, mes y día, por ejemplo, si el alumno nació el 25 de junio de 1988 se anotará así:

FECHA DE NACIMIENTO		
AÑO	MES	DÍA
88	06	25

2. Sexo. Se marca con una **X** la letra del sexo que corresponda. Por ejemplo, si el alumno es hombre:

SEXO	<input checked="" type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> H
------	---------------------------------------	----------------------------

3. Peso. Se registrará el peso del alumno con el mínimo de ropa. Por ejemplo, si el alumno pesa 46 k 100 g, se anotará así:

PESO				
GRAMOS				
4	6	1	0	0

² Batería. Conjunto de actividades por realizar en forma ordenada.

4. Estatura total. Se mide al alumno en posición de pie (ver la figura 1). La medida se anota en centímetros. Por ejemplo, si el alumno mide 1 m 52 cm se registrará así:

ESTATURA TOTAL		
CENTÍMETROS		
1	5	2



Figura 1



Figura 2

5. Estatura sentado. La medición se hace en posición de sentado, como se indica en la figura 2. La anotación será en centímetros. Por ejemplo, si el alumno mide 76 cm se anotará así:

ESTATURA	
SENTADO	
CM.	
7	6

6. Pulso inicial. Antes de iniciar la actividad correspondiente, el alumno debe permanecer de pie un minuto.

La toma de las pulsaciones se puede realizar de dos formas; la primera consiste en colocar los dedos índice y medio en el lado izquierdo del cuello del alumno al que se realiza la toma para localizar la yugular (ver figura 3), la segunda consiste en colocar también los dedos índice y medio en la articulación del radio y cúbito (ver figura 4).



Figura 3

PULSO		
INICIAL		
FRECUENCIA		
0	6	4



Figura 4

Lo anterior se realizará, sin oprimir fuerte, durante 15 segundos; el número de pulsaciones obtenido se multiplica por cuatro para saber cuántas tiene durante un minuto.

Ejemplo: si el alumno tuvo 16 pulsaciones en 15 segundos, se realiza la operación y resultan 64 pulsaciones por minuto. Este número se registrará como se muestra en el recuadro:

Nota: tomar el pulso sirve como una medida de prevención para las actividades donde trabaja más el aparato cardiovascular como el correr, saltar, entre otros. Por lo tanto, se debe considerar que los alumnos de 7 a 14 años que excedan 120 pulsaciones por minuto no están aptos para la actividad física **intensa**, ya que pueden padecer alguna lesión cardiovascular. En este caso es necesario consultar a un médico.

II. CAPACIDADES FÍSICAS Y CONTROL CORPORAL

Esta parte de la cédula presenta siete espacios en los que se anota el resultado de una serie de pruebas físicas que realizará el alumno en forma de circuito (3); cada una de ellas recibe el nombre de estación y son siete en las que se demuestra el grado de eficiencia de las capacidades físicas del alumno al ejecutar movimientos como correr, saltar, lanzar, eludir, etc. (ver figura 5).

A continuación se describe cada estación.

Estación 1

Área de trabajo de 26 m de largo por 2 m de ancho (ver figura 5).

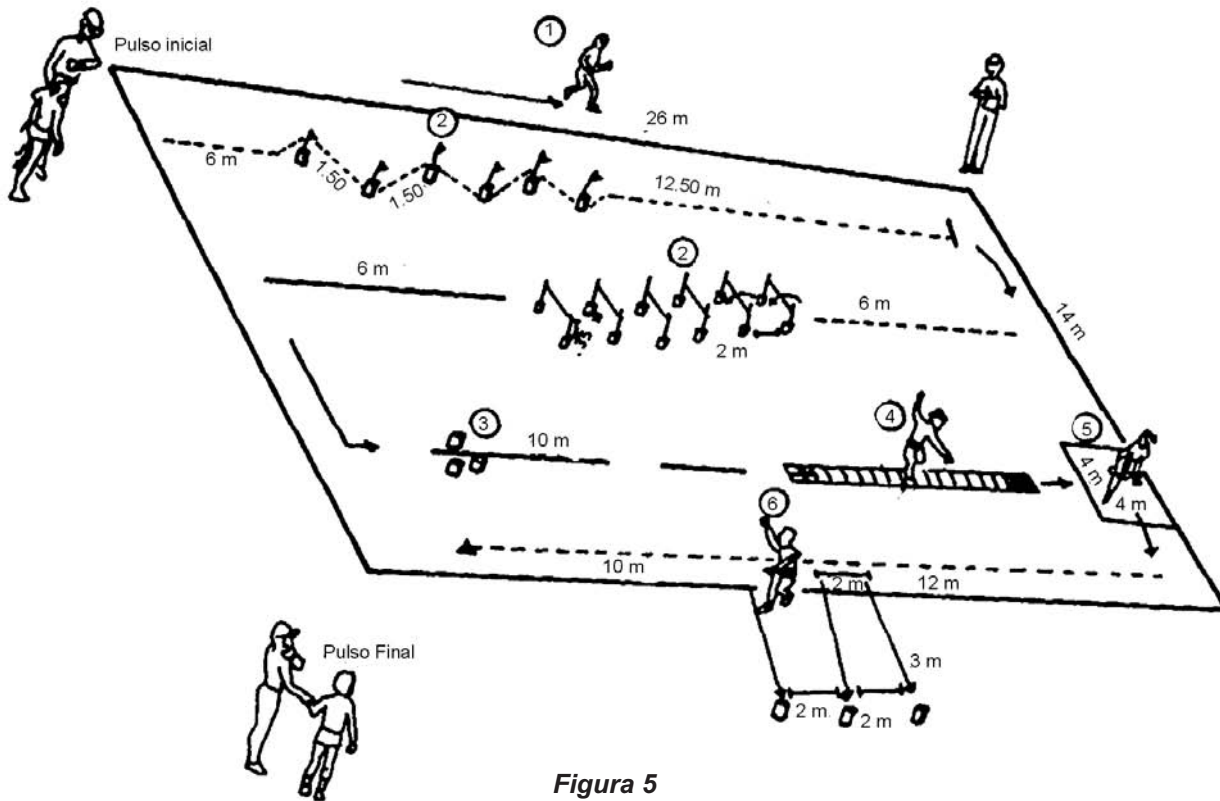


Figura 5

Material para realizar. Seis postes (se harán metiendo un palo de escoba o vara en un bote con mezcla de cemento para que queden fijos los postes laterales, la valla debe ser movable, un cronómetro o un reloj con segundero.

Desarrollo de la actividad. El alumno corre en línea recta 6 m y seguirá corriendo en zigzag 6 obstáculos con una distancia de 1.50 m entre sí para terminar la carrera recorriendo otros 12.50 m en línea recta.

En esta actividad la capacidad física que se trabaja es velocidad al correr y eludir obstáculos.

Se considera error tocar o derribar un poste y se anota en el espacio de la letra E. Por ejemplo, si tuvo 2 errores, se registrará así:

ESTACIÓN 1
VELOCIDAD

TIEMPO E		
2	6	2

Estación 2

Área de trabajo de 26 m de largo por 2 m de ancho (ver figura 5).

Material para utilizar. Seis obstáculos separados a una distancia de 2 m entre sí elaborados con dos botes como en la primera estación, unidos por un listón o resorte de 1 m de largo colocado a una altura de 35 cm del suelo. Se mide el tiempo con un cronómetro o un reloj con segundero.

Desarrollo de la actividad. El alumno corre 6 m, salta 6 obstáculos y sigue corriendo 6 m más el tiempo que tarda en recorrerlo se anota en segundos.

En esta actividad la capacidad física que se trabaja es fuerza al saltar obstáculos corriendo.

Se considera error tocar los obstáculos con cualquier parte del cuerpo o tirarlos. Se anota en el espacio de la letra E. Por ejemplo, si el alumno hizo 36 segundos y tuvo un error, se anotará así:

ESTACIÓN 2		
FUERZA		
TIEMPO		E
3	6	1

Estación 3

Área de trabajo de 10 m de largo por 2 m de ancho (ver figura 5).

Material para utilizar. Tres botes vacíos de 25 cm de altura y 15 cm de diámetro, aproximadamente, y una cinta métrica.

Desarrollo de la actividad. El alumno apoya cada pie en un bote, el bote que queda libre lo toma con ambas manos y lo coloca adelante, pone uno de los pies en dicho bote, toma el bote que queda libre, lo pasa nuevamente adelante y así continúa hasta concluir 5 pasos (se considera paso el pisar un bote), se anota la distancia recorrida en centímetros.

En esta actividad la capacidad física que se trabaja es flexibilidad al mantener el equilibrio.

Se considera error arrastrar el bote con el pie o bajarse de los botes; si esto ocurre se inicia de nuevo y se anota en el espacio de la letra E. Por ejemplo, si el alumno avanzó 140 cm y tuvo 2 errores, se registrará así:

ESTACIÓN 3			
FLEXIBILIDAD			
CENTÍMETROS			E
1	4	0	2

Estación 4

Área de trabajo. Un rectángulo de 10 m de largo por 50 cm de ancho en el cual se trazan líneas de 50 cm de distancia entre cada una, a los cuadros así formados se les numera del 1 al 20 (ver figura 5).

Material para utilizar gises y cinta métrica.

Desarrollo de la actividad. El alumno se coloca antes del cuadro 1; a una señal realiza cuatro saltos continuos, cayendo en el primero con el pie que prefiera, en el segundo con el mismo pie, en el tercero con el otro y en el cuarto con los pies juntos; tratará de avanzar el mayor número de cuadros en cada salto.

Se anota en el espacio del cuadro el número que se encuentra pintado en el piso donde cayó con ambos pies.

En esta actividad la capacidad física que se trabaja es fuerza al saltar y coordinar sus movimientos.

Se considera error perder el equilibrio, salirse del rectángulo o cambiar el orden del pie al caer en cualquiera de los 4 saltos y se anota en el espacio de la letra E. Por ejemplo, si el alumno saltó hasta el número 12 y tuvo 2 errores, se anotará así:

ESTACIÓN 4		
FUERZA		
AL NÚMERO		E
1	2	2

Estación 5

Área de trabajo, un cuadrado de 4 m por lado (ver figura 5).

Material para utilizar. Una cinta elástica, cronómetro o un reloj con segundero.

Desarrollo de la actividad. El alumno se coloca a un lado del resorte y a una señal lo toma, lo introduce por la cabeza y lo saca por los pies, volviéndolo a meter por los pies y sacándolo por la cabeza, así hasta cubrir un tiempo de 20 segundos.

En esta actividad la capacidad física que se trabaja es flexibilidad, al pasar con coordinación y rapidez el resorte por su cuerpo.

Se considera error no sacar totalmente el resorte del cuerpo y se anotan los errores en el cuadro de la letra E. Por ejemplo, si el alumno realizó 12 veces la acción y tuvo 2 errores se registrará así:

ESTACIÓN 5		
FLEXIBILIDAD		
No. VECES		E
1	2	2

Estación 6

Área de trabajo de 24 m de largo por 2 m de ancho (ver figura 5).

Material para utilizar. Tres corcholatas que sostienen las pelotas de esponja del número 2 (5 cm de diámetro), tres botes de 25 cm de altura y 15 cm de diámetro, aproximadamente.

A 10 m de la salida se coloca la primera pelota sobre una corcholata; la segunda y la tercera se colocan de la misma manera separándolas 2 m entre sí. Los botes se colocan frente a las pelotas a una distancia de 3 m (ver figura 5).

Desarrollo de la actividad. El alumno corre hasta la primera pelota, la toma y lanza tratando de pegarle al primer bote; sigue corriendo y toma la segunda repitiendo la acción, pasa a la tercera pelota, repite el proceso y corre 10 m más en línea recta. Cada vez que le pegue a un bote obtiene un punto.

En esta actividad la capacidad física que se trabaja es velocidad al correr y lanzar con coordinación.

Se anota la suma de los puntos logrados y el tiempo en segundos, en los espacios de los cuadros correspondientes. Por ejemplo, si el alumno hizo 32 segundos y obtuvo 1 punto, se anotará así:

ESTACIÓN 6			
VELOCIDAD			
TIEMPO			P
0	3	2	1

Cinco minutos después de haber terminado el circuito se toma el pulso al alumno. Si no tiene el pulso normal se hará la observación pertinente en la cédula de datos. Por ejemplo, si el alumno tuvo 64 pulsaciones se reportará así:

PULSO FINAL		
5 MINUTOS DESPUÉS		
FRECUENCIA		
1	2	2

Estación 7

Área de trabajo. Un rectángulo de 26 m de largo por 14 m de ancho aproximadamente (se pueden utilizar los límites donde se efectuaron las actividades anteriores) (ver figura 5).

Material para utilizar. Un cronómetro o reloj con segundero.

Desarrollo de la actividad. Ya que el alumno recuperó su pulso normal, se dispone a correr, trotar o caminar durante 5 minutos pudiendo alternar las acciones según su estado físico; se anotará la distancia recorrida durante ese tiempo. Por ejemplo, si el alumno recorrió 780 m, se registrará así:

ESTACIÓN 7			
RESISTENCIA			
METROS			
0	7	8	0

En esta actividad la capacidad física que se trabaja es resistencia al caminar, trotar o correr.

Si se detiene totalmente antes de los 5 minutos, se anotará la distancia recorrida hasta ese momento.

III. NIVEL SOCIOECONÓMICO Y PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

Esta parte de la cédula presenta espacios en los que se da respuesta a las siguientes preguntas.

¿Cuántas personas habitan en su casa en forma permanente? ¿Cuánto gastan en comida al día? ¿Cuántas veces realizas actividad física a la semana?

Sólo se anota la palabra **Sí** cuando lo realiza mínimamente 2 veces, si es menos no se considera y se anota la palabra **No**. Ejemplo, el alumno habita con 5 personas.

HAB. EN CASA	
0	5

El gasto de alimentos en su hogar es de \$10 000 diarios.

GASTO DIARIO
10 000

El alumno entrena tres días a la semana.

ACTIVIDAD FÍSICA	
S	Í

CÉDULA DE DATOS

Nombre: _____ Fecha de evaluación: _____

I CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Fecha de nacimiento			S e x o	Peso				Estatura total	Estatura sentado	Pulso inicial
Año	Mes	Día		Gramos						
			M							
			H							

II CAPACIDADES FÍSICAS Y CONTROL CORPORAL

Estación 1		Estación 2		Estación 3		Estación 4		Estación 5	
Velocidad		Fuerza		Flexibilidad		Fuerza		Flexibilidad	
Tiempo	E	Tiempo	E	Centímetros	E	Al Num.	E	Nº Veces	E

Estación 6			Pulso Final			Estación 7		
Velocidad			5 Min. Después			Resistencia		
Tiempo	P		Frecuencia			Metros		

III SOCIOECONÓMICO

Hab. en casa		Gasto diario				Act. Física	

OBSERVACIONES: _____

1.4 ALIMENTACIÓN

Es importante tener una alimentación balanceada para que el organismo se desarrolle en óptimas condiciones físicas y mentales y así lograr un buen crecimiento y evitar enfermedades.

Esta alimentación balanceada debe ser rica en vitaminas, minerales, proteínas, grasas e hidratos de carbono, además de un abundante consumo de agua. A continuación se detallan estos grupos de alimentos.

- **Minerales y vitaminas.** Son sustancias inorgánicas y se requieren en pequeñas cantidades, aunque no por eso dejan de ser importantes y necesarias para el desarrollo adecuado y mantener la salud. Las vitaminas y los minerales se obtienen principalmente en las frutas, las verduras, la leche y los huevos.
- **Proteínas.** Constituyen y regeneran las partes del organismo; una gran cantidad de ellas se concentra en el tejido muscular y otras se distribuyen en los tejidos blandos, los huesos, los dientes, la sangre, entre otros. Se encuentran en la leche, la carne, los huevos y el queso.
- **Grasas.** Sustancias orgánicas que se encuentran en ciertos tejidos de plantas y animales; proporcionan energía al organismo y se obtienen del aceite, carnes de res, cerdo, leche entera y sus derivados.
- **Hidratos de carbono.** Suministran al organismo la energía necesaria para su buen funcionamiento; se obtienen del azúcar, miel, cereales, leguminosas.
- **El agua.** Es un compuesto importante en una dieta balanceada, ya que con ella se realizan muchas reacciones químicas de la célula; actúa como medio de transporte de nutrientes y varias sustancias del organismo, incluyendo las de desecho. En general, el agua tiene función en la digestión, absorción, circulación y excreción del organismo.

Una persona puede estar muy bien alimentada pero si no descansa de manera adecuada y suficiente, su rendimiento y salud disminuirán, aumentando la posibilidad de enfermarse.

Por lo anterior, se recomienda dormir ocho horas diarias.

1.5 HIGIENE

Para que el ser humano se desarrolle íntegramente debe conservar la salud tanto física como mental y esto se puede lograr a través de la higiene personal y de su medio, así como tener una buena alimentación y la prevención de enfermedades.

Por lo anterior, la higiene se puede interpretar como la adecuada adaptación del hombre al medio en que vive, tomando medidas preventivas para eliminar las Influencias nocivas que pueden existir en su entorno.

RECOMENDACIONES DE HIGIENE PARA CONSERVAR LA SALUD

- Practicar actividad física a diario.
- No asistir a lugares públicos si se padece alguna enfermedad de las vías respiratorias de fácil contagio.
- Practicar el baño diario, teniendo especial atención a las ingles, las axilas y los pies.
- Cambiarse la ropa interior y orear los zapatos diariamente.
- Lavarse las manos antes de comer alimentos y después de ir al baño.
- Cortarse las uñas de pies y manos, cepillándolas periódicamente para quitar la mugre que se acumula entre ellas y la piel.
- La ropa no debe ser muy ajustada para que la circulación no se obstruya. Las telas de las prendas de vestir deben ser permeables al aire para favorecer la regulación de la temperatura del cuerpo, así como la transpiración.
- No frotarse los ojos pues se irritarán; al leer, utilizar una iluminación adecuada, que provenga de una fuente situada atrás y a la izquierda del cuerpo.
- Usar lentes sólo si se necesitan y evitar que los ojos se expongan a los rayos solares en forma excesiva o directa.
- Asear periódicamente el pabellón de las orejas.
- Limpiar la nariz con un pañuelo, sin lastimarse las fosas nasales.
- No dormir en la misma habitación con plantas y animales.
- Después de haber ingerido alimentos generalmente quedan entre los dientes residuos, los cuales se deben eliminar utilizando hilo dental y un cepillo con pasta dentífrica. Consultar periódicamente al dentista.

Si se observa algún problema en los ojos, la nariz, los oídos o en cualquier parte del cuerpo, acudir lo más pronto posible con el médico.

NORMAS HIGIÉNICAS PARA AYUDAR A LA COMUNIDAD

- No tirar basura ni desechos en las calles.
- Abrir las ventanas de la casa o el salón de clases para que el aire y los rayos del sol penetren y el ambiente sea más saludable.

- Procurar que en el baño de la casa haya instalación de agua corriente para que permita la total evacuación de aguas residuales. Además, utilizar periódicamente algún producto que sirva para desinfectar y evitar los malos olores.
- Colocar a diario la basura que existe en el hogar en los botes o lugares específicos para dicha acción, o enterrar la basura orgánica.
- Mantener tapados los botes de basura públicos para evitar que se reproduzcan insectos.

Capítulo 2

CAPACIDADES INCREMENTADAS Y APLICADAS

2.1 PRESENTACIÓN

En este capítulo se continúan tratando las capacidades físicas y bases, para el desarrollo deportivo, estos contenidos se abordarán a través de actividades específicas que se contemplan en este programa y la práctica de las técnicas básicas en las pruebas de campo y atletismo.

Al participar en las actividades propuestas en este capítulo, intervienen sus capacidades físicas que pueden ser desarrolladas, además de adquirir el conocimiento del concepto de cada una de ellas y sus diferentes formas de aplicarlas en la vida escolar y cotidiana.

Respecto a bases para el desarrollo deportivo, se iniciará con la práctica de las pruebas de campo como son los saltos de longitud, altura y triple y los lanzamientos de bala, disco y jabalina. Estas pruebas serán practicadas en forma recreativa adecuando implementos y reglas de acuerdo con las características propias de la edad del ejecutante.

En la práctica de las actividades de estos contenidos se podrán manifestar actitudes de convivencia e integración grupal.

2.2 IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO

GENERALIDADES

El hombre en su vida cotidiana tiene necesidad de trasladarse de un lugar a otro y, de acuerdo con las circunstancias, debe hacerlo con mayor o menor urgencia, ya sea por superficies planas o por terrenos accidentados con obstáculos que hay que librar. Ante esto necesita desarrollar habilidades para superar todas las dificultades que le impiden llegar a su destino; al realizar sus actividades tiene que saltar, levantar, empujar o lanzar objetos pesados.

Una de las finalidades de la educación física es desarrollar las capacidades para realizar las actividades corporales con mayor eficacia y sin grandes riesgos para la salud. Dentro de la educación física, el atletismo ofrece una ejercitación sistemática y técnicas adecuadas para lograr ambas finalidades.

El atletismo así practicado ofrece importantes ventajas:

- Vigoriza el corazón y los pulmones.
- Favorece el desarrollo de las capacidades, tales como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Propicia actitudes de respeto, disciplina, confianza y seguridad.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Logra eficiencia al correr, saltar y lanzar.
- Fomenta el compañerismo al integrarse en equipos.
- Aumenta la capacidad de concentración y la agilidad mental.
- Está al alcance de cualquier persona ya que casi no requiere de ningún equipo especial.

Al practicar el atletismo, el organismo se beneficia y las acciones físicas cotidianas del hogar, la escuela y la comunidad se pueden desarrollar con mayor facilidad.

El atletismo se divide en pruebas de pista y campo; las pruebas de pista se refieren a todas las especialidades de carreras (velocidad, obstáculos, resistencia) y las pruebas de campo, a saltos y lanzamientos.

A continuación se presenta un cuadro de las actividades que se realizan en atletismo.

ATLETISMO

Por considerar de competencia para los profesores y estudiantes, transcribimos a continuación apartes de la Resolución número 001 de enero 2 de 1999 de la Federación Colombiana de Atletismo, con la cual se reglamentan los campeonatos vecinales de pista y campo.

Aspectos como: ramas (damas, varones), categorías, competencias y especificaciones servirán de referencia para mayor ilustración del atletismo, para la organización y práctica del mismo.

– Los campeonatos se realizarán en las ramas masculina y femenina.

Categorías

Categoría	Edad	Año de nacimiento
Infantil	13,14 años	1985, 86
Menores	15, 16 ,17 años	1982, 83, 84
Juvenil	18, 19 años	1980, 81
Mayores	20 años o más	1979 o antes

- Los atletas deberán dar prueba de su edad con Tarjeta de Identidad, Cédula de Ciudadanía o Pasaporte.

COMPETENCIAS

Mayores		Juvenil		Menores		Infantil	
Varones	Damas	Varones	Damas	Varones	Damas	Varones	Damas

VELOCIDAD

100	100	100	100	100	100	75	75
200	200	200	200	200	200	150	150
400	400	400	400	400	400	300	300
4 X 100	4 X 100	4 X 100	4 X 100	4 X 100	4 X 100	4 X 75	4 X 75
4 X 400	4 X 400	4 X 400	4 X 400	4 X 400, 300	4 X 400, 300	4 X 200	4 X 200
				200, 100	200, 100		

SEMIFONDO Y FONDO

800	800	800	800	800	800	600	600
1500	1500	1500	1500	1500	1500	1200	1000
5000	5000	5000	5000	3000	3000		
10 000	10 000	10 000	10 000				

MARCHA

20 000	20 000	10 000	5000	10 000	5000	1000	1000
--------	--------	--------	------	--------	------	------	------

VALLAS Y OBSTÁCULOS

110	100	110	100	110	100	60	60
400	400	400	400	400	400	250	250
3000		3000		2000			

SALTOS

Largo	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo
Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto

LANZAMIENTOS

Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala
Disco	Disco	Disco	Disco	Disco	Disco	Pelota	Pelota
Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina		

COMBINADAS

Decatlón	Heptatlón	Decatlón	Heptatlón	Exatlón	Pentatlón	Tetratlón	Tetratlón
----------	-----------	----------	-----------	---------	-----------	-----------	-----------

PRIMER DÍA

100	100 c/v	100	100 c/v	110 c/v	100 c/v	75	75
Largo	Alto	Largo	Alto	Largo	Bala	Largo	Largo
Bala	Bala	Bala	Bala	Alto	Alto		
Alto 400	200	Alto 400	200				

SEGUNDO DÍA

110 C/V	Largo	110 C/V	Largo	Jabalina	Largo	Bala	Bala
Disco	Jabalina	Disco	Jabalina	Alto	800	600	600
Garrocha	800	Garrocha	800	800			
Jabalina		Jabalina					
1500							

ESPECIFICACIONES PARA CARRERAS CON VALLAS

Categoría	Rama	Prueba	No. Vallas	Altura Vallas	Distancia 1° Valla	Distancia entre vallas	Última valla A meta
Infantil	Varones	60	6	0.76 m	10 m	8 m	10 m
	Damas						
	Varones	250	6	0.76 m	35 m	35 m	40 m
	Damas						
Menores	Varones	110	10	0.914 m	13.72 m	9.14 m	14.02 m
	Damas	100	10	0.762 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m
	Varones	400	10	0.840 m	45.00 m	35.00 m	40.00 m
	Damas	400	10	0.762 m	45.00 m	35.00 m	40.00 m
Juvenil	Varones	110	10	1.067 m	13.72 m	9.14 m	14.02 m

Categoría	Rama	Prueba	No. Vallas	Altura Vallas	Distancia 1° Valla	Distancia entre vallas	Última valla A meta
	Damas	100	10	0.840 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m
	Varones	400	10	0.914 m	45.00 m	35.00 m	40.00 m
	Damas	400	10	0.762 m	45.00 m	35.00 m	40.00 m
Mayores	Varones	110	10	1.067 m	13.72 m	9.14 m	14.02 m
	Damas	100	10	0.840 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m
	Varones	400	10	0.914 m	45.00 m	35.00 m	40.00 m
	Damas	400	10	0.762 m	45.00 m	35.00 m	40.00 m

CARRERAS CON OBSTÁCULOS

Categoría	Rama	Prueba	Altura	Paso	Paso Ria obstáculos	Total
Menores	Varones	2000 m	0.914 m	18	5	23
Juvenil	Varones	3000 m	0.914 m	28	7	35
Mayores	Varones	3000 m	0.914 m	28	7	35

NOTA: En la prueba de 2000 m obstáculo la ría será el segundo obstáculo.

ESPECIFICACIONES DE LOS IMPLEMENTOS DE LANZAMIENTOS

VARONES

Implemento	Mayores	Juvenil	Menores	Infantil
Pelota				0.125 kg
Bala	7.260 kg	7.260 kg	5.000 kg	4.000 kg
Disco	2.000 kg	2.000 kg	1.500 kg	
Jabalina	800 g	800 g	700 g	
Martillo	7,260 kg	7.260 kg	5.000 kg	

DAMAS

Implemento	Mayores	Juvenil	Menores	Infantil
Pelota				4.000 kg
Bala	4.000 kg	4.000 kg	5.000 kg	2.000 kg
Disco	1.000 kg	1.000 kg	1.00 kg	
Jabalina	60 g	60 g	60 g	
Martillo	4.000 kg	4.000 kg	4.000 kg	

NOTA: Para la Categoría Menores Varones las especificaciones de los implementos son las siguientes:

Especificaciones	Bala	Disco	Jabalina	Martillo
Peso mínimo para ser aceptado en competencia y homologado el record.	5 kg	1.5 kg	700 g	5 kg
Información de fabricación				
Variación máxima para equipamiento de competición.	5.005 kg 705 g	5.025 kg 725 g	1.505 kg 1.005 kg	1.525 kg 5.025 kg
Diámetro mínimo.	100 mm	200 mm**	–	1020 mm*
Diámetro máximo.	120 m m	202 mm**	–	120 mm**
Diámetro del disco de metal al área central plana.	–	50 - 57 mm	–	–
Espesor del área plana en metal mínimo / máximo.	–	38 mm 40 mm	–	–
Longitud total del martillo hasta la parte interna hasta la empuñadura mínimo / máximo.	–	–	–	1165 mm 1200 mm
Longitud total - mínimo / máximo.	–	–	2.30 m 2.40 m	–
Distancia de la punta de la cabeza de metal o centro al centro de gravedad - mínimo / máximo.	–	–	0.86 m 1.00 m	–
Diámetro de la jabalina en su parte más gruesa - mínimo / máximo.	–	–	23 mm 28 mm	–
Comprimento de la empuñadura de cuerda - mínimo / máximo.	–	–	150 mm 160 mm	–

* = de la cabeza del Martillo ** = del aro de metal (borde).

DE LA PREMIACIÓN

- Los atletas deberán presentarse a la premiación con su uniforme completo.
- Los atletas serán premiados así:

Medallas	Lugar
Oro	1°
Plata	2°
Bronce	3°

- Las Ligas recibirán trofeos así:

Trofeo	Varones - Damas Lugar	General Lugar

2.3 PRUEBAS DE PISTA: CARRERAS DE VELOCIDAD

Al practicar carreras de velocidad se obtienen beneficios como el aumento de la capacidad pulmonar que ayuda a mejorar la respiración y el fortalecimiento del corazón, con lo que se oxigena mejor el organismo y se responde mejor a las actividades de la vida diaria.

Se presentan a continuación elementos y técnicas de las carreras de velocidad.

Son consideradas carreras de velocidad los 100 y 200 m planos, estas pruebas se realizan en una pista cuya medida es de 400 m y que se divide en mínimo 6, 8 máx. carriles de 1.22 m de ancho cada uno (ver figura 1).

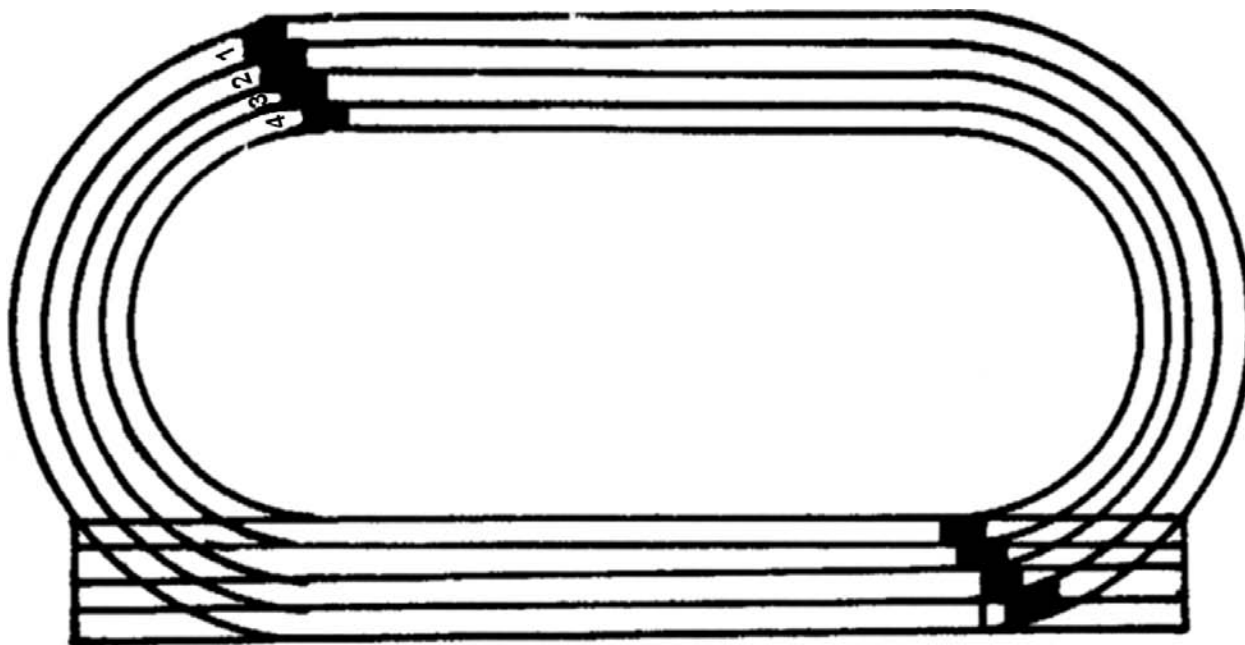


Figura 1

BASES PARA LAS CARRERAS DE VELOCIDAD

En la carrera se deben considerar 3 aspectos:

- I. *La salida.*
- II. *La carrera.*
- III. *La llegada.*

- I. La salida es parte importante de la prueba ya que de ella depende que se logre obtener cierta ventaja que puede ser decisiva al final de la carrera.

Para realizar la salida en la forma más adecuada se puede utilizar el llamado “bloque de salida” que es un objeto de madera o metal que se fija a la superficie de la pista y al

centro del carril (ver figura 2) pero si no se cuenta con este material se puede improvisar con la ayuda de un compañero (ver figura 3).

Para ejecutar la salida se deben escuchar las 3 voces de mando que son:

- a) "Competidores a sus marcas".
- b) "Listos".

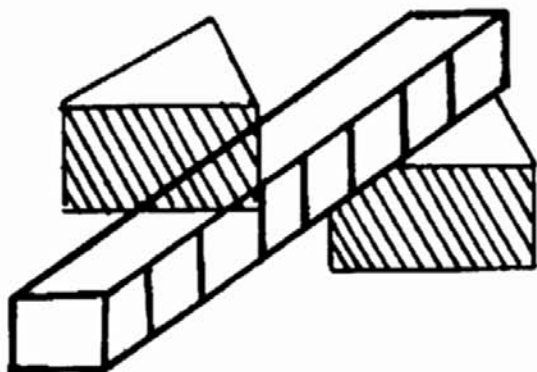


Figura 2



Figura 3

- c) "Fuera" (ésta puede ser sustituida por un disparo o pitazo).
- a) Al escuchar la voz "a sus marcas", el alumno participante se deberá colocar delante de los "bloques de salida" poniendo las manos sobre la pista, descansando el peso del cuerpo sobre la punta de los dedos, con apoyo firme de los pies en el bloque, con la cabeza hacia abajo mirando al suelo directamente entre los brazos (ver figura 4).



Figura 4

Se caracterizan por la posición inicial de pies, ubicados en la línea de salida, ligeramente separados, dirigidos al frente, uno más adelante que el otro; el tronco

semiflexionado y los brazos sueltos a lo largo del cuerpo, cuyo peso pasa sobre la pierna delantera para iniciar con el primer paso de la carrera.

- b) A la voz de “listos” levantará la cabeza dirigiendo la vista aproximadamente 1 m adelante de la línea de salida, extendiendo las piernas, elevando la cadera un poco más alto que el nivel de los hombros, el peso del cuerpo estará ahora prácticamente sobre brazos y manos (ver figura 5).

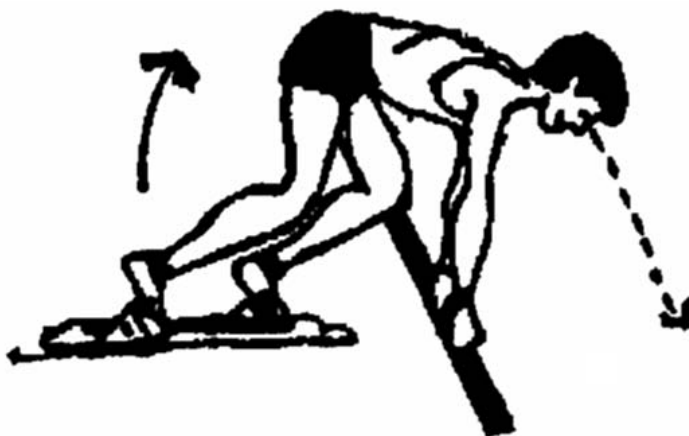


Figura 5

- c) A la voz de “fuera” el corredor desplazará el brazo izquierdo hacia adelante, en tanto que impulsará el derecho hacia atrás; la vista dirigida a la cinta o línea de llegada y se concentrará completamente en la carrera (ver figura 6).



Figura 6

- II. *La carrera.* Durante la carrera se recomienda elevar las rodillas y correr sobre la parte entre el arco plantar y los dedos (ver figura 7), inclinando ligeramente el tronco al frente y balanceando los brazos al frente y atrás en forma alternada, la respiración se debe hacer por la nariz, arrojando el aire por la boca (ver figura 8).



Figura 7



Figura 8

III. *El final o la llegada* deberá ser a máxima velocidad, efectuando un movimiento con el pecho al frente, tratando de romper la cinta de llegada (ver figura 9).

Recomendaciones: al final es recomendable no detenerse completamente, es decir, al cruzar la meta se debe continuar corriendo de 15 a 20 m, disminuyendo la velocidad poco a poco, ya que de no hacerlo así se pudiera ocasionar una lesión.



Figura 9

Recomendaciones: por último, se mencionan los puntos del reglamento a los que se tiene que sujetar el alumno para no ser descalificado al participar en esta competencia.

No realizar más de dos salidas en “falso” (antes de la señal).

No invadir un carril contrario.

No empujar a un contrario.

No obstruir el paso de otro participante.

En la carrera de velocidad se presentan dos tipos de velocidad:

Velocidad de arranque o reacción, se refiere a la velocidad que se emplea al momento de la salida cuando se escucha el silbato o el disparo.