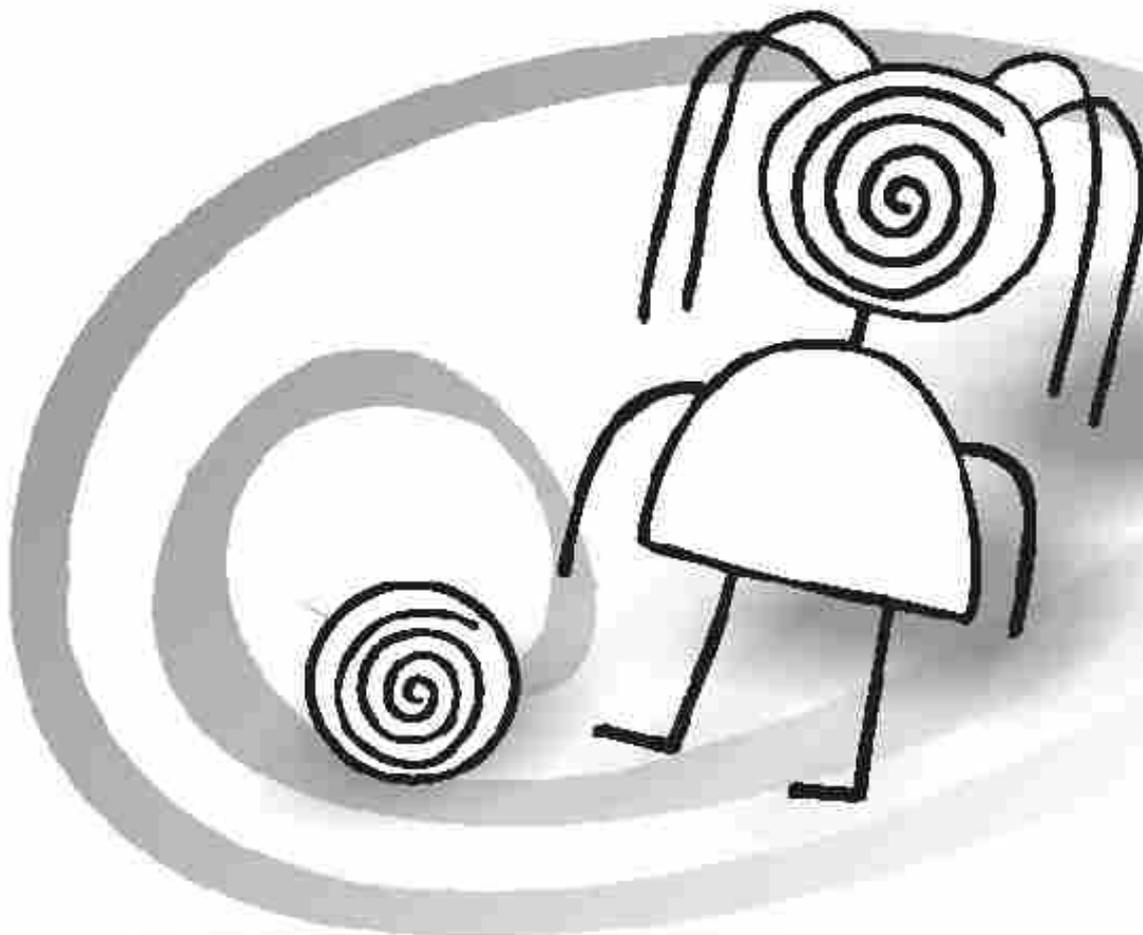


EDUCACIÓN FÍSICA

PARTE 3

6-7



SEP

7.5 RECEPCIÓN

En fútbol es la acción de recibir la pelota o el balón con diferentes partes del cuerpo; de acuerdo con la situación del juego, la recepción se podrá realizar:

- Con el pecho.
- Con el muslo.
- Con la planta del pie.
- Con la parte interna del pie.

RECEPCIÓN CON EL PECHO

Se adoptará la siguiente posición para efectuar una recepción con el pecho: los pies separados moderadamente, la vista atenta a la llegada del balón, las rodillas semiflexionadas, el peso del cuerpo dividido equitativamente entre las dos piernas, la cadera adelante sacando el pecho y haciendo un arco ligeramente curvado hacia atrás antes de hacer contacto con el balón; durante la ejecución de este movimiento el balón choca con el pecho, en el momento del choque el torso marca ya un arco algo inclinado hacia adelante, como el plano del pecho es vertical, e incluso mira un poco hacia abajo, el balón aminora su velocidad y sigue una trayectoria hacia abajo, lo que permite controlarlo (ver figura 5).



Figura 5

RECEPCIÓN CON EL MUSLO

Se deberá colocar de frente al balón que llega, el peso del cuerpo se coloca sobre la pierna de apoyo, semiflexionada, mientras se alza la otra pierna desde la cadera doblando la rodilla. El muslo de la pierna alzada se sube en dirección a la trayectoria del balón que llega. Si el balón viene de muy alto, se elevará la superficie del muslo más arriba del plano horizontal, en otros casos es suficiente mantener el muslo horizontal. La superficie de choque, es decir, el muslo, se baja de acuerdo con la dirección de llegada del balón; oponiendo de esta manera una superficie amortiguante a su trayectoria, si la velocidad al ba-

jar el muslo corresponde más o menos a la velocidad de caída del balón, éste pierde su fuerza en la superficie de choque y, cae a plomo delante del jugador (ver figura 6).



Figura 6

RECEPCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE

La pierna de apoyo estará ligeramente flexionada, los brazos se balancean lateralmente, con la mirada fija en el balón, la pierna contraria se eleva desde la cadera flexionada moderadamente, el pie se encontrará suelto desde el tobillo.

La planta del pie se coloca delante del balón justo después de que rebote, en ángulo tal que éste sea presionado hacia el suelo y detenido rápidamente (ver figura 7).



Figura 7

RECEPCIÓN CON LA PARTE INTERNA DEL PIE

Se efectúa con la porción del pie que se localiza entre el principio del dedo gordo, el hueso del tobillo y el talón en su porción interna (ver figura 8).



Figura 8

7.6 EL SAQUE DE BANDA

Se toma el balón con las manos, separando y semiflexionando los dedos.

El movimiento se inicia partiendo de una posición cómoda con los pies separados de 0.40 a 0.80 m uno del otro. El balón se levanta con los brazos extendidos hasta atrás de la cabeza, con una ligera inclinación del tronco hacia atrás, en ese momento se lanza el balón por arriba de la cabeza, extendiendo los brazos, ayudado por todo el cuerpo, se podrá aumentar el alcance del saque si se acompaña el lanzamiento con un movimiento enérgico de las muñecas (ver figura 9).



Figura 9

7.7 EL CABECEO

Para golpear el balón con la cabeza se debe adoptar la siguiente posición preparatoria: piernas separadas y semiflexionadas con ligera inclinación del tronco hacia atrás, acompañada por el cuello, los brazos flexionados a los costados, de esta posición se ejecuta el cabeceo del balón, con un movimiento rápido, inclinando hacia adelante el tronco y el cuello, se golpea con la cabeza el balón tratando de dirigirlo hacia donde se desea (ver figura 10).



Figura 10

Las capacidades físicas que se estimulan con estos fundamentos son la flexibilidad en brazos y tronco y fuerza en el cuello.

7.8 TIRO A GOL

De las acciones ofensivas más valiosas en un juego de fútbol, sobresale la de tiro a gol. Con ella, el jugador tratará de meter con el pie la pelota en la portería contraria, para anotar un punto a favor de su equipo.

Los tiros a gol son el resultado de: una jugada ofensiva, un tiro libre directo o indirecto, el remate de un tiro de esquina o un penalty.

No existe una posición inicial para realizar un tiro a gol, éste se puede ejecutar con el balón fijo o en movimiento, dependiendo de la situación del juego.

Sin embargo, existen cuatro fases que se deben cuidar para realizar el tiro a gol correctamente.

- Colocación atrás del balón, con el cuerpo alineado con relación a la dirección del golpe.

- En el momento previo a patear la pelota, la pierna que golpea estará ligeramente flexionada y girada desde la cadera hacia afuera o hacia adentro (según la posición del pie al patear), en tanto que el pie de apoyo se coloca a un lado del balón, a 10 ó 15 cm aproximadamente. El cuerpo se inclina un poco hacia adelante, los brazos se balancean a lo largo del cuerpo y la mirada se mantiene sobre el balón.
- El toque de la pelota se realiza con la pierna que estaba flexionada, ésta se mueve de atrás hacia adelante. El movimiento incluye la articulación de la cadera, la rodilla y el tobillo.
- En el momento en que se realiza el toque, las articulaciones de la rodilla y el tobillo se tensan para darle fuerza al golpe y proteger la articulación del tobillo. El toque del balón debe ser un empuje más que un choque.
- Después del toque, el pie que golpea debe continuar su movimiento, siguiendo la trayectoria del balón (ver figura 11).

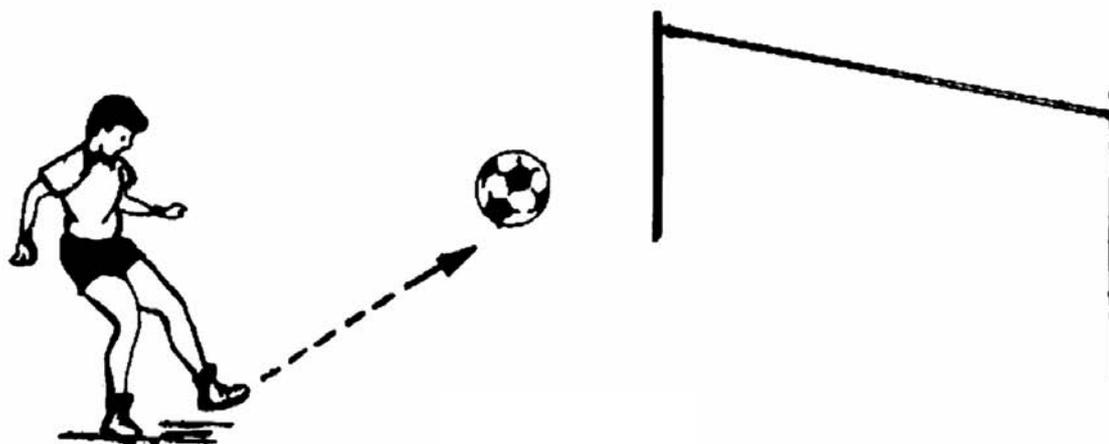
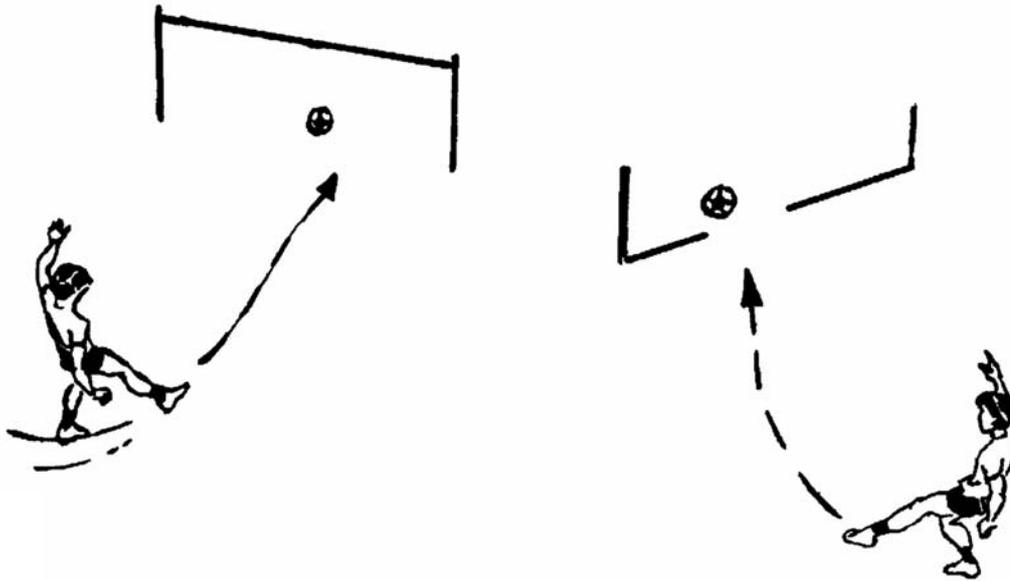


Figura 11

Los tiros a gol se pueden ejecutar con la parte externa o interna del pie y con el empeine.

La dirección del balón depende de la manera y el lugar en que se le patee; si el golpe se le da en el centro el balón saldrá a nivel del piso (raso) en cambio, si se le pega abajo, el balón saldrá elevado.

Con la práctica constante de los fundamentos técnicos se adquiere mayor efectividad para tirar a gol.



7.9 EXCURSIÓN

Algunos autores definen la palabra excursión como “ir a un lugar o paraje con el fin de recrearse”, aunque otros más dicen que debe aunarse la cultura al sano esparcimiento.

La realización de estas actividades motivan y permiten al educando salirse de la rutina, ya que por medio de éstas conoce diferentes lugares, lo que proporciona el reforzamiento de la relación maestro - alumno y ayuda a la socialización del escolar.

El ser humano necesita de vez en cuando salirse de su rutina cotidiana para disfrutar de la naturaleza y al mismo tiempo aprender de ella. Una manera agradable de hacerlo es mediante la visita organizada a determinados lugares. A este tipo de actividades se les conoce como excursiones y éstas se clasifican en:

- a) Locales.
- b) De la comunidad.
- c) Nacionales.
- d) Internacionales.
- e) Imaginarias.

Locales: son excursiones que se realizan en el interior de la comunidad pero fuera de la escuela, visitando un parque deportivo, museo, palacio de gobierno, etc. Es aconsejable llevar un pequeño refrigerio con el fin de tomarlo después de la visita, la cual no debe exceder de 6 a 7 horas. Si no es posible salir, también pueden organizarse dentro de la escuela, en áreas verdes o el patio. Con este tipo de excursiones se aprende, por ejemplo: a utilizar los materiales de desecho, a cuidar y conservar el orden escolar, la pequeña gran-

ja y los animales domésticos, a practicar juegos recreativos, a apreciar cuentos, y actividades creativas.

De la comunidad: son excursiones que se realizan a lugares cercanos a la comunidad, por ejemplo: bosques, playas, ríos, balnearios, etc., también reciben el nombre de “viajes campestres” y su duración no debe exceder de un día.

Nacionales: son excursiones que se realizan dentro del país, pueden visitarse los siete departamentos cercanos al lugar de origen; su duración puede ser mayor a un día.

Internacionales: son las que se realizan cruzando las fronteras del país en que se vive, son la excepción entre los diferentes tipos de excursiones, ya que por lo general duran varios días.

Imaginarias: se realizan dentro de la escuela y para que realmente den una verdadera impresión de vivencia, pueden utilizarse películas, fotografías, diapositivas, entre otros.

Para organizar una excursión es necesario seguir una secuencia como la que muestra el siguiente esquema:

**FACTORES
NECESARIOS
PARA
ORGANIZAR
UNA
EXCURSIÓN**

- Búsqueda del lugar adecuado.
- Permiso de los dueños del lugar (en caso necesario).
- Comisión que se encargue de contratar transporte.
- Permiso por escrito de los padres de familia.
- Elaboración de itinerario con copia a padres de familia y autoridades.
- Formación de equipos.
- Recomendaciones.
- Propósito de la excursión.

El lugar para realizar una excursión debe ser apropiado y seguro hasta donde sea posible, procurando que la excursión no sólo sea recreativa sitio también cultural. Si el lugar elegido es propiedad privada, es necesario pedirle al dueño su autorización.

La comisión encargada de la búsqueda del transporte tendrá que ver que éste sea bueno, barato y que tenga seguro de vida para sus compañeros. El permiso por escrito de los padres de familia sirve para llevar un control del grupo y para evitar trasladar alumnos que no lo tengan, puesto que es responsabilidad del maestro cuidar de quienes van con él (ver figura 12). Pedir permiso a las autoridades educativas para que el grupo salga de la institución, ya que esto protege al organizador en caso de accidente.

PERMISO PARA ASISTIR A LA EXCURSIÓN

Autorizo a mi hijo(a): _____

alumno(a) del maestro(a): _____

a que asista a la excursión escolar que se realizará en: _____

_____ de las: _____ del día: _____

_____ a las: _____.

Nombre del Padre o Tutor

Firma

Domicilio

Bogotá, D. C., a _____ de _____ de 20

Observaciones sobre peculiaridades del alumno (costumbres, medicamentos, padecimientos, etc.)

Figura 12

DESARROLLO

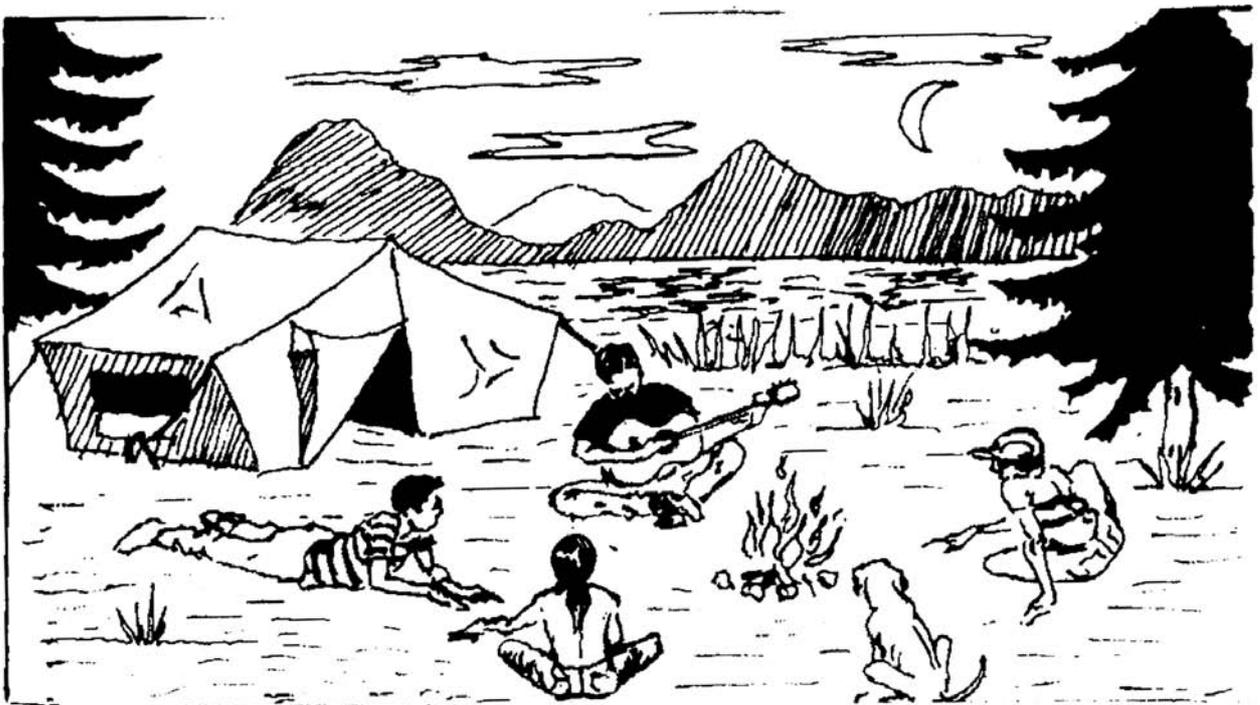
Con el fin de que haya un orden determinado durante el transcurso de la excursión hay que elaborar un itinerario que contenga los siguientes aspectos:

- a) La hora de salida.
- b) La hora de llegada al lugar indicado.

- c) La visita a la zona cultural.
- d) La salida de la zona cultural.
- e) La llegada al lugar de recreo;
- f) Los juegos.
- g) La comida.
- h) El recorrido al lugar de recreo.
- i) Las canciones y actividades manuales.
- j) La hora de regreso.
- k) La llegada al lugar de donde se partió.

Para que la excursión se desarrolle con comodidad y facilidad se deben formar equipos, en cada uno tiene que haber un jefe, que será coordinado por el instructor o maestro.

Recomendaciones: dar a conocer el objetivo de la excursión, indicar el tipo de ropa que se debe llevar, precauciones a seguir y víveres que tienen que llevar. Estas actividades permiten al educando interesarse por la preservación de la naturaleza, conocer más de su cultura reforzando su identidad nacional, relacionarse con gente de otras comunidades o estados y de ser posible con otra nación, aumentando así las relaciones que le ayudarán a la socialización.



Capítulo 8

SENSIBILIDAD AL COMUNICAR Y DESTREZA AL EJECUTAR

8.1 PRESENTACIÓN

Las **Bases para el desarrollo deportivo por medio de la gimnasia básica**, así como la expresión dinámica serán los temas a desarrollar en este capítulo. En el primero se señalarán orientaciones para la práctica de ejercicios elementales de la gimnasia que permitirán disfrutar del movimiento de otras maneras; el segundo tratará temas vistos anteriormente que permitirán el uso del cuerpo como vehículo para expresar mensajes, éstos serán interpretados por un grupo, como sustitución de la comunicación hablada, mediante las actividades que se sugieren en este núcleo.

Las actividades que se realizarán contribuyen a desarrollar actitudes de compañerismo, cooperación, confianza y seguridad, así como hábitos de ejercitación y conciencia para prevenir la pérdida de la salud individual y grupal.

8.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA

GENERALIDADES

Incrementar experiencias de movimiento que favorezcan el desarrollo armónico es el propósito principal que tiene la práctica de actividades gimnásticas.

Es por eso que en este apartado se darán conocimientos básicos de dicha disciplina, se iniciará conociendo el significado de la palabra **Gimnasia que proviene del griego *Gymnos* que significa desnudo, por la característica de realizar ejercicios con el tronco descubierto de ropa.**

Esta actividad, además de ser formativa, es divertida ya que a los jóvenes les agrada hacer maromas, brincar, columpiarse, saltar y efectuar toda clase de piruetas; se participa en forma individual y grupal.

Para realizar ejercicios gimnásticos se parte de posiciones fundamentales que son: de pie, de rodillas, sentado, acostado (boca arriba o boca abajo) y suspendido de alguna cuerda o argolla.

En la práctica de esta disciplina se presentan distintas modalidades, entre las que se encuentran las siguientes: GIMNASIA BÁSICA, GIMNASIA ARTÍSTICA o EN APARATOS y GIMNASIA MODERNA O RÍTMICA.

Al practicar algunos ejercicios de estas modalidades es necesario adoptar una postura inicial y colocar piernas, brazos o tronco en una posición específica denominadas A, B o C, que se describen a continuación.

Posición A: su característica es que a partir de ella se inicia el ejercicio con una extensión del cuerpo (ver figura 1).

Posición B: se caracteriza porque sólo una parte del cuerpo está en extensión; por ejemplo, piernas extendidas con tronco flexionado al frente; tronco y brazos extendidos y piernas semiflexionadas en rodada atrás (ver figuras 2 y 3).

Posición C: se caracteriza porque todo el cuerpo se coloca en flexión (ver figura 4).



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

GIMNASIA BÁSICA

Es el antecedente para la práctica de otras modalidades gimnásticas propiamente competitivas, como la gimnasia artística o en aparatos y la gimnasia moderna o rítmica; además de incluirse para la práctica de ejercicios dosificados y secuenciados (que se pueden realizar previos a la práctica de un deporte, para estimular alguna capacidad en especial o realizar una tabla gimnástica), también forma parte de los movimientos básicos para la realización de rutinas en la gimnasia artística o rítmica (ver figura 5).

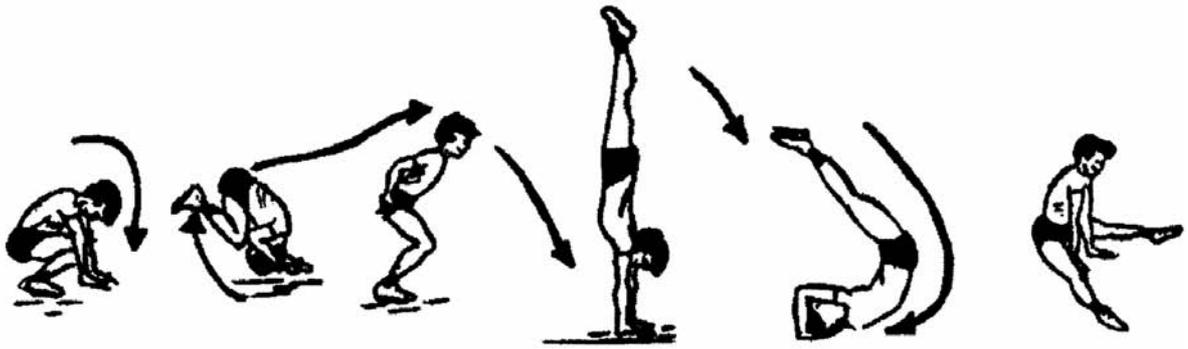


Figura 5

GIMNASIA ARTÍSTICA O EN APARATOS

Esta modalidad gimnástica, antes llamada gimnasia olímpica, comprende una serie de habilidades logradas con disciplina y constancia.

Ella requiere eficacia de movimientos que involucran capacidades como fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad al ser ejecutados con coordinación y equilibrio.

Se realizan en o sobre aparatos gimnásticos como barra fija, caballo transversal, largo y con arzones, viga de equilibrio, anillos y área para los ejercicios a manos libres (ver figura 6).

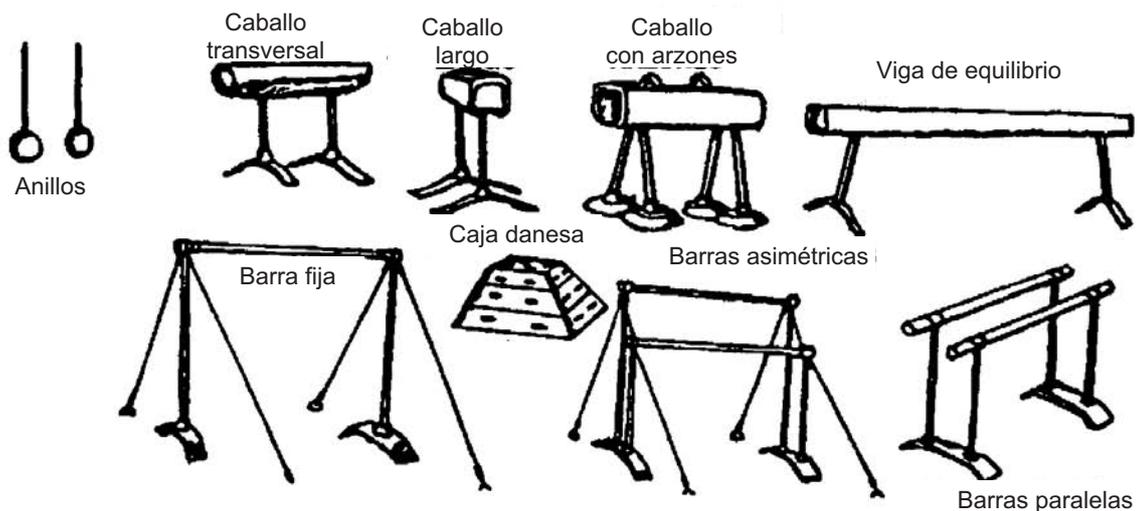


Figura 6

GIMNASIA MODERNA O RÍTMICA

Es una especialidad exclusiva para damas, requiere soltura y gracia de movimientos logrados sólo con la práctica tenaz, lo cual hace posible el incremento de las capacidades físicas.

Se practica usando diferentes objetos como aro, pelota, cuerda, clavav y listón, acompañados con música, en un área similar a la de gimnasia a manos libres; la participante utilizará sólo uno de los objetos antes mencionados. Este tipo de gimnasia debe iniciarse con actividades de gimnasia básica (ver figura 7).

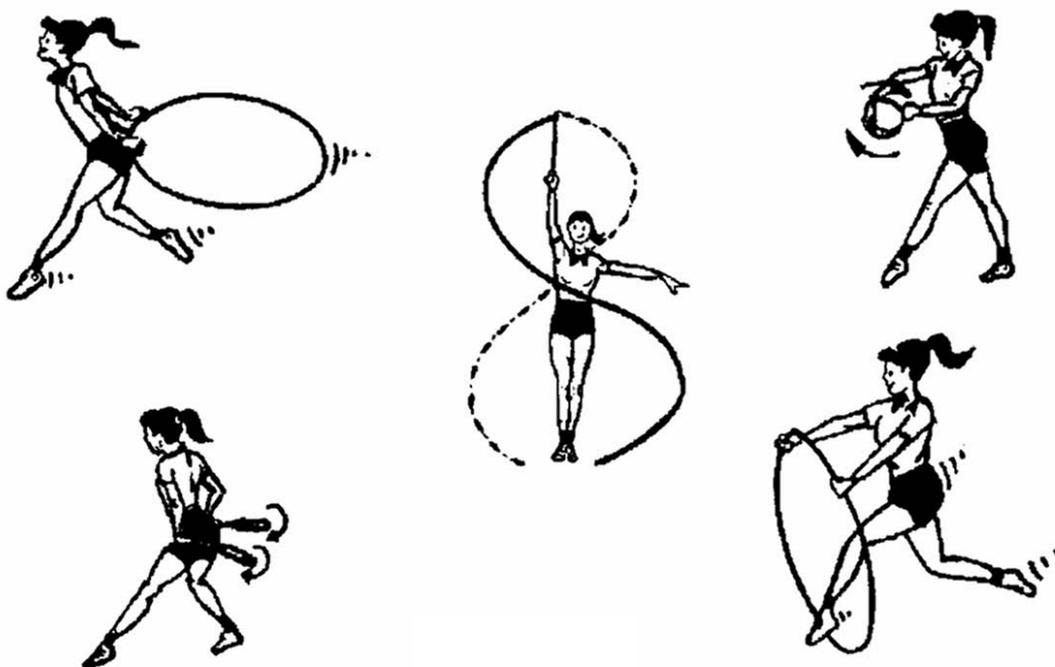


Figura 7

8.3 ROLLOS

Son ejercicios divertidos que constituyen la base de todo trabajo gimnástico; tienen por característica que el cuerpo se mantiene en contacto con el piso durante su ejecución.

ROLLO AL FRENTE EN POSICIÓN C

De la posición en cuclillas, cabeza entre los brazos, barba pegada al pecho, coloque las manos en el piso o colchón con los dedos dirigidos al frente, eleve la cadera para rodar sobre la espalda y llegue a la posición inicial (ver figura 8).



Figura 8

Puntos claves para la ejecución:

- Flexión de piernas.
- Apoyo con las manos al piso.
- Barba pegada al pecho.
- Impulso del cuerpo hacia delante.

Si se toman en cuenta los puntos claves para la práctica de este rollo se evitarán lastimaduras y se logrará una buena ejecución. Este movimiento es utilizado en algunos deportes para desviar y amortiguar una caída o lesión seria (por ejemplo: fútbol y voleibol).

También puede ser utilizada en la vida cotidiana en el momento de una caída, con lo que se puede evitar una lesión.

Al practicar la rodada o el rollo al frente en posición C se estimulan la flexibilidad y la fuerza.

ROLLO ATRÁS EN POSICIÓN C

Es un ejercicio de la gimnasia básica de los más sencillos de ejecutar, a continuación se explicará cómo ayudar a realizarlo con eficacia.

El rollo se inicia flexionando las piernas, la barba pegada al pecho, las yemas de los dedos apoyados en el piso y de ahí se inicia un balanceo con impulso hacia atrás, sin cambiar la posición hasta que la nuca toque el colchón; las palmas de las manos se desplazan hasta llegar a la altura de los hombros y tocan el piso apuntando los pulgares hacia las orejas, se empuja fuerte con las manos hasta que se dé la vuelta completa y se termina el ejercicio en la posición inicial (ver figura 9).



Figura 9

Es conveniente que, al iniciar la práctica del rollo atrás, te auxilies con un compañero colocado a un lado, con la mano más cercana al cuerpo del ejecutante en su nuca, y la más lejana, entre su muslo y sus pantorrillas, que te ayuden a impulsarte hacia atrás.

En esta actividad se desarrollan capacidades como flexibilidad y fuerza, además de ser en ocasiones una acción complementaria de algunos deportes para amortiguar o desviar las caídas y así evitarse una lesión.

8.4 VERTICAL DE CABEZA

Un ejercicio de equilibrio estático muy importante en la gimnasia básica es el vertical de cabeza o parada de cabeza. Comúnmente se utiliza como un movimiento de transición momentáneo para la ejecución de ejercicios de mayor dificultad.

Hay cuatro aspectos que son fundamentales para la correcta realización de este ejercicio:

- Flexionar las piernas, apoyar la cabeza y las manos y formar con ellas un triángulo equilátero o imaginario en el piso, colchón o césped (ver figura 10).
- Elevar la cadera con las piernas flexionadas hasta quedar equilibrado en posición C (bolita).
- Extender las piernas con lentitud hasta llegar a la vertical.
- Una vez en la vertical, apretar piernas y glúteos para conservar el equilibrio (ver figura 11).

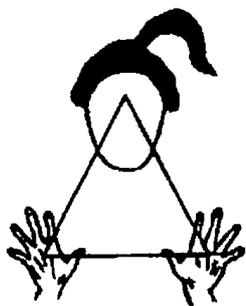


Figura 10

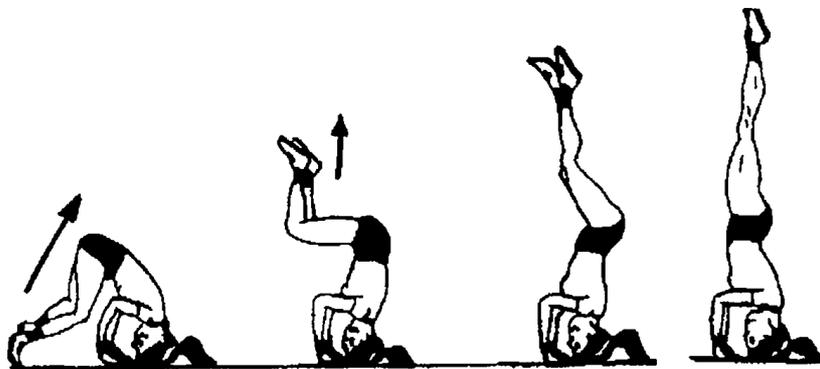


Figura 11

Al tratar de aprender esta actividad es importante trabajar con la ayuda de un compañero, para que el ejecutante mantenga el equilibrio durante la realización del ejercicio y así evitar lesiones por torceduras en el cuello o golpes ocasionados por alguna caída.

La ayuda consiste en tomar los tobillos del ejecutante y, además de auxiliarle a conservar el equilibrio del cuerpo, se procurará dirigirle la punta de los pies hacia arriba (ver figura 12).

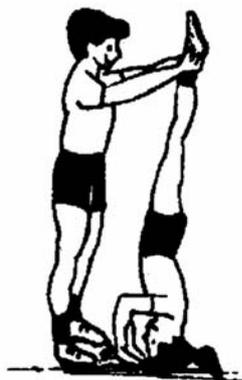


Figura 12

Una vez que el alumno sea capaz de realizar la vertical de cabeza sin ayuda, deberá aprender a flexionar su cuerpo y pegar la barba al pecho para rodar al frente en bolita o posición C y así evitar lesiones (ver figura 13).



Figura 13

Mediante el control de los ejercicios de equilibrio, el practicante será capaz posteriormente de ejecutar movimientos ligados y con mayor grado de dificultad.

8.5 VERTICAL DE MANOS

Un ejercicio básico en la gimnasia y en especial en las posturas de equilibrio, es el vertical de manos (parada de manos), éste consiste en el apoyo vertical del cuerpo sobre las manos.

La habilidad para equilibrarse en vertical de manos será posteriormente de gran utilidad para la realización de otros ejercicios, algunos de ellos con mayor grado de dificultad como: la rueda de carro, los saltos sobre las manos, el arco al frente y atrás, entre otros.

Con la práctica del vertical de manos se estimulan las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad.

La dificultad en la enseñanza - aprendizaje del vertical de manos se basa en que al adoptarse una posición invertida y poco común en los individuos, cambia en éstos su perspectiva de equilibrio, orientación y ubicación.

Por ello es importante realizar ejercicios preparatorios tendientes a facilitar el aprendizaje de este movimiento y a propiciar la ayuda y el respeto mutuo entre los alumnos, ya que estos ejercicios requieren la asistencia de un compañero.

A continuación se muestran algunos ejercicios preparatorios para la enseñanza del vertical de manos:

1. Apoyado en cuatro puntos (pies y manos) se impulsa con la pierna más fuerte (izquierda o derecha) hacia arriba. La pierna de impulso deberá estar extendida durante todo el movimiento. Como resultado de esta acción, el cuerpo y la pierna de apoyo (que estará flexionada) serán halados hacia arriba. Al momento de bajar las piernas, el peso se cargará sobre la pierna de apoyo, la flexionada (ver figura 14).

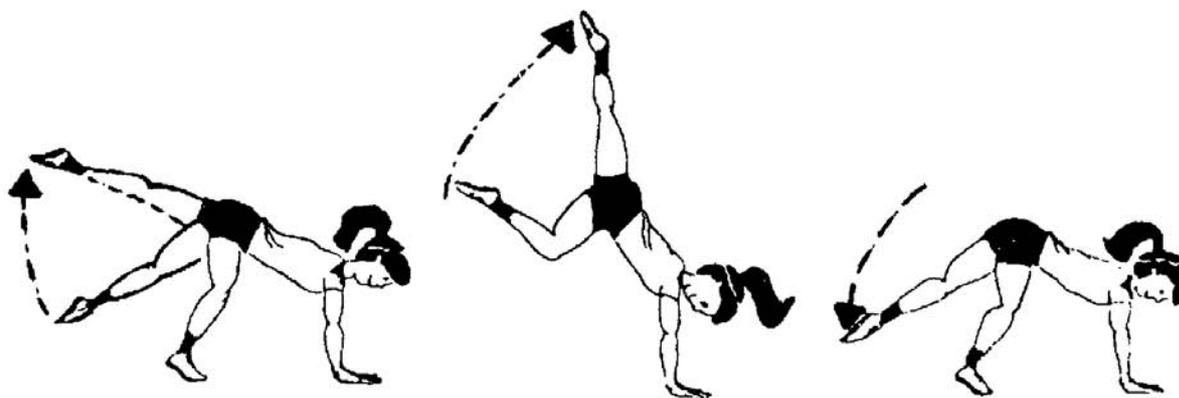


Figura 14

- De pie con el tronco semiflexionado al frente, se impulsa con la pierna más fuerte (izquierda o derecha) hacia arriba, para que las manos lleguen al piso y sirvan de apoyo al vuelo hacia arriba del cuerpo y las piernas, para tratar de elevar por un breve momento el cuerpo a la vertical. Cuando las piernas descendan y toquen el piso nuevamente, el tronco se elevará y las manos se despegarán del piso. Este ejercicio se repetirá varias veces y en cada una de ellas, el practicante se irá desplazando al frente (ver figura 15).

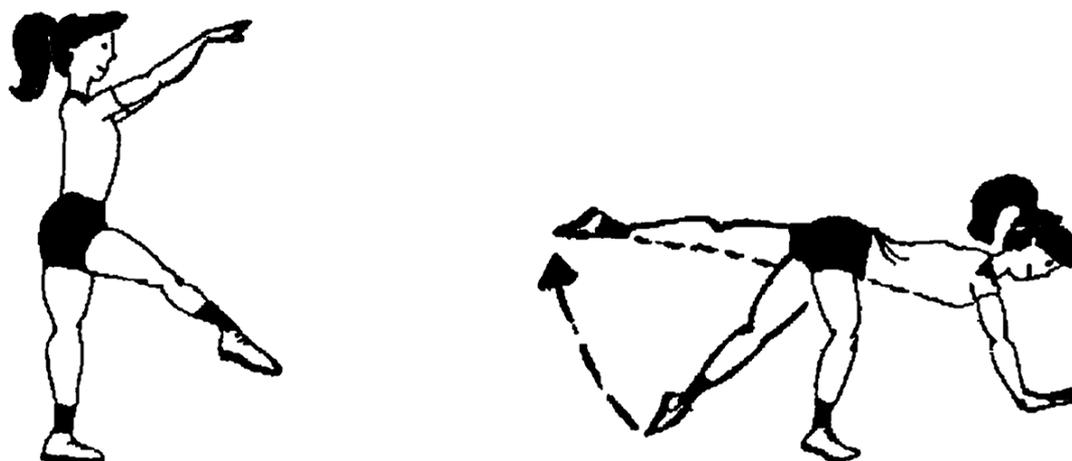


Figura 15

- Con ayuda de un compañero, el ejecutante hará estos movimientos: de pie, con los brazos arriba (flexión de tronco al frente) se apoyan las manos en el piso, al mismo tiempo que se flexiona el tronco, la pierna de impulso se eleva hacia arriba. La pierna de apoyo se empuja también hacia arriba para igualarse con la primera y la cabeza se hala hacia atrás, ya que con este movimiento se buscará el balanceo del cuerpo.

El compañero se colocará a un lado del ejecutante y, cuando éste mueva la pierna de impulso hacia arriba, lo detendrá de los tobillos para ayudarlo a guardar el equilibrio, después lo auxiliará a rodar para evitar lesiones.

En este ejercicio, para rodar y finalizar el vertical de manos el ejecutante deberá pegar la barbilla al pecho y simultáneamente flexionar los brazos; de esta manera hará que su cuerpo ruede y evitará lastimarse el cuello y la espalda.

- Los puntos claves que se deben tomar en cuenta para la buena ejecución de la vertical de manos son: colocación de las manos abiertas con los dedos dirigidos al frente, los brazos extendidos y colocados con la misma separación de los hombros, la cabeza echada hacia atrás, las asentaderas apretadas y los pies haciendo puntas (ver figura 16).

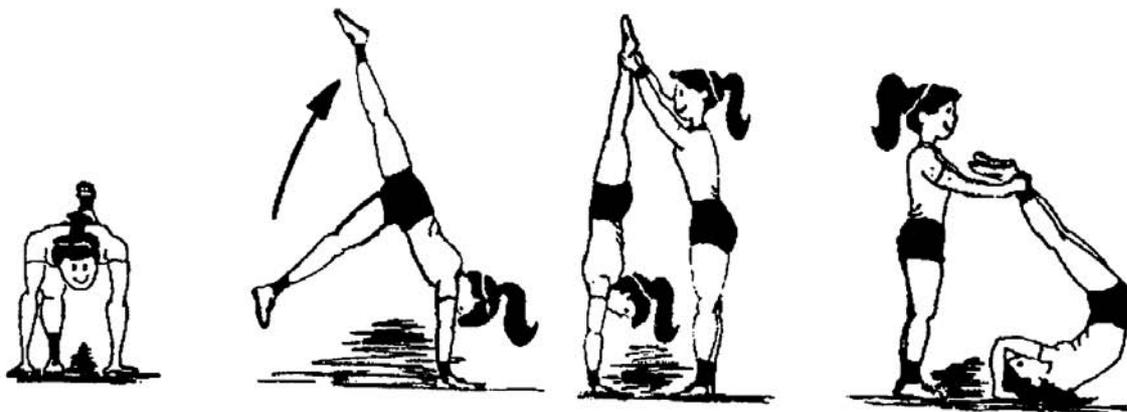


Figura 16

Una medida de seguridad muy importante, que se debe ejercitar y mecanizar muy bien es aprender a rodar desde la posición vertical de manos, ya que en el caso de que se pierda el equilibrio en esta posición, al rodar se evitarán golpes en la espalda o torceduras del cuello.

Los movimientos para rodar a partir de una vertical de manos son: pegar la barbilla al pecho, flexionar los brazos y las piernas en posición C, dejar ir el cuerpo atrás (ver figura 17).



Figura 17

8.6 BASES PARA REALIZAR UNA TABLA GIMNÁSTICA

La tabla gimnástica es una secuencia de ejercicios que se ejecutan con uniformidad. Es usual la demostración de esta actividad en festivales escolares y en eventos especiales presentados en la comunidad. A continuación se muestran aspectos básicos para elaborar una tabla gimnástica.

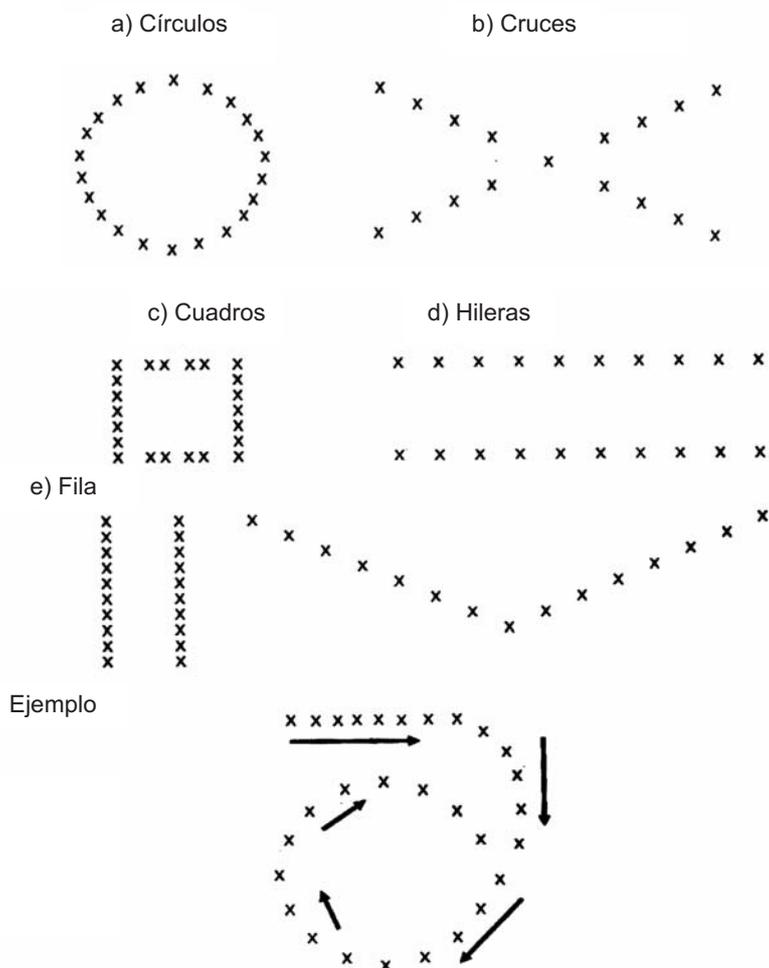
LOS EJERCICIOS

Se recomienda iniciar con los de fácil ejecución y después continuar con los más espectaculares, de ser posible rodadas, verticales de cabeza o de manos, pirámides, evoluciones para formar diferentes figuras, etc., y terminar con movimientos de baja intensidad con el objeto de relajar el cuerpo y mostrar satisfacción y gusto por la actividad realizada. Es importante que los ejercicios activen todas las partes del cuerpo tales como brazos, piernas, cabeza y tronco en forma combinada, destacando con ello la capacidad de coordinar el tiempo, la ubicación y el dominio de los movimientos.

EVOLUCIONES Y DESPLAZAMIENTOS

Las tablas gimnásticas al igual que la danza requieren en parte la coreografía, mediante la cual se ejecutan movimientos que permiten formar figuras, pasando de unas a otras en una forma ordenada: caminando, corriendo, marchando, trotando, saltando o girando.

Estos movimientos harán más vistosa y llamativa la actividad; a continuación se presentarán algunas figuras que se pueden realizar:



IMPLEMENTOS

Se refiere a los materiales y los objetos que apoyan la actividad para adornarla y hacerla lucir más. Estos elementos se pueden comprar o elaborar de manera particular, su variedad es enorme, ya que depende de la creatividad de los participantes y de quienes dirigen dicha actividad, y pueden ser:

- Pompones (de papel, tela, palma, fibras...).
- Aros (de plástico, vara flexible, alambre...).
- Bastones (de madera, caña, bambú...).
- Listones (de tela, papel, palmas...).

Otro tipo de implemento o aditamento que influye para hacer más vistosa una tabla gimnástica es el vestuario, debe procurarse al máximo que éste sea de bajo costo, para no lesionar la economía de los participantes en favor de un lucimiento exagerado.

MÚSICA

Es conveniente apoyarse con música, de preferencia instrumental y típica de alguna región, con una duración mínima de 3 minutos; la ejecución se favorece considerablemente si los temas seleccionados son del gusto de los participantes.

ÁREA

Deberá considerarse de acuerdo con el número de integrantes y evoluciones que se ejecuten.

Capítulo 9

ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA ENCAMINADAS A FACILITAR LA VIDA

9.1 PRESENTACIÓN

En este capítulo tienen especial importancia los contenidos de aprendizaje que se refieren a las **Manifestaciones físico - recreativas tradicionales**, así como a **las Bases para el desarrollo deportivo**. Mediante el primero se busca rescatar y difundir los juegos populares propios de cada región; el segundo promueve la participación en una actividad deportiva de conjunto como el béisbol, tendiente a la formación de actitudes de compañerismo, cooperación y buena disposición para el trabajo en equipo.

Con estos contenidos se promoverá en el alumno una actitud positiva de autosuficiencia, solidaridad, convivencia y conservación de la naturaleza, en beneficio propio y de la comunidad.

9.2 BASES PARA LA PRÁCTICA DEL BÉISBOL

GENERALIDADES

El béisbol es un juego entre dos equipos de nueve jugadores cada uno. Vence el equipo que logra más anotaciones de carreras. Los dos equipos juegan alternadamente, a la defensiva y a la ofensiva.

La diversidad de movimientos que se aplican durante el juego, tales como correr, girar, saltar, lanzar y atrapar; estimula en el individuo sus capacidades físicas como: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia; además, requiere, en la ejecución de dichos movimientos, equilibrio y coordinación. En el aspecto social, este deporte facilita la integración grupal al propiciar entre los participantes la ayuda mutua y el esfuerzo por el bienestar común.

ÁREA Y MATERIALES

El béisbol se juega sobre un terreno plano cubierto, en su mayor parte, por una fina capa de césped, a excepción de los pasillos por donde corren los jugadores ofensivos

para anotar tantos: éstos se encuentran cubiertos por una mezcla de arena con tierra arcillosa.

El campo de juego se forma a partir de un gran ángulo recto (90 grados), cuyos lados se prolongan 97.50 m o más. La punta del ángulo forma el llamado plato, el cual está señalado por un pentágono de caucho endurecido, encajado en el terreno a nivel de la superficie; a partir del plato se traza una circunferencia a esa distancia de 97.50 m, por lo que el campo de juego parece un “diamante” y así se le conoce.

Sobre los lados del ángulo y partiendo del vértice o punta del home, se traza un cuadrado de 27.50 m por lado, llamado cuadro. En cada una de las esquinas del cuadro y ubicadas de derecha a izquierda, es decir, girando en sentido contrario a las agujas del reloj, están las bases, que toman sus nombres respectivos: primera, segunda y tercera. Cada base se marca con una almohadilla de lona firmemente fijada al piso por un pivote de metal o madera enterrado completamente.

El montículo de lanzamiento se sitúa al centro del cuadro, a 18.30 m desde el home.

El campo de juego oficial consta del cuadro y del terreno comprendido por detrás de la primera, segunda y tercera bases, que se denominan jardines derecho, central e izquierdo (ver figura 1).

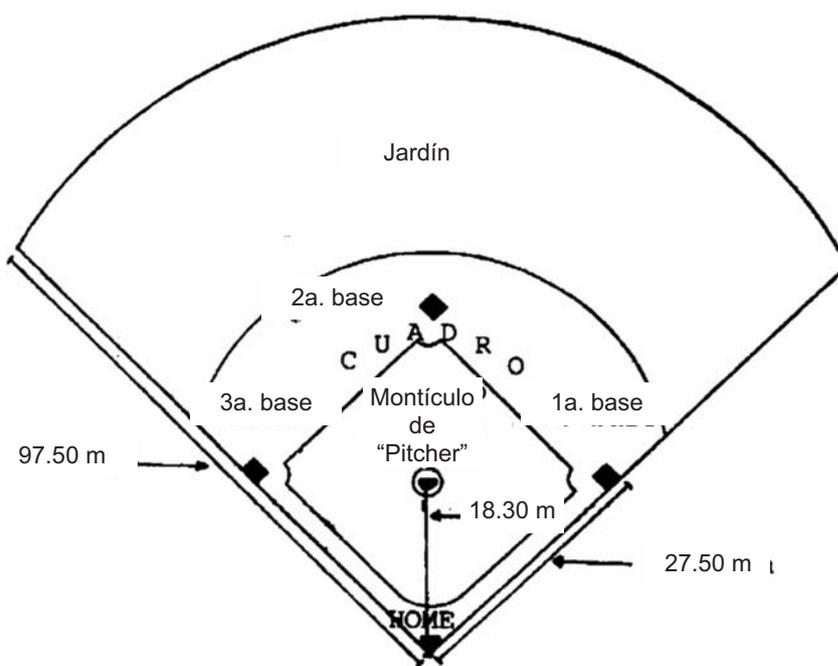


Figura 1. El “diamante”, área para jugar béisbol.

LAS BASES

Son almohadillas cuadradas de lona blanca de 40 cm por lado y 10 cm de grueso, rellenas de un material suave como: lana, viruta, algodón, hojas secas, etc., y fijadas con un pivote de metal o madera completamente enterrado en el piso (ver figuras 2 y 3).

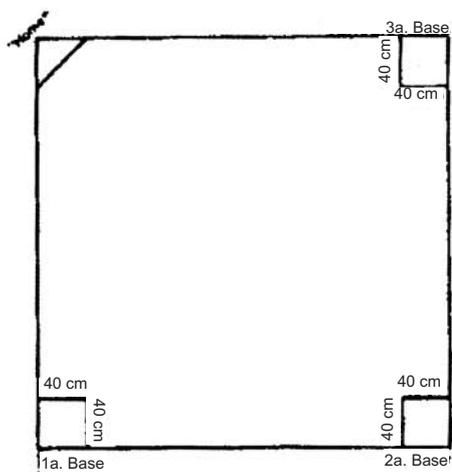


Figura 2. Las bases

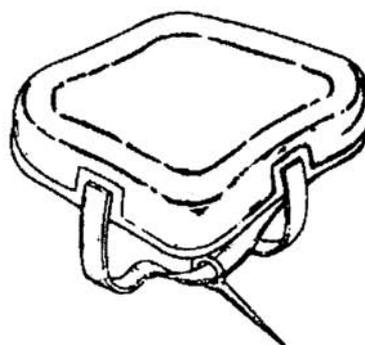


Figura 3. La almohadilla.

EL “HOME”

Está constituido con caucho endurecido o cualquier otro material con suficiente consistencia para que no cruja al pisarlo; estará encajado en el terreno de juego de tal manera que quede a nivel de la superficie. Las medidas de éste se muestran en las figuras 4 y 5.

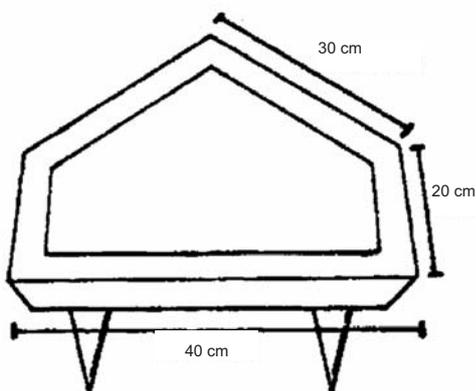


Figura 4. Plato o “home”.

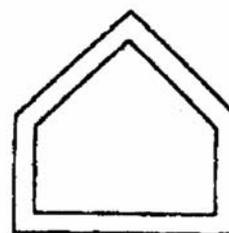


Figura 5. El “home”.

El montículo (del “pitcher” o lanzador), al igual que el “home”, debe ser una placa de caucho endurecido o cualquier otro material con suficiente consistencia para no crujir, de 60 cm de largo por 15 cm de ancho.

Dicha placa debe estar colocada sobre una diagonal imaginaria que une a la segunda base con el “home”, a 18.45 m de distancia respecto a éste.

También deberá estar encajada en el piso a nivel de la superficie (ver figuras 6 y 7).

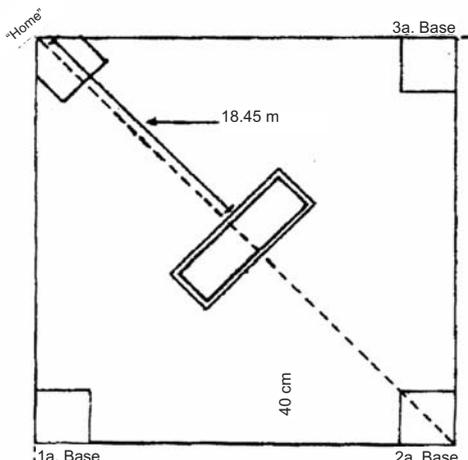


Figura 6. Ubicación del montículo del lanzador.

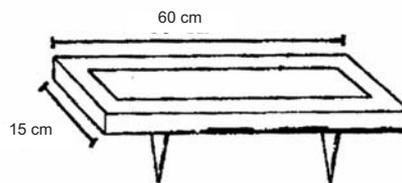


Figura 7. El home.

LA PELOTA

Deberá ser esférica, muy dura, confeccionada en el centro con corcho o hule, enredada apretadamente con hilo de lana y forro de cuero de caballo, con una circunferencia de 21 cm y un peso de 140 a 150 gramos (ver figura 8).

EL BATE

Es un instrumento consistente en una sola pieza de madera sólida y de forma cilíndrica, con el cual el jugador en turno golpea la pelota. Éste será siempre redondeado, el diámetro de su extremo más grueso no pasará de los 7 cm y un máximo de 1.05 m de largo (ver figura 9).

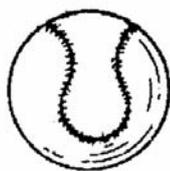


Figura 8. La pelota.

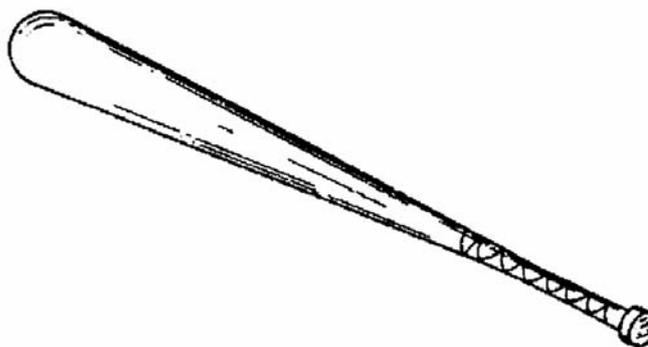


Figura 9. El bate.

Cada bate está diseñado con mucha precisión y existen varias medidas disponibles para los jugadores, dependiendo de la fuerza, la estatura y el modo de golpear de cada bateador.

EL GUANTE O LA MANOPLA

Es un implemento de cuero con el cual se ayuda el jugador defensivo para atrapar la pelota. Existen diferentes tipos de guantes para las distintas posiciones que cubren los defensas: guante para “catcher” o receptor (llamado mascota), para el 1a. base (llamado “newman”), y el común para los demás jugadores (ver figura 10).

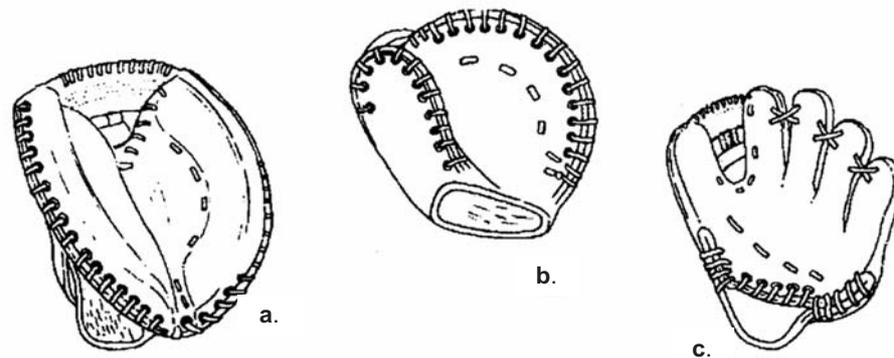


Figura 10. Tipo de guantes: **a.** Guante de “catcher” (mascota); **b.** Guante de 1a. base (“newman”); **c.** Guante común.

Además de este aditamento, el “catcher” deberá protegerse con un equipo especial (peto, careta y espinilleras) para protegerse de los pelotazos (ver figura 11).

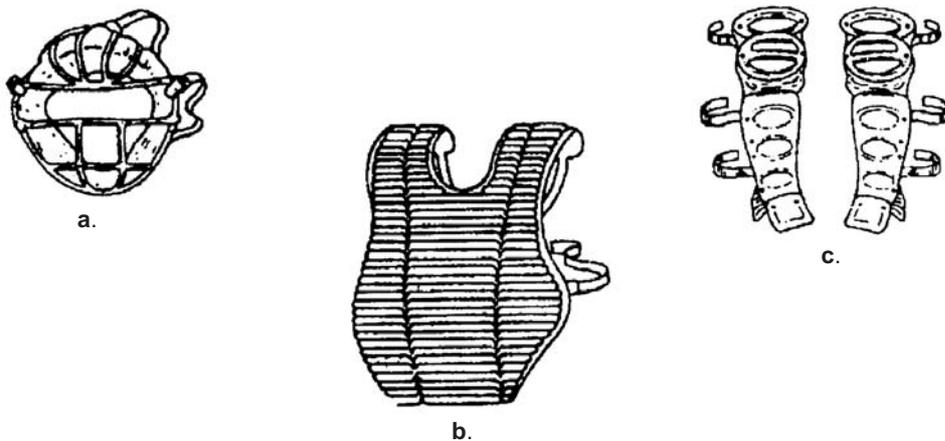


Figura 11. El equipo especial para protección del “catcher”: **a.** Careta; **b.** Peto; **c.** Espinilleras.

Cada uno de los nueve jugadores que participan en un equipo de béisbol realiza una función específica según la posición que juega: en la figura 12 se muestran el nombre y la ubicación en el campo de los jugadores.

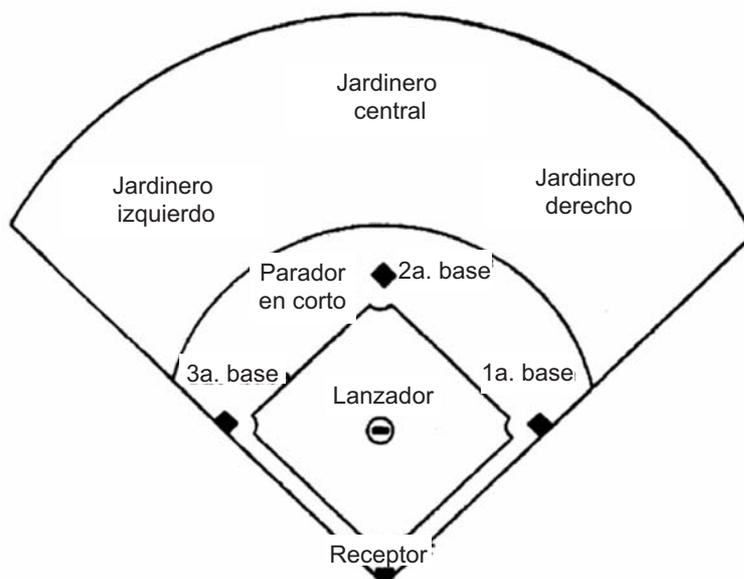


Figura 12. El nombre y la posición de los jugadores.

El béisbol es una disciplina deportiva muy interesante que se desarrolla con base en estrategias ofensivas y defensivas; para practicarlo adecuadamente se deben conocer y dominar los movimientos básicos o fundamentales propios del mismo.

En esta sección se abordarán los fundamentos ofensivos y defensivos básicos que debe conocer la persona interesada en practicar este deporte.

9.3 BASES TÉCNICAS PARA LAS ACCIONES DEFENSIVAS

Las técnicas individuales defensivas fundamentales son: tiros, “fildeo” o recepción de la pelota y toque de corredores. En este curso sólo se hablará de las dos primeras.

TIROS O LANZAMIENTOS

Esta acción necesita de mucha habilidad por parte del jugador de béisbol para manejar la pelota y lanzarla con precisión y velocidad y sacar a los corredores de base.

Existen dos tipos de tiros de acuerdo con la jugada que se presente:

Tiro con la mano por arriba. Se emplea cuando se requiere hacer un lanzamiento con puntería y fuerza, de preferencia en distancias largas (ver figura 13).

Tiro con la mano por abajo. Se utiliza cuando la pelota debe lanzarse apresuradamente y por lo general en distancias cortas (ver figura 14).



Figura 13. Lanzamiento por arriba del hombro.



Figura 14. Lanzamiento por debajo del hombro.

La pelota debe tomarse colocando los dedos índice y medio sobre la parte superior de ésta, ligeramente separados, sobre las costuras. El dedo pulgar se pone directamente por debajo y los dos restantes, flexionados, se colocan en la parte inferior externa.

El agarre debe ser firme, pero no exageradamente fuerte (ver figura 15).



Figura 15. Forma de tomar la pelota.

“FILDEO” O RECEPCIÓN DE LA PELOTA

Como en todos los deportes, en el béisbol, la habilidad para “fildear” o atrapar la pelota se obtiene gracias a la práctica constante.

Posición fundamental para “fildear” o cachar:

El jugador debe estar con las piernas separadas y semiflexionadas, inclinado cómodamente hacia delante, apoyando el peso del cuerpo sobre la parte delantera de sus pies; brazos al frente con las manos caídas al piso sin mayor esfuerzo, las palmas de las manos encontradas y la mirada atenta a la trayectoria de la pelota (ver figura 16).



Figura 16. Posición fundamental para "fildear".

Fundamentos para atrapar los tiros:

El "fildeador" debe tener en cuenta que siempre deberá ir en busca de la pelota y no esperar que ésta le llegue a las manos.

Para recibir el tiro, se sigue el recorrido de la pelota hasta que entra al guante; cuando se produce el contacto, los brazos retroceden para amortiguar el impacto.

Los tiros altos se reciben colocando las dos manos con los dedos apuntando hacia arriba con los pulgares unidos (ver figura 17).

Para los tiros bajos, se colocan las manos con los dedos apuntando hacia abajo y los meñiques juntos (ver figura 18).

Para los tiros desviados y altos se emplean desplazamientos laterales y por lo general se utiliza una sola mano (ver figura 19).

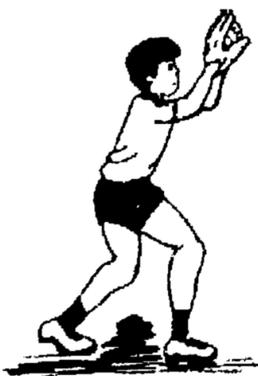


Figura 17. Tiros elevados.



Figura 18. Tiros bajos o rasos.



Figura 19. Tiros desviados y altos.

9.4 BASES TÉCNICAS PARA LAS ACCIONES OFENSIVAS

BATEAR

Es la acción de golpear con precisión una pelota con un objeto denominado bate. La forma de tomar el bate depende del estilo personal que tenga el bateador, quien adoptará la que le resulte más cómoda.

La posición fundamental para batear consiste en:

Tomar el bate con las manos juntas o ligeramente separadas, una en dirección opuesta a la otra, y los pulgares apretando el bate (ver figura 20).

Tener las piernas semiflexionadas y la cadera encuadrada con el home y paralela a los pies. Los brazos estarán flexionados y retirados del cuerpo.

La vista fija en la pelota desde el momento en que viene el lanzamiento, siguiéndola todo el tiempo (ver figura 21).

Se llama "swing" al movimiento que se hace para tratar de golpear la pelota que viene a gran velocidad (ver figura 22).



Figura 20. Posición de las manos al tomar el bate.



Figura 21. Posición para batear.



Figura 22. "Swing".

TOQUE DE PELOTA

El toque de pelota es una habilidad ofensiva distinta del bateo común; requiere de una gran destreza para manejar el bate.

Los movimientos básicos para tocar la pelota son:

Cuando el bateador está parado cerca del home, se gira sobre el pie de atrás (con relación a la dirección del lanzamiento), hasta que éste apunte hacia el lanzador.

En caso de que el bateador se pare lejos del “home”, deberá girar el pie de adelante (con relación a la dirección del lanzamiento), y mover el de atrás hasta igualarlo con aquel (ver figura 23).

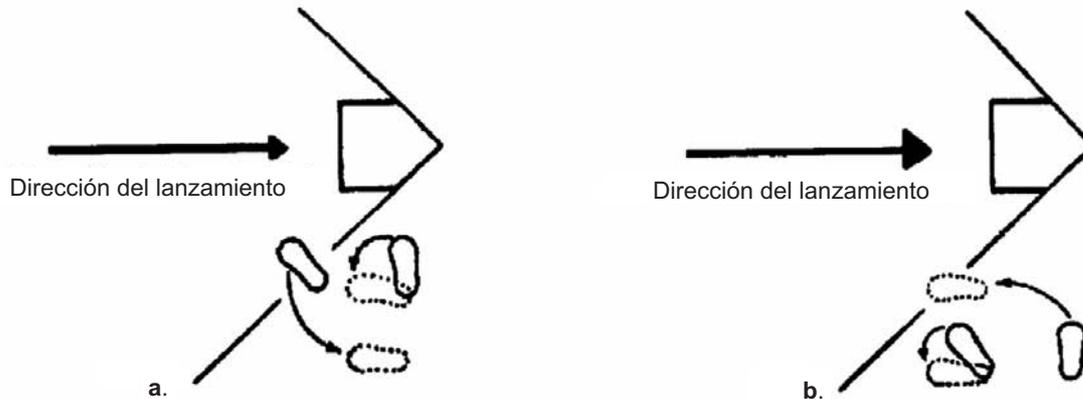


Figura 23. Colocación y movimientos de los pies en el toque de la pelota.
a. Bateador cerca del “home”; b. Bateador parado lejos del “home”.

Al mismo tiempo que se hace el movimiento de pies y el cuarto de giro del cuerpo, la mano de arriba se desliza a lo largo del bate hasta llegar al sello de la marca de fábrica, mientras la mano de abajo permanece estable y firme.

El bate debe estar ligeramente tomado por la mano de arriba, con los cuatro dedos puestos por debajo y el pulgar arriba (ver figura 24).

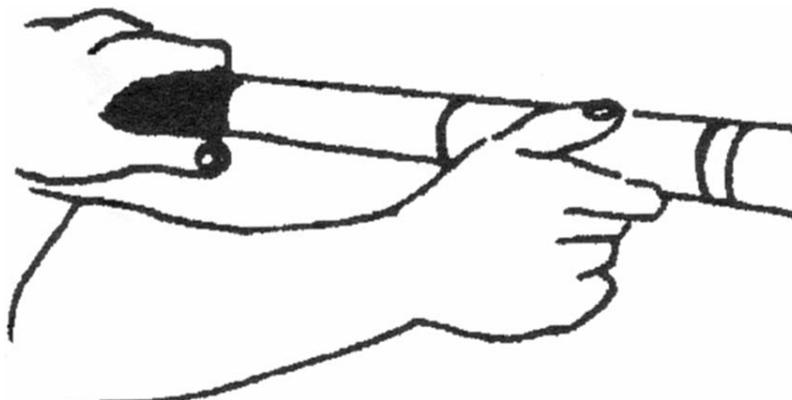


Figura 24. Toma del bate en un toque de bola.

El cuerpo estará un poco agachado, los ojos puestos en la pelota, el peso del cuerpo cargado un poco hacia adelante, los brazos sueltos y flexionados, sosteniendo el bate paralelo al terreno para esperar que la pelota choque con éste (ver figura 25).



Figura 25. Posición del cuerpo para hacer un toque de bola.

CORRER LAS BASES

Se conoce como “hit” a la acción de batear la pelota y lograr que ésta caiga en terreno válido o legal para que el jugador ofensivo llegue a la base.

En el momento en que el bateador da un batazo legal o “hit”, se convierte en un corredor de bases y deberá pisarlas según el orden establecido para anotar una carrera, a menos que sea puesto out o fuera de juego.

El bateador - corredor, después de producir el batazo, no debe mirar la bola sino correr rápidamente hacia primera base y enfocar la vista en la almohadilla.

El bateador - corredor, al tratar de llegar a primera base, no debe saltar en el último paso sino tratar de pisar el centro de la almohadilla.

Si el bateador observa que el batazo sobrepasó el cuadro y salió de aire hacia los jardines, debe salirse hacia su lado derecho por fuera de la línea de “foul”, de manera que pueda doblar a toda velocidad y continuar su carrera hacia segunda base (ver figura 26).

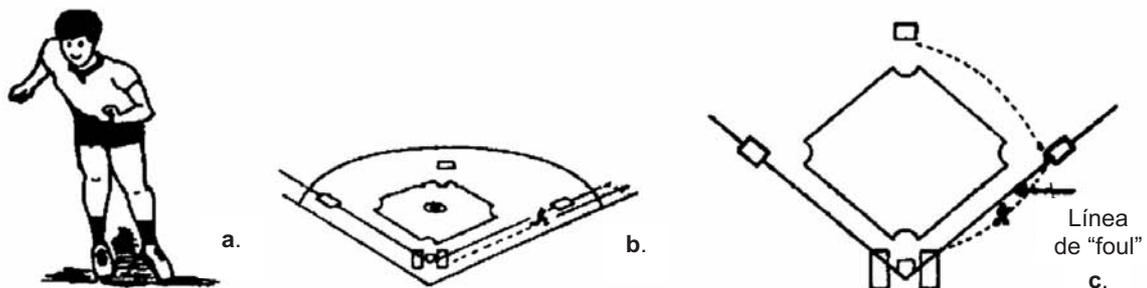


Figura 26. Corrido de bases: **a.** Movimiento del corredor; **b.** Recorrido a la 1a. base para tocar la almohadilla; **c.** Recorrido a la 2a. base después de un batazo largo.

Reglas: a continuación se presentan algunas reglas básicas para iniciarse en la práctica de este deporte:

1. Todos los jugadores deberán respetar el orden para batear, establecido antes del juego.
2. Cuando el equipo defensivo haga 3 “outs” (3 jugadores fuera), pasará a la ofensiva.
3. Cada equipo deberá jugar 9 veces a la ofensiva y 9 veces a la defensiva, es decir, 9 entradas.
4. Si la pelota bateada es atrapada en el aire, antes de que haya tocado cualquier objeto, será “out”, o fuera.
5. Si la pelota se le cae de las manos a un jugador defensivo, ésta sigue en juego. En caso de que un jugador del equipo contrario haga una jugada a la ofensiva, será bajo su riesgo.
6. La cuenta máxima para un bateador será de 3 “bolas” y 2 “strikes” (se considera “strike” a la pelota que pasa sobre el “home” y el espacio comprendido entre las rodillas y los hombros del bateador, y se le llama “bola” a la pelota que pasa fuera de esta zona). A la cuarta “bola” se le dará la primera base al bateador; al tercer “strike” se le marcará “out”.
7. En una acción ofensiva en la que haya algún corredor en las bases, si al momento de que salga el batazo, la pelota le pega al corredor en su carrera a la siguiente base, éste estará “out” o fuera de la jugada.

RECOMENDACIONES

Al “fildear” o catchear:

- Siempre que sea posible, se debe recibir la bola con las dos manos.
- Es necesario seguir la bola en todo su recorrido hasta que entre al guante y mantener los ojos tan abiertos como se pueda, para equilibrar la tendencia natural a cerrarlos.

Al batear:

- Se aconseja apretar con fuerza el bate, pero sin perder el ritmo del “swing” debido al endurecimiento de los antebrazos.
- Es recomendable sostener el bate a la altura del pecho.
- Cuando el bateador va a tocar la pelota, en la medida de lo posible, deberá hacer el deslizamiento de la mano y el movimiento de pies hasta el último momento, para evitar que descubran su intención.
- Cuando se esté practicando el bateo, se aconseja que no haya personas cerca del bateador, para evitar accidentes.
- Al correr las bases se sugiere no regresar a la almohadilla sino hasta que la pelota sea atrapada por el jardinero.

9.5 CONSERVACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES

GENERALIDADES

El hombre, absorto en perfeccionar cada vez más la maquinaria que le proporciona mayor productividad a menor costo y con el menor esfuerzo, se olvida que para adquirir estas comodidades debe pagar un precio muy alto: la sobrevivencia del planeta Tierra.

Desde hace 50 años se empezó a tomar conciencia de los trastornos ecológicos que se le estaban causando a la naturaleza, sin embargo, no se tomaron las medidas necesarias para detener el desenfrenado crecimiento industrial, y en consecuencia, el control de los desechos generados por la tecnología.

La palabra **ECOLOGÍA**, término cuyo significado es: “estudio de la relación de los seres vivos con la naturaleza” o “protección del ambiente”, fue incorporada al vocabulario cotidiano y es un indicador constante que le recuerda al individuo que cualquier alteración que haga en la naturaleza (llámese extinción de especies, tala indiscriminada de árboles, desechos tóxicos en ríos, lagos y mares), a la larga traerá graves consecuencias para los seres vivos.

Es obligación de todas y cada una de las personas que viven en este planeta conservar, proteger y respetar los recursos naturales (agua, árboles, energéticos, etcétera) que los rodean, a fin de conservar su entorno, del cual obtienen los bienes básicos para vivir (aire, agua, luz y alimentos).

En nuestro país, en general, y en especial en las grandes capitales del mundo donde se genera el mayor número de desechos contaminantes, se está promoviendo la participación consciente de toda la población, principalmente entre la gente joven, para seguir disfrutando de las comodidades de la vida moderna, pero sin sacrificar el ambiente.

Capítulo 10

MANIFESTACIONES DE CAPACIDADES Y ACTITUDES

10.1 PRESENTACIÓN

Este capítulo tendrá como objetivo demostrar los aprendizajes obtenidos en los cinco contenidos que se practicaron mediante los diferentes juegos y deportes, para los cuales se propuso el logro de actitudes positivas como disciplina, respeto, confianza, seguridad; valores como identidad nacional, honestidad, buenos hábitos de higiene, alimentación y ejercitación diaria.

Se desea que haya motivado la práctica formal de la actividad FÍSICA para lograr además eficiencia en el movimiento y que trascienda a diferentes ámbitos sociales.

10.2 SISTEMAS DE COMPETENCIA

Se conoce como sistema de competencia a la organización y programación de los individuos o equipos participantes en un evento deportivo.

Un sistema de competencia será entonces una serie de pasos que señalan la forma en que se habrá de participar en un evento deportivo.

La selección de un sistema de competencia se hará tomando en cuenta varias circunstancias:

Desde el punto de vista deportivo:

- El número de participantes.
- El tiempo disponible.
- Las características del deporte.
- Las instalaciones y el material.
- Las posibilidades económicas.
- El personal disponible.

Y desde el punto de vista pedagógico:

- La edad y el sexo de los participantes.
- Las condiciones físicas y mentales.
- El grado de aprendizaje.
- Las características de los participantes.
- El nivel socioeconómico.

Existen diferentes sistemas de competencia entre los que se pueden mencionar:

- "Round Robin" (todos contra todos).
- Eliminación sencilla.
- Doble eliminación.
- Sistemas combinados o mixtos.

En este ciclo escolar se presentan dos de ellos por ser los más comunes y sencillos de organizar en una competencia escolar.

10.3 ELIMINACIÓN SENCILLA

En este sistema el participante es eliminado de la competencia al sufrir la primera derrota.

La fórmula para el número total de juegos que se efectúan en esta eliminación es $NE-1$ (Número de Equipos menos uno). Ejemplo: si el número de equipos participantes es seis el número total de juegos será cinco. Estos juegos se llevan a cabo en tres rondas (ver figura 1).

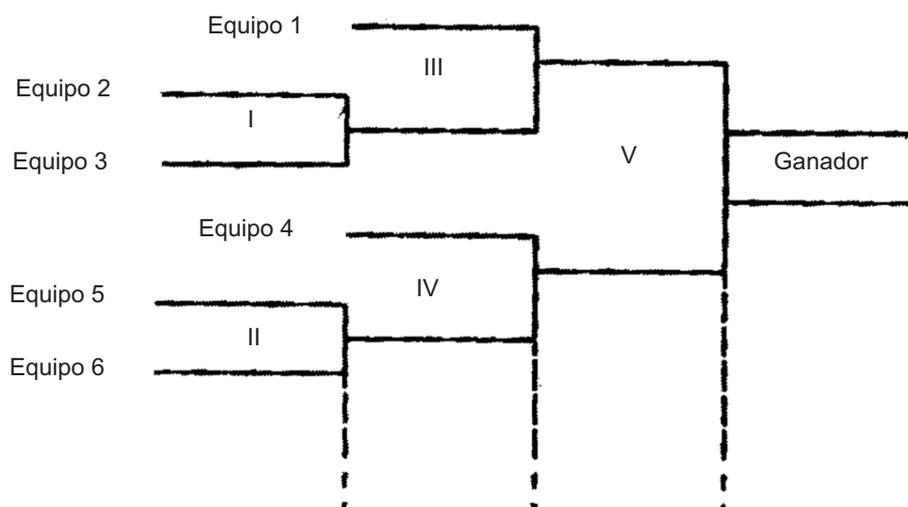


Figura 1

La elaboración de la gráfica de competencia estará sujeta al número de participantes y si este número es múltiplo sucesivo de 2, por ejemplo: 4,8, 16,32, etc., se conforma lo que se denomina una gráfica perfecta (ver figura 2).

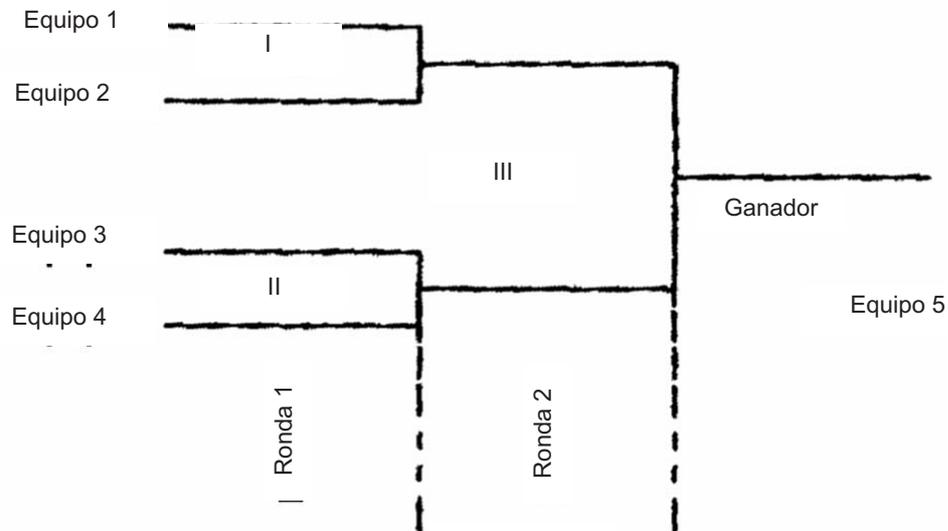


Figura 2

En caso de que el número de participantes no corresponda a uno de los múltiplos sucesivos de 2, por ejemplo 5, 6, 7, 9, 10 etc., algunos equipos pasarán a jugar hasta la segunda ronda, éstos son llamados “BYES”, que es el nombre que se da a los equipos que esperan turno para iniciar su participación. Esta espera se designa por sorteo, siempre se deberá recordar que el objetivo de sortear “byes” es el de que en la segunda ronda se obtenga una gráfica perfecta, es decir, que se tenga un número de los llamados duplos sucesivos (ver figura 3).

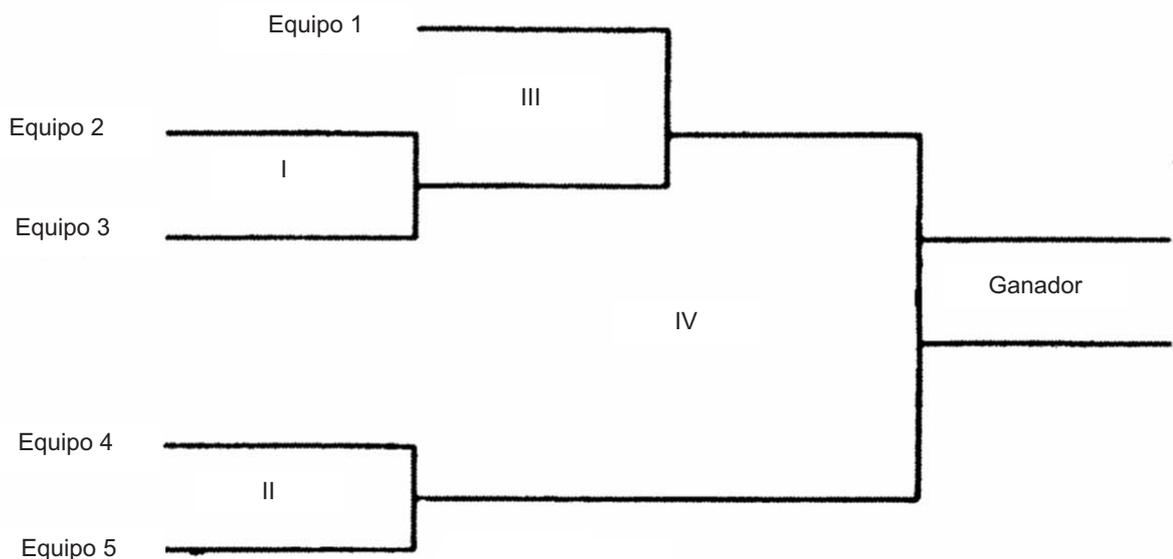


Figura 3

10.4 “ROUND ROBIN” “TODOS CONTRA TODOS”

El sistema “Round Robin” se traduce como la competencia en que todos los participantes se enfrentan entre sí, de acuerdo con una programación establecida. La forma de distribuir o asignar contrario será encabezando cada ronda el equipo uno contra los demás, en forma sucesiva. Los otros equipos serán ubicados de acuerdo con el sentido de las manecillas del reloj (ver gráfica).

Ejemplo de una gráfica con 6 participantes:

Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4	Ronda 5
1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6
6 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 2
5 - 4	6 - 5	2 - 6	3 - 2	4 - 3

Ejemplo de una gráfica con 5 equipos participantes:

1	2	3	4	5
5 - 2	1 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 1
4 - 3	5 - 4	1 - 5	2 - 1	3 - 2

Nota: los números serán sustituidos por los nombres de los equipos participantes.

A través del ejercicio físico se logra un mejor rendimiento corporal y se fomentan actividades positivas que pueden proyectarse en actividades sociales en beneficio de la comunidad o del grupo social. Se aprende a trabajar en equipo al asumir responsabilidades y compartir la satisfacción de alcanzar objetivos comunes.

Al realizar actividades de promoción comunitaria como campañas de reforestación, limpieza y conservación del medio ambiente, organización de eventos deportivos, convivencias familiares, escolares y comunitarias se afirman actividades de respeto, disciplina y solidaridad.

En la práctica de algún deporte se aprende a respetar las reglas del juego; a convivir con los otros participantes; a intercambiar opiniones sobre las estrategias del juego y a conservar un ambiente de cordialidad con el equipo contrario.

10.5 EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Corresponde a la sesión de GA 3.28 VER PARA DECIR

En sus primeros meses de vida, cuando aún no sabe hablar, el ser humano escucha multitud de mensajes orales de quienes le rodean, la mayor parte de ellos sin comprenderlos del todo. Más tarde, ya es capaz de interpretarlos, además, de realizar sus propios intentos de pronunciar sílabas, palabras y frases esquemáticas y breves. Por fin, en cierto mo-

mento de su vida, el ser humano puede formular ya casi cualquier tipo de mensaje y, además, de entender muchos ajenos. Algunas personas no dejan de avanzar al respecto, gracias a que se mantienen en contacto con numerosas formas de mensaje más complejos: escuchan y ven programas, documentales, novelas e historias de radio, televisión y cine; asisten a cursos, conferencias, mesas redondas y debates; leen revistas, libros y enciclopedias, etcétera. Ello, porque la interpretación y la expresión se hallan íntimamente ligadas: en general, la capacidad de formular mensajes se relaciona directamente con la riqueza y variedad de experiencias vividas al interpretar a otros.

De una manera muy parecida, apreciar, interpretar y disfrutar abundantes y variadas manifestaciones artísticas desarrollan, por lo común, la capacidad para expresarse mediante el lenguaje del arte.

Por ese motivo, al adolescente que experimenta el deseo de expresar sus ideas, sentimientos y estados de ánimo mediante lenguajes diferentes de la palabra, como el dibujo y la pintura, la música, el teatro, la danza, etcétera, le conviene entablar un contacto frecuente y diverso con las múltiples manifestaciones artísticas, pues, gracias a ello, sus propios intentos en el terreno del arte serán más plenos y le reportarán mayores satisfacciones.

La vida interior del ser humano es en extremo compleja y variada, tanto como diversa en sus producciones artísticas. Por eso, conocer el mayor número posible de éstas permite entender mejor el alma humana, comprender con mayor exactitud los propios sentimientos y estados de ánimo, y expresarlos con superior claridad.