

TELESECUNDARIA

CONCEPTOS BÁSICOS

EDUCACIÓN FÍSICA

PARTE 2

6-7



SEP

Revolución
Educativa
Colombia aprende

Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia



Libertad y Orden

Velocidad de desplazamiento, que es la que se realiza en el transcurso de la carrera.

CARRERA DE RELEVOS

GENERALIDADES

Dentro de las pruebas del atletismo existe una en la que se compite por equipos de cuatro integrantes, y que además de estimular capacidades físicas como la velocidad, se propician actitudes de compañerismo y cooperación al realizar con responsabilidad cada uno, la parte que le corresponde. A esta prueba se le llama *carrera de relevos*.

La prueba de relevos que se verá en este curso es la de 4 x 100 m, existen otras que sólo se mencionarán como 4 x 200 m y 4 x 400 m.

ÁREA Y MATERIALES

La prueba se realiza alrededor de la pista de atletismo (ya mencionada en un apartado anterior). Una estafeta o bastón de 30 cm de largo, como máximo y 28 cm como mínimo, con 4 cm de diámetro y 50 g de peso, pintado de color llamativo (ver figura 10).

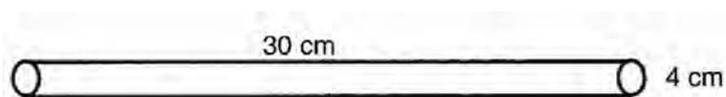


Figura 10

TÉCNICA DE LA CARRERA DE RELEVOS

La prueba consiste en que 4 corredores que forman un equipo lleven una estafeta a la meta, después de haber recorrido 100 m cada uno.

El cambio de estafeta, bastón o testimonio se deberá hacer dentro de un área llamada "*Zona de contacto o traspaso*", que tiene una longitud de 20 m, se recomienda que el corredor que va a recibir la estafeta se coloque a la mitad de esta distancia y que el corredor que va a entregarla no lo empuje al momento de hacer el cambio. Si al momento de hacer el cambio la estafeta, el bastón o "testimonio" cayera al suelo, el corredor que la dejó caer deberá recuperarla y entregarla y continuar la carrera. Es importante practicar el cambio de estafeta, hasta lograr una buena coordinación.

TÉCNICA PARA LA ENTREGA DE ESTAFETA, BASTÓN O "TESTIMONIO"

La entrega de la estafeta se hace en el llamado cambio a ciegas, por ser el más práctico. El cambio a ciegas consiste en entregar la estafeta en la mano del compañero que sin voltear a ver al compañero que la entrega la recibirá y continuará la carrera.

La responsabilidad de hacer una buena entrega recae en el compañero que da la estafeta (ver figura 11).



Figura 11

En la carrera de relevos se elegirá al segundo corredor más rápido para que inicie, al menos veloz en segunda posición, en tercero al que le sigue en rapidez y en cuarto al más veloz de todos.

Para integrar los equipos es necesario elegir compañeros que tengan intereses comunes y respetar sus opiniones para la distribución de los lugares en el equipo de relevos.

REGLAMENTO

- Evitar salir antes de la señal al inicio de la prueba.
- No invadir otro carril.
- Realizar el cambio de estafeta dentro de la zona correspondiente, de no ser así el equipo queda descalificado.

RECOMENDACIONES

- Coordinar bien la entrega de la estafeta.
- Determinar con anterioridad quién inicia y quién termina la prueba.
- Hacer un calentamiento previo al inicio de la prueba.
- Al terminar de correr, seguir trotando lentamente con el fin de evitar lesiones.

En esta prueba de atletismo la capacidad física que se estimula es la velocidad en sus dos formas: de arranque o reacción al realizar la salida y el cambio de estafeta; pura o de desplazamiento al recorrer la distancia señalada.

CARRERA CON OBSTÁCULOS O VALLAS

GENERALIDADES

Existen antecedentes de que los egipcios y otros pueblos anteriores a Grecia fueron los primeros en contar con saltadores de obstáculos. Es probable que los obstáculos primitivos utilizados fueran las cercas de los corrales en que se guardaba el ganado, o bien estuvieran hechos a base de sólidas estacas clavadas en el campo, empleando un listón de madera o un trozo de rama como barrera superior. El principal objetivo de tales ejercicios pudiera ser desarrollar capacidad para saltar obstáculos necesarios para salvar la vida en determinadas circunstancias.

Posteriormente, tales empalizadas u obstáculos fueron colocados en medio de las pistas donde se desarrollaban las pruebas atléticas.

En la actualidad, los obstáculos son construidos con materiales más ligeros, lo cual permite a los corredores pasar por encima de ellos sin riesgo de accidentarse.

Existen varias distancias para correr con obstáculos, entre ellas se pueden mencionar 100 m, 200 m, 400 m, 3000 m.

En este apartado se menciona la técnica para practicar la carrera con obstáculos de 100 ó 110 m.

ÁREA DE MATERIALES

Una pista de atletismo (con las medidas ya mencionadas en un apartado anterior) y obstáculos. Éstos consisten en dos bases o postes, que sostienen un marco rectangular construidos de madera y material liviano. Los obstáculos deben ser ajustables a diferentes alturas.

BASES TÉCNICAS PARA LA CARRERA CON OBSTÁCULOS O VALLAS

La carrera con obstáculos es considerada como prueba de velocidad; durante el desarrollo de la misma, se tendrá que salvar un cierto número de obstáculos; 10 en total.

En la carrera de 100 ó 110 m con obstáculos la distancia entre la salida y el primer obstáculo es de 13 m, la distancia entre un obstáculo y otro es de 8.50 m; y entre el último obstáculo y la meta es de 10.50 m.

Es importante que la salida se realice a la máxima velocidad posible para llegar con buen ritmo al primer obstáculo.

Se puede decir que el paso del obstáculo es la exageración del movimiento de la carrera, la pierna que va a pasar primero el obstáculo se extiende y se eleva más y se acompaña

con el brazo contrario; la pierna que pasa después se flexiona en forma de escuadra y se flexiona el tronco ligeramente al frente (ver figura 12).

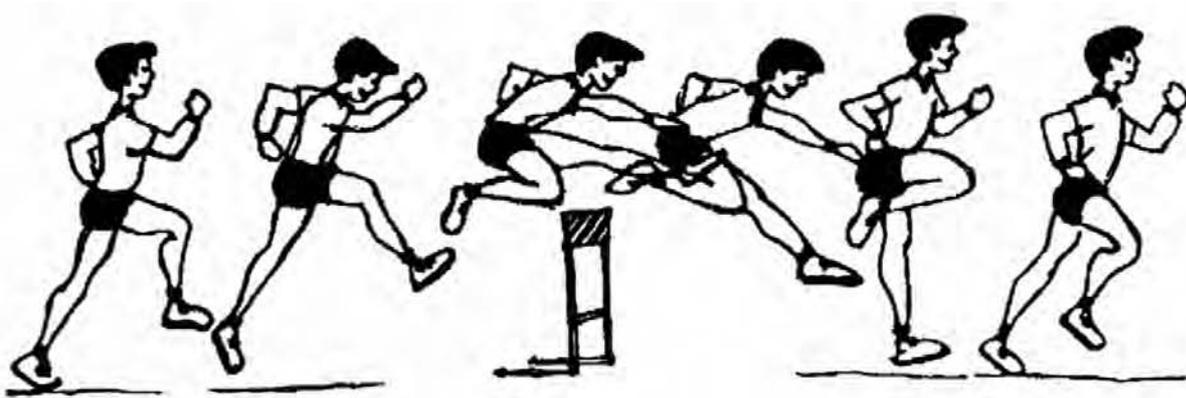


Figura 12

El cuerpo al pasar el obstáculo, juega un papel importante además del largo de las piernas, la estatura y la velocidad que se le imprima a la carrera. El pase del obstáculo es parte esencial para llevar a buen término la ejecución de la prueba; ésta sólo con la práctica constante se logra dominar.

RECOMENDACIONES

- Practicar el paso de obstáculos en superficies planas.
- Revisar que la zona de práctica esté libre de piedras, cáscaras u otros elementos peligrosos.
- Evitar pasar los obstáculos si se encuentra cansado.

Al practicar la carrera con obstáculos, se estimulan capacidades como velocidad de desplazamientos, fuerza, explosiva y flexibilidad en músculos y articulaciones de tronco y piernas.

2.4 PRUEBAS DE CAMPO: SALTO DE LONGITUD

GENERALIDADES

El salto de longitud es una prueba competitiva en la cual se trata de lograr la mayor distancia posible en un salto al frente.

Esta actividad, que el individuo practica cotidianamente en sus juegos, su trabajo o al eludir obstáculos, con el transcurso del tiempo se ha convertido en una prueba atlética llamada “salto de longitud”, la cual forma parte de las competencias de campo.

En la ejecución del salto de longitud entran en acción las capacidades físicas de la fuerza y velocidad. Desde luego, la facilidad o dificultad que se tenga para realizar el salto dependerá del desarrollo de estas capacidades.

ÁREA Y MATERIALES

El área para ejecutar la prueba del salto de longitud consta de:

- Un carril de impulso de 30 m o más de largo y 1.22 m de ancho. Sobre él, aproximadamente 2 m antes de uno de sus extremos, hay enterrada de manera transversal una tabla de 20 cm de ancho por 1.22 m de largo, denominada “tabla de despegue”.
- Una fosa de salto o aterrizaje cubierta de arena o tierra suelta, de 2 m de ancho por 9 m de largo, que estará colocada al final del carril de impulso (del mismo lado en el que se ponga la tabla de despegue).

En la figura 13 se muestran las medidas y la colocación de los materiales para realizar el salto de longitud.

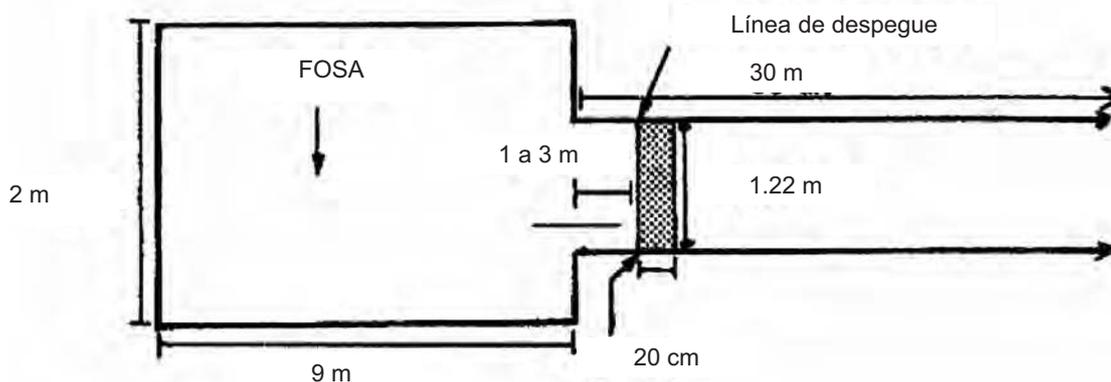


Figura 13. Área del salto de longitud.

Cuando no se cuenta con la instalación adecuada, ésta se puede acondicionar sobre una superficie plana pintando con cal el carril de impulso y señalando de la misma manera el lugar correspondiente a la tabla de despegue. Igualmente la fosa de salto se puede sustituir con un montón de aserrín, arena o tierra suelta.

BASES TÉCNICAS PARA EL SALTO DE LONGITUD

La correcta ejecución del salto de longitud comprende tres movimientos básicos:

- *Carrera o aceleración:* consiste en el recorrido de aproximadamente 25 m sobre el carril de impulso, aumentando poco a poco la velocidad hasta alcanzar la máxima antes de iniciar el salto.

- *Despegue o vuelo*: es el momento del salto; éste se realiza aprovechando la velocidad que se ganó con la carrera y sin rebasar la tabla de despegue.
- *Caída o aterrizaje*: es el momento en que el cuerpo toca el suelo nuevamente. Cuando el saltador haga su aterrizaje, deberá impulsar el cuerpo hacia adelante para evitar caer sentado o poner las manos atrás, ya que esta acción reduce la distancia del salto.

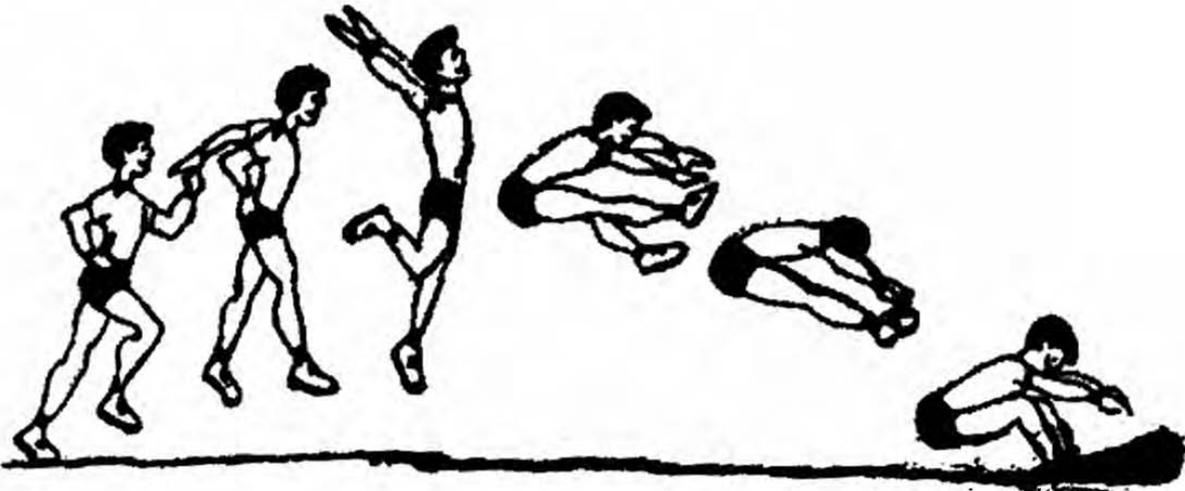


Figura 14. Secuencia de movimientos para el salto de longitud.

REGLAS

Para la correcta realización del salto de longitud se deben respetar estas indicaciones:

- En el momento del salto, el pie de impulso no deberá pisar más allá de la tabla de despegue, ya que sería falta y no se tomará en cuenta el salto.
- Para medir la distancia del salto, ésta se tomará de la orilla de la tabla de despegue hasta la marca más cercana que se haya hecho con los pies o las manos.

RECOMENDACIONES

- Cuando se esté ejecutando el salto, la atención debe concentrarse en levantar todo lo que sea posible los pies y las piernas.
- Tratar de juntar el pecho con las rodillas.
- Impulsarse hacia adelante.
- Caer en los talones.
- Al momento de caer, impulsar el cuerpo hacia adelante.

SALTO DE ALTURA

GENERALIDADES

El salto de altura o salto alto es otra de las pruebas de campo del atletismo y consiste en saltar hacia arriba para librar una varilla colocada a cierta distancia del piso, la cual se va elevando poco a poco para mejorar así marcas anteriores.

Para la adecuada ejecución de saltos de altura el deportista competitivo necesita tener gran fuerza en las piernas y flexibilidad en la columna vertebral, además de coordinación en el movimiento de los brazos y evitar tirar la varilla.

Actualmente, en su intento por lograr mayor altura al saltar, los competidores han ido complicando los movimientos para realizar el salto, y en nada se parecen ya a los saltos de altura que dieron origen a esta prueba atlética.

Sin embargo, las personas comunes y corrientes en su quehacer diario se enfrentan a la necesidad de saltar hacia arriba para librar una barda, una cerca, un arbusto, un tronco, un obstáculo.

ÁREAS Y MATERIALES

El lugar y los materiales que se necesitan para una competencia formal de salto de altura tienen un costo muy elevado y es muy difícil que en las escuelas haya esta clase de equipo deportivo; no obstante estas carencias, es posible elaborar materiales de bajo costo con los que se podrá practicar esta prueba.

Primero, se necesita un espacio plano de 7 m de ancho por 10 m de largo aproximadamente; en el interior de este rectángulo y cargado hacia uno de los extremos, a lo largo, se colocará un colchón o se cavará una fosa de aterrizaje (se le deja adentro la tierra suelta), de 5 m de largo por 4 m de ancho, como se muestra en el dibujo (ver figura 15).

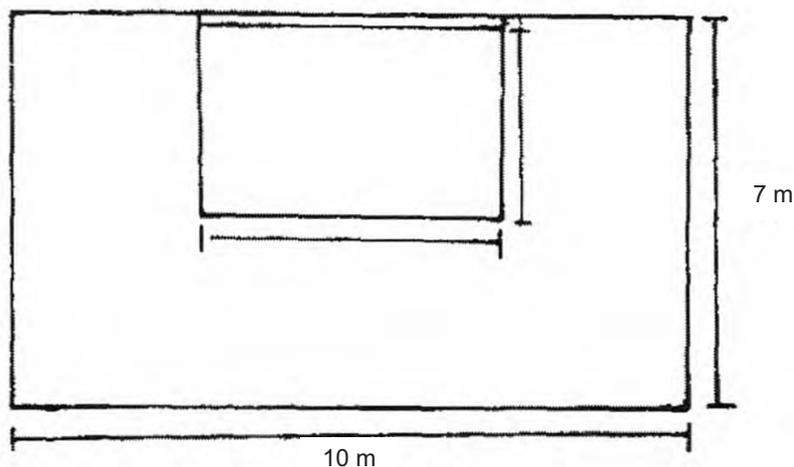


Figura 15. Distribución del área para salto de altura.

Frente al colchón o fosa, se colocarán a cada lado 2 postes o varas de 2 m de altura cada uno; en ellos deberán fijarse previamente pijas de madera o clavos, poniendo la primera pija a una altura de 1 metro y las siguientes a 5 cm de distancia cada una.

Estas pijas servirán para sostener una varilla o resorte de 4 m de largo, que sirven para señalar la altura lograda (ver figura 16).

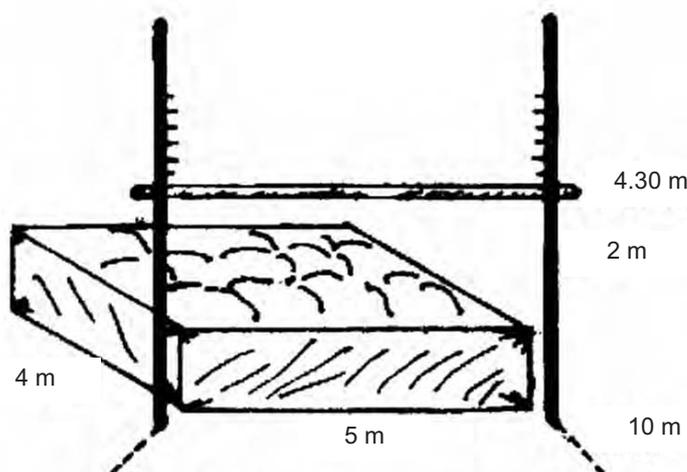


Figura 16. Área para el salto de altura.

BASES PARA EL SALTO DE ALTURA

En la actualidad se conocen varios estilos o técnicas para realizar el salto de altura; los más conocidos son: de tijera, de rodillo y fosbury flop; en este curso se hablará únicamente sobre el estilo de tijera.

Este salto se divide en cuatro partes que son:

- Carrera.
 - Despegue o impulso.
 - Paso de la varilla.
 - Caída.
- a) *Carrera*. Sirve como movimiento de aceleración y acercamiento a la varilla; se realiza con una trayectoria semicircular, utilizando de 8 a 10 pasos o zancadas en las que se aumentará la velocidad en forma gradual (ver figura 17).

En el último paso, las piernas deben estar ligeramente flexionadas para impulsar el cuerpo hacia arriba.

- b) *Despegue*. Se inicia con la pierna que está más cercana a la varilla (conocida como “pierna de ataque”), elevándola como si se quisiera dar una patada arriba e impulsando después la pierna que queda atrás.

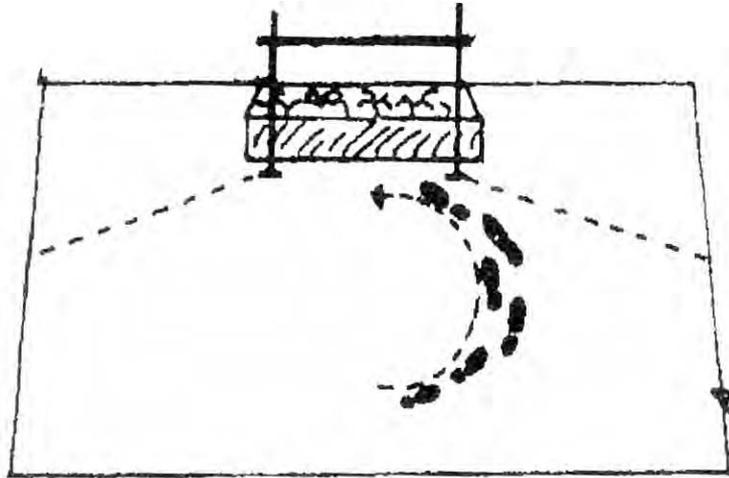


Figura 17. Carrera en semicírculo para acercarse a la varilla.

Los brazos desempeñan un papel muy importante en la realización del salto, ya que con ellos se hace un impulso de abajo hacia arriba en el momento de despegue, para tratar de lograr mayor altura (ver figura 18).



Figura 18. Impulso con los brazos.

- c) *Paso de la varilla:* esta etapa del salto es la más importante, ya que durante ella se pasa la marca fijada. En el momento en que el cuerpo alcanza la máxima altura, la “pierna de ataque” se lanzará al frente y sobre la varilla, con un movimiento similar al que hace una tijera al cortar, de ahí el nombre que recibe este tipo de salto.

Habrà un momento en que parecerà que el saltador se encuentra sentado en el aire con las piernas estiradas, y, para no tirar la varilla, deberà pasar ràpidamente la pierna que quedò atràs.

- d) *Caída.* Con este movimiento finaliza el salto. Si se cuenta con un colchòn, el saltador caerà sentado en èste; si no hay colchòn pero existe una fosa de aterrizaje, se caerà

parado, tratando de que sean las puntas de los pies lo primero que toque el piso. Si en este momento de la caída se pierde el equilibrio, con las manos se amortiguará el golpe para no caer sentado y así evitar lesiones.

Este estilo o técnica de salto de altura ofrece estas ventajas:

- Se puede practicar sin necesidad de un colchón que amortigüe la caída, ya que se cae de pie.
- Da seguridad al ejecutante, quien descubre que, al realizar este salto, puede librar obstáculos altos.

Entre las desventajas y limitaciones de la técnica aquí descrita, pueden advertirse las siguientes:

- En comparación con los otros estilos, no se puede alcanzar una gran altura, por los propios movimientos del salto.
- Existe el riesgo de tirar la varilla con la mano más cercana a ella.
- Al ejecutar el salto, el centro de gravedad (cadera) no se puede elevar mucho, ya que al levantar las piernas, por consecuencia se baja la cadera.

REGLAS

- El participante tiene tres oportunidades para saltar una misma altura.
- Se considera intento de salto correr, tocar el colchón y no saltar.
- Se considera falta derribar tres veces la varilla en una misma altura, con lo que se descalifica al competidor.

RECOMENDACIONES

Para saber cuál es la “pierna de ataque”, el saltador practicará la carrera de acercamiento a la varilla en semicírculo, primero a la derecha y después a la izquierda. Al llegar a la varilla se elevará con fuerza la pierna más cercana a ésta; la pierna con que se logre más impulso hacia arriba será la “pierna de ataque”.

De esta forma sabrá también el saltador hacia dónde deberá correr; por ejemplo, si eleva más la pierna izquierda, correrá en semicírculo hacia la izquierda, o viceversa.

SALTO TRIPLE

GENERALIDADES

Una de las pruebas del atletismo que requieren gran coordinación y buena técnica por lo complicado de los movimientos que se realizan es la del “salto triple”.

Consiste en la ejecución de tres saltos ligados con los cuales se busca lograr la mayor longitud posible.

Al igual que el salto de longitud, el salto triple también se inicia con una carrera de aceleración y un movimiento de impulso muy parecidos; sólo que en la ejecución del salto triple se añaden dos pasos o zancadas largas posteriores al primer salto, con las que se recorrerá mayor distancia.

Sin embargo, aunque la mayoría de las personas desconocen esta especialidad del atletismo, en alguna ocasión han tenido que realizar varios saltos para poder llegar a un lugar determinado, haciendo fuerza con las piernas, además de guardar el equilibrio y la coordinación al correr y saltar.

ÁREA Y MATERIALES

Para practicar el salto triple se requieren las mismas instalaciones que para el salto de longitud, con la única diferencia de que la “tabla de despegue” deberá estar más separada de la fosa de caída o aterrizaje, para que el saltador pueda realizar los dos pasos o zancadas extras antes de llegar a la fosa.

En el apartado que corresponde al salto de longitud, están especificados los materiales y el área requerida.

BASES PARA EL SALTO TRIPLE

Como en los saltos que explicamos anteriormente, en el salto triple también se realiza una carrera o aceleración, un impulso o salto y una caída. La correcta ejecución y coordinación de cada uno de estos tres puntos básicos, que a continuación se describen, dará por resultado un buen salto.

Carrera o aceleración. Consiste en el recorrido de una distancia no mayor a 30 m, a paso veloz y constante que permitirá al saltador acercarse a la tabla de despegue.

Impulso o salto. Al llegar con paso veloz a la tabla de despegue, el atleta aprovechará la velocidad adquirida durante la carrera, lo que unido a la fuerza de sus piernas le ayudará a hacer un salto más efectivo. El salto propiamente dicho inicia como en el salto de longitud; con impulso hacia arriba y al frente del cuerpo para caer con el mismo pie con el que iniciamos el salto; inmediatamente después se dará otro salto o zancada para caer sobre el otro pie y finalmente dar un último salto para caer con los pies juntos.

Es decir, si iniciamos con el pie derecho la secuencia será: caída en derecho, cambio a izquierdo y pies juntos o viceversa si se comienza con el izquierdo (ver figura 19).

Caída. Se refiere al momento en que el cuerpo toca el suelo con los pies juntos, después de haber realizado los tres saltos, anteriores; con el aterrizaje se considera que finalizó el salto.

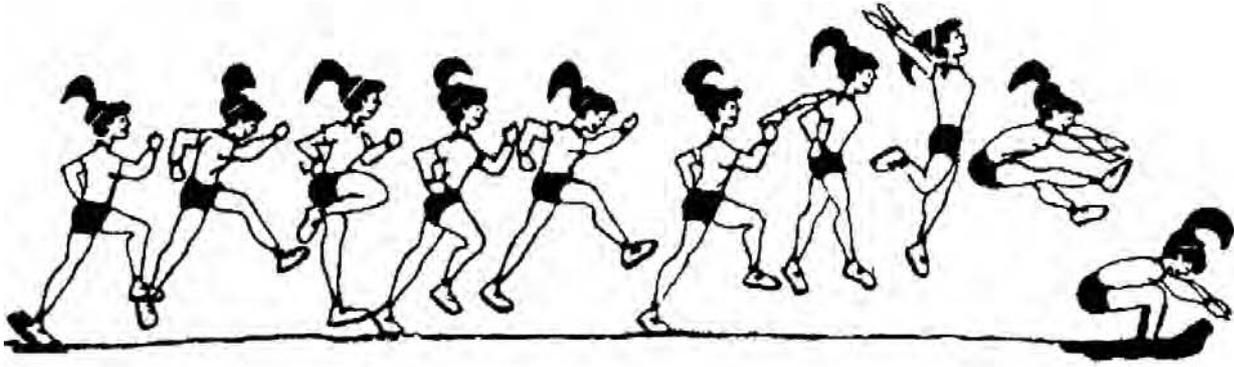


Figura 19. Secuencia de movimientos para el salto triple.

Para saber la distancia alcanzada en el salto triple, se mide desde el borde más cercano de la tabla de despegue, hasta donde quedó marcada la huella del talón más próximo a dicha tabla, después de haber hecho el tercer salto.

Con el fin de no perder centímetros en la distancia alcanzada, el saltador deberá impulsar su cuerpo al frente después del aterrizaje, ya que si cae sentado o pone las manos atrás, ésta sería la marca de referencia para medir su salto.

REGLAS

Para no cometer faltas en la realización del salto, se deben respetar estos lineamientos:

- Al momento del salto, el pie de impulso no deberá rebasar la tabla de despegue, ya que de hacerlo aquél no se tomará en cuenta.
- La distancia del salto se toma de la orilla de la tabla de despegue a la marca más cercana que se haya hecho con el cuerpo.

RECOMENDACIONES

- Cuando se esté ejecutando el salto, la atención debe concentrarse en realizar el primer salto lo más lejos posible, sin perder la coordinación para efectuar los otros dos restantes.
- Ayudarse con un movimiento de los brazos hacia el frente y arriba para tener mayor impulso.
- Caer con los talones.
- Después de la caída, impulsar el cuerpo al frente.

En la ejecución del salto triple, el saltador aplica principalmente las capacidades físicas de fuerza y velocidad, además de requerir una gran coordinación y equilibrio en todos sus movimientos.

IMPULSIÓN DE LA BALA

GENERALIDADES

A principios del siglo XIX el atletismo se vio enriquecido al incorporársele la prueba de campo llamada Impulsión de la bala; este nombre se le dio porque el objeto que se impulsa tiene un gran parecido con las balas de los cañones usados en las luchas bélicas de la Antigüedad.

Esta actividad requiere una gran coordinación y equilibrio corporal para realizar los movimientos; esta prueba estimula la fuerza de los brazos y la flexibilidad de tronco y piernas.

ÁREA Y MATERIALES

El área de impulsión de la bala es una circunferencia de un diámetro de 2.135 m que puede tener un borde de hierro, madera o cal. El círculo se divide a la mitad con una línea, la cual se extiende 75 cm por lado. La tierra o arcilla dentro del círculo deberá ser firme y compacta.

La bala debe ser de hierro, bronce u otro material similar, de forma esférica, con un peso mínimo, para hombre de 7.200 kg y para mujeres, de 4 kg (ver figura 20).

BASES PARA LA IMPULSIÓN DE LA BALA

Para ejecutar la impulsión de la bala, el lanzador se puede colocar de dos formas: la primera, de lado al lugar donde va a caer la bala, y la segunda, de espalda a donde caerá. Ahora veremos la manera más sencilla, mirando de costado hacia donde lanzaremos la bala.

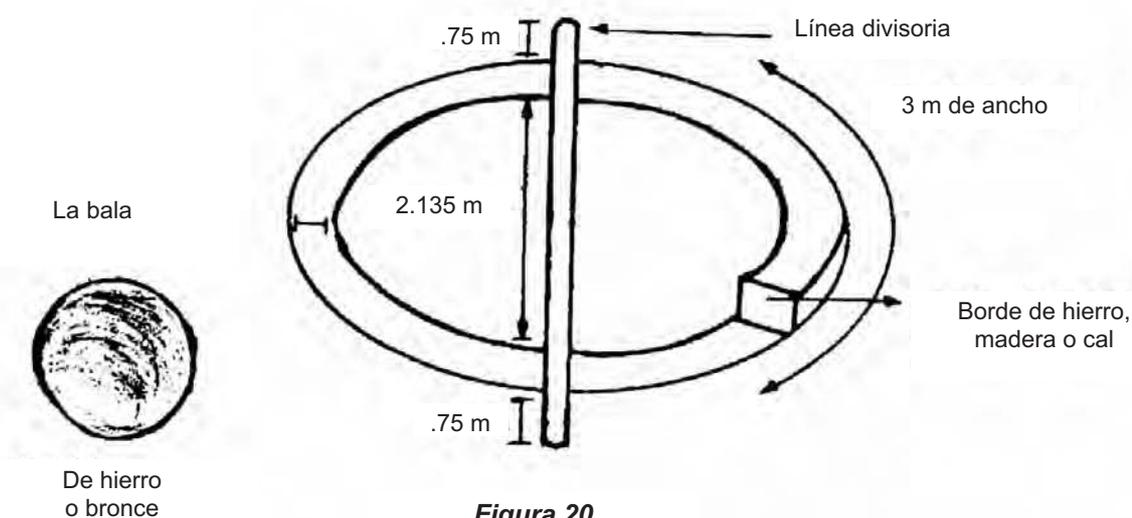


Figura 20

- Colocar los pies separados en forma cómoda.
- Se toma el objeto o bala de tal manera que su peso recaiga sobre las articulaciones de los tres dedos de en medio (falanges). El pulgar queda bajo la bala como soporte y el meñique a un lado para un control adicional, de esta forma es como se sostiene la bala (ver figura 21), y no en la palma de la mano, como se piensa.
- Una vez tomada la bala como ya se indicó, se coloca junto al cuello, frente al ángulo de la mandíbula y por encima de la clavícula (ver figura 22).



Figura 21



Figura 22

- El brazo libre se extiende hacia el frente, ya tomada esa posición, se hace un movimiento de flexión y torsión del tronco hacia el lado donde está apoyada la bala, acompañando este movimiento también con el brazo libre.
- Enseguida se regresa a la posición inicial, con un movimiento rítmico y coordinado que se repite dos veces, a la tercera vez, se lanza la bala hacia arriba y hacia el frente, acompañando el movimiento con todo el cuerpo, hasta alcanzar el pie que estaba atrás, pasándolo al frente para equilibrar el peso del cuerpo (ver figura 23).

Existe otra forma de lanzar la bala, pero en este año escolar es suficiente con practicar ésta.

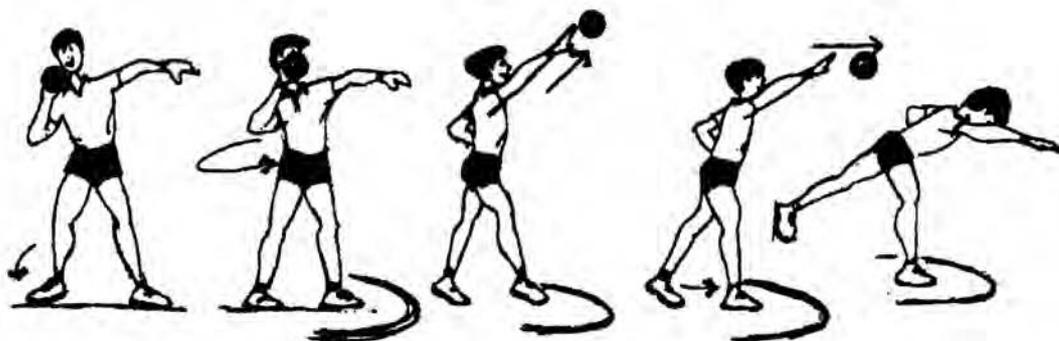


Figura 23

REGLAS

Se consideran faltas:

1. El tocar con cualquier parte del cuerpo o salirse del terreno que circunda el círculo.
2. Que el participante se salga por el frente del círculo.
3. Que la bala caiga fuera del área determinada.

LANZAMIENTO DE DISCO

GENERALIDADES

Entre las pruebas de campo más antiguas del atletismo se encuentra el lanzamiento de disco, ya que se practicaba desde el año 468 a.n.e., desde entonces, a esta actividad se le conoce con el mismo nombre.

Anteriormente, esta prueba se realizaba arrojando una pesada plancha de cobre o plomo a la mayor distancia posible; en la actualidad, el disco es menos pesado y está hecho de madera o caucho cocido.

Este lanzamiento sirve para estimular la fuerza de los brazos, el equilibrio y la flexibilidad del cuerpo.

ÁREAS Y MATERIALES

Para la práctica del lanzamiento de disco es conveniente contar con un área que tenga las siguientes características: libre de obstáculos, con un círculo de 2.50 m de diámetro, en suelo de cemento o tierra, con una línea de 5 cm de ancho que atraviese el centro de color blanco, el área tendrá trazado un ángulo de 45°, ambos lados partirán desde el borde del círculo (ver figura 24).

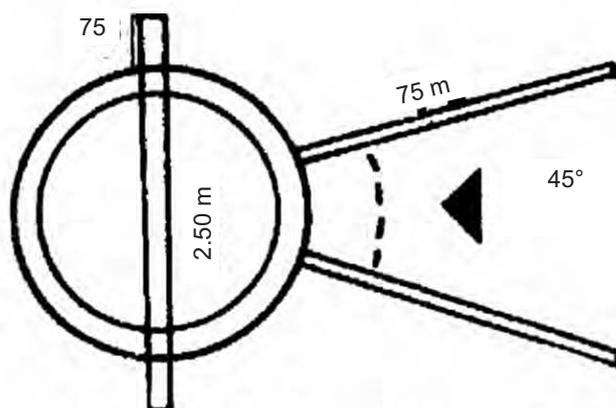


Figura 24. Área de cemento o tierra para lanzamiento de disco.

El disco debe estar hecho de la forma que a continuación se describe: cuerpo de caucho o de madera, rodeado por una placa de metal que encaja en el borde. El peso y las medidas aparecen en la figura 25.

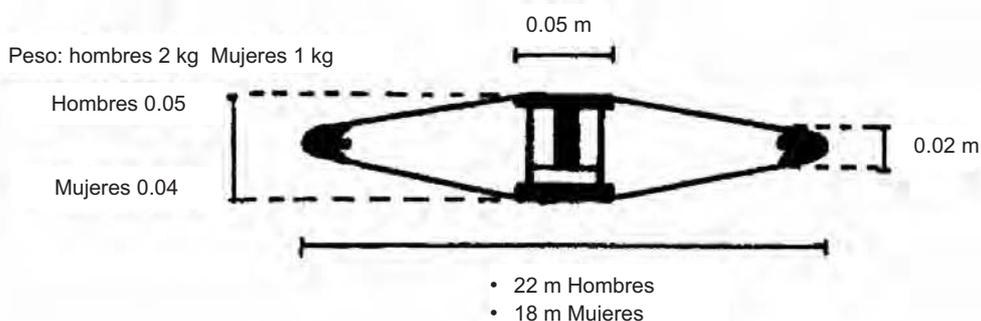


Figura 25

Si no se cuenta con posibilidades de adquirir el material que se menciona, el practicante puede elaborarlo.



Figura 26

En esta lección se verá la forma más sencilla de lanzar el disco. Se toma el disco con la mano abierta, la palma hacia abajo, flexionando los dedos por la primera falange sobre la orilla del disco (ver figura 26).

BASES PARA EL LANZAMIENTO DE DISCO

- Posición: el lanzador se coloca de costado dentro del círculo, la mano que tiene el disco estará del lado opuesto al ángulo donde caerá, las piernas semiflexionadas y los pies colocados en posición cómoda.
- La mano libre auxiliará a la que tiene el disco, sosteniéndolo por abajo, a la altura del pecho.
- Se lleva el disco hacia atrás lo más posible, se efectúan dos movimientos de torsión con el tronco y al tercero se realizará el lanzamiento (en el momento en que regresa la mano con el disco, debe auxiliarse nuevamente con la otra mano).
- El lanzamiento se acompañará con un halón de la mano libre en el mismo sentido y se debe dar un paso hacia donde caerá el disco, para controlar el equilibrio del cuerpo.

- El lanzamiento debe efectuarse a una altura ligeramente superior a la del hombro (ver figura 27).



Figura 27

REGLAS

Se consideran faltas en un lanzamiento cuando:

1. El lanzador toca con cualquier parte del cuerpo o se sale del terreno que rodea el círculo.
2. El competidor se sale por el frente del círculo.
3. El disco cae fuera del sector de los 45°.

LANZAMIENTO DE JABALINA

GENERALIDADES

El lanzamiento de jabalina, como la mayoría de las pruebas de atletismo, tiene su origen en los primeros juegos que se llevaron a cabo en Grecia; sin embargo, los materiales y movimientos que implican un lanzamiento de jabalina ya eran conocidos y usados por el hombre para defenderse de sus enemigos y poder sobrevivir.

Esta actividad requiere capacidades como fuerza, velocidad y coordinación para correr transportando un objeto y lanzarlo.

ÁREA Y MATERIALES

Para practicar esta prueba atlética es importante contar con un área y materiales adecuados, que proporcionen confianza y seguridad para ejercitarla sin correr ningún riesgo, tanto quienes la realizan como los que observan.

El área se podrá adaptar teniendo un espacio que tenga, de preferencia, las características que presenta la figura 28.

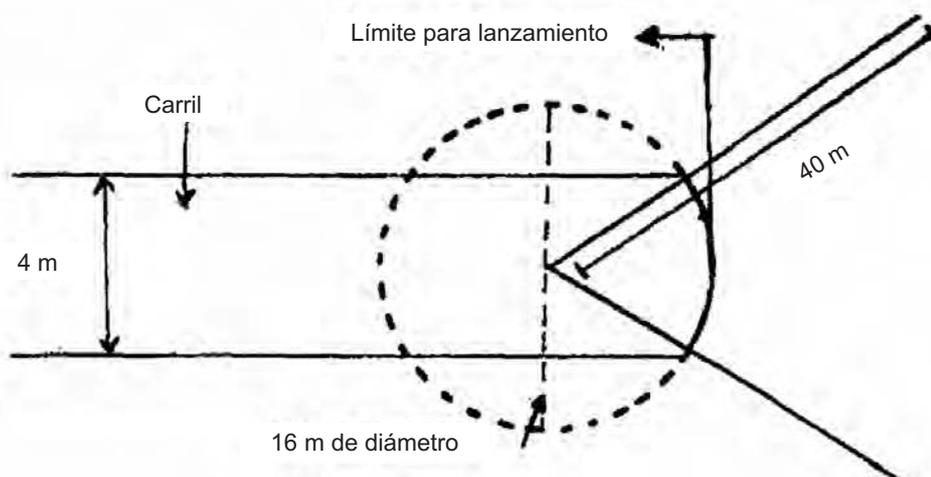


Figura 28

La jabalina puede elaborarse con madera (un palo de escoba), con punta de metal y una empuñadura de cordón.

BASES PARA LANZAR UNA JABALINA

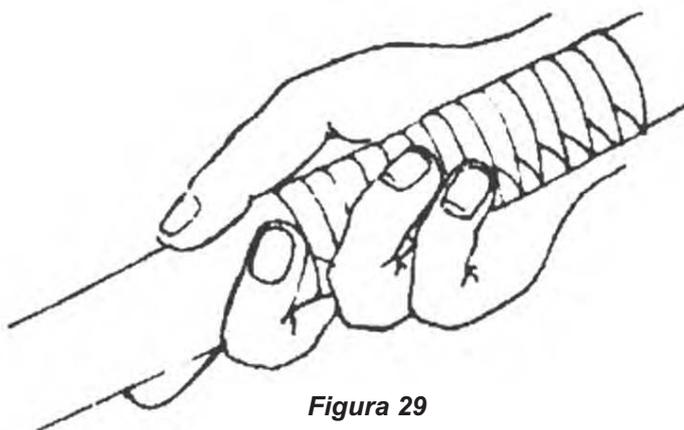


Figura 29

Se toma de la empuñadura (ver figura 29) con el brazo extendido hacia atrás y la jabalina diagonal o inclinada, apuntando hacia arriba a la altura de los ojos; se realiza una carrera que servirá de impulso (no demasiado larga, ya que el lanzador gastaría energía que necesita para el lanzamiento); pocos metros antes de llegar al arco de tiro, se baja la jabalina, llevándola hacia atrás con la punta al frente y arriba y se lanza con la mayor fuerza posible.

Es conveniente practicar primeramente el lanzamiento sin el impulso o carrera, como se observa en la figura 30.

No debe olvidarse que la práctica de esta prueba no sólo debe tener una intención meramente deportiva o competitiva, sino también una reflexión sobre los movimientos que se realizan, la flexión del brazo, la carrera corta y el estiramiento del cuerpo; todo esto en forma coordinada y manteniendo el equilibrio. Así mismo, es fácil comprender que hay una



Figura 30

gran relación entre ese movimiento y otras actividades, tanto en la misma escuela como fuera de ella.

REGLAS

En un lanzamiento de jabalina se considera falta:

1. Si la jabalina no cae dentro del sector de los 90 m.
2. Que la punta de la jabalina no se clave.
3. Que la jabalina no salga por encima del hombro.
4. Que el competidor rebase el arco de lanzamiento.

Cabe recordar que en todas las actividades que se realicen se debe participar con seguridad y confianza.



Capítulo 3

APRENDER JUGANDO Y EXPRESANDO

3.1 PRESENTACIÓN

Este capítulo se inicia con el conocimiento y manejo de un nuevo contenido denominado **Expresión dinámica**, en él se verá el uso del cuerpo y el movimiento como formas de expresión y comunicación con el propósito de facilitar la realización individual y el incremento de los vínculos y la interacción de los miembros de la comunidad.

Otro contenido que se seguirá practicando es **Bases para el desarrollo deportivo**, a través del cual se conocerán los fundamentos de la práctica del baloncesto; iniciando con los principios técnicos y las reglas básicas adecuadas a las características del medio y del joven, lo cual permitirá a los alumnos la formación de actitudes y valores y les impulsará a dar lo mejor de sí mismos.

3.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO

GENERALIDADES

El baloncesto es un deporte de conjunto, es decir, un deporte que se juega en equipo, que fomenta las actitudes afectivas entre los integrantes y valores que benefician a la comunidad; a la vez que incrementa las capacidades físicas como velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia al ejecutar con coordinación y equilibrio esquemas de movimiento como correr, lanzar, eludir, desviar y atacar.

Este deporte consiste en introducir un balón en una canasta (la del equipo contrario) el mayor número de veces, por lo que se obtendrá cierto número de puntos y al término del juego, el equipo que tenga más puntos será el ganador.

En la práctica de este deporte intervienen cinco jugadores por equipo, los cuales cuando tienen el balón son ofensivos y cuando lo pierden y tratan de recuperarlo pasan a ser defensivos.

Los fundamentos que se verán en este ciclo escolar son:

- Posición fundamental.
- Desplazamientos.
- Paradas.
- Pivotes.
- Pase y recepción.
- Rebote y drible.
- Tiro a la canasta.
- Tablereos.

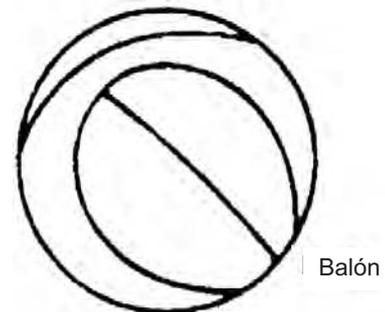
El baloncesto incluye o involucra una serie de acciones llamadas **fundamentos**, los cuales cuentan con técnicas determinadas que practicadas de manera constante darán por resultado una mayor eficiencia al participar en un encuentro.

Las técnicas para ejecutar los fundamentos se describirán posteriormente.

REGLAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO

En esta sesión se inicia el conocimiento de algunas de las reglas formales del baloncesto como son:

El balón. Deberá ser esférico, construido con una cámara de hule cubierta de cuero, material sintético o hule, su circunferencia no será menor de 75 cm y tendrá un peso no menor de 600 ni mayor de 650 g (ver figura 1).



Balón

Figura 1

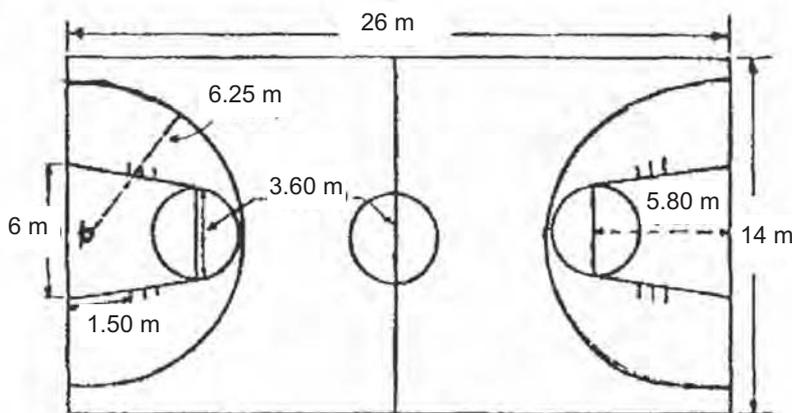


Figura 2

La cancha. Se encuentra en un terreno compacto y uniforme de forma rectangular de 26 m de largo por 14 m de ancho, la línea central divide la cancha a lo largo en dos y en el centro se encuentra un círculo de 1.80 m de radio (ver figura 2).

Áreas de tiro libre. Llamadas también áreas restrictivas son espacios que se encuentran limitados entre las líneas finales y las de tiro libre y por círculos con un radio de 1.80 m, cuyos centros deben coincidir con el punto medio de las líneas de tiro (figura 3).



Figura 4

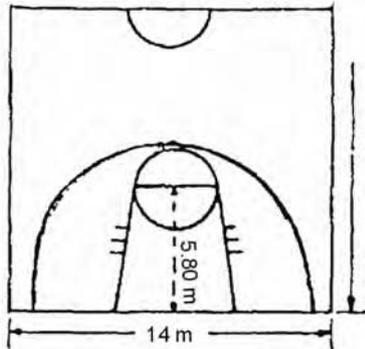


Figura 3

Áreas de tres puntos. Se marcarán en el suelo por líneas en forma de arcos, cuyo radio parte de la mitad de la línea final y termina a 6.25 m (ver figura 4).

Los tableros. Construidos de madera o material resistente de 1.80 m de largo por 1.20 de ancho y 0.03 m de grueso, deberán tener pintado un rectángulo en la base del círculo (aro), de 0.59 m de largo por 0.45 m de ancho.

Las canastas. Comprenden los aros y las redes; los aros construidos de material sólido con diámetro de 0.45 m y un espesor de 0.02 m y se deberán encontrar en el plano horizontal a 3.05 m de altura con relación al piso (ver figuras 5 y 6).

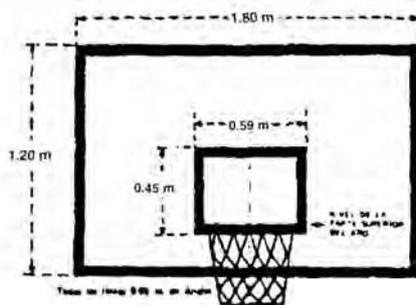


Figura 5

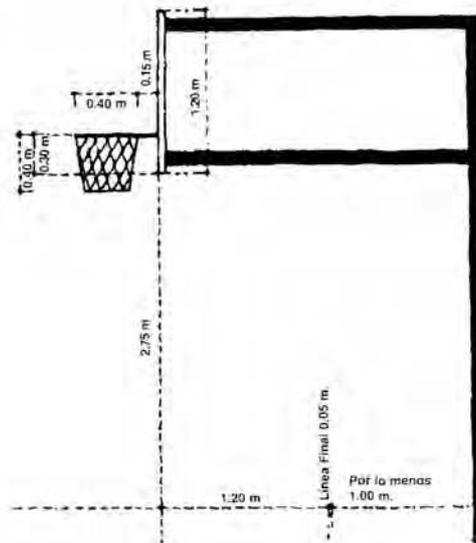


Figura 6

Las redes deberán ser de cordón blanco, suspendidas desde los aros y con un largo de 0.40 m.

FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA INICIACIÓN AL BALONCESTO

Posición fundamental. Es aquella en la que el cuerpo se mantiene en equilibrio cómodamente, pero listo para iniciar cualquier acción por rápida que ésta sea, los pies deberán estar separados a la misma distancia que los hombros, uno ligeramente adelante del otro, con las piernas en semiflexión, el tronco erguido, la vista al frente, los brazos simulando la guardia natural de un boxeador, terminando con las palmas abiertas (ver figura 7).



Figura 7

Desplazamientos. Será la forma en que un buen jugador deberá mover los pies cuando esté frente a un contrario, generalmente en posición defensiva y consiste en deslizar los pies uno después de otro ya que en ese momento al cruzarlos, estaría en desventaja con su oponente (ver figura 8).

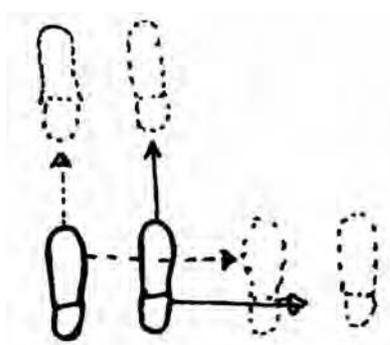


Figura 8

Deberá partir de la posición fundamental, se buscará que esté bien mecanizado el movimiento para ir a derecha e izquierda o adelante y atrás con coordinación y equilibrio.

El dribble. Es una forma de conducir rebotando el balón y constituye uno de los principales fundamentos del baloncesto, el cual debe dominarse para mejorar la continuidad del juego.

Este fundamento se usa para conducir el balón hacia donde se quiera de acuerdo con la situación del juego, se realiza a partir de la posición fundamental, con una mano solamente, la vista al frente, el brazo libre protegiendo y el rebote lo más corto posible para tener mejor control del balón (ver figura 9).



Figura 9

El drible que se usa para avanzar sin oposición se conoce como drible de velocidad y el que se utiliza al frente con oponente se llama drible de control (ver figura 10).



Figura 10

PARADA

Dentro del juego llamado baloncesto, la parada es un movimiento esencial después de un desplazamiento, tanto para iniciar una jugada como para la realización de un tiro, pase o pivote.

Existen dos formas de realizar la parada:

En la primera, se apoya con fuerza un pie y luego el otro, quedando el primero adelante y el segundo detrás. Se denomina parada doble y se recomienda utilizarla al término de un drible con velocidad (ver figura 11).



Figura 11

En la segunda, se asientan los dos pies al mismo tiempo y se le denomina parada simple.

Se recomienda al término de una caminata con drible (ver figura 11).

Este fundamento se utiliza también al practicar otros deportes o al trasladarse corriendo o caminando en la calle, el campo, etc.

PIVOTE

Es la acción inmediata a una parada y que se realiza para cubrir con el cuerpo el balón; es necesario al atacar a un jugador contrario, cambiar de dirección, dar un pase o lanzar a la canasta.

Se realiza inicialmente con un giro del pie derecho hasta volver el cuerpo hacia esa dirección, o con el pie izquierdo, hacia el lado correspondiente. Se recomienda ejecutar los giros con firmeza y seguridad de movimientos evitando cambiar de pie al momento de llevarlos a cabo (ver figura 12).

La práctica de este fundamento proporciona habilidad para desviarse o eludir personas u objetos en lugares muy concurridos, por ejemplo, un mercado, una iglesia, feria u otros espacios.

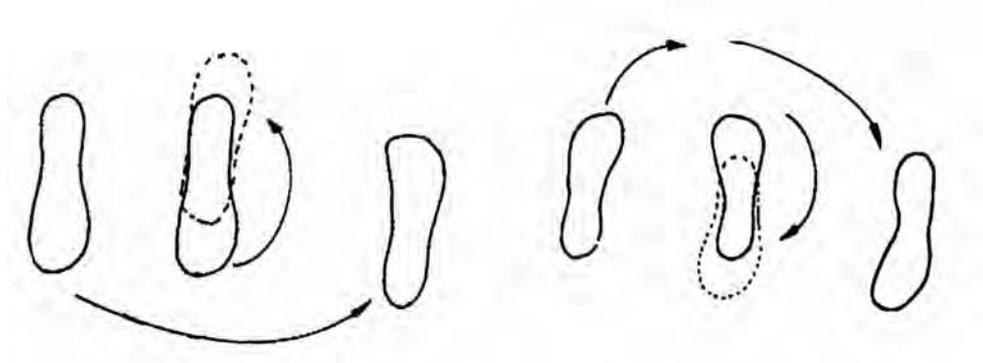


Figura 12

Capítulo 4

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y OTRA FORMA DE EXPRESARSE

4.1 PRESENTACIÓN

Por medio de este capítulo se continuará con la enseñanza práctica de la **Expresión dinámica** y de las **Bases para el desarrollo deportivo**, con los elementos básicos para la iniciación al baloncesto.

La expresión dinámica acercará al alumno a otra forma de comunicación con los demás: el movimiento corporal y gestual. La práctica de ejercicios y juegos de iniciación al baloncesto, tienen como fin promover actitudes de compañerismo y solidaridad, así como hábitos de postura, respiración y relajación.

Con la práctica de estos contenidos se impulsará tanto la integración como el desarrollo de las capacidades físicas y mentales del educando, así como el fortalecimiento de su relación con la comunidad de la que forme parte.

PASES

El buen manejo del balón es esencial para que al encontrarse en posición ofensiva se puedan realizar, en forma precisa y adecuada, diferentes pases. A continuación se describen algunos de ellos.

PASE DE PECHO

En este pase se toma el balón con las dos manos a la altura del pecho con los brazos flexionados, al momento en que se lanza el balón se extienden los brazos al frente, procurando que las palmas de las manos queden hacia afuera al mismo tiempo que se lleva un pie al frente para darle mayor fuerza al pase (ver figura 1).

Las capacidades que se trabajan en este pase son la flexibilidad y la fuerza en los brazos.

Este pase se utiliza en distancias cortas.

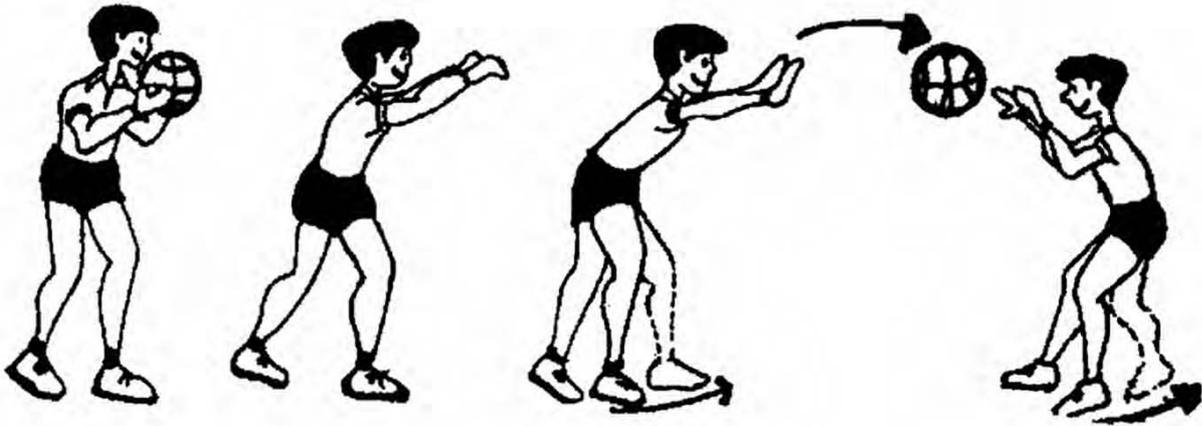


Figura 1

PASE PICADO O INDIRECTO

Este pase sigue la misma mecánica del anterior, con la excepción de que el balón se dirige hacia el piso, aproximadamente a la mitad de donde se encuentra el jugador receptor. Se realiza el desplazamiento del pie al frente, al momento en que se lanza el balón para imprimirle mayor fuerza (ver figura 2).

Las capacidades que se trabajan también en este pase son la flexibilidad y la fuerza en los brazos. Este pase se emplea en distancias cortas.

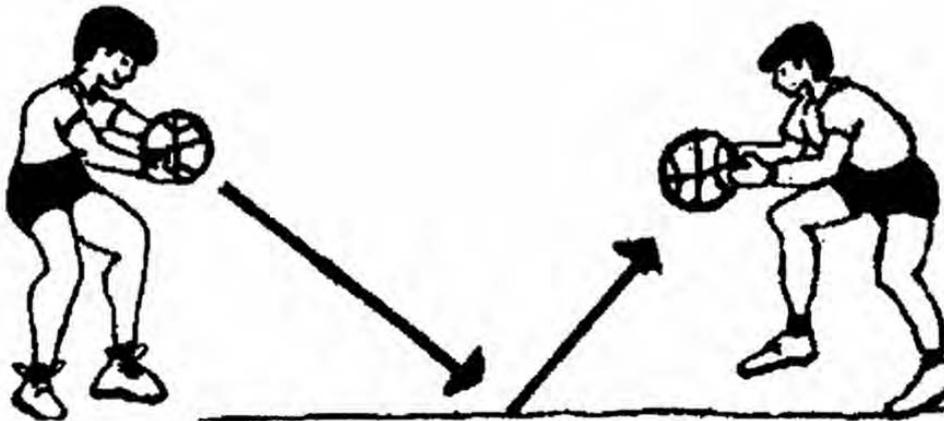


Figura 2

PASE SOBRE LA CABEZA

En este pase se toma el balón con los brazos extendidos por arriba y ligeramente atrás de la cabeza, para tener mayor control del balón se toma de los polos, se lanza con un movi-

mimiento de atrás hacia delante extendiendo los brazos con el fin de asegurar una trayectoria adecuada y precisa; el movimiento del pie es igual que en los pases anteriores, de atrás hacia adelante (ver figura 3).

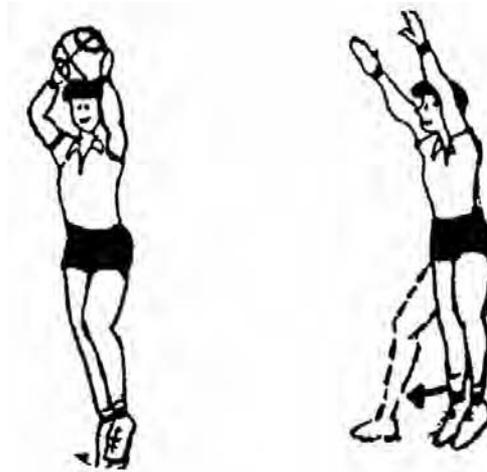


Figura 3

Este pase se utiliza para cubrir distancias largas y es parecido al movimiento que se ejecuta en un saque de banda en fútbol. Las capacidades que se trabajan son: fuerza y flexibilidad en los brazos.

PASE DE BÉISBOL

Se realiza tomando el balón con una mano, llevándolo hacia atrás del hombro e impulsándolo hacia el frente; la pierna del mismo lado va hacia la misma dirección para que el balón tome mayor impulso (ver figura 4). Con este pase se cubren distancias medianas y largas.



Figura 4

Este movimiento es parecido al que se realiza en otros deportes como en atletismo al lanzar una bala y en béisbol cuando lanza el pitcher. Las capacidades que se trabajan son la flexibilidad y fuerza en el brazo.

RECEPCIÓN

Es la acción de recibir el balón de parte de un compañero; el que recibe realiza un movimiento desplazando un pie hacia atrás al igual que los brazos y el tronco para amortiguar la fuerza con la que viene el balón (ver figura 5). La capacidad que se trabaja en esta acción es la flexibilidad.



Figura 5

TIRO A LA CANASTA

El tiro a la canasta es la acción de lanzar el balón hacia el aro. Cuando el tiro pasa por el aro de arriba hacia abajo se dice que es una cesta.

En la ejecución de este fundamento se trabaja la flexibilidad y fuerza en piernas y brazos.

El tiro a la canasta se puede realizar a pie firme y en movimiento de acuerdo con la situación del juego; el valor de la cesta es de dos puntos cuando se efectúa dentro o fuera del área de tiro libre o restrictiva y de tres puntos cuando el tiro se realiza fuera del área del mismo nombre (ver figura 6).

Existe además el tiro libre que se marca cuando se le comete una falta a un contrario al intentar un tiro al aro. Este tiro se efectúa atrás de la línea de tiro libre y su valor es de un punto (ver figura 6).

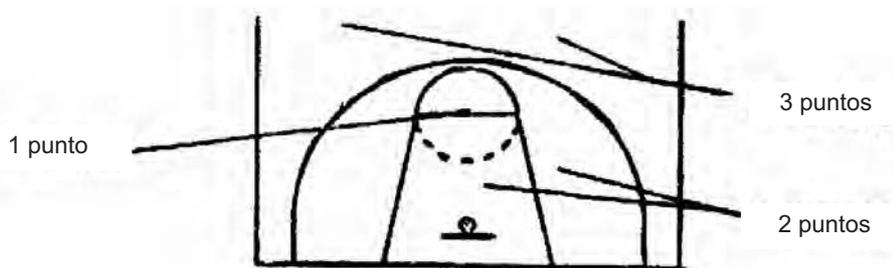


Figura 6

TIRO POR ABAJO CON DOS MANOS (BANDEJA)

Se ejecuta a pie firme. Generalmente se realiza en la línea de tiro libre y sujetando el balón por los extremos con ambas manos. La forma de realizarlo es la siguiente: colocarse ligeramente atrás de la línea de tiro con los pies separados en forma cómoda, sujetando el balón por los extremos y estando éste a la altura de la cintura. Al momento de realizar el tiro se lleva el balón hacia abajo y en forma coordinada se realiza una semiflexión de las rodillas para darle impulso, extendiendo los brazos y las piernas en el momento que se suelta; finalmente queda el cuerpo sobre la punta de los pies sin despegarlos del piso (ver figura 7).



Figura 7

TIRO DE PECHO

Se puede realizar a pie firme o en movimiento, de acuerdo con la situación del juego. Se ejecuta de la siguiente forma: los pies colocados uno adelante de otro, las piernas semiflexionadas, el balón sujetado por los polos a la altura del pecho y la vista al aro.

Al momento del tiro se realiza un círculo del frente hacia el cuerpo y de arriba hacia abajo (pasando por el pecho) y lanzarlo hacia el frente con los brazos extendidos, se llevan las palmas de las manos hacia afuera. En forma simultánea se extienden las piernas y se pasa al frente el pie que estaba atrás para mantener el equilibrio (ver figura 8).



Figura 8

En este tiro las capacidades que se trabajan son flexibilidad y fuerza en brazos y piernas.

TIRO CORTO

Se puede realizar a partir de la posición fundamental o estando en movimiento. Se inicia tomando el balón por los polos con las manos. Se lleva el balón a un hombro deteniéndolo con una mano abajo y otra arriba, de ahí la mano de abajo se impulsa hacia arriba con fuerza para tirar y termina el movimiento con un muñequeo hacia abajo (ver figura 9).

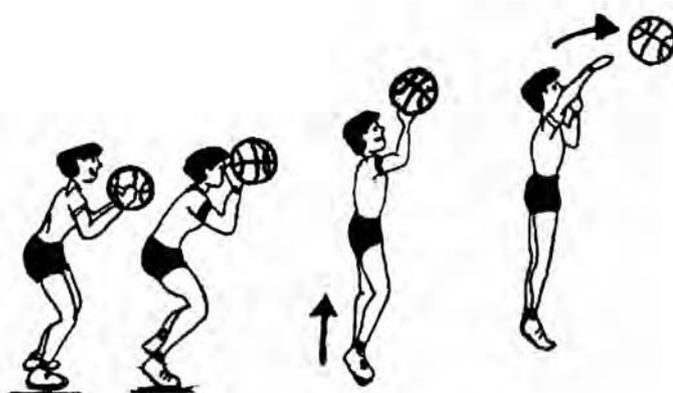


Figura 9

En este tiro se trabaja flexibilidad y fuerza al coordinar los movimientos de brazos y piernas.

TABLERO

Es la acción de recuperar el balón después de un tiro al aro, para ejecutar un nuevo tiro u organizar otra jugada.



Figura 10

La forma de realizar el tablero es la siguiente: saltar con las piernas y los brazos completamente extendidos y los dedos separados para sujetar con mayor precisión el balón y caer sobre las puntas de los pies y semiflexionar las piernas para amortiguar el descenso (ver figura 10).

4.2 EXPRESIÓN DINÁMICA

Es la utilización del cuerpo en movimiento para expresarse y comunicarse con los demás.

Busca establecer una comunicación de ideas y sentimientos, así como la posibilidad de interpretar mensajes dentro del equipo en el cual se desarrolló.

Se trabaja por medio de movimientos gestuales y corporales relacionados con los siguientes temas:

Expresión de estados de ánimo, sentimientos y emociones. Personificación de elementos de la naturaleza. Ejecución de actividades preferidas. Reflexión sobre temas de interés común.

A continuación se describe su contenido:

Expresión de estado de ánimo, sentimientos y emociones: el estado de ánimo se manifiesta como alegría, tristeza, sorpresa o temor; en cuanto a los sentimientos, éstos pueden ser nobles, perversos o indiferentes.

Personificación de elementos de la naturaleza: es la interpretación del agua, aire, fuego, tierra, entre otros, en sus diferentes formas como son la lluvia, la tormenta, el huracán, la erupción de un volcán, o de los elementos que le rodean como son: árboles, flores, animales, nubes, sol y estrellas.

Es necesario observar previamente los elementos de la naturaleza para después aprender a expresarla, y más tarde valorar su importancia.

Ejecución de actividades preferidas: son acciones y situaciones que propician agrado al realizarse; por medio de ellas se demuestran los gustos personales como ejemplo tenemos al bailar, nadar, pintar, modelar, meditar; esto ayuda a conocer mejor a las personas y así aceptarlas o integrarse al grupo con el que se tienen intereses afines, mejorando así la convivencia.

Reflexión sobre temas de interés común: son artículos o textos que contienen aspectos de actualidad e interés para la comunidad, la región, el país o los mundiales; éstos pueden ser: drogadicción, tabaquismo, contaminación, alcoholismo, entre otros.



Capítulo 5

FORMAS DE CONVIVENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

5.1 PRESENTACIÓN

Las Bases para el desarrollo deportivo, mediante la ejercitación de una actividad de conjunto como la iniciación al voleibol y el rescate de las Manifestaciones FÍSICO-recreativas y tradicionales, son los contenidos de aprendizaje que se abordan en este capítulo.

El primero se refiere a la enseñanza de los conocimientos fundamentales para la práctica del voleibol, actividad encaminada a la formación de hábitos de compañerismo y respeto mutuo, así como fomentar el trabajo en equipo para beneficio de la comunidad.

A la vez, el segundo incluye la información relacionada con los juegos y las actividades físico - recreativas que se transmiten de generación en generación y forman parte de la cultura de una comunidad, región o un país.

Mediante estos dos contenidos se fomentará en el adolescente una actitud positiva de solidaridad, convivencia, autosuficiencia y de conservación de la naturaleza.

5.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL

GENERALIDADES

El voleibol es un deporte de conjunto que estimula tanto el aspecto motriz como el social.

En el aspecto motriz, los movimientos que se realizan en el juego se caracterizan por la rapidez de reacción y la agilidad física y mental.

Debido a que se recurre a una gran gama de movimientos tales como desplazamientos, giros o saltos y acciones como golpear, lanzar, recibir o entregar la pelota, se adquiere control motriz e incremento de las capacidades físicas: velocidad, fuerza y flexibilidad.

En el aspecto social, facilita la integración grupal indispensable para una buena comunicación que da como resultado el incremento de actitudes y valores como compañerismo, respeto, disciplina, convivencia u otras formas.

Es un deporte en el cual intervienen seis jugadores por bando: tres cerca de la red denominados delanteros y otros tres atrás de ellos que reciben el nombre de zagueros.

ÁREA Y MATERIALES

La cancha: es una superficie plana rectangular que mide 18 m de largo por 9 m de ancho, la cual se divide en dos partes iguales por una línea central. A 3 m de ésta, de cada lado se traza una línea llamada "línea de ataque"; al lado derecho de cada línea final y a 20 m de ésta se trazan dos perpendiculares de 15 m de largo con 3 m de separación; a esta zona la llamaremos "de servicio" (ver figura 1).

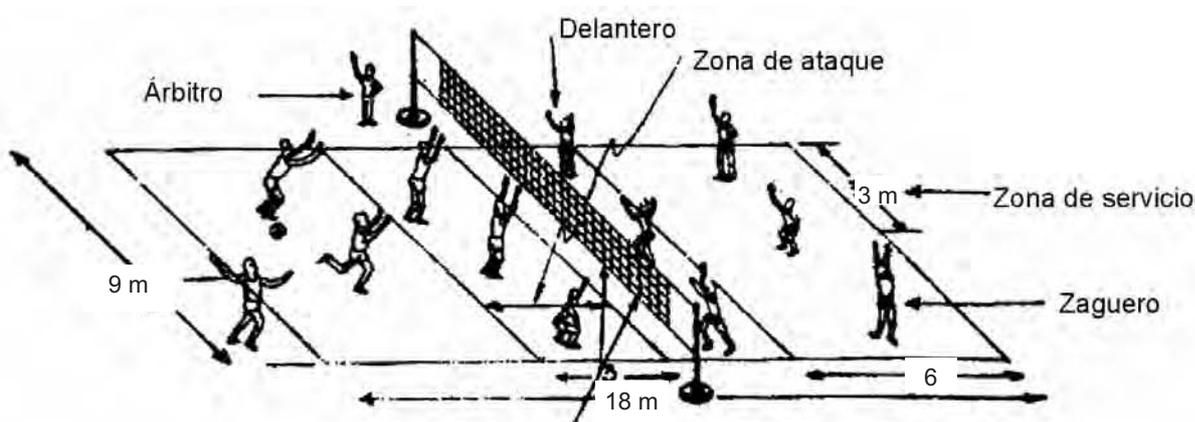


Figura 1. Cancha.

La red: mide 9.50 m de largo por 1 m de ancho. La altura de la red será de 2.43 m de su borde superior al piso para hombres y 2.24 m para mujeres (ver figura 2).

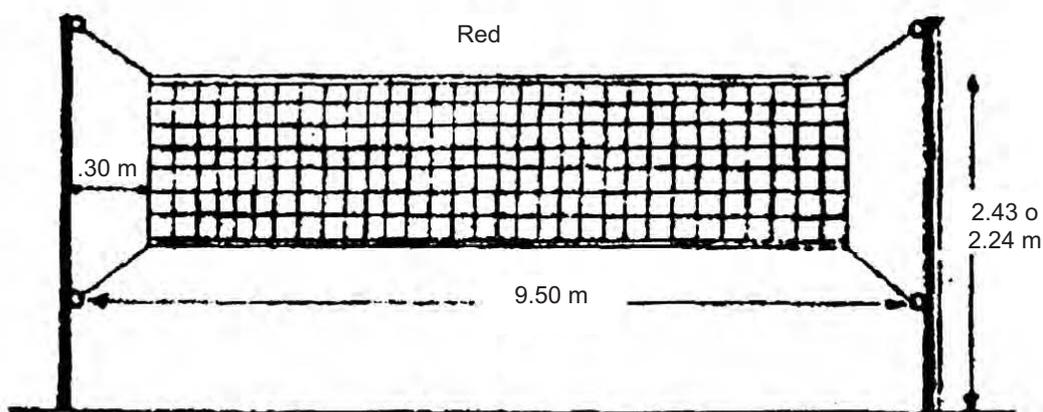


Figura 2. Altura de la red.

El balón: esférico, inflable, de cuero o material similar cuyas medidas son de 65 cm a 67cm de circunferencia y con un peso de 260 a 280 gramos (ver figura 3).



Figura 3. Balón.

El voleibol es un deporte muy atractivo y dinámico en el que se deben dominar movimientos específicos denominados fundamentos.

En este apartado se indica la forma adecuada de practicar el voleo, que es la base para llevar a cabo el juego; el golpe bajo que servirá para continuar el juego en caso de que vaya la pelota hacia abajo y el servicio o saque, también definitivo para el triunfo o la derrota de un partido.

POSICIÓN FUNDAMENTAL

Es la postura que debe adoptar el cuerpo para iniciar diferentes fundamentos y desplazamientos a la izquierda, derecha, adelante, atrás o en diagonal ya diferente velocidad y con el menor esfuerzo posible.

La postura que debe adoptar el cuerpo es la siguiente:

Los pies separados en forma cómoda y uno adelante del otro.

Las piernas semiflexionadas y el tronco ligeramente inclinado al frente.

La posición de los brazos cambiará de acuerdo con el fundamento o la acción que se ejecute (ver figura 4).

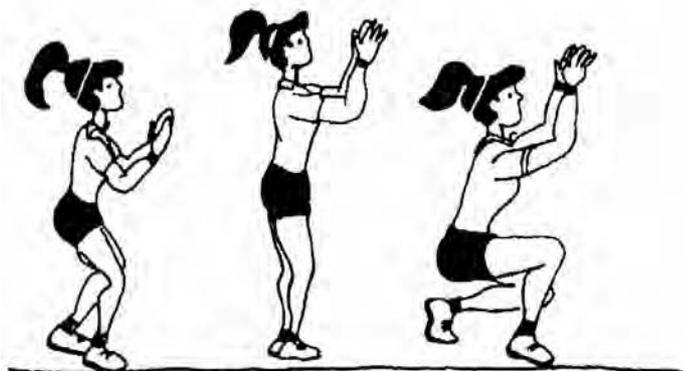


Figura 4

GOLPE DE DEDOS

Es un fundamento básico del voleibol y consiste en impulsar el balón con la yema de los dedos, ya sea a un compañero o para pasarlo a la cancha contraria.

Se ejecuta a partir de la posición fundamental desplazándose para colocarse abajo del balón y ejecutar la acción con mayor facilidad.

Los brazos semiflexionados y las manos a la altura de la cara, separadas como si estuvieran sujetando el balón; los dedos separados con los pulgares dirigidos hacia la cara y la vista hacia el balón.

Al momento de hacer contacto con el balón se extienden en forma simultánea las piernas, el tronco y los brazos hasta llegar a una completa extensión (figura 5).

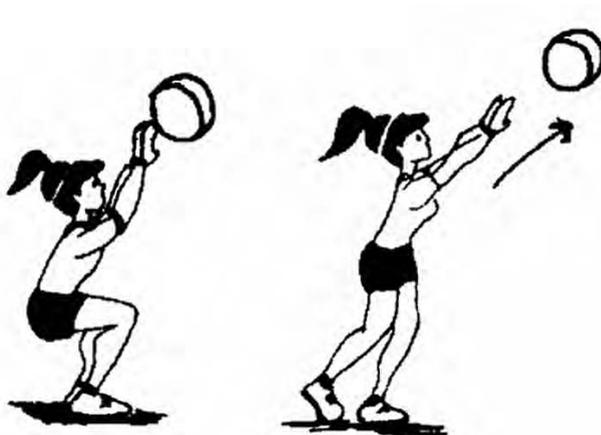


Figura 5

Es una acción que requiere de una práctica constante para lograr su dominio; precisa de capacidades físicas como flexibilidad en piernas y brazos; fuerza en brazos y dedos y coordinación óculo - manual (ojo - mano).

GOLPE DE ANTEBRAZOS

Se llama golpe de antebrazos a la manera particular de recibir la pelota cuando viene con cierta fuerza a una distancia que no permite utilizar el golpe de dedos, por ejemplo: después de un servicio o saque, de una clavada o para recuperar la pelota que ha rebotado en la red.

BASES TÉCNICAS PARA EJECUTAR EL GOLPE DE ANTEBRAZOS

El golpe de antebrazos se puede realizar con los brazos, con ambas manos o con una mano. Al ejecutar un golpe bajo se parte de la posición fundamental con los brazos completamente extendidos al frente y abajo, poniendo las palmas de las manos una sobre

otra, uniendo los pulgares al centro (ver figura 6). También puede ejecutarse poniendo los brazos al frente con las palmas abiertas, una sobre otra, sin unir pulgares (ver figura 7), o bien uniendo los puños cerrados (ver figuras 8 y 9).

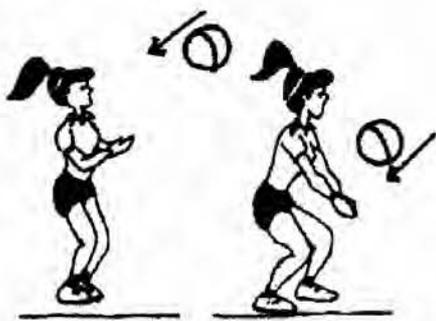


Figura 6



Figura 7



Figura 8



Figura 9

Si no se tiene tiempo para tomar la posición anteriormente descrita y ejecutar el golpe de frente, se recurre al golpe bajo lateral. Si la pelota está cerca se podrá golpear con los dos brazos; pero si está lejos se hará con un brazo, también en situaciones difíciles es permitido realizarlo con la palma o con el puño (ver figura 10).



Figura 10

5.3 MANIFESTACIONES FÍSICO - RECREATIVAS Y TRADICIONALES

GENERALIDADES

Las manifestaciones físico - recreativas y tradicionales son juegos y actividades que permiten lograr una integración personal y social, así como conocer juegos propios de su región o de las otras que componen nuestra Nación.

Contribuyen a mejorar actitudes de solidaridad, convivencia, autogestión (1) y conservación de la naturaleza. También se caracterizan por haber surgido dentro de una comunidad y permanecer al paso del tiempo en el gusto del ser humano.

(1) Autogestión. Proceso personal de analizar una situación, definir su problema y decidir lo que se debe hacer para solucionarlo y promover la acción.

Su propósito es rescatar y practicar manifestaciones físicas de la cultura que permiten lograr la identidad regional y nacional; todo esto por medio de juegos y convivencias.

Una clasificación de juegos es la siguiente:

Los *juegos de reacción - atención* desarrollan habilidades.

Los *juegos de imitación* desarrollan la coordinación.

Los *juegos sensoriales* desarrollan los órganos de los sentidos.

Los *juegos rítmicos* desarrollan el sentido del ritmo interno y externo.

Los *juegos propios de la región*, desarrollan la identidad.

Las convivencias fortalecen actitudes de integración grupal y la relación con la naturaleza. Se deben promover cada vez que haya ocasión, organizándose ya sea en la clase, en un tiempo de descanso o programarlas para alguna actividad extraescolar.

Se sugiere para la elección de interpretación de estos temas agruparse en equipos. En la práctica de las actividades de expresión dinámica se deben elegir preferentemente personas con los mismos intereses para lograr el fin común con mayor facilidad; se integrarán al equipo que asigne el maestro para que de esta forma se lleguen a conocer, aceptar y participar con ahínco.

Capítulo 6

PRESERVACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES AL JUGAR Y CONVIVIR

6.1 PRESENTACIÓN

En este capítulo se trabajará en los contenidos **Bases para el desarrollo deportivo**, mediante la iniciación a la práctica del voleibol, las **manifestaciones físico - recreativas y tradicionales** que implican el rescate de juegos tradicionales de la región donde se habita y el encuentro con actividades recreativo - culturales.

Estos contenidos se abordarán mediante demostraciones positivas de actitudes y valores que permiten el logro de una integración personal y social; se busca también la participación de los elementos naturales.

6.2 SERVICIO O SAQUE

Es la acción con la que se inicia el juego o prosigue después de haber perdido uno de los equipos la posesión del balón; se ejecuta en la zona del mismo nombre. Con la práctica de este fundamento se estimula la flexibilidad en tronco y piernas, así como la fuerza explosiva en brazos. Existen diferentes maneras de realizar el servicio; en esta ocasión se describe una de las más sencillas.

6.3 SERVICIO POR ABAJO, DE FRENTE

La forma de ejecutar este servicio es partiendo de la posición fundamental y de frente a la red; se sostiene el balón con la mano contraria a la que realizará el servicio, con el brazo semiflexionado, la pierna del lado opuesto ligeramente atrás y la vista al frente (ver figura 1).

El balón se lanza ligeramente hacia arriba, hasta la altura de la cabeza (ver figura 2); en forma simultánea, se lleva hacia atrás el brazo opuesto al que lanzó el balón, cuando éste desciende, se regresa en forma rápida el brazo (completamente extendido) para golpear con fuerza el balón (ver figura 3). La pierna que está atrás se lleva hacia adelante para dar un mayor impulso al balón y recuperar el equilibrio (ver figura 4).

Al momento de realizar el servicio se deben poner tensos el brazo y el puño para evitar una lesión; el balón se puede golpear con la palma abierta y los dedos juntos, con el puño o con el antebrazo. Se recomienda tomar en cuenta las siguientes reglas básicas:

- Ejecutarlo hasta que suene el silbato, si se hace antes no será válido el saque y deberá repetirse.
- Al escuchar el silbato, no tardar más de 5 segundos en realizarlo.
- Hacer contacto con el balón por su parte posterior e inferior, para impulsarlo en forma ascendente y hacia adelante (ver figura 3).

Sacar solamente en la zona de servicio y no pisar la línea final (ver figura 4).

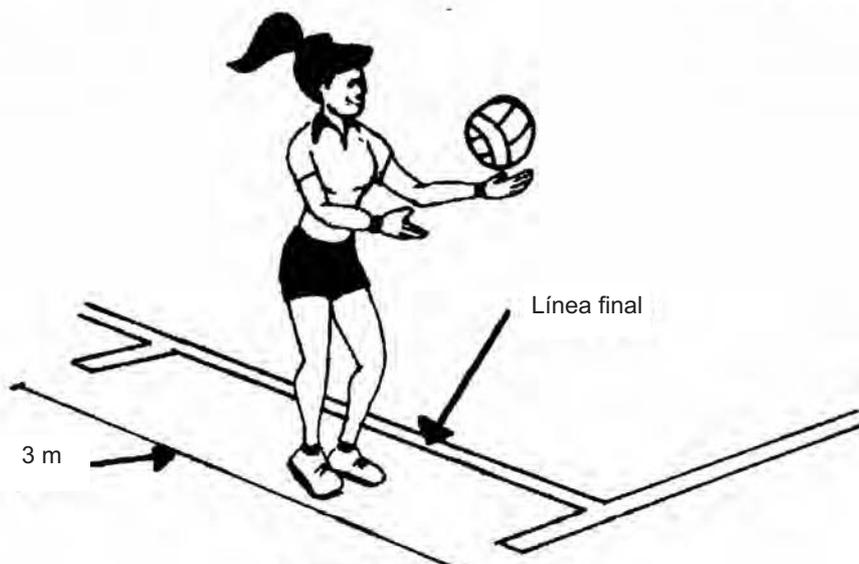
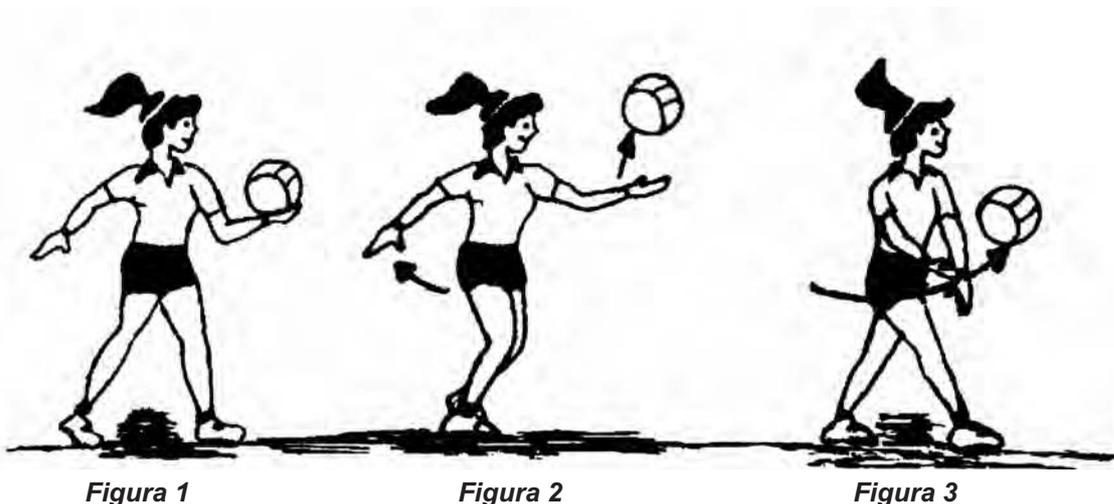


Figura 4. Zona de servicio.

Al terminar el servicio, es importante que el jugador regrese rápidamente a cubrir el lugar que le corresponde.

Los movimientos para realizar un servicio involucran fuerza y flexibilidad, capacidades físicas que facilitarán la realización de otras actividades similares en la vida diaria.



6.4 CONVIVENCIA

Esta actividad implica la participación grupal en forma lúdica (juego); propicia que la relación padre - hijo - maestro, sea más estrecha y repercuta en un bienestar común. En ella se ponen en práctica la ayuda mutua, la cooperación y el esfuerzo común. En un marco de convivencia, la participación deberá ser libre y espontánea.

Aspectos que se sugieren para su organización:

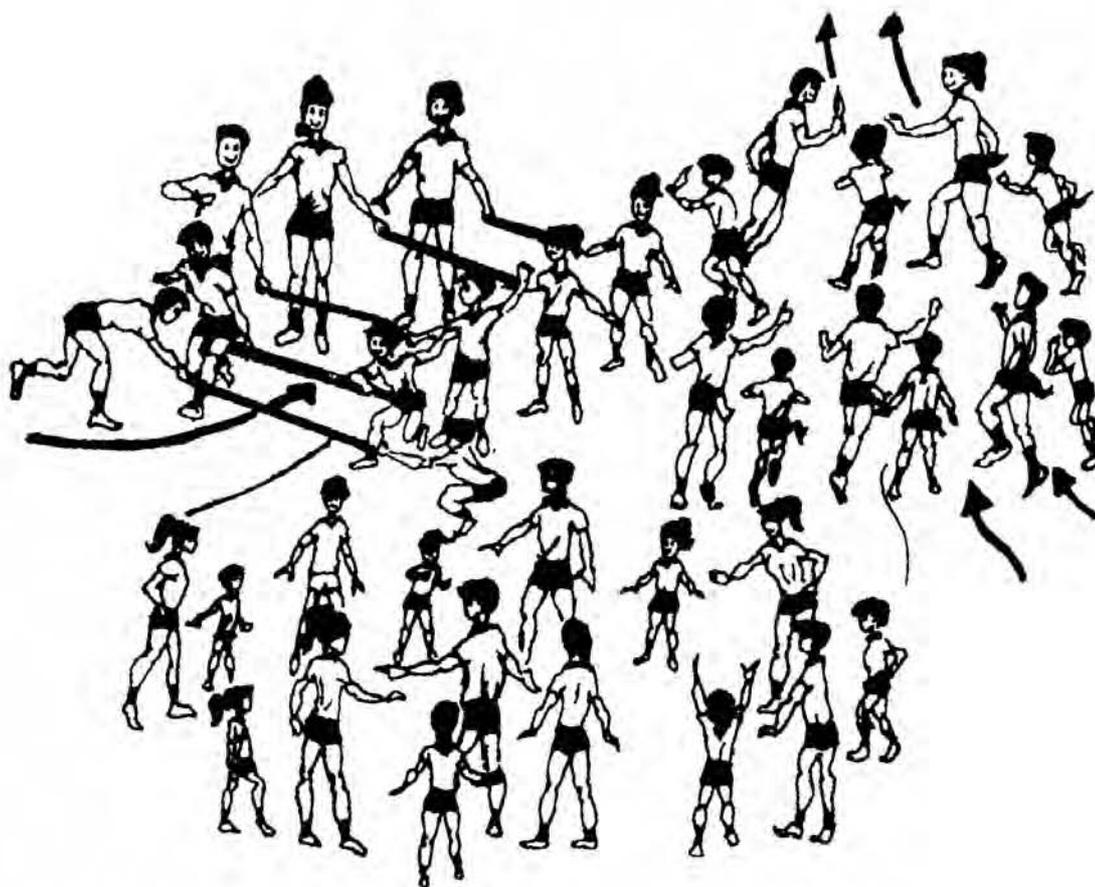
1. Establecer fecha y horario.
2. Indicar el área de trabajo:
 - a) Patio.
 - b) Áreas verdes.
 - c) Salón.
 - d) Parque público.
 - e) Deportivo.
 - f) Campo.
3. Nombrar comisiones de:
 - a) Disciplina.
 - b) Aseo.
 - c) Organización.
4. Formular una invitación expresa a padres de familia y maestros:
 - a) Organizar comisiones con los asistentes.
5. Determinar de común acuerdo los alimentos que se habrán de compartir:
 - a) Alimentos sólidos.
 - b) Alimentos líquidos.
6. Considerar los materiales para juegos y actividades.
7. Planear algunos juegos y actividades:
 - a) Juegos rompehielo.
 - b) Juegos organizados.
 - c) Actividades de iniciación al deporte.
 - d) Actividades predeportivas.

8. Finalmente, programar otras actividades como:

- a) Concursos de canciones.
- b) Concursos de comida.
- c) Actividades artísticas.
- d) Evaluación.

En una convivencia para la cual se tenga más tiempo disponible será conveniente intercalar descansos entre juegos y actividades.

Una forma ideal, entre otras, de concluir una convivencia de este tipo es participar grupalmente en la entonación de canciones colombianas tradicionales.



Capítulo 7

CREATIVIDAD Y RELATIVO DOMINIO DE MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS

7.1 PRESENTACIÓN

Los contenidos de aprendizaje que se abordarán en este capítulo constituyen las **Bases para el desarrollo deportivo** que se practicarán mediante la ejercitación de una actividad de conjunto, en esta ocasión se trabajará el fútbol, además de las **Manifestaciones físico - recreativas tradicionales**.

Los primeros se refieren a la enseñanza de los conocimientos fundamentales para la práctica del fútbol, actividad encaminada al desarrollo de las capacidades físicas, así como a la formación de hábitos de compañerismo y respeto mutuo y se dará orientación para organizar y participar en excursiones como una forma de fomentar el trabajo en equipo, que traerá como consecuencia beneficios para la comunidad.

7.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL

GENERALIDADES

El fútbol es un deporte de conjunto muy popular en todo el mundo. Los partidos duran 90 minutos divididos en dos tiempos de 45 minutos cada uno, entre los cuales se concede un descanso de 15 minutos. Se inicia con un saque desde el círculo que se encuentra en el mismo centro del campo y los jugadores de uno y otro equipo se disputan el balón para llevarlo al campo contrario y tratar de meterlo en la portería opuesta.

El balón generalmente es desplazado por medio de las piernas y los pies, aunque también se usan el pecho y la cabeza, tanto para pasar como para rematar. El gol es la jugada cumbre del fútbol; el portero es el único jugador que puede usar cualquier parte de su cuerpo para intentar detener los disparos contra su portería.

ÁREA Y MATERIALES

La cancha. El campo de juego es un rectángulo con una longitud máxima de 120 m y mínima de 90 m, y una anchura no mayor de 90 m ni menor de 45 m; el terreno está dividido por una línea central en dos mitades iguales. Delante de cada portería hay un rectángulo (área de penalty o castigo), sus medidas son de 40.32 m de ancho por 16.50 m de largo; la portería se encuentra dentro del área anterior y hacia afuera del terreno de juego, sus medidas son 7.32 m de largo por 2.44 m de alto y 2 m de alto y 2 m de profundidad en su parte baja y 0.80 m en su parte alta (ver figura 1).

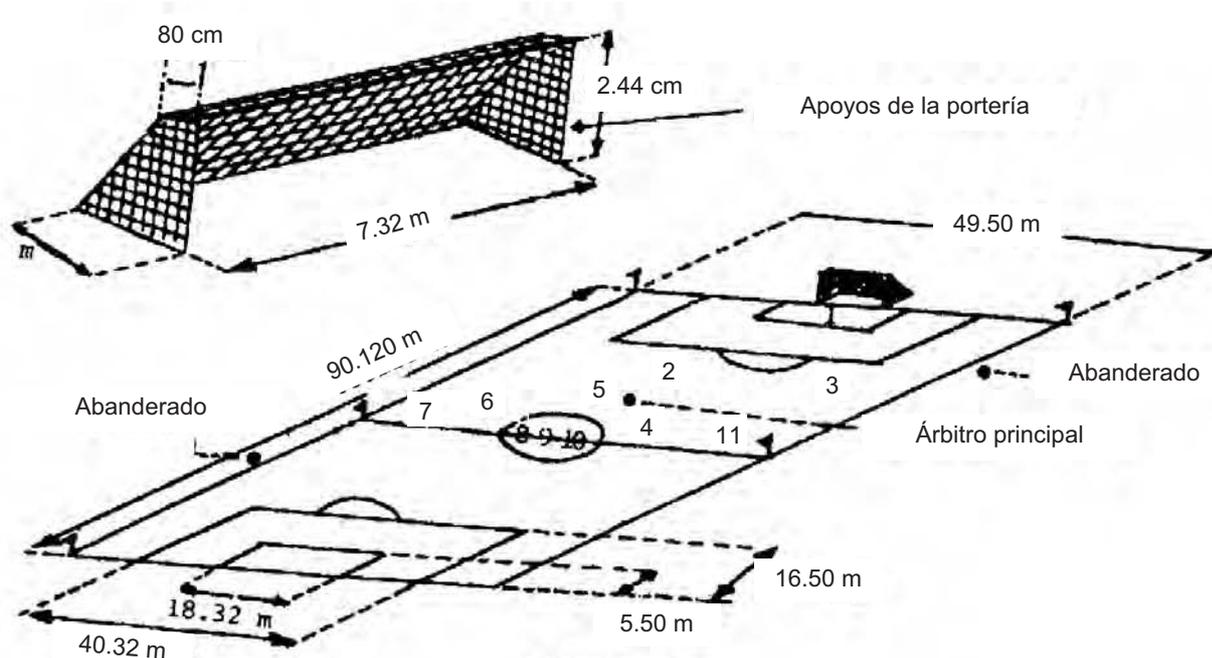


Figura 1

El balón. Oficialmente es de cuero, tiene forma esférica con un perímetro de entre 0.68 y 0.71 m y un peso entre 395 y 453 gramos.

Los equipos. Cada uno está compuesto por once jugadores, uno de los cuales es el portero.

Como máximo, se pueden efectuar dos sustituciones en el curso del partido.

Los árbitros. Un sólo árbitro dirige el juego, cumple también las funciones de cronometrador. Sus decisiones son inapelables. Está asistido por dos jueces de línea que le señalan, con ayuda de un banderín, cada vez que el balón abandona la cancha impulsado por alguien (fuera de banda), cuando un jugador está en posición incorrecta (fuera de juego) y las faltas que se cometan. El árbitro puede o no tener en cuenta sus indicaciones.

El juego. Consiste en introducir la pelota en la portería contraria, es decir, en “marcar goles”. Para ello el balón debe rebasar totalmente la línea de gol.

Reglas. Se prohíbe particularmente golpear a un adversario, empujarlo violenta o peligrosamente con ayuda de la mano o del brazo, ponerle una zancadilla, tocar el balón con la mano (salvo el portero en su propia área de penal). Todas estas faltas son penadas con un tiro franco o directo.

El fuera de juego. Un jugador es considerado fuera de lugar o de juego si se halla más cerca de la línea de gol adversaria que el balón en el momento en que es jugado; salvo si el jugador está en su propia mitad del campo, si al menos dos adversarios se encuentran más cerca que él de su propia línea de gol, si el balón ha sido tocado en el último momento por un adversario, si recibe directamente el balón de un saque de banda. En caso de fuera de juego, se concede un tiro indirecto al equipo contrario, a menos que el árbitro estime que el jugador no intervino en la jugada molestando a un adversario o sacando ventaja de su posición.

Los tiros libres. Los adversarios deben encontrarse al menos a 9.15 m del balón. De tiro directo se puede marcar directamente un gol. De tiro libre indirecto, el gol no es válido si el balón no ha tocado al menos a otro jugador antes de entrar en la portería.

El penalty. Se concede a raíz de toda falta penada con un tiro libre directo cometida por un jugador en su propia área penal. Se lanza desde un punto situado a 11 m de la línea de gol, frente a la portería.

El saque de esquina. Se concede cuando el balón sale por la línea de gol fuera de la parte comprometida entre los postes, después de haber sido tocado en último término por un jugador defensor. Es tirado desde la esquina del campo más cercana al lugar de la salida de la pelota.

El fútbol como actividad recreativa no requiere del equipo tradicional y de la cancha oficial; esto lo hace más interesante y divertido, ya que se puede realizar utilizando cualquier tipo de pelota y cualquier patio o cancha.

Socialmente, el fútbol enseña a trabajar en equipo, coordinando esfuerzos para lograr un fin común.

Respetar y obedecer las reglas del juego desarrolla el sentido de responsabilidad y respeto hacia los compañeros, además de estimular capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.

7.3 CONDUCCIÓN DEL BALÓN

En la práctica del fútbol existe una acción con la cual se avanza de un lugar a otro transportando el balón con los pies, llamada conducción de balón. Existen dos técnicas para ello, una en la que se emplea la parte interna del pie, otra en la que se aplica la parte externa (ver figuras 3 - 4). La conducción se puede efectuar caminando, trotando o corriendo (ver figura 2).

El dominio de estas técnicas da como consecuencia mayor efectividad y control del balón durante el juego.



Figura 2



Al conducir el balón se procura mantener la mirada al frente, ya que esto permite ubicar a los compañeros y a los contrarios, lo que facilita al conductor pasar adecuadamente el balón y no perderlo.

La práctica de este fundamento estimula la velocidad y la resistencia, convirtiéndolo en un sujeto hábil.

7.4 PASES

Se recomienda efectuarlos con la parte interna del pie, esta parte se localiza entre el principio del dedo gordo, el hueso del tobillo y el talón del pie en su porción interna (ver figura 3).

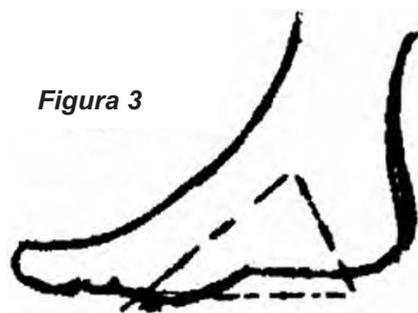


Figura 3

También se realizan con la parte externa del pie, la cual se extiende desde el dedo meñique hasta el hueso externo del tobillo (ver figura 4).

El pase puede efectuarse a pie firme o en movimiento.

Otras partes del cuerpo que pueden emplearse para realizar pases son la cabeza y el pecho.



Figura 4