



**Ministerio de  
Educación Nacional**  
República de Colombia



Libertad y Orden

**Prosperidad para todos**

**Secundaria  
Activa**



Ministerio de  
Educación Nacional  
República de Colombia



## Prosperidad para todos

### Secundaria Activa

Educación física grado octavo

María Fernanda Campo Saavedra  
**Ministra de Educación Nacional**

Mauricio Perfetti del Corral  
**Viceministro de Educación Preescolar, Básica y Media**

Mónica López Castro  
**Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media**

Heublyn Castro Valderrama  
**Subdirectora de Referentes y Evaluación de la Calidad Educativa**

Heublyn Castro Valderrama  
**Coordinadora del proyecto**

Clara Helena Agudelo Quintero  
Margarita Inés Alonso Rico  
Gina Graciela Calderón Rodríguez  
María del Sol Effio Jaimes  
Omar Alejandro Hernández Salgado  
Édgar Mauricio Martínez Camargo  
Diego Fernando Pulecio Herrera  
Eliceo Ramírez Rincón  
**Equipo técnico**

Rodrigo Nieto Galvis  
**Coautor-MEN**

©2012 Ministerio de Educación Nacional.

Todos los derechos reservados.

Prohibido la reproducción total o parcial, el registro o la transmisión por cualquier medio de recuperación de información, sin permiso previo del Ministerio de Educación Nacional.

©Ministerio de Educación Nacional  
Serie Secundaria Activa  
ISBN libro: 978-958-xxx-xxx

Dirección de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media.  
Subdirección de Referentes y Evaluación para la  
Calidad Educativa.  
Ministerio de Educación Nacional, Bogotá,  
Colombia, 2012.  
[www.mineducacion.gov.co](http://www.mineducacion.gov.co)

Equipo de la actualización y cualificación del Modelo Educativo Secundaria Activa elaborado por:

AGUIRRE ASESORES S.A.S.  
AGUIRRE ASESORES S.A.S.

Eduardo Aguirre Dávila  
**Director de Proyecto**

Astrid Bibiana Rodríguez Cortés  
**Autora**

Luz Marina Rincón Rojas  
**Coordinadora editorial**

Ligia Flórez Bejarano  
**Coordinadora administrativa**

Martha Sonia Robayo Cruz  
**Corrector de estilo**

 Julián Hernández  
taller de diseño

Julián Ricardo Hernández Reyes - Pauta editorial y dirección de diseño

Walter Bolívar - Pauta editorial

Arnold Hernández - Pauta editorial

Juan Carlos Vera - Diagramación

Santiago Franco - Ilustración

**Diagramación, diseño e ilustración**

Secundaria Activa es el resultado de la actualización y cualificación del modelo educativo Telesecundaria, en su versión colombiana (1999-2002), que a su vez fue adaptado de los módulos de Telesecundaria Mexicana por parte del Ministerio de Educación Nacional.

Esta actualización se hizo dentro del marco del contrato No. 428 de 2010, suscrito entre el Ministerio de Educación Nacional y Aguirre Asesores S.A.S., cuyos derechos fueron cedidos al Ministerio de Educación Nacional.

El Ministerio de Educación Nacional agradece a la Secretaría de Educación Pública de México (SEP) y al Instituto Latinoamericano para la Comunicación Educativa (ILCE) el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos al Ministerio de Educación de Colombia, durante los años comprendidos entre 1999 y 2002.

### Artículo 32 de la ley 23 de 1982

El siguiente material se reproduce con fines estrictamente académicos y es para uso exclusivo de los estudiantes del modelo Secundaria Activa, de acuerdo con el Artículo 32 de la ley 23 de 1982, cuyo texto es el siguiente: "Es permitido utilizar obras literarias o artísticas o parte de ellas, a título de ilustración, en otras destinadas a la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones o radiodifusiones, o grabaciones sonoras o visuales, dentro de los límites justificados por el fin propuesto, o comunicar con propósito de enseñanza la obra radiodifundida para fines escolares, educativos, universitarios y de formación personal sin fines de lucro, con la obligación de mencionar el nombre del autor y el título de las obras utilizadas".

<b>Tabla de contenido</b>	<b>3</b>
<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>Estructura Secundaria Activa</b>	<b>7</b>
<b>Unidad 1. Actividad física en la vida cotidiana grado 8°</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 1. Cuidado corporal en la vida cotidiana</b>	<b>16</b>
<b>Tema 1. El calentamiento</b>	<b>17</b>
<b>Tema 2. Formas de hacer calentamiento</b>	<b>23</b>
<b>Tema 3. Factores que afectan la práctica física</b>	<b>27</b>
<b>Capítulo 2. Fundamentos básicos de la preparación física</b>	<b>34</b>
<b>Tema 4. Condición y preparación física</b>	<b>35</b>
<b>Tema 5. Importancia y beneficios de la preparación física en el desarrollo motor</b>	<b>37</b>
<b>Unidad 2. La gimnasia</b>	<b>50</b>
<b>Capítulo 3. La gimnasia, una técnica de movimiento</b>	<b>52</b>
<b>Tema 6. La gimnasia y su importancia en el desarrollo corporal</b>	<b>53</b>
<b>Tema 7. La gimnasia acrobática</b>	<b>65</b>
<b>Tema 8. La gimnasia aplicada a otros deportes</b>	<b>68</b>
<b>Unidad 3. Actividades deportivas de conjunto</b>	<b>82</b>

Capítulo 4. Habilidades básicas del baloncesto	84
Tema 9. Exigencias generales del baloncesto	85
Tema 10. Exigencias motrices del baloncesto	86
Capítulo 5. Técnica del baloncesto	92
Tema 11. Técnica del baloncesto: posición fundamental, desplazamientos, pase, drible, pivote y parada	93
Unidad 4. La danza folclórica	110
Capítulo 6. La coreografía y la danza folclórica	112
Tema 12. El juego coreográfico	113
Tema 13. La creación de un juego coreográfico	118
Bibliografía	128
Referencias fotográfica	130

La educación es un derecho establecido en la Constitución Política de Colombia. En cumplimiento de ese mandato, el Ministerio de Educación ha diseñado y cualificado diferentes modelos educativos flexibles como alternativas a la oferta educativa tradicional, para responder a las características y necesidades particulares de los grupos poblacionales.

Es así como el Ministerio de Educación Nacional presenta el modelo educativo Secundaria Activa dirigido a los estudiantes de básica secundaria de las zonas rurales y urbanas marginales. Una alternativa de alta calidad, encaminada a disminuir las brechas en cuanto a permanencia y calidad en este nivel educativo.

La propuesta pedagógica de Secundaria Activa privilegia el aprendizaje mediante el saber hacer y el aprender a aprender. En procura de este objetivo, los textos están orientados al desarrollo de procesos relacionados con los saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales que, de manera significativa y constructiva, van configurando las habilidades de los estudiantes para alcanzar el nivel de competencia esperado en cada grado.

Por esa razón, estos módulos de aprendizaje están diseñados sobre una ruta didáctica y editorial pensada para que los estudiantes, a partir del análisis e interpretación de diversas situaciones problema, puedan aproximarse a su realidad y a su cotidianidad, y le encuentren significado a los contenidos planteados.

Secundaria Activa cuenta entre sus componentes con módulos para los grados 6, 7, 8 y 9 de la básica secundaria, en las áreas de Matemáticas, Lenguaje, Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Ciencias Sociales, Educación Ética y Valores Humanos, Educación Artística, Educación Física, Recreación y Deporte y orientaciones para la formulación e implementación de proyectos pedagógicos productivos.

Dispone también de un manual de implementación que ofrece indicaciones generales y pedagógicas sobre el modelo y, de guías para los docentes por cada área y grado, en las que encuentran orientaciones disciplinares y didácticas que apoyan su trabajo en el aula.

Esta propuesta es una oportunidad educativa para que muchos jóvenes puedan continuar sus estudios de básica secundaria y ampliar sus posibilidades de vida digna, productiva y responsable, como ciudadanos colombianos.

El modelo surgió del proceso de cualificación y adaptación de los módulos de Telesecundaria de México (1999-2002) para lograr la versión colombiana. El Ministerio de Educación Nacional de Colombia reitera su agradecimiento a la Secretaría Pública de México (SEP) y al Instituto Latinoamericano para la Comunidad Educativa (ILCE) por el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos durante esos años.



## ¿Cómo está compuesto el modelo Secundaria Activa?

El modelo Secundaria Activa contiene materiales educativos para siete áreas del conocimiento: Matemáticas, Ciencias Sociales, Lenguaje, Ciencias Naturales, Ética, Educación Física y Educación Artística. Además, presenta orientaciones para el desarrollo de Proyectos Pedagógicos Productivos en los establecimientos educativos en los que se implementa el modelo. Estas orientaciones están dirigidas a docentes y a estudiantes por conjuntos de grados.

Estos materiales están conformados por módulos para los estudiantes y guías didácticas para los docentes de cada grado.



## ¿Cómo son los módulos de los estudiantes?

Los módulos de aprendizaje son los documentos básicos de trabajo para el estudiante. En ellos se consignan los estándares básicos de competencias propias de cada área, así como los diferentes momentos para desarrollar y aplicar los conceptos y temas propuestos. Cada módulo está compuesto por:

**Unidad 1**

**1 Actividad física en la vida cotidiana grado 8°**

**3 Resolvamos**

**Hábitos diarios de cuidado corporal en la vida de Jorge**

Jorge es un joven de 14 años de edad que estudia en el colegio Jorge Eliecer Gaitán. Él nos contó cómo es un día en su vida. Jorge se levanta a las cinco y media de la mañana para dispoñerse a ir al colegio. Se baña rápidamente, se arregla y no desayuna. Él considera que tomar algo en la mañana puede subirle de peso. Así que toma su transporte y llega al colegio. Empieza sus clases y generalmente siente mucho sueño, le cuesta mucho concentrarse en las actividades escolares. A la hora del recreo se come uno o dos paquetes de papas fritas o cualquier otro producto en paquete con una gaseosa. Al terminar las clases, se reúne con sus amigos en una cafetería muy cerca de su colegio.

Allí, él y sus compañeros hablan de los sucesos del día, ríen mucho y, generalmente, comen pan y gaseosa. Después de compartir con sus amigos, se va a su casa. Llega a la hora del almuerzo, y su mamá, que sabe que Jorge no come ensaladas y que los jugos no son sus favoritos, le da un almuerzo del gusto de su hijo, que contiene mucho arroz, mucha papa, poca carne y algunas leguminosas. En las horas de la tarde, Jorge acompaña a su mamá a realizar distintas actividades y hace sus tareas escolares. Antes de dormir, le gusta comer unas galletas dulces y un vaso de leche, escuchar música y dormirse con el radio prendido. Así termina un día en la vida de Jorge.

**¿Y tú qué piensas?**

1. ¿Los hábitos alimentarios de Jorge son adecuados para su edad y su desarrollo corporal?
2. ¿Por qué crees que Jorge puede tener problemas para concentrarse en su primera hora de clase?
3. ¿Cuáles son tus hábitos diarios de cuidado corporal?
4. ¿Realizas actividad física en tu vida cotidiana?
5. ¿Te preocupa subir de peso? ¿Por qué?

Referentes de calidad	Capítulos
Tomar decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	1. Cuidado corporal en la vida cotidiana
Seleccionar las técnicas de expresión corporal para la manifestación y pensamientos en diferentes contextos.	2. Fundamentos básicos de la preparación física
Seleccionar técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	

### 1 Unidad

Es la sección mayor que reúne los capítulos y los temas. Son cuatro unidades para cada módulo para las áreas básicas (Lenguaje, Matemáticas, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Ética y Valores y Educación Física).

### 2 Título

Es la presentación de la unidad de manera motivadora. Este título alude a la situación general que se trabajará en la unidad y guarda relación con las competencias propuestas por el MEN.

### 3 Resolvamos

Presenta una situación problemática de la vida cotidiana, la cual requiere el ejercicio de diferentes acciones de pensamiento como argumentar, discutir, explicar, debatir, indagar o proponer. Esta situación contextualiza al estudiante con los desarrollos básicos de la unidad y procura desequilibrios conceptuales que motiven al estudiante a encontrar soluciones. La situación planteada se acompaña de preguntas hipotéticas.

### 4 Referentes de calidad y capítulos

De manera enunciativa, exponen los estándares básicos de competencia y actividades que se desarrollarán en los capítulos.



**5 Cuidado corporal en la vida cotidiana**

El hombre durante su existencia ha procurado de alguna manera conservar su salud física y mental. Una forma de lograrlo es mantener una adecuada condición física. Esta se puede definir como la capacidad de realizar un trabajo con energía y vitalidad. Esta capacidad, a su vez, mejora las capacidades físicas y ayuda a tener un buen rendimiento en la vida cotidiana.

Una buena condición física se logra mediante la preparación física desarrollada con disciplina y dedicándole tiempo diariamente. La práctica de actividad física hace que el individuo se sienta bien dispuesto para empezar sus actividades cotidianas y puede ayudar al equilibrio físico y emocional.

6



16

**7 Tema 1. El calentamiento**

**Indagación**  
Para que preparemos

Describe paso a paso una situación en la cual te hayas preparado para presentar una prueba, puede ser un examen escrito o una prueba física.

- ¿Por qué te parece importante prepararte para presentar una prueba?
- ¿Crees que el resultado es el mismo cuando te preparas para una prueba que cuando no lo haces?



**Conceptualización**  
El calentamiento como primer cuidado corporal en la actividad física

Siempre que se va a realizar cualquier actividad que requiere de cierto esfuerzo, es necesario hacer un calentamiento, entendiéndose este como el conjunto de actos y ejercicios previos a la actividad física.

El calentamiento tiene unos objetivos fundamentales que son:

- Alcanzar la disposición y la motivación adecuada para ejecutar los ejercicios.
- Aumentar la temperatura del cuerpo para mejorar la irrigación sanguínea (paso de la sangre por el organismo) y así lograr una mejor oxigenación en los músculos.

El calentamiento es algo realmente importante antes de un partido, una competencia atlética o cualquier actividad física intensa. No se debe exagerar en las actividades de calentamiento, pues se gastaría parte de las energías que se necesitan para el esfuerzo principal. Pero, de igual forma, se deben ejecutar los ejercicios suficientes para evitar el riesgo de lesiones y alcanzar el objetivo propuesto.

Es importante aclarar que dentro de la estructura general del calentamiento se incluyen:

- Ejercicios de movilidad articular. Ejemplo: círculos con los brazos, flexiones y extensiones, etc.
- Ejercicios para aumentar la temperatura corporal (tríceps, juegos, minipartidos, etc.).
- Estiramientos de los diferentes grupos musculares y tendones que participarán en la acción.

En términos generales, el calentamiento se divide en dos partes: la activación dinámica general, ADG, y la activación dinámica específica, ADE.

La ADG se refiere a la ejecución de ejercicios tendientes a activar la circulación, elevar la temperatura corporal y predisponer el organismo a la actividad física. Esta puede llevarse a cabo a través de actividades como caminar, trotar, saltar

**Día a día**  
Un buen hábito diario para las actividades físicas debe ser el calentamiento cotidianidad y por lo tanto es significativo.

17

**5 Capítulo**

Corresponde a cada una de las divisiones de la unidad y se refieren a los lineamientos o ejes articulares de cada área.

**6 Organizador gráfico**

Muestra de manera sucinta y gráfica los principales elementos que se tratan en el capítulo y se convierte en un indicativo del derrotero y la interrelación de los elementos tratados.

**7 Tema**

Son las partes en que se dividen los capítulos. Cada tema se compone de los siguientes momentos:

- Indagación
- Conceptualización
- Aplicación



**Indagación**

El propósito de este primer momento es acercar a los estudiantes a la temática mediante actividades previas como la presentación de situaciones, textos, material gráfico y actividades, que por su atractivo motivan a los jóvenes y con ello establece un primer acercamiento a los contenidos que se abordan. Igualmente, pretende indagar por los saberes previos que traen los estudiantes, a través de situaciones variadas.



## Conceptualización

En este segundo momento confluyen diversas experiencias de aprendizaje que buscan la comprensión de los contenidos a través de lecturas y diversas actividades cognitivas. Los contenidos se elaboran de acuerdo con el desarrollo cognitivo de los estudiantes de cada grado, lo que implica una adecuada selección de los mismos y su profundidad, presentación y lenguaje adecuado. A la par de los contenidos, existen herramientas cognitivas que acompañan los contenidos conceptuales para favorecer su comprensión; por esto se presentan con subtítulos como ubicar, identificar, analizar, comparar, explicar, clasificar, inferir, transferir, aplicar, predecir, comunicar, entre otros.



## Aplicación

Este tercer momento tiene por objeto trabajar las habilidades propias que desarrolla el área. Por ello, las actividades que se realizan enfrentan al estudiante a una situación real o de contexto para que logren un aprendizaje significativo.

## Secciones flotantes

Dentro de los temas también se encuentran unas secciones flotantes que tienen el propósito de dinamizar los contenidos, presentando información que amplía o se relaciona con el concepto trabajado. Todas las áreas comparten la sección *Entendemos por*, en la que se presentan las definiciones de los conceptos clave. Las otras secciones están definidas en particular para cada una de las áreas (ver información íconos)

### Aplico mis conocimientos

Esta sección se presenta a lo largo del momento de la conceptualización. Es un espacio que consta de actividades de aprendizaje que acompañan los contenidos conceptuales para favorecer su comprensión.

### Entendemos por...

En este ladillo se incluyen las definiciones de los conceptos clave. El propósito de esta sección es enriquecer el léxico del estudiante.

### Día a día

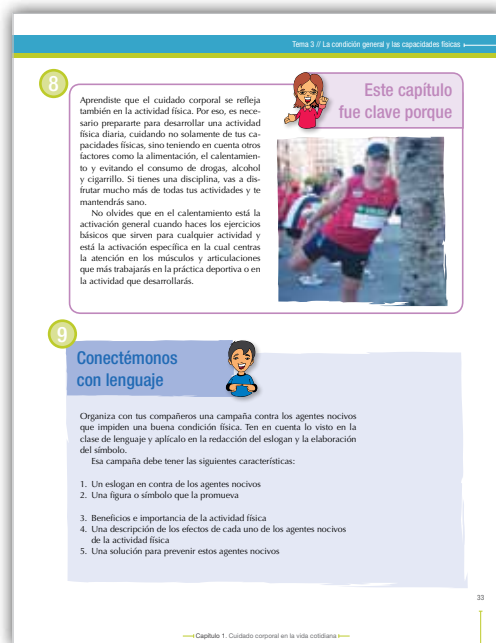
Aquí se trata de un texto en el que se relaciona la temática que se va desarrollando con aspectos de la vida diaria, con los que se relaciona el estudiante en su diario vivir, de tal manera que se evidencia como el conocimiento de la escuela tiene relación con la cotidianidad y por lo tanto es significativo.

### Las cosas de antes

Aquí se elabora un texto en el que se aprovecha el tema de “fondo” desarrollado, para relacionarlo con la vida del pasado, de tal forma que esta sección contribuya a la comprensión de la evolución del conocimiento.

## Cierre de capítulo

Al finalizar, cada capítulo ofrece:



### 8 Este capítulo fue clave porque

Presenta al estudiante una síntesis de los temas desarrollados durante el capítulo, para lo cual destaca su importancia y aplicabilidad.

### 9 Conectémonos con

Propone información que evidencia la relación de los contenidos básicos tratados con los de otras áreas de estudio y con las habilidades que estos puedan desarrollar.

## Cierre de unidad

Cada una de las unidades presenta al final:

**10 Repasemos lo visto**

Al iniciar esta unidad te contamos la historia de Jorge y sus hábitos alimentarios. Esto nos ayudó a ver lo importante de practicar hábitos de vida saludable. También reflexionamos sobre las consecuencias que trae el consumo de drogas y alcohol.

Aprende que la práctica constante de actividad física te permite sentirte bien corporalmente, además de compartir con tus compañeros y amigos. Y, que para la práctica de actividad física es necesario ser cuidadoso para evitar lesiones o accidentes.

**Los temas que trabajaste en la unidad**  
Esta unidad desarrollamos dos capítulos:  
El cuidado corporal en la vida cotidiana:

- Recuerda que existe una diferencia entre la condición física que es el estado en el cual se encuentra nuestro cuerpo para realizar actividad física, y la preparación física que es la que nos permite planear y organizar de forma sistemática los ejercicios y actividades para mejorar nuestra condición física.
- Este capítulo nos mostró algunos agentes nocivos que afectan el desarrollo físico y emocional en la vida cotidiana. Recuerda que es importante saber lo que queremos para nuestra vida.

**Fundamentos básicos de una preparación física:**

- En este capítulo aprendimos sobre la importancia de la práctica constante de actividad física y sus beneficios en los aspectos físicos y psicológicos de nuestra vida por cuanto nos ayuda a evitar enfermedades, a disfrutar la vida y al encuentro consigo mismos.
- Recuerda que es importante el control de la actividad física. La evaluación constante permite que veas tus avances al hacer ejercicio físico diario. Para esto hay algunas pruebas que te pueden ayudar.

**Recuerda siempre:**

- Hacer un buen calentamiento para evitar lesiones físicas.
- Realizar algunos ejercicios sencillos se pueden ayudar a mantenerse activo.

- Practicar estiramientos generales y específicos (parecidos a las acciones que realizas en la práctica).
- Reconocer que existen ejercicios específicos para desarrollar cada una de las cualidades físicas dependiendo del deporte que quieras seleccionar y puedes trabajar en círculo.
- Monitorear tu capacidad física cuando estás haciendo ejercicio, por medio de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Tener presente que es necesario empezar con cuidado y gradualmente la práctica diaria del ejercicio físico para no sobreesforzarse.
- Saber que existen agentes nocivos para una buena actividad física: las drogas, el alcohol, el tabaquismo, los malos hábitos alimentarios, un descanso inadecuado, la obsesión por cambiar la estética corporal.
- Tener en cuenta todos los factores que inciden en una buena preparación física te permitirá corregirlos y lograr un desarrollo emocional, físico y fisiológico adecuado.

1. ¿Qué piensas sobre la estética corporal? Para contestar a esta pregunta realiza una exposición de fotografías o recortes de prensa o revista donde se identifiquen diferencias a nivel de la estética corporal.
2. En una de las últimas encuestas realizadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar sobre nutrición, en el año 2005, se muestra que en las ciudades más grandes del país como Bogotá, Cali y Medellín los porcentajes de personas con obesidad han aumentado de forma preocupante. ¿Qué piensas de eso? ¿Cuáles crees que son las causas?

Unidad 1. Actividad física en la vida cotidiana grado 8º

## 10 Repasemos lo visto

Es la síntesis de la unidad y la conclusión de la situación problema.

**11 Mundo rural**

¿Sabías que los oficios que ejecutan las personas en el campo y las veredas también requieren una preparación física y que, por tanto, se debe alcanzar una adecuada condición física? Los ciudadanos (personas que viven en grandes ciudades) no cambian tanto como los campesinos, por lo cual su condición física puede ser menos buena en algunos casos.

**12 Dato curioso**



¿Sabías que tu corazón es el motor en gran parte de todo lo que haces diariamente? El corazón late 100.000 veces diariamente y la sangre que bombea el corazón transporta oxígeno y nutrientes a los órganos, tejidos y músculos. Por tanto, es indispensable realizar actividad física, comer muy bien y descansar adecuadamente para que este órgano funcione muy bien.

Algunos estudios han demostrado que mantener buen humor, reír diariamente y hacer actividades lúdicas que te gusten ayuda a alejar las enfermedades coronarias y a evitar el estrés. Entonces, riete mucho, disfruta las actividades cotidianas y pásala muy bien.

Unidad 1. Actividad física en la vida cotidiana grado 8º

## 11 Mundo rural

Esta sección aprovecha el tema trabajado en la unidad, para relacionarlo con la vida del campo, de tal forma que los conceptos que se desarrollan contribuyan a la comprensión de fenómenos sociales y naturales rurales: ambiente, procesos productivos, organización comunitaria, paisaje, entre otros.

## 12 Dato curioso

Presenta información relacionada con aspectos como interpretación del tema por sujetos del pasado o aplicaciones tecnológicas en diferentes épocas, con la intención de motivar al estudiante, presentando la manera como los conceptos, las habilidades y los valores desarrollados por el género humano, en algunas oportunidades pueden sorprender.

Secundaria Activa // Ministerio de Educación Nacional

### 13 ¿En qué vamos?

**a Reflexión y trabajo con mis compañeros**

Recuerda que en esta unidad fortaleciste tus competencias en la clase de educación física. Estás aprendiendo a ser expresivo corporalmente, a cuidar tu cuerpo y el de tus compañeros, además, estás desarrollando habilidades y destrezas; todo esto ayuda a mejorar tu corporeidad. Ahora, es necesario hacer un monitoreo de algunos aspectos para saber tu progreso:

Desarrolla estas actividades y compara tus respuestas con las de tus compañeros.

- Realiza las siguientes actividades y responde con atención:
  - Elabora un cuadro sinóptico de lo aprendido en esta unidad.
  - Forma equipo con cinco compañeros y saca una conclusión de la importancia que tiene el calentamiento para empezar una actividad física diaria.
  - Muéstranos que habilidades dominas de la gimnasia acrobática.
  - Realiza cinco habilidades con objetos pequeños como el lazo o el aro.
  - Presenta un esquema gimnástico acompañado de música.

**b La cuento a mi profesor**

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué se hace	Superar	Alto	Básico	Bajo
Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Realizo habilidades de gimnasia acrobática y las aplico en diferentes circunstancias	Realizo esquemas gimnásticos con adecuado control corporal.	Realizo habilidades sencillas con ayuda permanente de mis compañeros.	Identifico diferentes modalidades gimnásticas.
Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Ejecuto esquemas gimnásticos ante el colegio con seguridad y fluidez.	Realizo esquemas gimnásticos ante un grupo de compañeros sin temor ni ansiedad.	Presento esquemas gimnásticos sencillos ante mis compañeros de clase.	Manifiesto mis emociones de ansiedad o temor al hacer esquemas gimnásticos.

**Autoevaluación**

Leo el enunciado y señalo con una X la categoría correspondiente según lo aprendido.

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Colaboro con mis compañeros en la ejecución de esquemas gimnásticos.				
Cuido de mi compañero en las prácticas gimnásticas.				
Participo de manera activa en clase, proponiendo soluciones a los problemas.				
Explico la importancia de la gimnasia como base de la educación física.				
Practico fuera del colegio las habilidades gimnásticas que aprendo en clase.				
Mantengo una actitud responsable en las prácticas de gimnasia.				

### 13 ¿En qué vamos?

Corresponde a los procesos de valoración del aprendizaje y evalúa si los aprendizajes de los estudiantes son significativos. También se busca que el estudiante sea responsable y controle su proceso de aprendizaje, es decir, su habilidad de autorregulación.

Esta sección está conformada por tres ejes:

**a Coevaluación.** Se presenta en la sección de *Reflexión y trabajo con mis compañeros*, en la cual se mide la comprensión de los conceptos, competencias y procedimientos esenciales a manera de aprendizaje colaborativo. El objetivo de esta sesión es que el estudiante se vea frente a sus pares y los reconozca como interlocutores válidos. A este respecto, el estudiante podrá comparar sus respuestas con las de sus compañeros.

**b Heteroevaluación.** En el apartado titulado *Le cuento a mi profesor*, se establece un diálogo entre el docente y el estudiante para medir los alcances y logros especialmente de carácter procedimental (saber hacer) de las competencias, por medio de matrices que estipulan los criterios de calidad básicos de la unidad. Las matrices se ajustan desde los enunciados o metas de desarrollo y los criterios propios del Decreto 1290 de 2009.

**c Autoevaluación.** Corresponde a la sección *Participo y aprendo*, franja que cierra el proceso de valoración con una matriz en donde el estudiante se evalúa. Igualmente, esta sección permitirá establecer los procesos de mejoramiento para las unidades subsiguientes.

# Actividad física en la vida cotidiana grado 8°

## Resolvamos

### Hábitos diarios de cuidado corporal en la vida de Jorge

Jorge es un joven de 14 años de edad que estudia en el colegio Jorge Eliécer Gaitán. Él nos contó cómo es un día en su vida. Jorge se levanta a las cinco y media de la mañana para disponerse a ir al colegio. Se baña rápidamente, se arregla y no desayuna. Él considera que tomar algo en la mañana puede subirle de peso. Así que toma su transporte y llega al colegio. Empieza sus clases y generalmente siente mucho sueño, le cuesta mucho concentrarse en las actividades escolares. A la hora del recreo se come uno o dos paquetes de papas fritas o cualquier otro producto en paquete con una gaseosa. Al terminar las clases, se reúne con sus amigos en una cafetería muy cerca de su colegio.

Allí, él y sus compañeros hablan de los sucesos del día, ríen mucho y, generalmente, comen pan y gaseosa. Después de compartir con sus amigos, se va a su casa. Llega a la hora del almuerzo, y su mamá, que sabe que Jorge no come ensaladas y que los jugos no son sus favoritos, le da un almuerzo del gusto de su hijo, que contiene mucho arroz, mucha papa, poca carne y algunas leguminosas. En las horas de la tarde, Jorge acompaña a su mamá a realizar distintas actividades y hace sus tareas escolares. Antes de dormir, le gusta comer unas galletas dulces y un vaso de leche, escuchar música y dormirse con el radio prendido. Así termina un día en la vida de Jorge.



¿Y tú qué piensas?

1. ¿Los hábitos alimentarios de Jorge son adecuados para su edad y su desarrollo corporal?
2. ¿Por qué crees que Jorge puede tener problemas para concentrarse en su primera hora de clase?
3. ¿Cuáles son tus hábitos diarios de cuidado corporal?
4. ¿Realizas actividad física en tu vida cotidiana?
5. ¿Te preocupa subir de peso? ¿Por qué?

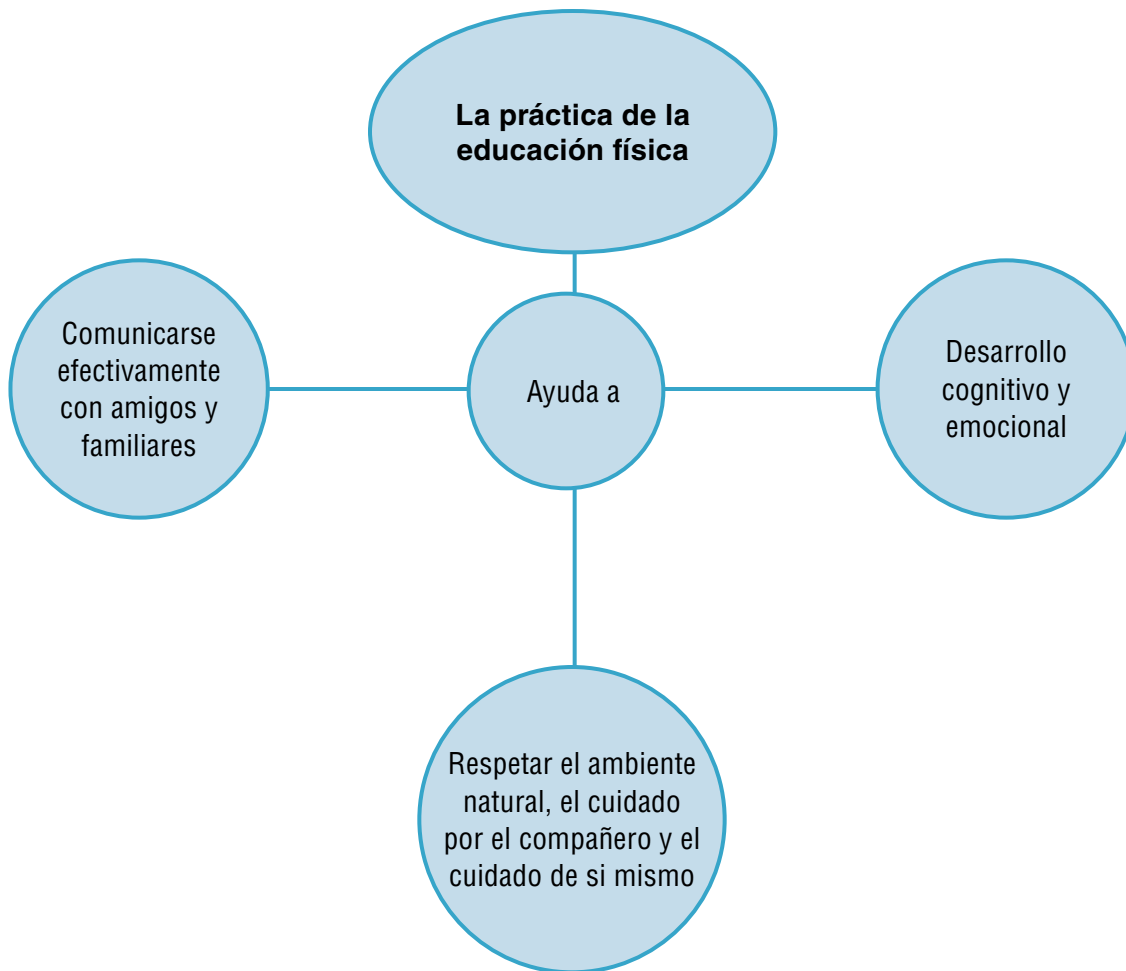
Referentes de calidad	Capítulos
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	1. Cuidado corporal en la vida cotidiana
Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación y pensamientos en diferentes contextos.	2. Fundamentos básicos de la preparación física
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución..	



## Cuidado corporal en la vida cotidiana

El hombre durante su existencia ha procurado de alguna manera conservar su salud física y mental. Una forma de lograrlo es mantener una adecuada condición física. Esta se puede definir como la capacidad de realizar un trabajo con energía y vitalidad. Esta capacidad, a su vez, mejora las capacidades físicas y ayuda a tener un buen rendimiento en la vida cotidiana.

Una buena condición física se logra mediante la preparación física desarrollada con disciplina y dedicándole tiempo diariamente. La práctica de actividad física hace que el individuo se sienta bien dispuesto para empezar sus actividades cotidianas y puede ayudar al equilibrio físico y emocional.





# Tema 1.

## El calentamiento



### Indagación

Para qué prepararnos

Describe paso a paso una situación en la cual te hayas preparado para presentar una prueba, puede ser un examen escrito o una prueba física.

- ¿Por qué te parece importante prepararte para presentar una prueba?
- ¿Crees que el resultado es el mismo cuando te preparas para una prueba que cuando no lo haces?



### Conceptualización

El calentamiento como primer cuidado corporal en la actividad física

Siempre que se va a realizar cualquier actividad que requiere de cierto esfuerzo, es necesario hacer un calentamiento, entendiéndose este como el conjunto de actos y ejercicios previos a la actividad física.

El calentamiento tiene unos objetivos fundamentales que son:

- Alcanzar la disposición y la motivación adecuadas para ejecutar los ejercicios.
- Aumentar la temperatura del cuerpo para mejorar la irrigación sanguínea (paso de la sangre por el organismo) y así lograr una mejor oxigenación en los músculos.

### Día a día

Un buen hábito diario para las actividades físicas debe ser el calentamiento cotidiano y por lo tanto es significativo.

- Mejorar las funciones de las articulaciones para evitar lesiones.
- Preparar los músculos para esfuerzos repentinos.
- Disminuir el riesgo de lesiones.



El calentamiento es algo realmente importante antes de un partido, una competencia atlética o cualquier actividad física intensa. No se debe exagerar en las actividades de calentamiento, pues se gastaría parte de las energías que se necesitan para el esfuerzo principal. Pero, de igual forma, se deben ejecutar los ejercicios suficientes para evitar el riesgo de lesiones y alcanzar el objetivo propuesto.

Es importante aclarar que dentro de la estructura general del calentamiento se incluyen:

- Ejercicios de movilidad articular. Ejemplo: círculos con los brazos, flexiones y extensiones, etc.
- Ejercicios para aumentar la temperatura corporal (trote, juegos, minipartidos, etc.).
- Estiramientos de los diferentes grupos musculares y tendones que participarán en la acción.

En términos generales, el calentamiento se divide en dos partes: la activación dinámica general, ADG, y la activación dinámica específica, ADE.

La ADG se refiere a la ejecución de ejercicios tendientes a activar la circulación, elevar la temperatura corporal y predisponer el organismo a la actividad física. Esta puede llevarse a cabo a través de actividades como caminar, trotar, saltar

a baja intensidad, ejercicios de soltura y coordinación; además, incluye y combina ejercicios de movilidad articular.

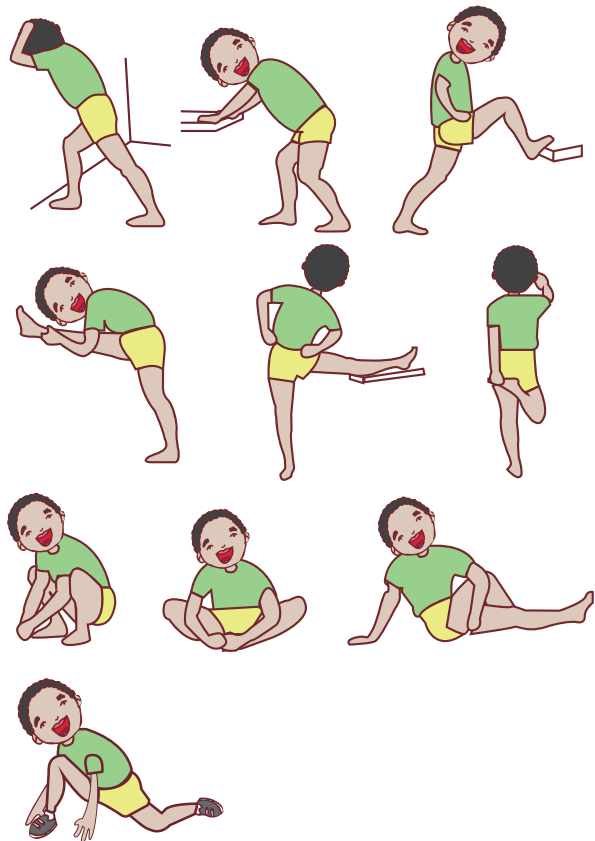
La activación dinámica específica, ADE, se centra en la puesta en marcha de ejercicios o movimientos directamente relacionados con las habilidades del deporte o la actividad que se va a realizar.

En esta parte del calentamiento existe una participación muy activa del sistema nervioso. En realidad, los ejercicios de calentamiento deben parecerse a una sesión de entrenamiento, pero en miniatura, es decir, utilizando ejercicios de este pero limitando su número, volumen e intensidad, factores que a su vez varían de acuerdo con las características del medio y las condiciones climáticas.

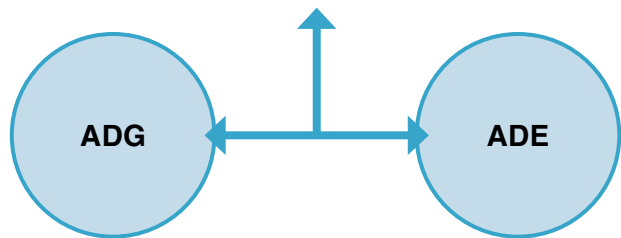
Después del calentamiento sigue la actividad física o encuentro deportivo que se vaya a realizar. Y para después de la actividad, debemos aprender a ejecutar una fase conocida como vuelta a la calma.

La vuelta a la calma tiene como propósito que disminuyas la fatiga causada por el ejercicio y que tus músculos terminen con una buena flexibilidad. Para esta fase debes realizar ejercicios de estiramientos similares a los del calentamiento.

Recuerda que el calentamiento es uno de los hábitos que debes adquirir antes de la actividad física. Si lo haces así para todas las actividades físicas y deportivas, no solo estarás cuidando tu cuerpo y previniendo lesiones, sino también estarás demostrando que sabes aplicar tus conocimientos a la vida diaria.



**CALENTAMIENTO**



**Aplicación**

**Entendemos por...**

**Elongación:** la capacidad que tiene un músculo de estirarse. Esta capacidad se desarrolla en la fase de estiramientos. **sección es enriquecer el léxico del estudiante.**

1. Explica las razones por las cuales es necesario hacer un buen calentamiento.
2. ¿Cuál es el tiempo adecuado para realizar un buen calentamiento?
3. Escribe en el cuadro las diferencias entre el calentamiento general ADG y el calentamiento específico.

Calentamiento general ADG	Calentamiento específico ADE

- Marca la respuesta correcta:

1. ¿En qué parte de la actividad física se deben realizar los ejercicios de calentamiento?

a. Al final	b. En medio	c. Al iniciar	d. En todas
-------------	-------------	---------------	-------------

2. El calentamiento sirve para evitar:

a. Caídas	b. Lesiones	c. Golpes
-----------	-------------	-----------

3. En la activación dinámica general se puede incluir:

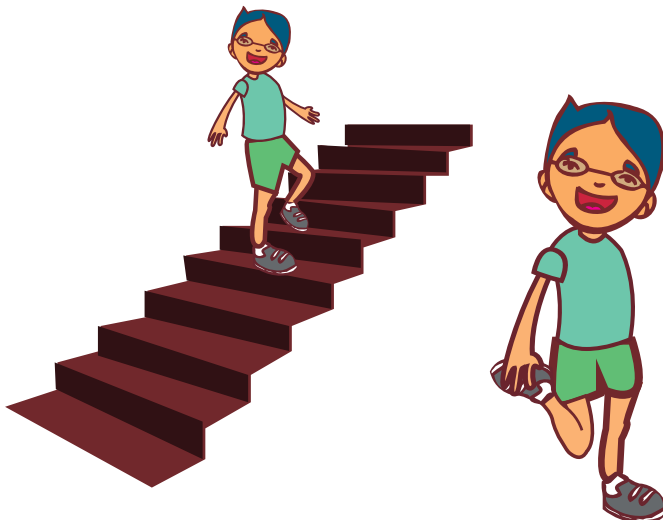
a. La movilidad articular	b. La ADE	c. La velocidad
---------------------------	-----------	-----------------

4. Una de las razones para realizar el calentamiento es:

a. Preparar el cuerpo para un esfuerzo.	b. Preparar al cuerpo para agotarlo.	c. Preparar al cuerpo para el descanso.
---	--------------------------------------	---

## Práctica

Es hora de conocer una forma de calentamiento.  
Ten en cuenta estos tres momentos:



### Día a día

En el calentamiento siempre debes hacer ejercicios de:

- Movilidad articular
- Aumento de la temperatura
- Estiramientos

### Ejercicio 1

Haz 10 ejercicios de movilidad de acuerdo con cada imagen que se presenta a continuación.



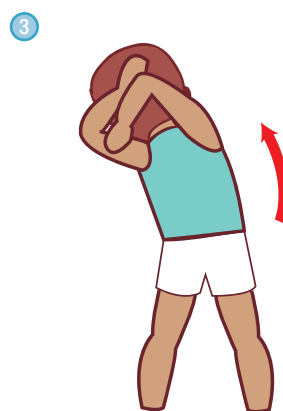
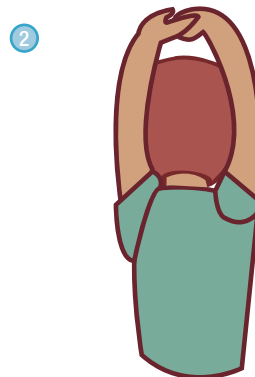
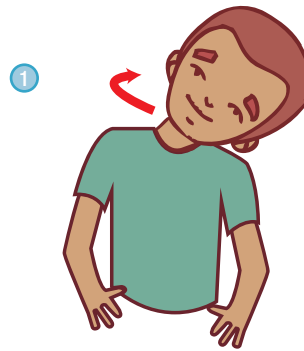
### Ejercicio 2

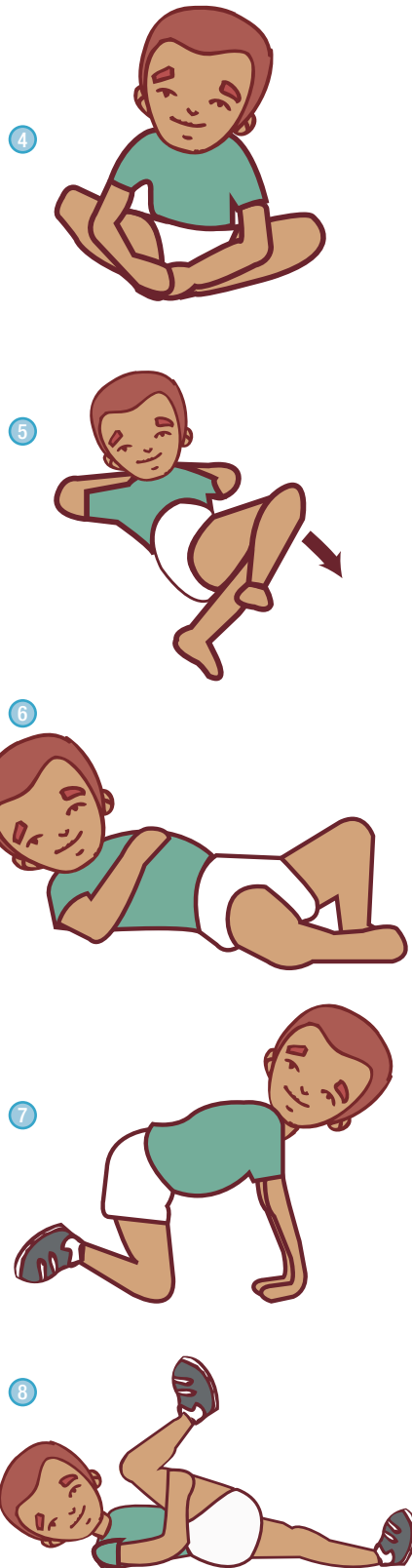
Vamos a trotar alrededor de tu colegio o de las canchas deportivas. Trata de hacerlo de forma continua, sin importar la velocidad.

### Ejercicio 3

Haz los siguientes estiramientos, cada uno por 20 segundos y dos veces.

Recuerda que hay dos tipos de calentamiento, el general ADG (activación dinámica general) y el específico ADE (activación dinámica específica).





#### Ejercicio 4

Ahora hagamos un ejercicio específico para baloncesto.

**Área:** patio de la escuela, cancha o zona de 20 metros por 20 metros

**Recursos:** un balón y una pelota

**Organización:** se demarca el área. El grupo se distribuirá por toda el área y dos participantes intentarán ponchar a los demás.

**Desarrollo:** el participante que tiene el balón puede ponchar sólo tocando a alguien por la espalda (nunca debe lanzar), y el que tiene la pelota sí puede lanzarla para ponchar. Quien haya sido ponchado por el balón o la pelota debe salir a la zona de estiramientos y hacer dos ejercicios (de los que se proponen) para poder ingresar.

**Variantes:** cada 30 segundos se detendrá el juego para cambiar de lanzadores. Pueden cambiar las reglas de lanzamiento. Ejemplo: lanzar con izquierda, ponchar después de un rebote del balón, saltar para lanzar, etc.

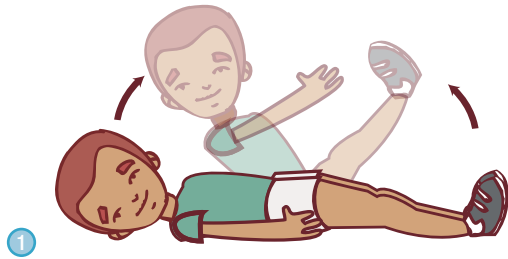
Si se tienen más balones, pueden combinarse los lanzadores.

Unos lanzan con derecha, otros con izquierda, otros por encima de la cabeza, otros por debajo del hombro.



### Ejercicio 5

Realiza los estiramientos que aparecen a continuación y, con color rojo, indica las partes en las que sientes el estiramiento y escribe al frente de la figura el nombre del grupo muscular. Recuerda que el estiramiento siempre dependerá de la actividad que se va a desarrollar y de los músculos que más se usarán en ella. Por esto, es importante empezar a conocer los nombres de algunos músculos que trabajas constantemente

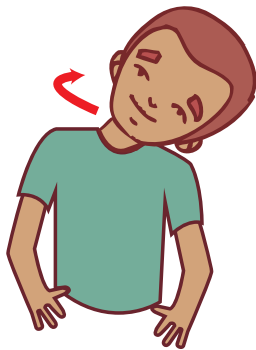


1

---



---



2

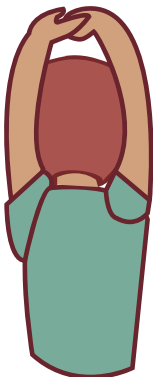
---



---



---



3

---



---



---



4

---



---



---



5

---



---



---



6

---



---



7

---



---



8

---



---

## Tema 2. Formas de hacer calentamiento



### Indagación Sobre el circuito

A lo largo de tu experiencia en la clase de educación física, has visto muchas maneras de realizar un calentamiento. Algunas personas les gusta calentar de manera individual, otra con una actividad grupal y otras utilizando un circuito.

1. Escribe qué conoces por circuito.
2. Cuéntanos si has participado en algún circuito y describe cómo estaba diseñado.



### Conceptualización La carrera y el circuito

Para realizar un calentamiento puedes utilizar varias alternativas como un juego, un pequeño partido, una carrera continua o varias actividades

a manera de circuito. La forma más simple de realizar un calentamiento es iniciar por la movilidad articular y luego hacer un trote continuo. Este ejercicio tan sencillo y antiguo tiene muchos beneficios:


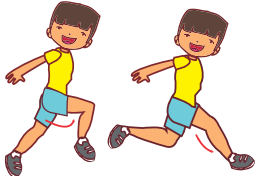

- Aumenta, tonifica y activa el desarrollo muscular.
- Proporciona agilidad y destreza.
- Vigoriza el corazón y los pulmones.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Ayuda a la coordinación de los movimientos.
- Estimula el apetito y favorece la buena digestión.

Recuerda que para correr mejor, debes tener presente:

- La posición del cuerpo
- La zancada
- El braceo

Observa el siguiente cuadro en el que puedes identificar los aspectos más importantes en la carrera.

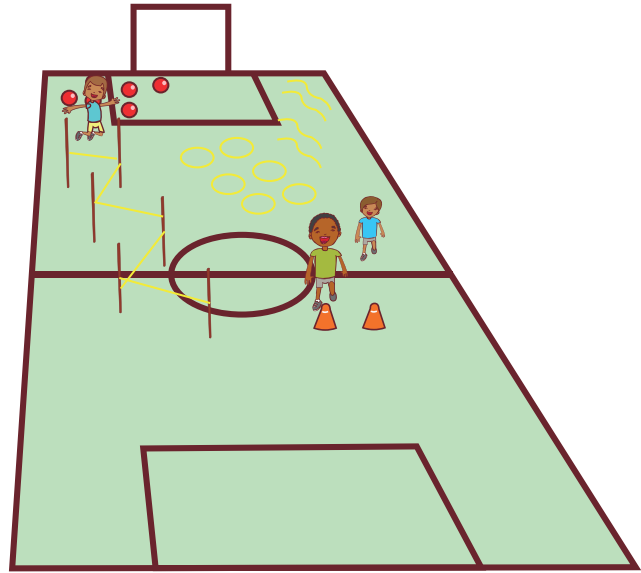
El trote (la carrera) está presente en casi todos los deportes. Por esto, debes mejorar siempre tu técnica de carrera. Así, tendrás un mejor desempeño en las actividades físicas y deportivas.

	Posición corporal	Zancada	Braceo
Aspectos importantes	Llevar ligeramente el cuerpo hacia adelante. Relajar el tronco —incluye el cuello y la mandíbula— e inclinarlo hacia el frente. Mantener siempre el cuerpo relajado, en especial las manos y la mandíbula.	Hacer el movimiento desde la cadera y extender desde la rodilla. A mayor fuerza y flexibilidad, mayor longitud en tu zancada.	Mover en forma alternada los brazos hacia adelante, desde los hombros, coordinadamente con las piernas. Moverlos de manera cruzada. Mantener la flexión del codo en todas las brazadas.
			

## El circuito

Otra forma mucho más divertida de calentar para luego desarrollar cualquier trabajo físico es el circuito. Este está compuesto por estaciones. En cada una de ellas se propone una actividad que se realiza cierto número de veces o por un determinado tiempo.

En esta forma de calentamiento puedes hacer en cada estación un ejercicio de cada capacidad física (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación).



### Aplicación

- Haz un cuadro comparativo de la forma de carrera de un niño de cinco años y un compañero de tu clase, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de comparación	Niño de 5 años	Compañero edad: ____
Zancada		
Movimiento de los brazos		
Posición de la cabeza		
Posición del tronco		

- Coloca en el espacio de la derecha el número de la respuesta correcta:

1. Es el primer paso en el calentamiento.	___ Calentamiento específico
2. Está presente en casi todos los deportes.	___ Aumenta la capacidad respiratoria y estimula el apetito.
3. Son factores que permiten correr mejor.	___ Los tenis y la ropa
4. Tiene que ver con el desarrollo de ejercicios cercanos a la técnica del deporte o la actividad física que se va a trabajar posteriormente.	___ La movilidad articular
5. Son beneficios que se obtienen con la carrera.	___ La estatura y el equilibrio
	___ La carrera
	___ Gastar menos energía
	___ La posición del cuerpo, la zancada y el bruceo



## Práctica

Vamos a hacer un trabajo por circuitos que nos ayudará a ejercitar nuestras capacidades físicas.

**Área:** cancha de baloncesto o fútbol, patio del colegio o un espacio de 30 metros por 30 metros. El área debe ser lo más grande posible, si el espacio de que dispones lo permite.

**Recursos:** sogas, pelotas, bastones o palos de escoba

**Organización:** se plantearán cinco estaciones en las que se trabajará un ejercicio para cada capacidad física. El grupo se divide de manera que queden el mismo número de participantes en cada estación.

**Desarrollo:** el tiempo máximo en cada estación es de dos minutos. A la señal, se detiene el trabajo y se da un minuto para cambiar de estación (el de la primera estación pasa a la segunda, el de la segunda, a la tercera y así sucesivamente). Entre cambio y cambio de estación debes hacer estiramientos de las partes del cuerpo que más trabajaste

Ahora, pon en práctica tus conocimientos y realiza un calentamiento general de 10 minutos para esta actividad.



## Estación 1. Resistencia

Corre de extremo a extremo de la estación. Al llegar a cada lado debes saltar 10 veces con la soga para poder devolvete. Debes mantener un ritmo continuo de manera que nunca pares.

### Variantes:

Saltar en diferentes formas, trotar hacia cada extremo en diferentes formas.

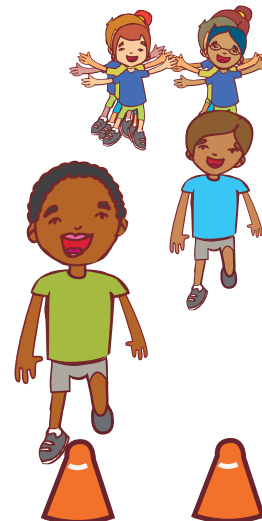


## Estación 2. Velocidad

Se divide el grupo en dos filas y compiten en una carrera de relevos. Cada participante debe ir hasta la estaca, cono o señal (puede ser una piedra, una maleta o cualquier objeto visible) y volver hasta donde está su grupo para que el otro compañero salga. Deben hacerlo durante los dos minutos de la estación.

### Variantes:

Traer algo del otro extremo y entregarlo, iniciar en posición de salida baja, acostados, etc.



### Estación 3. Fuerza

Sobrepasa la seguidilla de sogas puestas en el piso con todo tu cuerpo al tiempo, desde la posición de lagartijas. Recuerda que debes tensionar abdomen y glúteos para que tu cuerpo pase con mayor facilidad. Al terminar de sobrepasar todas las sogas, haces 20 abdominales. Haz este ejercicio las veces que alcances durante los dos minutos.

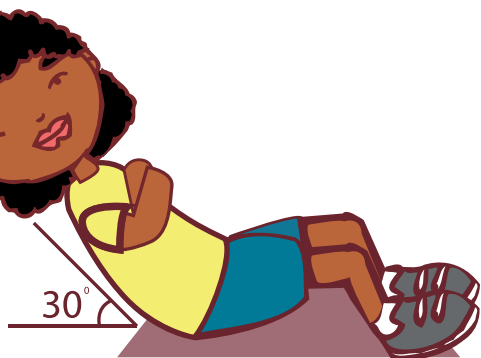
#### Variantes:

Pasar en posición de oruga y/o hacer abdominales al final.

1

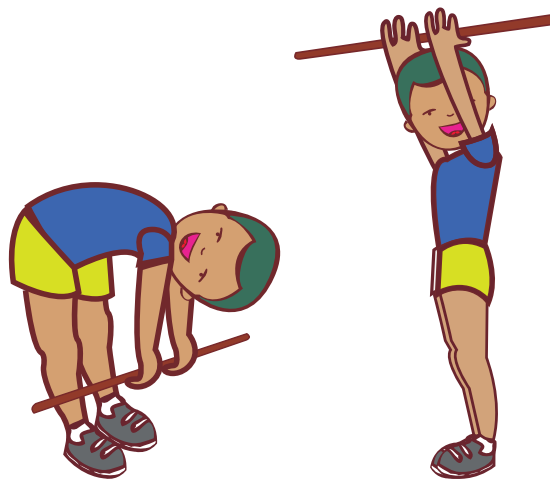


2



### Estación 4. Flexibilidad

Con ayuda de los bastones, realiza los siguientes ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Puedes elegir tres de cada uno y practicarlos durante 30 segundos cada uno.



### Estación 5. Coordinación

Por parejas enfrentados a tres o cinco metros, lanzarse la pelota o el balón de diferente manera cada vez:

- Por encima de la cabeza
- Por debajo del hombro
- Después de girar por derecha, después de girar por izquierda
- Hacia atrás
- Por entre las piernas

#### Variantes:

Todas las posibilidades de lanzamiento y recepción.

#### Vuelta a la calma:

Realiza estiramientos que te ayuden a recuperarte del esfuerzo.

Es hora de utilizar toda tu creatividad. En grupos, diseñen un circuito con otros ejercicios en cada estación para realizarlo la próxima clase. Cada grupo se encargará de planear una estación y compartirla con el resto.

## Tema 3.

# Factores que afectan la práctica física



### Indagación

#### Factores que alteran la actividad física

- ¿Cuáles crees que son los factores que pueden alterar el desarrollo normal de una actividad física o tu desempeño en esta? Discute las respuestas con tus compañeros.



### Conceptualización

#### Requisitos para la actividad física

La actividad física y la práctica deportiva requieren de una buena salud en todos los aspectos de la persona, lo que incluye buenos hábitos y buena actitud. Pero, como ya viste, hay factores que pueden impedir y alterar la ejercitación física y la práctica de cualquier deporte; estos se pueden presentar por un período largo, como las enfermedades por falta de prevención, o pueden ser factores eventuales (que suceden de un momento a otro), como las lesiones deportivas. Otros factores que alteran también el desempeño físico y la disposición para la actividad física son una alimentación inadecuada y la falta de descanso.



### Agentes nocivos

Hay agentes que dificultan el buen desempeño del cuerpo y deterioran la salud progresivamente y hasta pueden llevar a la pérdida total de la coordinación y las capacidades físicas.

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

Los agentes nocivos se pueden clasificar en tres grupos:

- Alcohol
- Tabaco
- Drogas

**El alcoholismo** está considerado como una enfermedad que avanza poco a poco hasta llegar a provocar la muerte. Es, sin duda, uno de los principales agentes nocivos que impiden al organismo lograr una buena preparación física, ya que repercute en el sistema nervioso, porque al llegar el alcohol al cerebro se produce un desequilibrio que hace que algunos órganos se atrofien, entre ellos el hígado, el estómago y el intestino.

**El tabaquismo** lleva al organismo de los fumadores 300 compuestos químicos distintos. Lógicamente, nadie puede aguantar durante toda la vida ser portador de estos, por lo tanto, la única solución es dejarlo. De lo contrario, se pueden producir las siguientes alteraciones:



Adicción a la nicotina la cual se aloja en la sangre provocando problemas cardiacos como taquicardia e infarto.

- Aumento de la presión arterial y de los niveles de azúcar en la sangre.
- Falta de oxigenación pulmonar.
- Enfermedades como arterioesclerosis, angina de pecho y úlceras duodenales.
- Cáncer en: pulmones —enfisema—, boca, lengua, labios, laringe, esófago, estómago y vejiga.

**Las drogas** son sustancias que están clasificadas como ilegales. Se consumen por vía oral, inhaladas o inyectadas y provocan en el organismo efectos estimulantes, depresivos o alucinógenos.

Todas causan adicción y un sinnúmero de consecuencias peligrosas que llevan a situaciones de desesperación, dolor y, en algunos casos, provocan la muerte por sobredosis (exceso en el consumo) o por el deterioro de diferentes órganos del cuerpo. Además, afectan el estado fisiológico y alteran el comportamiento psíquico y social del individuo.

El consumo de drogas en adolescentes es un riesgo alto para la salud y tiene consecuencias en la vida adulta pues puede causar: esterilidad, desnutrición, daños en el cerebro y otros órganos del cuerpo humano y, por supuesto, afectación psicológica. Así que antes de tomar una decisión inadecuada, se debe ser consciente de que las consecuencias son muy graves. Debemos estar informados y tener mucho cuidado.

### Entendemos por...

**Agentes nocivos:** aquellas sustancias químicas que causan daños irreparables en el organismo

### Las cosas de antes

A principios del siglo XX, eran muy pocas las personas que sufrían de cáncer de pulmón. Ahora son millones de personas las que mueren al año por el consumo de cigarrillo. Tú eliges...

### Lesiones deportivas

Durante la práctica de cualquier actividad física pueden producirse lesiones por accidente, porque no se está en una condición física adecuada, por falta de calentamiento y por otras muchas razones. La fatiga muscular y las lesiones deportivas más frecuentes afectan el buen desarrollo de la actividad física diaria.

Hay diferentes pautas y recomendaciones que se deben aplicar para evitar en lo posible sufrir lesiones y otras para aliviar sus síntomas.

### Fatiga muscular

Esta se considera como una falta de respuesta del músculo para mantener la fuerza o potencia suficiente. Las causas de la fatiga muscular son diferentes; una puede ser el agotamiento del glucógeno en el músculo. La fatiga muscular se puede clasificar teniendo en cuenta el grado y la duración del esfuerzo realizado:

- **Fatiga localizada:** se da cuando se afecta un grupo muscular pequeño. Por ejemplo, cuando hay dolor en los hombros después de jugar baloncesto.
- **Fatiga general:** afecta a grandes grupos musculares; es lo que comúnmente se conoce como cansancio general después de un esfuerzo físico.
- **Fatiga crónica:** cuando se presenta en un periodo de tiempo largo (más de dos o tres días) y se nota dificultad para realizar la práctica física, en estos casos se recomienda consultar al médico.

Para evitar la fatiga crónica, debes hacer tus ejercicios con exigencia, pero reconociendo tu estado físico y, en especial, nunca olvidar la vuelta a la calma o recuperación con estiramientos y manejo de la respiración. Una ducha de agua caliente y masajes en la región fatigada ayudan a bajar la tensión y a relajarse.



### Lesiones deportivas frecuentes

Algunas lesiones que se pueden presentar en la práctica del ejercicio y de cualquier actividad deportiva son:

- **Heridas superficiales:** son raspaduras que se producen en la piel ocasionando enrojecimiento y, en algunos casos, sangrado de la zona afectada. Se debe lavar la zona afectada con agua abundante. Una vez limpia, se puede aplicar algún desinfectante con una gasa en la herida.

### Las cosas de antes

Hipócrates, médico de la antigua Grecia, fue uno de los primeros en estudiar las fracturas y en proponer los vendajes y las férulas como una forma de recuperar la ruptura de los huesos. Hizo estudios sobre la reducción de las luxaciones de cadera y de la articulación acromioclavicular.

### Día a día

Es importante que conozcas el lugar donde se encuentra el botiquín en tu escuela y en tu hogar y que verifiques su contenido. Todos los medicamentos deben tener fechas vigentes. Así puedes ayudar a solucionar rápidamente algunos accidentes simples.

- **Esguince:** es el estiramiento excesivo o ruptura de un ligamento. Las articulaciones más afectadas son tobillos, rodilla, muñecas. Se puede aplicar frío sobre la zona afectada para calmar el dolor y disminuir la inflamación. Pero en todos los casos es necesario inmovilizar o trasladar sin que la víctima utilice la parte afectada y consultar al médico.
- **Fractura:** es la ruptura de un hueso debido a una caída o golpe fuerte. En estos casos se sugiere no tocar la zona afectada, inmovilizar y llevar cuanto antes al médico.
- **Hemorragia nasal:** es la salida de sangre por la nariz que puede producirse por calor o por un golpe. Lavar la cara, no sonarse y hacer presión en la nariz por dos o tres minutos, repetir de nuevo si continúa la hemorragia.



## Hábitos alimentarios

Comer es uno de los placeres del hombre. Sin embargo, la alimentación además de ser un placer es el combustible de esa máquina maravillosa que es nuestro organismo. Este necesita alimentos que contengan los nutrientes necesarios para el desarrollo y la reproducción de las células.

La alimentación sana y balanceada es fuente de salud. Al organizar la dieta diaria, debe preferirse el consumo balanceado de:

- Cereales como la harina, el pan, el arroz, los fideos
- Azúcares como las frutas, el azúcar refinado y las mermeladas
- Proteínas como la carne, la leche, los huevos, el pescado
- Proteínas vegetales y vitaminas y minerales que están en los cereales, las verduras, legumbres y en todos los alimentos frescos y los frutos secos
- Grasas de origen animal como la mantequilla, la nata
- Grasas de origen vegetal como aceites vegetales y margarinas

Comer en exceso, consumir alimentos de mala calidad (comidas rápidas) y preparados de manera inadecuada son factores de riesgo para la salud. Se pueden producir trastornos metabólicos, obesidad y el riesgo de enfermedades que afectan el corazón.

Aunque es importante cuidar la dieta por salud, no podemos estar todo el tiempo preocupados por nuestra imagen física. Un cuerpo estético es aquel que se ve bien, no necesariamente musculoso y atlético, pero sí sano y fuerte. Siempre que se va a empezar una rutina de preparación física, se debe tener una meta, por ejemplo, capacidad suficiente para realizar un deporte, mejor condición física o mejora del aspecto corporal.

El sobrepeso es uno de los problemas en la sociedad actual, sin embargo, no todo el tiempo el tener formas redondas ha sido sinónimo de fealdad o enfermedad; en algunas épocas las figuras rellenas eran símbolo de salud y bienestar.

Desde mitad del siglo XX, se empezó a hablar de la delgadez para un cuerpo con figura perfecta.

Pero eso no es tan cierto del todo, algunas personas delgadas también pueden sufrir enfermedades. En este sentido, lo más importante es verse con un cuerpo proporcionado y armónico.

Es determinante tener claro que todos somos diferentes y que los cuerpos tienen estructuras corporales distintas. La búsqueda de una imagen corporal perfecta o de los estereotipos que se muestran en los medios de comunicación es un error.



## Descanso adecuado

La cantidad de horas de sueño dependen de la edad, por ejemplo, los bebés duermen casi todo el día. Pero a medida que las personas crecen, las horas de sueño tienden a reducirse, así que a los 70 u 80 años se puede dormir en promedio de cinco a seis horas y es suficiente.

Algunos hábitos adecuados para dormir son: usar ropa de dormir cómoda, practicar los hábitos de higiene correspondientes a ese momento del día (como cepillar adecuadamente los dientes), tener un rato de lectura agradable, oír algo de música tranquila.

Evita dormir cerca de una hoguera o de espacios contaminados por humo. No debe haber plantas o animales dentro del sitio donde duermes.

### Entendemos por...

**Salud** un estado de bienestar físico, social y afectivo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que es importante hablar de salud no solamente cuando se está en ausencia de enfermedad, sino también cuando se trata del equilibrio de todos los aspectos de la vida de los individuos.



## Aplicación

- Teniendo en cuenta lo leído, completa el siguiente cuadro

	Alcohol	Cigarrillo	Drogas
Efectos nocivos			

- Discute con tus compañeros sobre qué actividades se pueden desarrollar para prevenir los agentes nocivos de los que hablamos antes.
  - Realiza una encuesta entre fumadores o consumidores de alcohol, formulando las siguientes preguntas:
    1. ¿Por qué te gusta fumar o consumir alcohol?
    2. ¿Cuánto tiempo hace que fumas o consumes alcohol?
    3. ¿Qué te condujo a fumar o consumir alcohol?
    4. ¿Qué cambios has notado en tu organismo por consumir alcohol o fumar?
    5. ¿Qué consejo le darías a la gente para no fumar o consumir alcohol?
- Comparte las respuestas con tus compañeros en la siguiente clase.
- Define qué es la fatiga muscular y cómo se puede prevenir.

### Día a día

Se sugiere que en la dieta diaria, la mayoría de los alimentos sean cocinados y muy bien preparados, exceptuando, por supuesto, los alimentos frescos (frutas y verduras) que siempre deben estar presentes. Los alimentos bajos en grasas evitan problemas a los órganos del cuerpo. Así que disfruta de ricos manjares, teniendo en cuenta lo mejor para tu salud.

### Las cosas de antes

Antes se hablaba de medidas corporales ideales. Ahora las ciencias médica y deportiva plantean la adipometría como un método sofisticado que mediante el uso de un equipo computarizado puede determinar el tejido graso, la masa muscular, la ósea y la cantidad de líquido que contiene el organismo.

- Menciona en este cuadro las lesiones físicas más frecuentes como consecuencia de la práctica de la actividad física.

Lesiones frecuentes	Cuidados inmediatos

- Responde:  
De acuerdo con lo que has aprendido, escribe los alimentos que consideres necesarios para cuidar tu salud y tener una buena condición física:

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

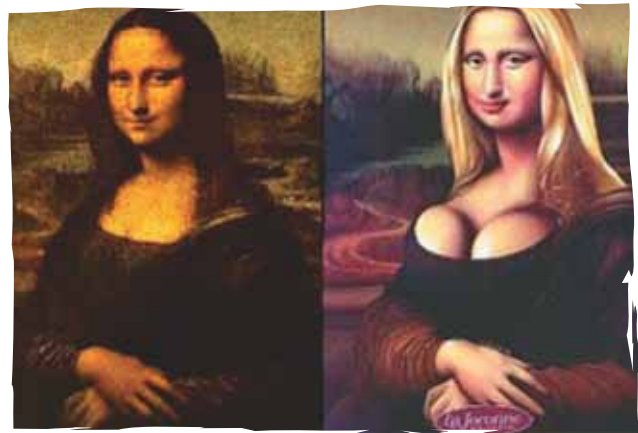
- Consulta los beneficios que aportan los siguientes alimentos al cuerpo:

Carne: \_\_\_\_\_  
Frutas: \_\_\_\_\_  
Papa: \_\_\_\_\_  
Leche: \_\_\_\_\_  
Arroz: \_\_\_\_\_  
Lentejas: \_\_\_\_\_



Verduras: \_\_\_\_\_  
Huevos: \_\_\_\_\_  
Mantequilla: \_\_\_\_\_

- ¿Qué aspectos de tu lugar de descanso mejorarías?
- ¿Cuántas horas descansas diariamente?
- Describe los hábitos de descanso de tu familia.
- Reflexiona sobre la siguiente imagen. Comparte con tus compañeros tus conclusiones.







## Este capítulo fue clave porque

Aprendiste que el cuidado corporal se refleja también en la actividad física. Por eso, es necesario prepararte para desarrollar una actividad física diaria, cuidando no solamente de tus capacidades físicas, sino teniendo en cuenta otros factores como la alimentación, el calentamiento y evitando el consumo de drogas, alcohol y cigarrillo. Si tienes una disciplina, vas a disfrutar mucho más de todas tus actividades y te mantendrás sano.

No olvides que en el calentamiento está la activación general cuando haces los ejercicios básicos que sirven para cualquier actividad y está la activación específica en la cual centras la atención en los músculos y articulaciones que más trabajarás en la práctica deportiva o en la actividad que desarrollarás.



## Conectémonos con lenguaje



Organiza con tus compañeros una campaña contra los agentes nocivos que impiden una buena condición física. Ten en cuenta lo visto en la clase de lenguaje y aplícalo en la redacción del eslogan y la elaboración del símbolo.

Esa campaña debe tener las siguientes características:

1. Un eslogan en contra de los agentes nocivos
2. Una figura o símbolo que la promueva
3. Beneficios e importancia de la actividad física
4. Una descripción de los efectos de cada uno de los agentes nocivos de la actividad física
5. Una solución para prevenir estos agentes nocivos

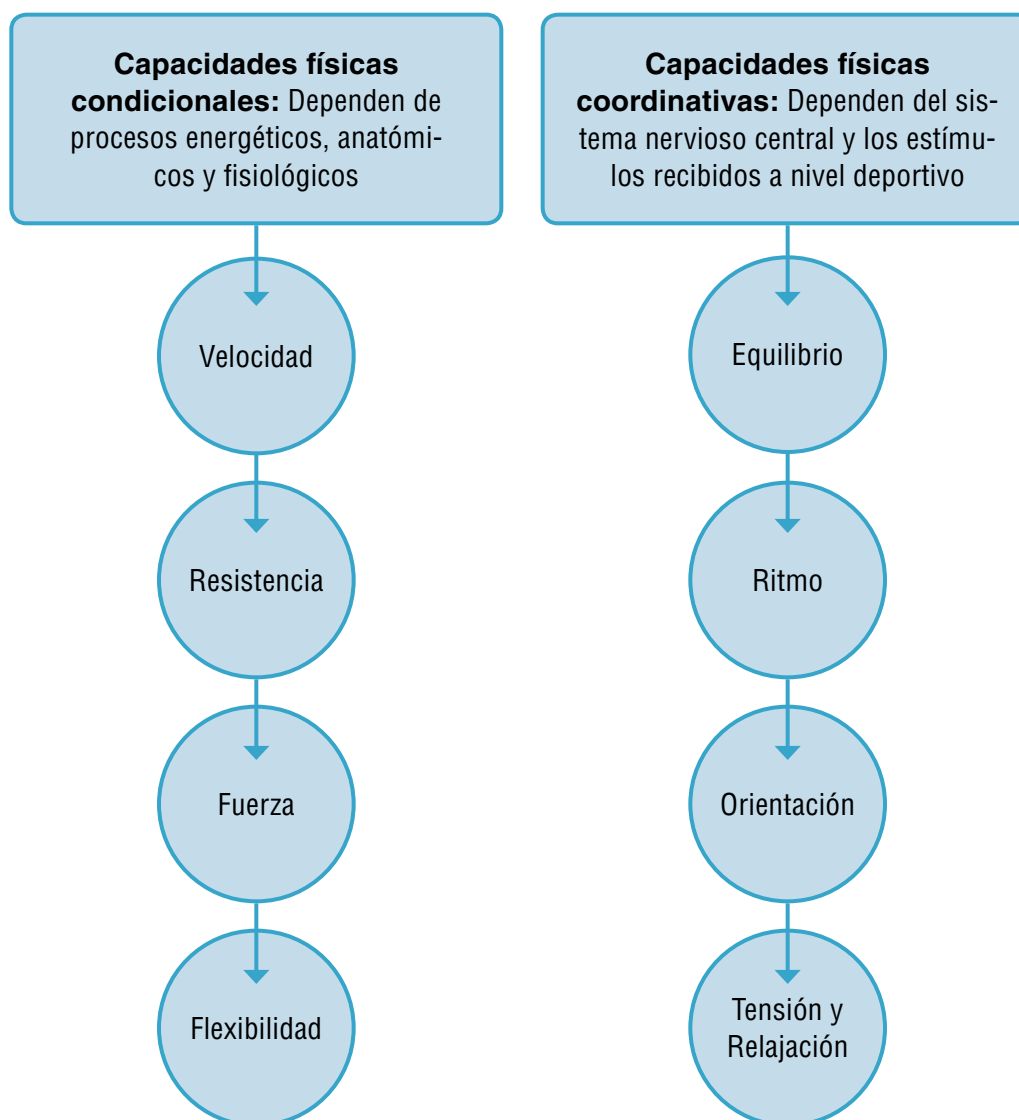
## Fundamentos básicos de la preparación física

Las diferentes actividades físicas y la práctica deportiva se realizan gracias a unas capacidades físicas que tenemos. Hay unas capacidades que son condicionales, es decir que determinan el desempeño de una persona en una actividad y que se condicionan a su práctica y entrenamiento; dependen de algunos factores como la edad, el sexo y el nivel de entrenamiento, entre otros. A este grupo de capacidades físicas corresponde la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza.

Estas capacidades dependen más del desarrollo fisiológico y anatómico

Otro grupo lo componen las capacidades que tienen que ver más con el desarrollo motor, cerebral y perceptivo. Se llaman capacidades perceptivo-motrices y entre ellas están el equilibrio, la coordinación y el ajuste postural, entre otros.

El siguiente esquema te permitirá entender un poco más estos conceptos.



## Tema 4. Condición y preparación física



### Indagación La condición física de tu familia

- Consulta con tus padres, familiares y amigos qué actividad física realizan diariamente.
- Cuéntales a tus compañeros qué actividad física practicas todos los días.

### Entendemos por...

**Capacidad motora o motriz:** la capacidad que tienen los músculos para funcionar de forma armoniosa y coordinada; está relacionada con la destreza neuromuscular.



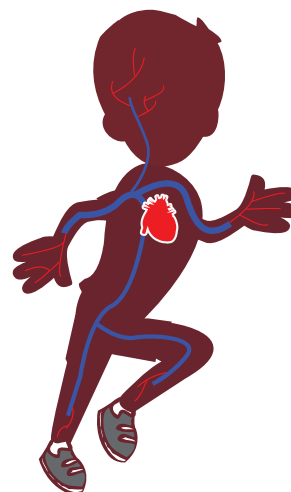
### Conceptualización Condición física

Es el estado o nivel que una persona tiene en sus diferentes capacidades (físicas y motrices). Estas pueden ser mejoradas a partir de la práctica constante de actividad física y de ejercicio diario específico.

Para mantener una buena condición física, se recomienda trabajar:

- En la parte muscular, la resistencia (capacidad de soportar un esfuerzo por un período largo de tiempo, la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular).
- a fuerza muscular que es la capacidad de contrarrestar un peso, soportar una carga o cambiar de posición y lugar un objeto.
- La flexibilidad (movilidad articular) y la elongación (capacidad de estirar un músculo).

El sistema cardiovascular está conformado, entre otros, por el corazón, las arterias, las venas y los vasos sanguíneos. El ejercicio aumenta el desempeño de cada uno de los componentes de este sistema y permite que actúen con mayor eficiencia. Gracias a este sistema, se transporta oxígeno a los tejidos y músculos, a través de la sangre.



### Entendemos por...

**Actividad física:** cualquier tipo de movimiento físico que se realice durante el día. Esto exige una buena alimentación y adecuado descanso.

**Condición física:** el nivel de las capacidades físicas y de las capacidades motrices que un individuo tiene y que con una buena preparación física puede mejorar y mantener.

## Preparación física

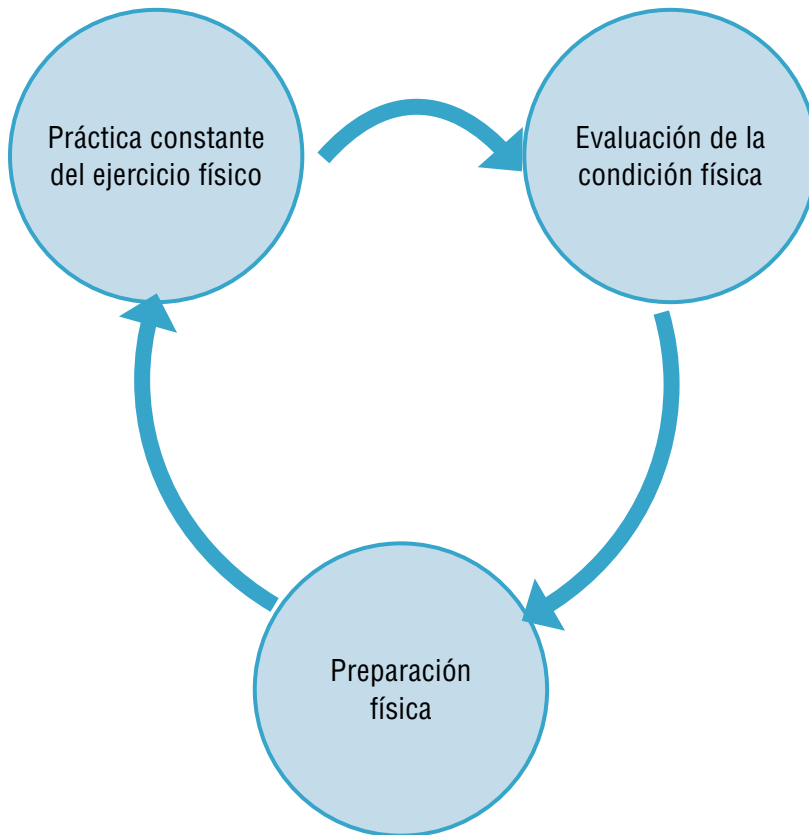
La preparación física se considera un proceso sistemático que tiene como fin el fortalecimiento de los órganos y de todos los sistemas del cuerpo. La preparación física consiste en aplicar un conjunto de ejercicios corporales posteriores al calentamiento, generalmente, ajenos o diferentes a los que se utilizan en la práctica misma del deporte. Estos están dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del individuo, lo que lo capacita para un mejor rendimiento físico.

Cuando se hace ejercicio, los pulmones y el corazón trabajan más intensamente, lo que propicia que la capacidad cardiorespiratoria aumente. Por otra parte se mejora la resistencia en general, la asimilación de los nutrientes de los alimentos, reduce el estrés y ayuda a la regeneración física. Entonces, para que esos músculos trabajen, se deben hacer ejercicios especiales que los mantengan a un nivel apropiado de aptitud física. Las personas que no se mueven todos los días pueden sufrir de atrofia muscular, significa que pueden perder la capacidad del músculo para responder ante un estímulo

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

En la medida en que el cuerpo adquiera el hábito de la actividad física, puede mejorar sus capacidades y mantenerlas en un buen estado.

En la preparación física es importante, además de tener una práctica constante verificar su estado físico a través de pruebas y evaluaciones de condición física.



## Tema 5. Importancia y beneficios de la preparación física en el desarrollo motor



### Indagación

Historia de la práctica del ejercicio en la antigua Grecia

Reflexiona sobre esta historia:

En la antigua Grecia, la práctica deportiva era muy importante. Los atletas, que en griego significa luchadores, eran personajes distinguidos en la sociedad griega. Muchos de ellos eran prestigiosos oficiales o políticos que recibían una preparación física fuerte y muy disciplinada. Su entrenamiento se hacía desde la mañana hasta la tarde, con ejercicios prescritos en el gimnasio (gymnos que significa desnudez). El gimnasio era un lugar público donde iban los griegos a hacer vida social y donde se educaba a los niños y jóvenes en ejercicios físicos y salud.

Algunos de los ejercicios que se hacían en el gimnasio eran la lucha de unos contra otros y golpear fuertemente a sacos de arena, de tal forma que, quien así se ejercitase desarrollara fuerza y resistencia. De allí surge el Pancraccio que era un combate en el que los atletas luchaban con todo su cuerpo. Para resistir las largas jornadas de entrenamiento se necesitaba consumir una dieta estricta, según la edad y la constitución física de los practicantes. Era necesario también el descanso que empezaba con una ducha caliente después de la práctica física, masajes con movimientos fuertes y lentos no muy prolongados y muchas horas de sueño para recuperar y emprender la misma jornada al día siguiente.

Los ganadores de las competencias tenían como premio el prestigio y el reconocimiento social y una corona de olivo que era entregada delante de una gran cantidad de asistentes a estas celebraciones donde había cantantes y bailarines.

Se hacía un gran festín en honor de los ganadores.  
Responde:

1. ¿Qué factores tienen en cuenta los griegos para su preparación física?
2. ¿Qué aspectos de la rutina de entrenamiento de los griegos crees que son parecidos a los de nuestros entrenamientos?



### Conceptualización

Beneficios de una buena preparación de la condición física



La mejor arma contra la fatiga y el cansancio es una buena preparación física. Cuando el organismo es sometido a entrenamientos bien orientados y dirigidos, el rendimiento deportivo aumenta. Estos son algunos de los beneficios de la preparación física adecuada:

- Proporciona equilibrio emocional y físico.
- Favorece un nivel de vida saludable.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como Osteoporosis, hipertensión y enfermedades coronarias.

### Las cosas de antes

Los seres humanos primitivos tenían la necesidad de buscar albergue, alimento, vestimenta y protección de un ambiente hostil. Esto hacía que su capacidad física fuera muy buena, porque en caso contrario corrían el riesgo de no sobrevivir.

- Reduce el riesgo de obesidad.
- Genera bienestar.
- Mantiene la vitalidad corporal, la fuerza y la resistencia Física.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal.
- Ayuda a mejorar y regular el sueño.
- Aumenta la cavidad del corazón, se engruesa y fortalece el miocardio disminuyendo la frecuencia de contracciones y mejorando el retorno venoso.
- Mejora la capacidad vital pulmonar.
- Mejora la irrigación sanguínea, permitiendo aumentar el grosor de la fibra muscular.
- Permite al hígado alcanzar una mejor capacidad para destruir los productos de desecho.

Desarrollar cualquier actividad física o practicar un deporte sin entrenamiento ocasiona desajustes fisiológicos y psicológicos que se manifiestan en fatiga excesiva, calambres, desgarres musculares, dificultad para respirar, sensación de frustración, tensión y otros síntomas.

### Día a día

Si al hacer algún ejercicio se experimentan molestias en el organismo, es posible que se haya excedido su práctica; para evitarlo, no olvides:

- Dedicar más tiempo al calentamiento al iniciar y realizar la vuelta a la calma o recuperación al finalizar.
- Después de cada dos o tres ejercicios, descansar brevemente (15 a 20 segundos) e hidratarse.
- Aumentar en forma gradual la actividad hasta lograr el mínimo de fatiga; si realizas ejercicio sólo los fines de semana, puedes sufrir lesiones físicas y fatiga muscular, llevando al cansancio excesivo con una lenta recuperación.
- Tener un horario para los ejercicios, de preferencia a la misma hora.
- Someterse a un examen médico general por lo menos una vez al año.



### Aplicación Práctica 1

¿Recuerdas que la condición física es el nivel de desarrollo de nuestras capacidades físicas y motrices? Estas se pueden mejorar mediante una adecuada preparación física.

Vamos a mejorar nuestras capacidades motrices: coordinación, equilibrio y agilidad; ¿sabías que estas también dependen de una buena preparación de las capacidades físicas?

**Recursos:** sogas, aros, ocho bastones (o palos de escoba), pelotas o balones

**Área:** espacio de 20 metros por 20 metros, cancha de baloncesto o patio del colegio

**Organización:** vamos a leer los requisitos de cada estación para adecuar los materiales antes de iniciar. El curso se dividirá en cinco grupos (de seis a ocho integrantes por cada grupo). Cada uno realizará los ejercicios de una estación por tres minutos. Cada vez que se cambie, se dejará un minuto para recuperarse, realizando estiramientos.

**Desarrollo:** todo el grupo realizará un calentamiento de acuerdo con los conocimientos adquiridos en los talleres anteriores. Recuerda las partes del calentamiento (movilidad, juego o actividad física y estiramiento).

Posteriormente, cada grupo empezará en una estación. Se propone tener la instrucción en cada estación, de manera que cada grupo que llegue pueda recordar lo que debe hacer.



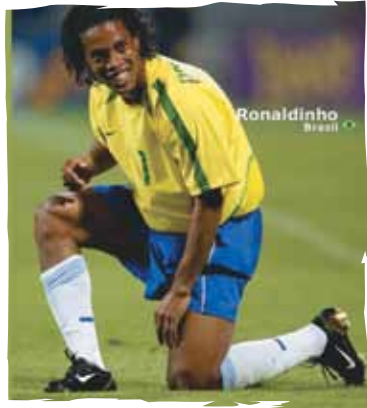
### Estación 1. Lanza y atrapa

Los competidores lanzarán una pelota o balón al aire con ambas manos, por debajo del hombro (de abajo hacia arriba), lo más alto posible, de manera que el balón llegue justamente arriba de su cabeza y pueda volver a cada uno sin que tenga que caminar para recogerlo.

Una vez lances el balón debes sentarte y hacer un abdominal, pararse lo más rápido posible y recoger el balón.

#### Variantes:

Si se tienen suficientes balones o pelotas, todos pueden trabajar al tiempo, de lo contrario, pueden trabajar por parejas 20 lanzamientos cada una.



### Estación 2. Twister

Pasar de una línea a la otra apoyando sólo una parte del cuerpo entre cada aro formado. Para pasar de un aro a otro, debe mantenerse en la posición durante cinco segundos.

Siempre debe estar en tres apoyos. Dos pies, una mano, dos manos un pie.

#### Variantes:

Un compañero puede decirle qué parte del cuerpo debe colocar en el aro siguiente. Si no se tienen aros, se pueden hacer círculos con las sogas o con sacos.



### Estación 3. Lanza, salta y atrapa

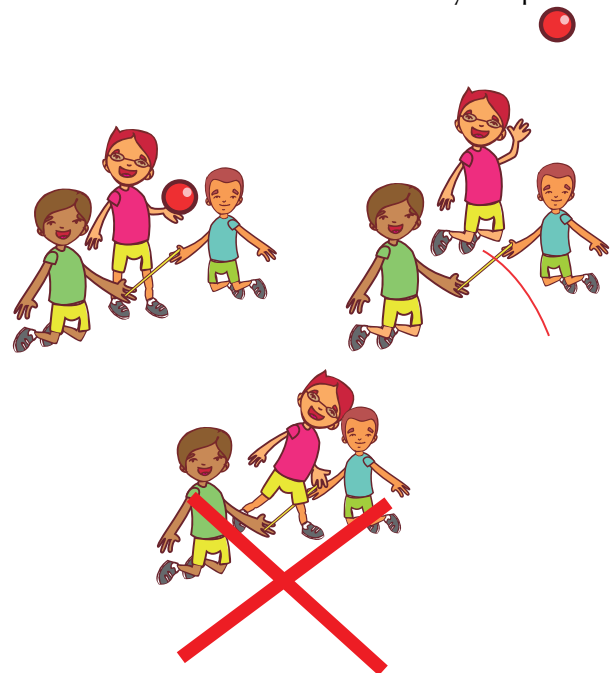
Los compañeros sostienen un bastón a una altura de 40 a 50 centímetros del piso (a la altura de la rodilla aproximadamente).

El participante lanza la pelota y debe saltar lateralmente las veces que pueda sobrepasando el bastón de un lado al otro antes de que caiga la pelota.

#### Variantes:

Puede trabajarse por parejas o ubicando una seguidilla de obstáculos para saltar sobre ellos.

Pueden lanzarse pelotas, balones o aros para practicar diferentes formas de lanzar y atrapar.



### Estación 4. Patea y salta

El participante debe desplazar un balón o una pelota de un punto a otro con un pie. Solamente debe estar apoyando ese pie. Debe regresar el balón al punto inicial arrastrándolo o pateándolo con el otro pie.

#### Variantes:

Llevar el balón y recoger una piedra o un objeto manteniendo el apoyo en un solo pie y traerlo al sitio de salida para trabajar el equilibrio.

Desplazarse de frente o lateralmente, pasar en zigzag.



### Estación 5. Dale la vuelta al bastón y corre

El participante debe recoger el bastón del piso, luego apoyarlo, soltarlo y darle la vuelta de manera que siempre quede de espalda al bastón y cogerlo antes de que caiga. Volver a dejarlo en el piso y correr lateralmente hasta el otro bastón.

Debe darle la vuelta a diez bastones diez veces (cinco por derecha y cinco por izquierda).

#### Vuelta a la calma:

Como te diste cuenta, trabajamos la fuerza para soportar el peso del cuerpo en un solo apoyo, la velocidad para saltar los bastones o pararnos lo más rápido posible y el equilibrio y la precisión en el lanzamiento. Ahora es tiempo de recuperarse, realizando los estiramientos de los músculos más trabajados.

#### Variantes:

Darle la vuelta al bastón saltando en un solo pie.

Correr hasta el otro bastón hacia atrás, de frente, saltando en el otro pie, etc.





## Práctica 2

Es hora de conocer nuestro desempeño. En esta clase continuarás con una actividad física que te permitirá descubrir tus condiciones y talentos en algunas capacidades físicas. La condición física depende del grado, el nivel y la exigencia que alcancemos en la preparación física.

Para empezar un trabajo de preparación física es importante conocer cómo estamos y a partir de esto diseñar, planear y ajustar nuestras actividades físicas.

Entonces, revisemos cómo estamos en cuanto a resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

**Área:** cancha del colegio

**Recursos:** metro y cronómetro

**Organización:** pueden realizarse todas las pruebas en una sola clase y, si no es posible, se pueden hacer en dos sesiones. Cuando se realicen todas las pruebas, se debe

dejar la resistencia de último, puesto que si iniciamos con esta capacidad, vamos a generar una excesiva fatiga desde el comienzo, y nuestro desempeño en las demás no sería bueno.

**Desarrollo:** diligencia esta ficha durante las pruebas. Algunas pruebas se pueden realizar dos veces, entonces, debes registrar la mejor de las dos. Al finalizar el año, compararás los resultados para saber qué tanto avanzaste.

Haz un calentamiento de 15 minutos antes de iniciar las pruebas. Este calentamiento debe ir dirigido a las zonas que más vas a trabajar.

## Tabla de registro individual

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Curso: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: día \_\_\_\_\_ mes \_\_\_\_\_ año \_\_\_\_\_  
 Sexo: Masculino \_\_\_\_\_ Femenino: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_  
 Frecuencia cardiaca en reposo: \_\_\_\_\_

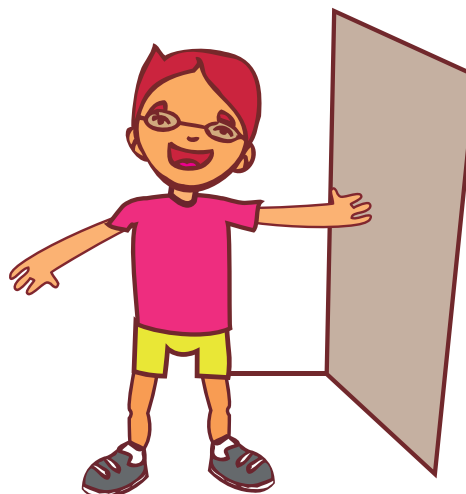
Capacidad física	Prueba 1	Prueba 2: al final del año
Resistencia		
Velocidad		
Fuerza de brazos		
Fuerza de abdomen		
Flexibilidad		

### Ejercicio 1. Salto vertical

**Objetivo:** medir la fuerza de las piernas.

**Desarrollo:** el participante se ubica de pie y lateralmente a una pared, elevando un brazo para medir la distancia que alcanza. Luego de conocer la distancia, salta y toca de nuevo el metro o la señal que hay en la pared. Del resultado que obtuvo elevando el brazo se resta el resultado que alcanzó con el salto. Puede realizar dos intentos.

**Recomendaciones:** realizar un buen impulso de brazos. No mirar hacia arriba mientras está saltando. Extender todo el brazo para llegar más arriba.



### Ejercicio 2. Flexo-extensiones de codo (decúbito abdominal o boca abajo)

**Objetivo:** medir la fuerza de extensión de los brazos.

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

**Recomendaciones:** no elevar primero el tronco y luego la pelvis.

La prueba finaliza cuando el participante apoya su cuerpo en el piso para descansar.

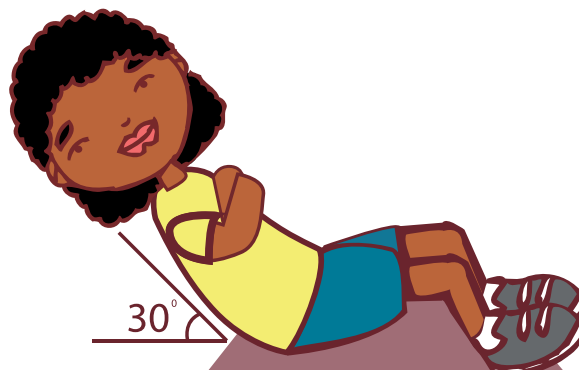


### Ejercicio 3. Fuerza abdominal

**Objetivo:** medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

**Desarrollo:** en posición de decúbito dorsal, con las manos puestas detrás de la cabeza o cruzadas sobre los hombros, las rodillas flexionadas y los pies libres, levantar el tronco entre 30° y 35°. Se cuenta el número de repeticiones en 30 segundos.

**Recomendaciones:** no separar brazos del cuerpo. No elevar pies para impulsarse.



#### Ejercicio 4. Carrera rápida de 50 metros

**Objetivo:** medir la velocidad del movimiento en la carrera.

**Desarrollo:** elegir una superficie plana, lineal, debidamente medida (50 metros). A la señal o voz de partida, recorrer lo más rápido posible esta distancia. Se cuenta el tiempo empleado en la prueba. Pueden hacerse dos intentos.

**Recomendaciones:** no frenar antes de pasar la línea final. Frenar tres o cinco metros después de pasarla. Mantener la línea y no desviarse.

#### Ejercicio 5. Alcance sentado

**Objetivo:** medir la flexibilidad de los músculos posteriores de la pierna.

**Desarrollo:** en posición de sentado, extender las piernas y llegar lo más lejos posible adelante, sobrepasando la punta de los pies. Pueden hacerse dos intentos.

**Recomendaciones:** no flexionar rodillas.

Aunque haremos solamente esta prueba de flexibilidad, hay muchas otras que puedes hacer consultando su procedimiento.



#### Ejercicio 6. Carrera continua o resistencia

**Objetivo:** medir la resistencia para mantener un trote continuo durante cinco minutos.

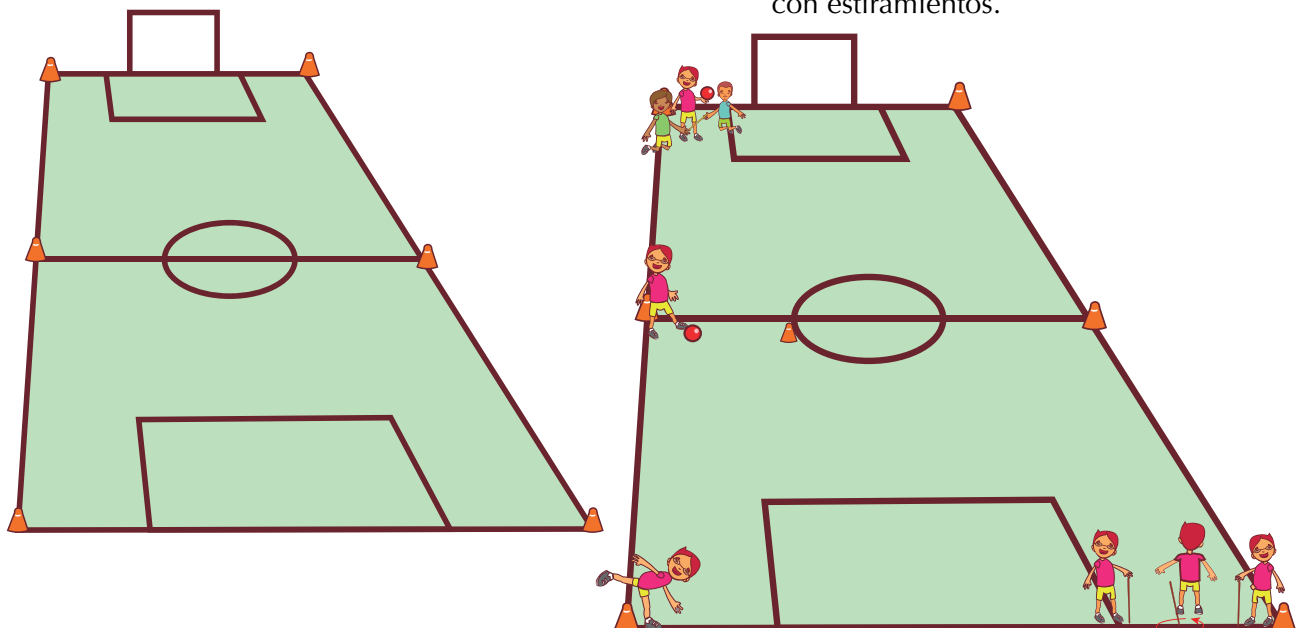
**Desarrollo:** medir el área del patio o cancha donde se vaya a realizar la prueba y colocar señales cada 50 metros (pueden ser piedras al lado del camino, maletas, etc.).

Correr a una velocidad constante durante cinco minutos. La distancia alcanzada se aproximará de acuerdo con las señales que hiciste.

**Recomendaciones:** inicia la prueba despacio y a medida que avances, aumentas el ritmo lo que puedas. No te sientes cuando finalices la prueba. Debes seguir caminando durante un minuto.

#### Vuelta a la calma

Es el momento de disminuir la fatiga con estiramientos.





## Este capítulo fue clave porque

Comprendiste que si desarrollas una preparación física metódica y sistemática, tu organismo se beneficia porque:

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

Aprendiste que la preparación física consiste en aplicar un conjunto de ejercicios corporales

posteriores al calentamiento, generalmente ajenos o diferentes a los que se utilizan en la práctica misma del deporte.

Reflexionaste sobre la importancia de hacer una evaluación constante de la actividad física diaria, porque ella te permitirá llevar un control sobre tu desempeño y los cuidados que debes tener para el desarrollo de los ejercicios.

Aprendiste que en la práctica física pueden ocurrir lesiones y también, lo que se puede hacer en casos de hemorragia, esguinces, fracturas, raspones.

## Conectémonos con sociales



En la clase de sociales hemos aprendido sobre las formas de organización social para solucionar problemas comunes. Así que vamos a aplicar estos conocimientos para prevenir y auxiliar los accidentes en nuestra institución escolar.

Con tu profesor y tus compañeros organiza una patrulla en cada curso. Cada una de estas patrullas tendrá una responsabilidad en caso de algún accidente. Distribuyan las siguientes tareas según las patrullas organizadas.

- La primera patrulla se encargará de señalar los lugares de más accidentalidad en la escuela, para lo cual elaborarán y colocarán carteles en tales sitios, en los que se expliquen los accidentes que se han presentado allí, sus posibles causas y las maneras de evitarlos.

- La segunda patrulla elaborará una cartelera mostrando qué hacer en caso de accidentes sencillos.
- La tercera patrulla tendrá la responsabilidad de mantener al día el botiquín escolar.
- La cuarta patrulla será la encargada de avisar a los maestros en caso de que se presente algún accidente.
- La quinta patrulla deberá mantener actualizados los datos de los estudiantes de la institución para comunicarse con el acudiente en caso de algún accidente.

Esta es una forma de organizarnos socialmente para prevenir y resolver problemas de la cotidianidad de nuestra institución. Entonces, ¡vamos! ¡Organicémonos, pues todos somos responsables!

## Repasemos lo visto



Al iniciar esta unidad te contamos la historia de Jorge y sus hábitos alimentarios. Esto nos ayudó a ver lo importante de practicar hábitos de vida saludable. También reflexionamos sobre las consecuencias que trae el consumo de drogas y alcohol.

Aprendiste que la práctica constante de actividad física te permite sentirte bien corporalmente, además de compartir con tus compañeros y amigos. Y, que para la práctica de actividad física es necesario ser cuidadoso para evitar lesiones o accidentes.

### Los temas que trabajaste en la unidad

Esta unidad desarrollamos dos capítulos:

El cuidado corporal en la vida cotidiana:

- Recuerda que existe una diferencia entre la condición física que es el estado en el cual se encuentra nuestro cuerpo para realizar actividad física, y la preparación física que es la que nos permite planear y organizar de forma sistemática los ejercicios y actividades para mejorar nuestra condición física.
- Este capítulo nos mostró algunos agentes nocivos que afectan el desarrollo físico y emocional en la vida cotidiana. Recuerda que es importante saber lo que queremos para nuestra vida.

Fundamentos básicos de una preparación física:

- En este capítulo aprendimos sobre la importancia de la práctica constante de actividad física y sus beneficios en los aspectos físicos y psicológicos de nuestra vida por cuanto nos ayuda a evitar enfermedades, a disfrutar la vida y al encuentro consigo mismo.
- Recuerda que es importante el control de la actividad física. La evaluación constante permite que veas tus avances al hacer ejercicio físico diario. Para esto hay algunas pruebas que te pueden ayudar.

### Recuerda siempre:

- Hacer un buen calentamiento para evitar lesiones físicas.
- Realizar algunos ejercicios sencillos te pueden ayudar a mantenerte activo.

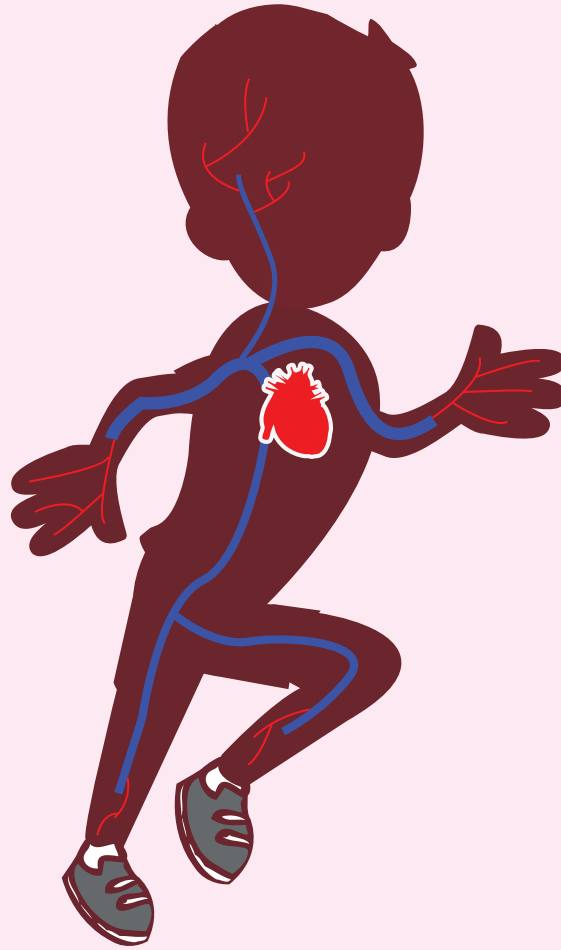
- Practicar estiramientos generales y específicos (parecidos a las acciones que realizarás en la práctica).
- Reconocer que existen ejercicios específicos para desarrollar cada una de las cualidades físicas dependiendo del deporte que quieras seleccionar y puedes trabajarlo en circuito
- Monitorear tu capacidad física cuando estás haciendo ejercicio, por medio de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Tener presente que es necesario empezar con cuidado y gradualmente la práctica diaria del ejercicio físico para no sobreentrenarse.
- Saber que existen agentes nocivos para una buena actividad física: las drogas, el alcohol, el tabaquismo, los malos hábitos alimentarios, un descanso inadecuado, la obsesión por cambiar la estética corporal.
- Tener en cuenta todos los factores que inciden en una buena preparación física te permitirá corregirlos y lograr un desarrollo emocional, físico y fisiológico adecuado.

1. Qué piensas sobre la estética corporal? Para contestar a esta pregunta realiza una exposición de fotografías o recortes de prensa o revista donde se identifiquen diferencias a nivel de la estética corporal.
2. En una de las últimas encuestas realizadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar sobre nutrición, en el año 2005, se muestra que en las ciudades más grandes del país como Bogotá, Cali y Medellín los porcentajes de personas con obesidad han aumentado de forma preocupante. ¿Qué piensas de eso? ¿Cuáles crees que son las causas?

# Mundo rural

¿Sabías que los oficios que ejecutan las personas en el campo y las veredas también requieren una preparación física y que, por tanto, se debe alcanzar una adecuada condición física? Los ciudadanos (personas que viven en grandes ciudades) no caminan tanto como los campesinos, por lo cual su condición física puede ser menos buena en algunos casos.

## Dato curioso



¿Sabías que tu corazón es el motor en gran parte de todo lo que haces diariamente?

El corazón late 100.000 veces diariamente y la sangre que bombea el corazón transporta oxígeno y nutrientes a los órganos, tejidos y músculos. Por tanto, es indispensable realizar actividad física, comer muy bien y descansar adecuadamente para que este órgano funcione muy bien.

Algunos estudios han demostrado que mantener buen humor, reír diariamente y hacer actividades lúdicas que te gusten ayuda a alejar las enfermedades coronarias y a evitar el estrés. Entonces, ríete mucho, disfruta las actividades cotidianas y pásala muy bien.

## ¿En qué vamos?



### Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Con un compañero, elabora una cartelera en la que mencionen:
  - Cinco beneficios de la actividad física para una vida saludable.
  - Tres condiciones que se deben tener en cuenta al momento de realizar un calentamiento general.
  - Tres condiciones en el calentamiento específico.
2. Presenten en clase las carteleras realizadas por parejas.
3. Entre todos, elaboren una nueva cartelera en la que se reúnan los mejores conceptos y condiciones propuestos en todas las que presentaron.
4. Péguenla en un lugar visible del colegio para que todos aprendan de sus experiencias y conocimientos.



## Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Identificar métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas.	Establezco mi condición física y aplico métodos de preparación física para mantener una buena condición física.	Realizo planes de preparación física.	Establezco el estado de mi condición física.	Identifico la diferencia entre condición y preparación física
Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Realizo actividad física constantemente para mantener una vida saludable.	Reconozco como factor importante para una buena salud la práctica diaria de actividad física.	Relaciono la actividad física con una vida saludable.	Identifico qué es la actividad física.
Selecciono actividades físicas para la conservación de una buena salud.	Aplico hábitos de vida saludable diariamente y concientizo a mi familia sobre la importancia de hacer actividad física.	Reconozco los agentes nocivos que más influyen en mi cotidianidad.	Comprendo el daño que ocasiona a mi cuerpo los agentes nocivos de una buena condición física.	Identifico los agentes nocivos para mantener una buena condición física.

## Autoevaluación

Leo el enunciado y señalo con una X la categoría correspondiente según lo aprendido.

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Colaboro con mis compañeros en las actividades grupales.				
Participo de manera activa en clase, proponiendo soluciones a los problemas.				
Consulto información adicional sobre lo estudiado en clase.				
Practico fuera del colegio las habilidades que aprendo en clase.				
Contribuyo con mi comportamiento al perfecto desarrollo de la clase.				
Participo en los talleres organizando el material necesario y ayudando a mis compañeros.				

# La gimnasia

## Resolvamos

### Explorar nuestros talentos nos hace mejores

David era un estudiante que se destacaba mucho en el fútbol. Era admirado por todos sus compañeros y compañeras. Cuando David jugaba fútbol, el colegio se paralizaba y se reunía en torno a la cancha para no perderse ni un minuto del talento y la magia de sus pies. Era tan brillante en el fútbol que parecía danzar con el balón pegado a sus pies. Sin embargo, las cosas cambiaron para David. La cancha de fútbol de su colegio fue utilizada para ampliar la estructura del colegio y así ofrecer más salones y cupos para muchos estudiantes de la región.

Desde ese entonces, el pasatiempo en la hora de descanso era jugar baloncesto, voleibol, hacer acrobacias, competir en carreras de atletismo, menos jugar fútbol. David descubrió, entonces, que su talento en el fútbol no lo podía transferir a los otros deportes, que solamente era bueno driblando el balón con los pies, cabeceando y pateando, pero en el atletismo, los lanzamientos y otras actividades no se destacaba.



¿Y tú qué piensas?

- ¿Qué crees que sucedió para que David fuera bueno en fútbol y se le dificultaran los demás deportes?
- ¿Has conocido algún caso similar?
- ¿Qué crees que podría hacer David para superarse en los otros deportes?

Referentes de calidad	Capítulos
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	3. La gimnasia, una técnica de movimiento
Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación y pensamientos en diferentes contextos.	
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	

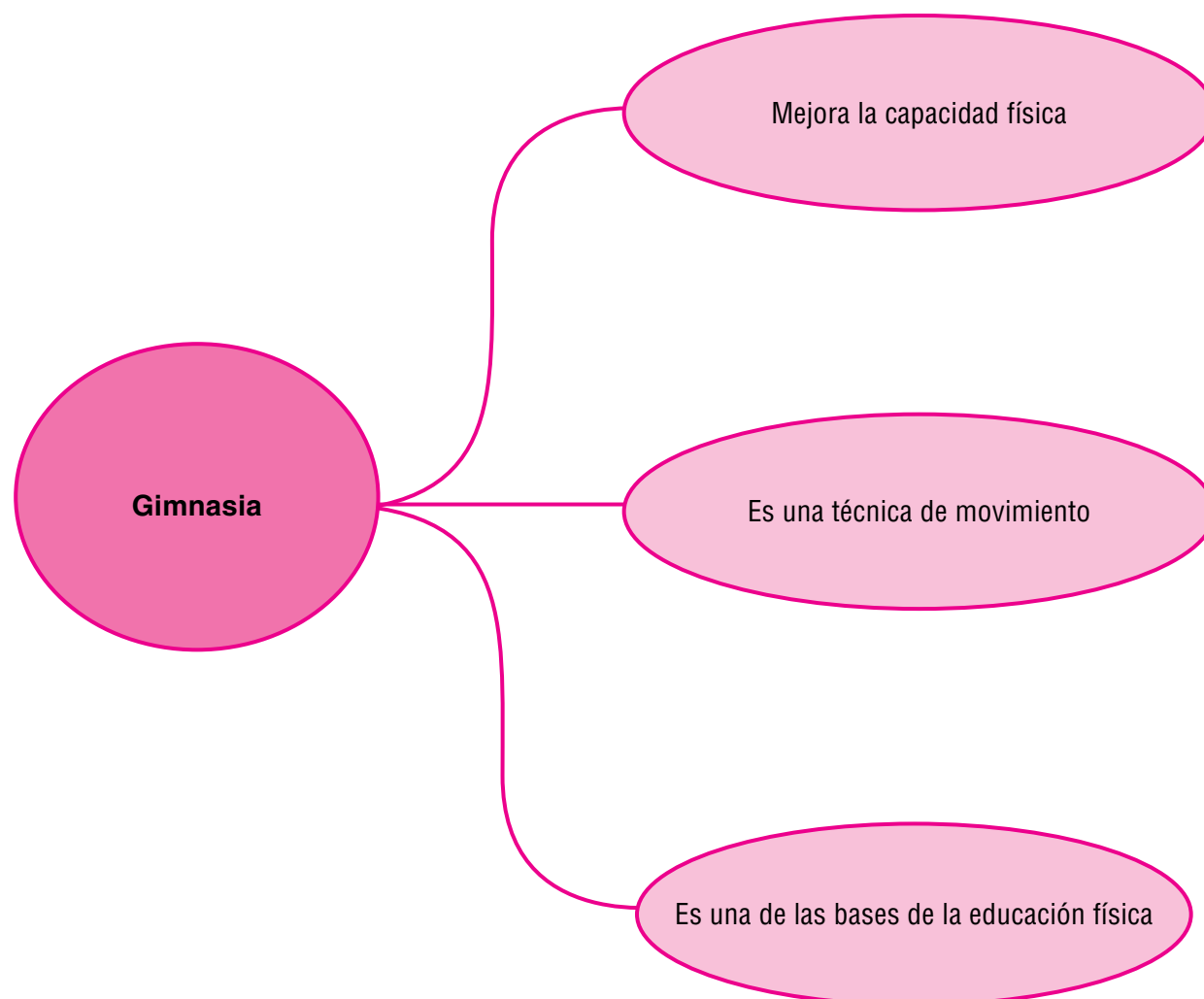


## La gimnasia, una técnica de movimiento

La técnica de todos los deportes es la combinación de algunos patrones de movimiento. Entre los patrones de movimiento están la carrera, el salto, los lanzamientos y las diferentes formas de recibir o atrapar el balón. Sin embargo, hay otros patrones de movimiento que no son tan habituales, pero que se utilizan en actividades deportivas, como por ejemplo, patear, reptar y batear.

En la gimnasia se trabajan movimientos como carreras, saltos y giros, en especial, en la modalidad de manos libres o suelo.

La educación física como parte de la formación integral utiliza de manera sistemática las diferentes partes del cuerpo con el fin de desarrollar cualidades motrices. La gimnasia es uno de los medios de los cuales la educación física se vale para lograr este desarrollo y para que el estudiante logre un mejor rendimiento físico y emocional y se adapte mejor a las dinámicas de la vida cotidiana y social. Ahora, te invitamos a participar en una modalidad deportiva fascinante y a que descubras nuevas posibilidades de movimiento.



# Tema 6. La gimnasia y su importancia en el desarrollo corporal



## Indagación El circo

1. ¿Qué te gusta de los circos?
2. ¿Qué habilidades y destrezas llaman tu atención?
3. Consulta en libros, revistas o periódicos sobre los circos, sus historias, personajes y su forma de vida.

Lee y analiza la siguiente lectura:

Algunos circos cuentan con malabaristas, contorsionistas, payasos, equilibristas, magos y domadores. La mayoría de las personas que hacen parte del circo desarrollan muy bien sus cualidades físicas y lo demuestran en sus ejecuciones.

Por ejemplo, el contorsionista desarrolla mucha flexibilidad y músculos elásticos para llevar a cabo todos sus movimientos; el equilibrista requiere de concentración y atención para no caer; los malabaristas tienen un alto grado de coordinación y atención para llevar a cabo todas las destrezas que realizan.

Algunas de las habilidades que ves en el circo puedes ejecutarlas, pero para lograr hacerlas con fluidez se requiere atención, concentración y el cuidado tuyo y de tus compañeros.

### Entendemos por...

**Técnica de movimiento** los movimientos específicos que se realizan de manera sistemática, fluida y precisa en la ejecución de una destreza o de un deporte.

## Gimnasia

Gimnasia rítmica

Gimnasia artística

Gimnasia acrobática

Gimnasia de mantenimiento

Gimnasia estética corporal



## Conceptualización La gimnasia, una base de la educación física

La práctica de la gimnasia permite realizar con mayor control movimientos como el salto, los giros, las ciadas. Además, permite aprender desplazamientos corporales con diferentes segmentos del cuerpo. Por esto, es habitual ver cómo un gimnasta atraviesa una peana (colchoneta grande donde se entrena y compite) con diferentes apoyos, soportando el peso de su cuerpo con partes inimaginables.

Para realizar los movimientos característicos de la gimnasia, es necesario desarrollar algunas capacidades mucho más que para otros deportes como la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la tensión corporal entre otras.

La gimnasia constituye una diversión formativa. Es agradable hacer maromas, brincar, columpiarse, saltar y efectuar toda clase de piruetas. Esta actividad se considera bastante beneficiosa por la variedad de movimientos que se hacen en ella; además, proporciona la oportunidad de aprender nuevas habilidades y de adquirir también las bases de la educación física en el dominio y la gracia del cuerpo.

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

Para ejecutar bien esta disciplina, es necesario

### Las cosas de antes

Nadia Comaneci ha sido una de las más importantes gimnastas rumanas y del mundo. Obtuvo medallas de oro en barras asimétricas y viga de equilibrio, entre otras, por la perfección en la realización de sus movimientos en los Juegos Olímpicos de Montreal, en 1976.

### Entendemos por...

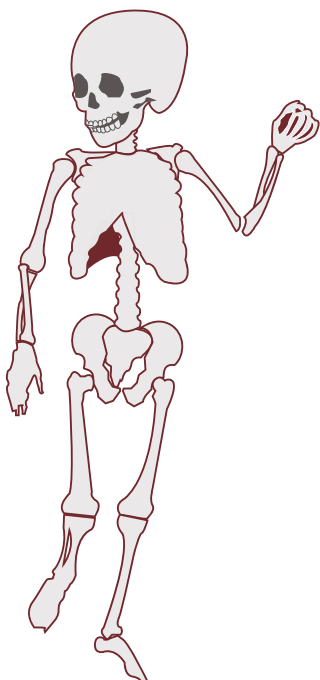
**Flexión:** la acción de acercar dos segmentos corporales unidos por una articulación.

**Extensión:** cuando esos segmentos corporales se alejan.

### Entendemos por...

**Rotación:** el giro de alguna parte del cuerpo como la muñeca o la cabeza.

Las posiciones que se generan por la rotación se pueden clasificar en naturales y forzadas dependiendo del esfuerzo que se haga.



que se practiquen con interés y dedicación cada una de las actividades gimnásticas que se presentan a lo largo del curso. De esta manera, se alcanzará una capacitación más elevada para un buen desempeño en el transcurso de la vida. Y con este conocimiento, se puede impulsar la gimnasia en la comunidad.

Existe una clasificación de la gimnasia, ya que este deporte es muy amplio.

Observa el siguiente gráfico que te permitirá conocer con más facilidad las diferentes expresiones de este deporte.

En esta parte del curso, nos centraremos en el trabajo y la exploración de algunos movimientos de suelo o manos libres. Pero, ¿sabes qué sistemas son los responsables del movimiento?

## Movimientos y posturas del cuerpo humano

Los movimientos del cuerpo humano se realizan gracias a la intervención de tres sistemas:

- el óseo
- el muscular
- el nervioso

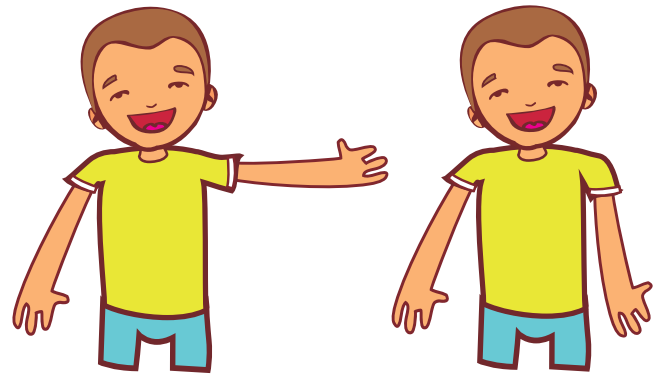
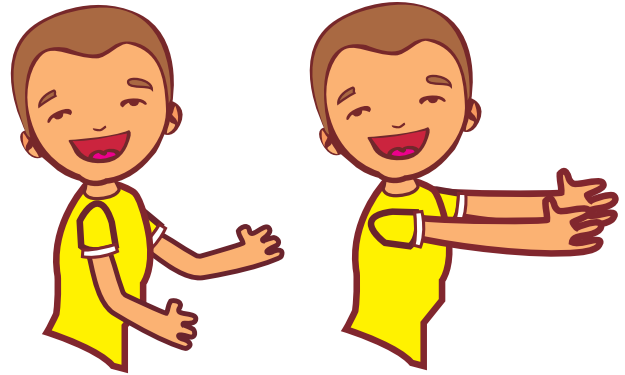
El sistema óseo se encuentra formado por los huesos del esqueleto y representa la parte pasiva del movimiento, es decir, los huesos no se mueven solos, sino que sirven de apoyo a los movimientos musculares. El sistema muscular que está formado por tejidos fibrosos y elásticos llamados músculos representa la parte activa del movimiento, ya que mediante sus contracciones mueven al sistema óseo. Y el sistema nervioso tiene entre otras funciones la de coordinar los movimientos del cuerpo.

Por su parte, las articulaciones del cuerpo, que son la unión de dos huesos, son las que permiten flexionar, extender y rotar.

Los tendones y ligamentos son estructuras muy importantes para el movimiento porque fijan la articulación y unen al músculo con el hueso y aunque no se encuentran dentro de los tres sistemas mencionados antes, sin ellos nuestros movimientos serían dolorosos, descontrolados y torpes. Los ligamentos ayudan a que una articulación se mantenga fija y estable. Los tendones son los que permiten que al contraerse (recogerse) o extenderse un músculo hale los huesos para producir movimiento.

El cuerpo humano puede realizar los siguientes movimientos:

- flexiones-extensiones.
- Aducciones-abducciones
- Rotaciones a izquierda y derecha



### Posturas del cuerpo

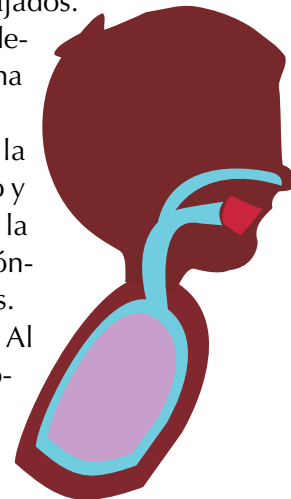
La postura corporal se da gracias a la interacción entre la tensión de unos músculos y la relajación de otros.

La armonía en este proceso es la que permite mantener una posición, ya que en cualquier postura unos músculos están tensionados y otros relajados.

Para mantener la tensión muscular es muy importante haber desarrollado la fuerza muscular. Por esto, la gimnasia requiere una preparación específica.

Cuando adoptamos una posición fija en gimnasia, por ejemplo, en la viga de equilibrio, además de estar tensionando unas partes del cuerpo y relajando otras, también estamos exigiendo equilibrio para mantener la posición. La combinación de estas dos habilidades: equilibrio y tensión-relajación muscular se combinan para ciertos desempeños deportivos.

Otro factor determinante en la tensión corporal es la respiración. Al mantener la respiración, nuestros músculos ganan más tono para soportar algún peso sobre ellos o ejercer fuerza.





## Aplicación

Antes de iniciar la práctica física, responde unas preguntas que te ayudarán a afianzar los conocimientos adquiridos.

- Explica por qué la gimnasia se considera como una base de la educación física.
  - ¿Además de la gimnasia qué deportes pueden considerarse como base para la práctica de otros?
  - Selecciona la letra que corresponde a la respuesta correcta:
1. El sistema que presenta la parte activa del movimiento es el:
    - a. Nervioso b. Muscular c. Óseo
  2. El sistema que además de otras funciones tiene la de coordinar los movimientos es el:
    - a. Muscular b. Nervioso c. Óseo
  3. La acción de acercar dos segmentos corporales separados por una articulación se llama:
    - a. Flexión b. Extensión c. Rotación
  4. Es la posición en la que el corazón trabaja más:
    - a. Acostado b. Sentado c. Parado

### Día a día

¿Recuerdas los hábitos en educación física?

- Ropa adecuada
  - Llevar a la práctica líquido (jugo, agua) para hidratarte
  - Calentamiento general y específico
  - Tomar el pulso, antes, durante y después de la actividad física
  - Realizar estiramientos al finalizar la práctica
- Y, sobre todo, prestar atención a las indicaciones y ayudar a tus compañeros.

## Práctica 1

Después de responder las preguntas, es hora de movernos.

**Área:** zona de 20 metros por 20 metros, preferiblemente zona blanda (césped o colchonetas si hay)

**Recursos:** aros, sogas, bastones, pelotas

**Organización:** el grupo se divide en dos para hacer competencia de relevos.

**Desarrollo:** en esta sesión trabajaremos todas las formas de desplazamiento y apoyos para mantener una posición corporal, por lo cual, te invitamos a hacer un excelente calentamiento, en especial, de las articulaciones (muñeca, codo, rodilla, tobillo) y un exigente estiramiento de los músculos.

Para mejorar tu técnica es necesario que cuando trabajes gimnasia, siempre hagas fortalecimiento al iniciar y al finalizar.

Haz los siguientes ejercicios. Entre cada ejercicio se harán las correcciones necesarias de forma, atención del grupo, advertencias sobre el cuidado, etc.

### Ejercicio 1. Caminando en diferentes apoyos

El participante se desplaza de frente hasta el aro en posición de oruga.

Dentro del aro, que se encuentra en el piso, debe cambiar de posición y volver en cuatro apoyos, para que el compañero salga.

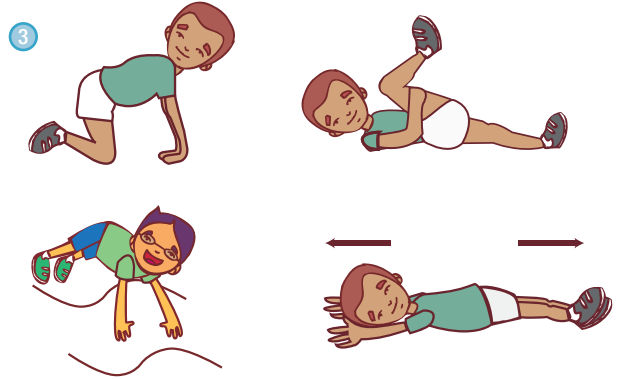
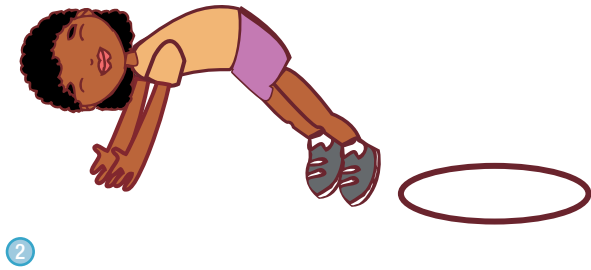
#### Variantes:

Realizar al menos cinco o seis pasadas, cambiando de posición y de número de apoyos. Se sugieren las dos de las siguientes imágenes. Las demás las inventará el grupo.

1

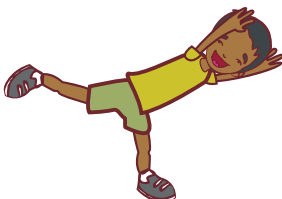






### Ejercicio 2. Estatuas

A partir de los ejercicios anteriores, vamos a pasar a posturas que se utilizan en gimnasia. Hazlas como se ve en las siguientes imágenes.

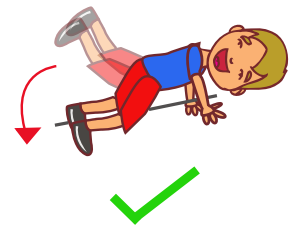
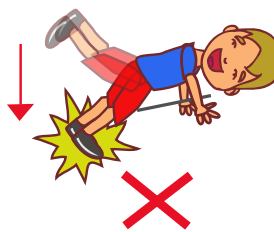
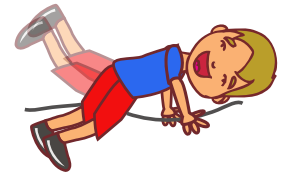
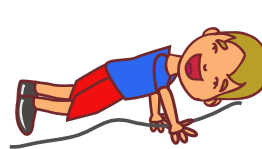


### Ejercicio 3. Elevando mis piernas

En posición de plancha y con el bastón ubicado en el piso, entre los pies y las manos, elevar 20 veces las piernas al tiempo, pasando los pies delante del bastón.

#### Variantes:

Elevar ambas piernas al tiempo cada vez más alto, controlando que la caída sea lenta y suave. Hacerlo con un solo pie como apoyo y pasar elevando la pierna de manera lateral.



#### Ejercicio 4. Girar el balón con el cuerpo

El participante debe sostener una pelota o un balón con los tobillos, apoyando sus manos en el piso con brazos extendidos, debe girar como si fuera un reloj que mueve sus manecillas cada cuarto de hora. Hacer cinco cambios por derecha y cinco por izquierda.

##### Variantes:

Si no tienes pelotas o balones, puedes separar y juntar las piernas mientras están en el aire.



#### Ejercicio 5. Recordando el rollo adelante (por parejas)

Es hora de meternos de lleno en la gimnasia. Recuerda que esto es un proceso y requiere tiempo. Hazlo con ayuda de tu compañero, mientras ganas confianza y adquieres la práctica.

Apoya las manos sobre el piso de manera que te quede el bastón debajo de tu cuerpo entre las manos y los pies.

Eleva cola de manera que quede más arriba de tu cadera.

A medida que vas elevando cola, flexiona codos y metes cabeza.

Rueda sobre la espalda de manera controlada haciendo fuerza en los brazos y tensión en el abdomen.

##### Variantes:

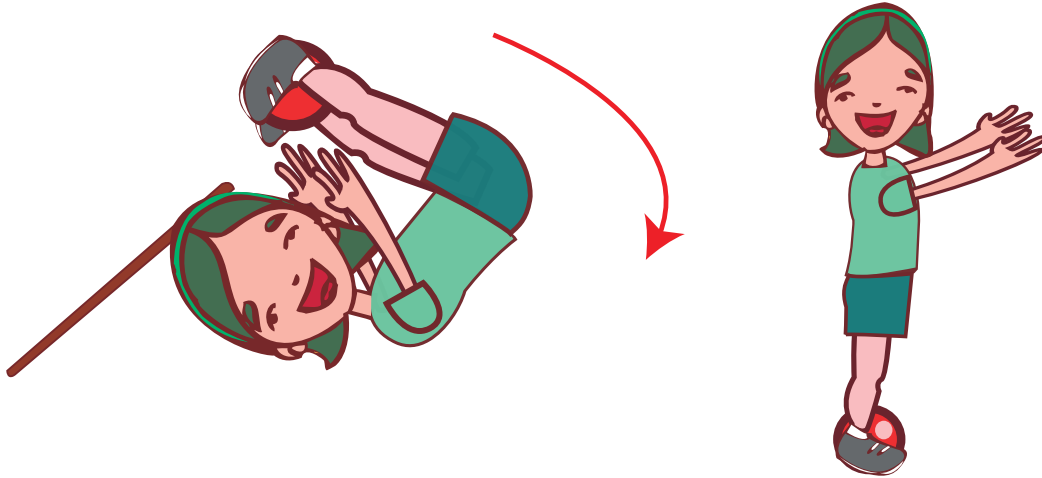
A medida que vayas ganando confianza, puedes hacerlo con unos pasos iniciales, luego con una carrera lenta o, con piernas separadas o una delante de la otra, etc.

Hacerlo después de saltar y girar 180° (media vuelta) y 360° (vuelta completa).

Al pararte, no te apoyes en las manos. Sube con toda la fuerza de tus piernas y tu abdomen.

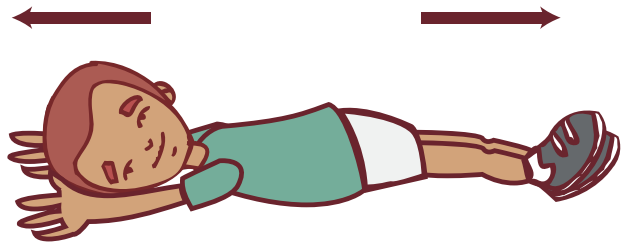
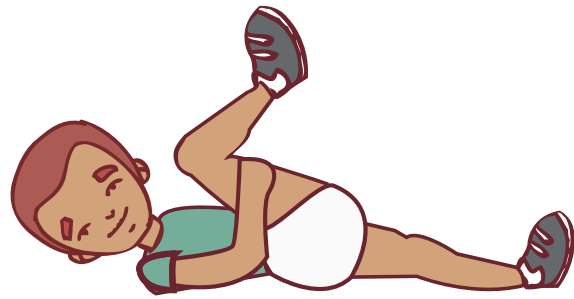
**Recomendaciones:** no apoyes el peso del cuerpo sobre tu cabeza; gira siempre por tu espalda.





**Vuelta a la calma:**

Para mejorar tu técnica, es necesario que, cuando trabajes gimnasia, siempre hagas fortalecimiento los últimos 10 minutos. Haz los ejercicios según se muestra en las siguientes imágenes. Por último, haz ejercicios de estiramiento. Recuerda que hoy trabajaste tensión-relajación y apoyos sobre manos.



## Práctica 2

Continuemos en esta clase con una actividad física que te permitirá aplicar los conocimientos de este tema

**Área:** zona de 20 metros por 20 metros, preferiblemente zona blanda (césped o colchonetas si hay)

**Recursos:** aros, sogas, bastones, pelotas

**Organización:** se trabajará por parejas de manera que haya aprendizaje cooperativo, corrigiéndose entre sí los posibles errores en el desarrollo de los ejercicios. Deben trabajar siempre descalzos.

**Desarrollo:** calienta por 10 minutos. Luego del calentamiento, haz de nuevo los ejercicios realizados en el taller anterior.

Si puedes, disminuye el tiempo de descanso. Este será un indicador de que tu condición física está mejorando.

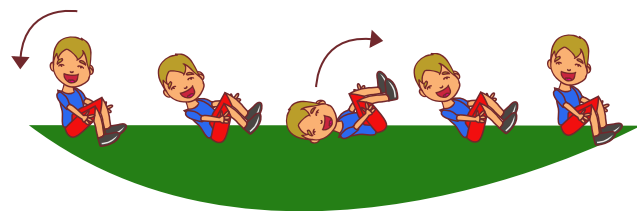
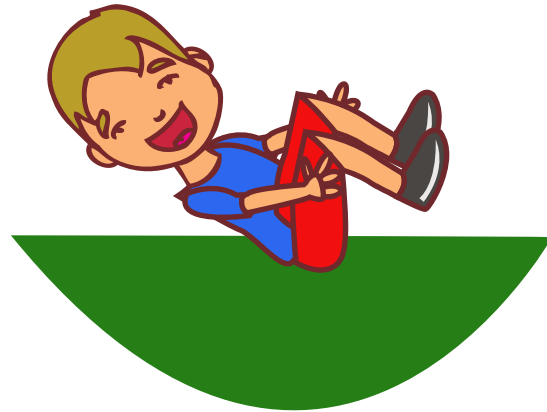
**Recuerda, ¡en todos los ejercicios de gimnasia, mi seguridad y mi cuidado y la seguridad y el cuidado mis compañeros debe ser un hábito!**



## Ejercicio 1. Calentando para los rollos

Sentado agarra la punta de tus pies y rueda sobre tu espalda de derecha a izquierda, por 30 segundos. En posición de flexión de codos, extiende y flexiona rodillas, sobrepasando la soga. Hazlo 20 veces.

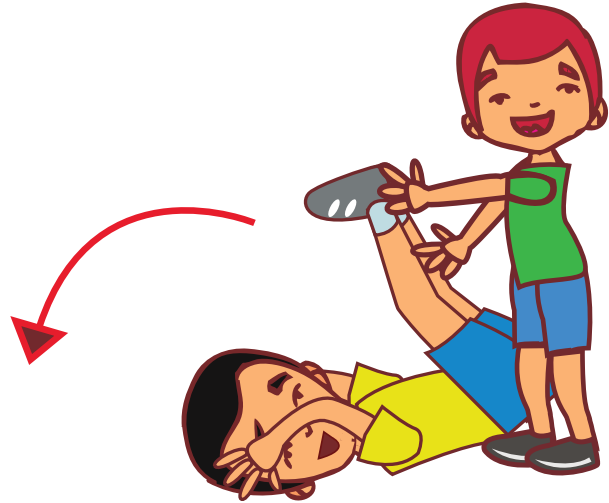
Inicia los rollos, recordando los pasos de la clase anterior con ayuda de tu compañero.



### Ejercicio 2. Rollo atrás

Desde posición sentado, realiza balanceos hacia atrás, manteniendo las rodillas cerca al pecho, pero separadas entre sí para no golpearte en la cara. Cada vez que el balanceo sea más grande atrás, empieza a apoyar las manos sobre el piso. Observa la posición de las manos. Tu compañero te ayudará a realizar más amplio el balanceo.

Manteniendo firme el apoyo de las manos, intenta girar hacia atrás con la ayuda de tu compañero. Recuerda soportar el peso del cuerpo con las manos para proteger el cuello.



#### Variantes:

Puedes utilizar un desnivel para que la velocidad del impulso te ayude a girar más fácil.

Cuando seas un experto en realizar rollos atrás, lo puedes hacer con piernas separadas, con un paso atrás previo, etc. Siempre manteniendo la técnica.

### Ejercicio 3. Pescado o rollo adelante con elevación

Salta o elévate un poco antes, para hacer un rollo adelante. Realiza apoyo de manos al tiempo que elevas las piernas. El cuerpo debe notarse suspendido en el aire por un segundo al menos.

Ubica un objeto (sogas, bastones o pelotas) delante de ti y realiza un rollo adelante sobrepasando el objeto.



Manteniendo firme el apoyo de las manos, intenta girar hacia atrás con la ayuda de tu compañero. Recuerda soportar el peso del cuerpo con las manos para proteger el cuello.

Realízalo sobre una colchoneta gruesa o sobre el césped. No lo hagas a máxima velocidad. Debe ser controlada la ejecución para soportar firmemente el peso del cuerpo sobre las manos.

**Variantes:**

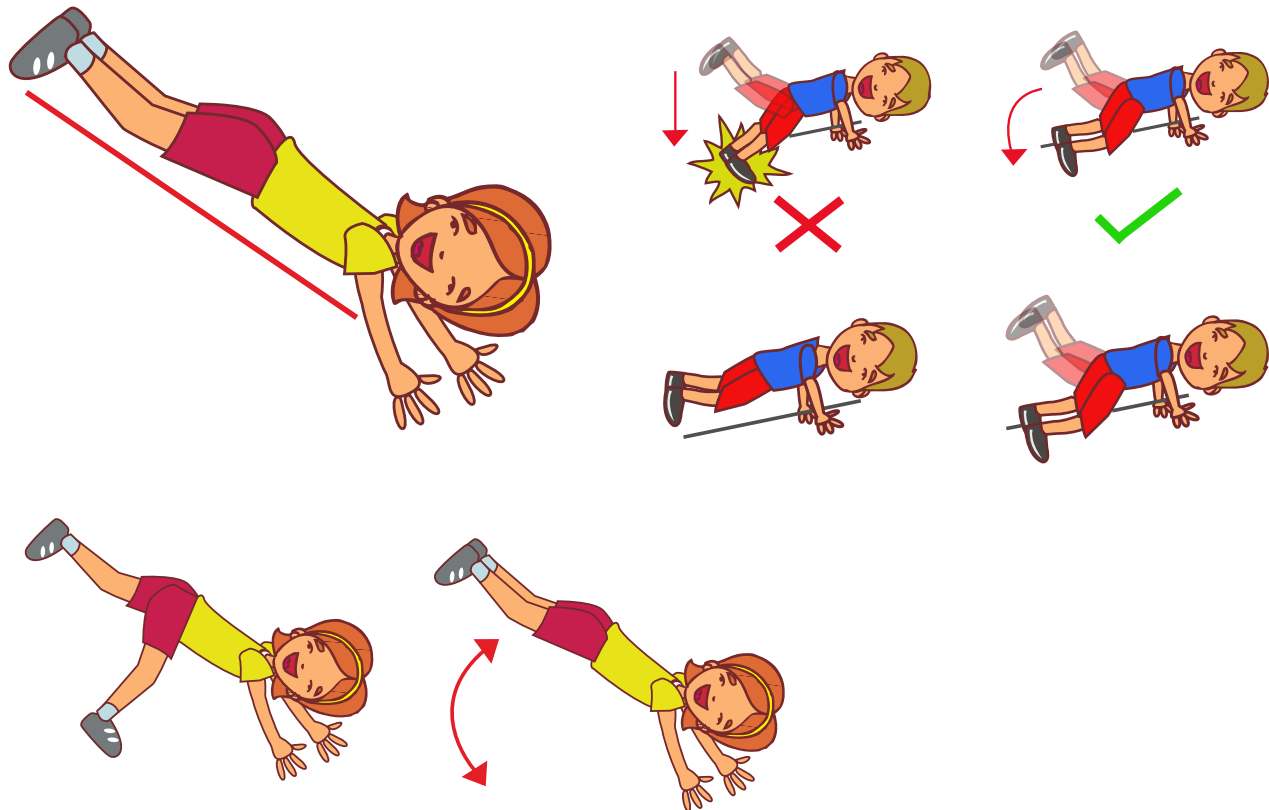
Puedes utilizar un desnivel para que la velocidad del impulso te ayude a girar más fácilmente. Combínalo realizando primero rollos adelante o saltos y giros, etc.

**Ejercicio 4. Invertida o parada sobre las manos**

Apoyando manos y un solo pie, (imagen) desplázate por 20 metros. Realízalo cinco veces, tratando de mejorar cada vez la extensión de tus brazos.

Ahora, apoyando las dos manos en el piso, con las piernas semiflexionadas y paralelamente al bastón que se encuentra en el piso, pasa de un lado del bastón al otro. Mantén los brazos extendidos al realizar la elevación de piernas y trata de realizar una caída suave (piernas semiflexionadas). Hazlo diez veces de derecha a izquierda y diez de izquierda a derecha.

Apoyado en las dos manos y en un pie (la otra pierna debe estar arriba), eleva la otra pierna hasta que se junten arriba. Para bajar lentamente sin que te golpees, debes tensionar tu cuerpo, en especial, tu abdomen.

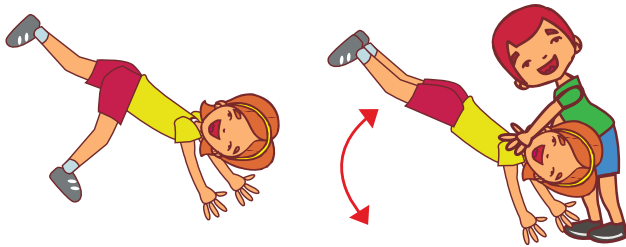


**Recomendaciones:** tu compañero puede cuidar que tus hombros no se vayan hacia adelante.

**Variantes:**

Con más práctica, realízalo contra una pared. Debes tratar de sentir que tu cuerpo está en línea recta.

Practica elevando una pierna primero y luego la otra, para saber con cuál te sientes más seguro.



### Ejercicio 5. Parada de manos con impulso

Desde la posición de la imagen (brazos arriba y pierna elevada), baja hasta apoyar las manos, mientras tu cuerpo sube impulsado por la pierna de apoyo.

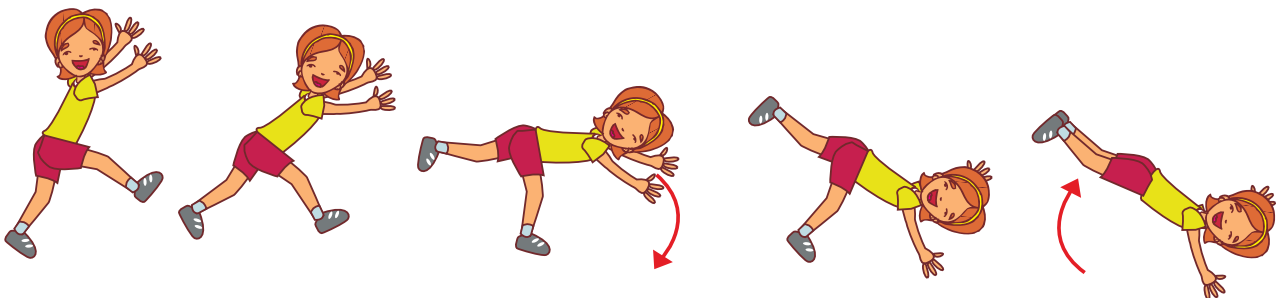
**Variantes:**

Realízalo con ayuda de tu compañero, inicialmente; a medida que ganes confianza, puedes hacerlo con tres o cuatro pasos de impulso.

Realiza la invertida o parada de manos y apoya una sola mano mientras baja tu cuerpo.

### Ejercicio 6. Rueda o media luna

Haz invertidas cada vez que llegues a un aro, estos están distribuidos por toda la cancha (con cinco metros de distancia entre cada uno). Separa las piernas en el aire y luego bajas.



**Variantes:**

Realiza invertida, apoyando las manos de lado y cayendo de lado, primero con una pierna y luego con la otra.

Realiza la parada de manos o invertida de manera lateral. Empieza colocando primero una mano dentro del aro o del círculo formado por la soga. Tu compañero te ayudará tomándote por la cintura desde atrás.

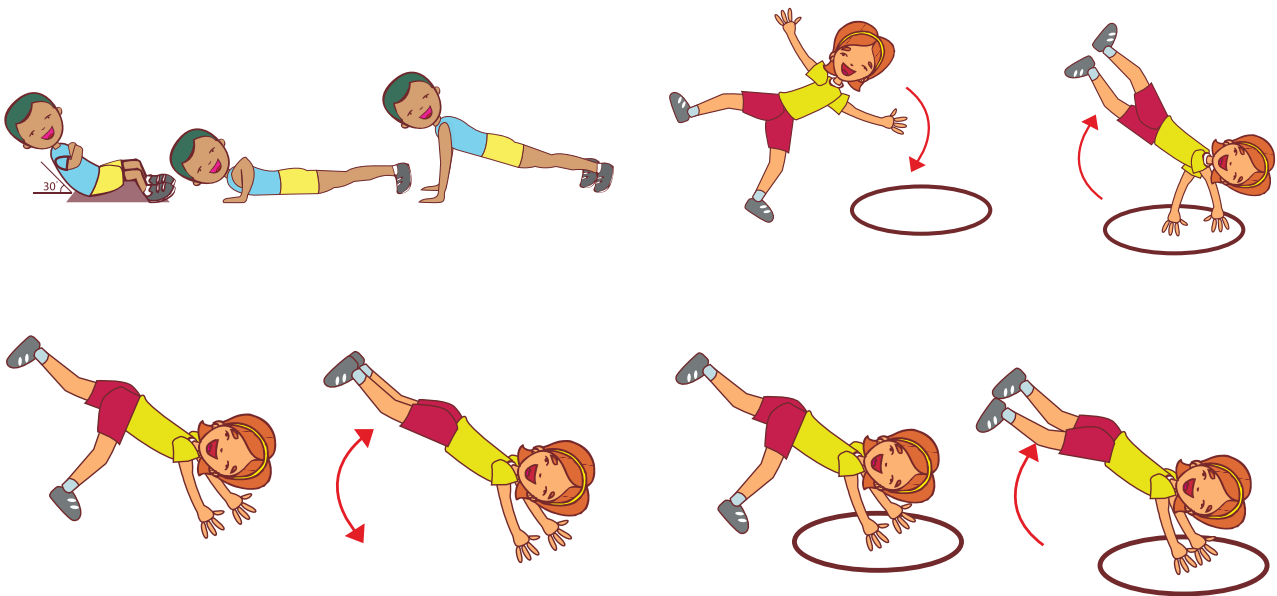
Inicialmente, hazlo con ayuda de tu compañero; a medida que ganes confianza, puedes hacerlo con tres o cuatro pasos de impulso.

Realiza la invertida o parada de manos y apoya una sola mano mientras baja tu cuerpo.

**Vuelta a la calma:**

Realiza los ejercicios de fortalecimiento que hiciste en la primera parte del taller.

Aunque no trabajemos más ejercicios gimnásticos, puedes practicar en tu descanso para mejorar la técnica y conocer nuevos movimientos como la rueda o media luna.



**Día a día**

Todos los ejercicios de gimnasia debemos realizarlos con la supervisión de alguien. Cuando debas cuidar a tu compañero, hazlo con mucha responsabilidad para evitarle lesiones.



## Tema 7.

# La gimnasia acrobática



### Indagación

¿Qué conoces sobre la gimnasia?

¿Qué clases de gimnasia conoces?

Si alguna vez has visto una presentación de gimnasia acrobática, cuéntanos qué características tiene.



### Conceptualización

Gimnasia acrobática

En esta sección se abre la posibilidad de disfrutar, junto con los compañeros, de aquellas actividades que quizá en algún momento vimos y que nunca creímos que se podían realizar algún día. Estas son la gimnasia acrobática, actividades que, además de bellas, requieren el cumplimiento de las medidas de seguridad que hemos trabajado.

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

### Pirámides humanas

Las pirámides humanas se pueden considerar como ejercicios de equilibrio que se realizan sobre una o varias personas. Estas actividades, aunque muy divertidas, requieren de una gran coordinación, cooperación de los ejecutantes y especialmente, un gran trabajo de tensión corporal y preparación física.

#### Entendemos por...

**Base:** las personas que sostienen a las otras en una pirámide humana.

**Vértice:** la persona que está más elevada en la pirámide humana.

Comencemos por los ejercicios más sencillos que podrías trabajar.

Las pirámides humanas se forman con una base o soporte; en ella están los hombres o mujeres más fuertes y un vértice la cual es realizada normalmente por la persona más liviana, ágil y de gran control del equilibrio.

Estos ejercicios se pueden realizar con dos o más personas.



### Aplicación

Práctica

**Área:** cancha de fútbol o césped, patio del colegio, cancha de baloncesto con colchonetas, si hay.

**Organización:** iniciaremos con ejercicios en parejas y, a medida que haya más control y dominio, aumentaremos el número de participantes.

**Desarrollo:** para todas las figuras, debemos primero:

- Observar muy bien la imagen.
- Reconocer los puntos de apoyo que tendrá la persona que haga de vértice, para evitar lesiones.
- Definir quiénes son más aptos para ser base y quiénes para ser vértice.
- Después de cada figura, mueve tus articulaciones.
- Prácticalas varias veces hasta que las domines.

Realiza un calentamiento de 10 minutos. Después de la movilidad articular, puedes jugar congelados, pero desplazándote de forma diferente a la de caminar.

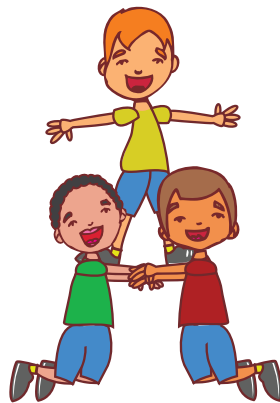


Calentamiento específico: recordemos las posiciones básicas de gimnasia y al tiempo iniciemos nuestro calentamiento específico para las figuras o pirámides.



**Ejercicio 1. Figuras 1 a 4**

Realiza las siguientes figuras. Puedes practicar como base o como vértice, para adquirir confianza en cada una de las posiciones.



**Ejercicio 2**

Realiza la siguiente figura: el compañero que sirve de base semiflexiona las rodillas y pone sus manos en la cadera del que hace de vértice; este toma las muñecas del estudiante base y dando un pequeño salto se apoya sobre los muslos, endere-

zándose poco a poco; simultáneamente el compañero base lleva sus manos hacia la parte superior de los muslos, ayudando así al vértice a enderezarse y equilibrarse firmemente sobre sus piernas (ver la imagen).



### Ejercicio 3. Figuras con 4 ó más

La caída de la persona que hace como vértice debe ser controlada y con el apoyo de los que están como base para no lastimarse.

Los compañeros base semiflexionan las rodillas para que ahí se apoye el vértice, uno más, parado de manos, es sostenido de los tobillos por los estudiantes que fungen de base.

A partir de las figuras trabajadas, crea dos figuras para que las hagan entre dos y cuatro participantes. Observa la imagen para que ruede tu imaginación. Compártelas con tus compañeros en la siguiente clase.

#### Día a día

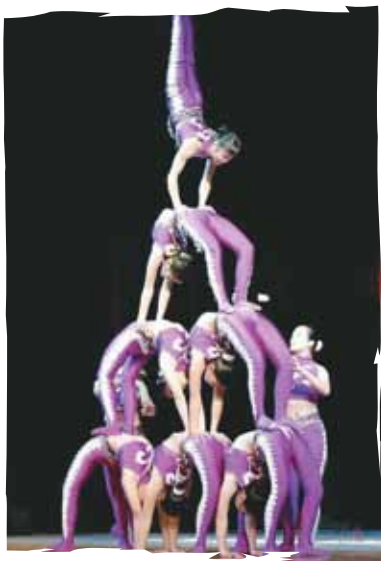
En la práctica diaria de la gimnasia acrobática es necesario tener en cuenta las respectivas medidas de seguridad: el lugar, sin objetos peligrosos y, de ser posible, adecuado con colchonetas.

Los compañeros que acompañan y cuidan la pirámide y, en general, las acrobacias tienen una responsabilidad muy importante. En gran medida, de ellos depende el éxito de una buena ejecución.

#### Vuelta a la calma:

Recuerda hacer ejercicios de fortalecimiento de brazos, espalda y abdomen como preparación física para adquirir mayor control en los ejercicios.

Realiza los respectivos estiramientos.



## Tema 8.

# La gimnasia aplicada a otros deportes



### Indagación

#### Habilidades de la gimnasia en saltos

La gimnasia como deporte tiene una clasificación que ya conociste: gimnasia artística masculina y femenina, rítmica femenina, acrobática, entre otras. Además de la aplicación de movimientos en las modalidades mencionadas, hay otras actividades físicas y deportivas que exigen habilidades propias de la gimnasia.

Dentro de la modalidad del atletismo de campo existen dos pruebas que requieren grandes desarrollos en las habilidades: el salto con garrocha o salto con pértiga y el salto alto.

¿Qué elementos de gimnasia crees que tienen cada una de estas pruebas (salto con garrocha, y salto alto)?

Comparte tus respuestas.



### Las cosas de antes

Dick Fosbury campeón de salto alto en los Juegos Olímpicos de México 1968 logró saltar con una técnica que jamás nadie había utilizado y que se llamó fosbury flop. Antes se usaba la técnica de tijera y ventral o rodillo para sobrepasar el listón. Fosbury logró confirmar que, hasta el día de hoy, su técnica es la mejor para alcanzar mayor altura



### Conceptualización

#### Salto alto

Nos centraremos en el salto alto, puesto que su práctica es más fácil y requiere menos recursos que la práctica del salto con garrocha.

Ya habías tenido la oportunidad de realizar ejercicios de velocidad y saltos en años anteriores, ahora utilicemos la gimnasia como base para aprender con más facilidad el salto alto.

El salto de altura o salto alto consiste en saltar hacia arriba para sobrepasar una varilla (también llamado listón) colocada a cierta distancia del piso, la cual se va elevando poco a poco de acuerdo con el nivel de competencia.

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

Existen varias técnicas de salto alto:

- Técnica de tijera
- Técnica ventral o rodillo
- Técnica fosbury flop

Ahora, trabajaremos la técnica de tijera para que experimentes estos nuevos movimientos y, a la vez, pongas en práctica las habilidades de gimnasia.

Este salto se divide en cuatro fases o pasos que son:

- Carrera
- Despegue o impulso
- Paso de la varilla o listón
- Caída

### Día a día

Puedes practicar, camino a tu colegio, distintas formas de saltar. Incluye las técnicas aprendidas en clase para perfeccionar tus saltos.

La 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 aumenta la velocidad en forma gradual. En el último paso, las piernas deben estar ligeramente flexionadas para impulsar el cuerpo hacia arriba.

El despegue se inicia con la pierna que está más cerca 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. La última pierna que se separa del piso es la que está lejos del listón o varilla y se le conoce como pierna derechazo o batida.

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 lograr mayor altura.

El paso de la varilla es la etapa más importante del salto. 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 de este salto.

Hay un momento en que parece que el saltador se encuentra sentado en el aire con las piernas estiradas y, para no tirar la varilla, debe pasar rápidamente la pierna que quedó atrás.

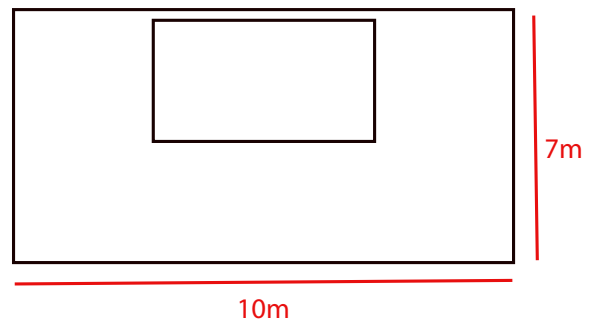
La caída es el movimiento con el que finaliza el salto. Si se cuenta con un colchón, el saltador puede caer sentado en éste. Si no hay colchón, pero hay una fosa de aterrizaje, debe caer parado, tratando de que sean las puntas de los pies lo primero que toque el piso. Si en el momento de la caída se pierde el equilibrio, el golpe se amortiguará con las manos para no caer sentado y evitar lesiones.

### Áreas y materiales

Aunque el área y los materiales para realizar salto alto son de alto costo, para experimentar esta modalidad de salto, vamos a hacerlo con elementos que sean de fácil consecución.

No obstante, por conocimiento general, te informamos las generalidades del área de saltos.

Se necesita un espacio plano de siete metros de ancho por diez metros 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 cinco metros de largo por cuatro metros de ancho como se muestra en el dibujo.



### Distribución del área para el salto de altura

Frente al colchón o foso, se colocarán a cada lado dos postes o varas de dos metros de altura cada uno. En ellos deberán fijarse previamente soportes de madera o clavos, poniendo el primer soporte a una altura de un metro y los siguientes a cinco centímetros de distancia cada uno. Estos soportes servirán para sostener una varilla o resorte de cuatro metros de largo, que sirven para señalar la altura lograda (figura 16).

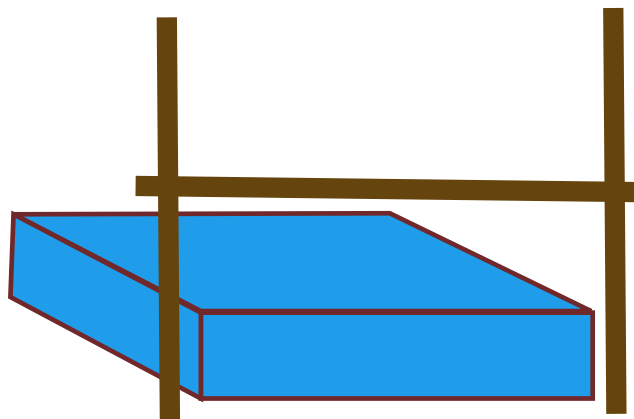
El estilo de salto de tijera tiene como ventajas que:

Se puede practicar sin necesidad de un colchón que amortigüe la caída, ya que se cae de pie.

- Da seguridad al ejecutante que descubre que al realizar este salto puede librar obstáculos altos.

También tiene limitaciones como:

- 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, en consecuencia, se baja la cadera.



#### Aplicación Práctica

Es hora de saltar y saltar y saltar...

**Área:** patio del colegio o cancha de baloncesto, fútbol o voleibol

**Recursos:** sogas, bastones, colchonetas (si las hay)

**Organización:** se trabajará de manera individual.

**Desarrollo:** los ejercicios que se proponen son una guía, pero el tiempo de trabajo está determinado por el nivel de aprendizaje de los estudiantes. Descansa entre cada ejercicio de dos a tres minutos, para que hagas autocorrecciones, corregir a tus compañeros y que ellos te corrijan a ti.

Calentamiento. ¿Recuerdas el calentamiento general o activación general AG?



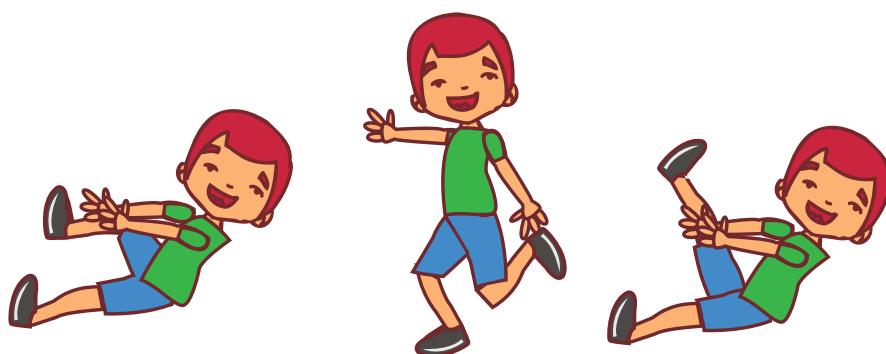
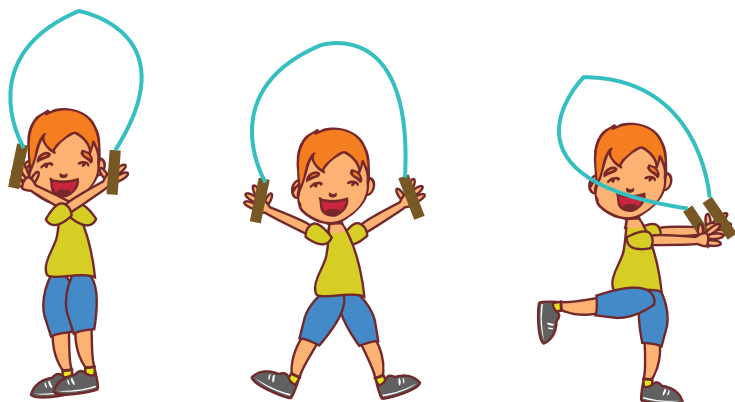
Hazlo por cinco minutos.

Ahora, entremos al calentamiento específico. Realiza actividades de movilidad articular, activación y estiramientos por 15 minutos.

Como el tema principal es salto vamos a activar con saltos con soga por ocho minutos.

¿Sabías que hacer ejercicios abdominales te fortalece esos músculos y que esto, a su vez, te facilita elevar las piernas en el aire? Es hora de prepararte.

Estira bastante los músculos de la pierna (músculo, isquiotibiales y pantorrilla).

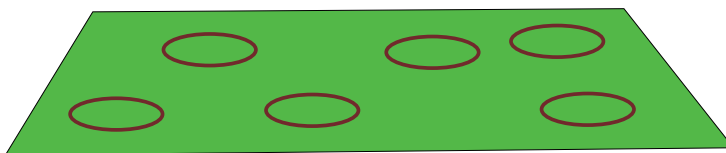


### Ejercicio 1

Los bastones o las sogas están ubicados en diferentes direcciones dentro de la cancha. Corre y salta cada vez que encuentres una soga o un bastón en el piso. Salta elevando primero una pierna y luego la otra. Acompaña el salto con el movimiento de los brazos hacia arriba y luego un rechazo hacia abajo para ganar más altura. Prácticalo de tres a cinco minutos.

### Variantes:

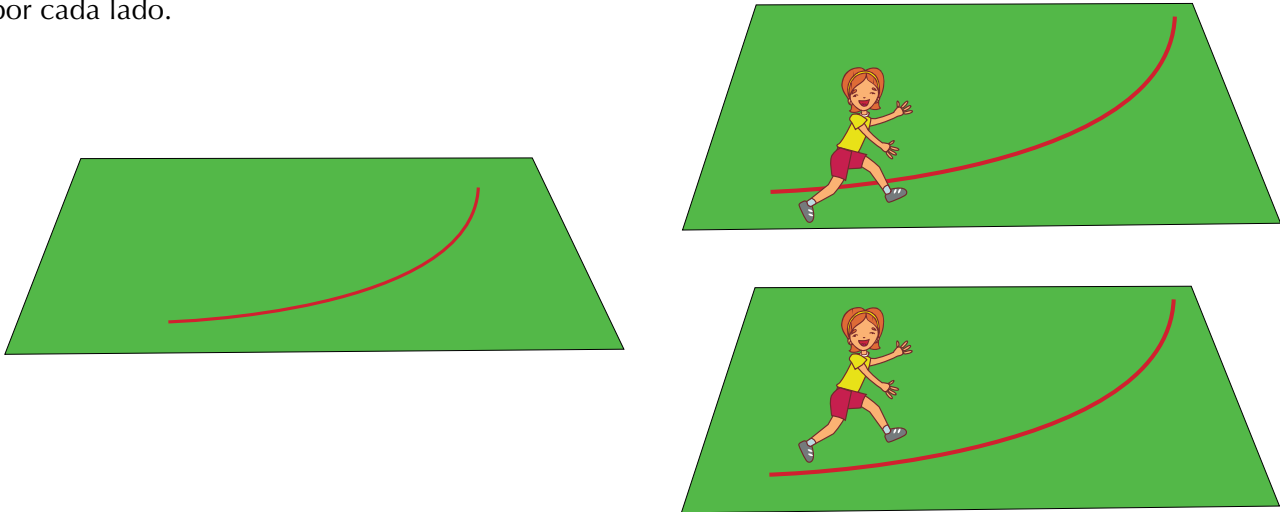
En el puesto, salta elevando una pierna primero y luego otra y tócate la punta de los pies al saltar. Prácticalo cambiando la pierna con la que inicias el salto para descubrir cuál será la pierna de ataque (pierna con la que se rechaza).



### Ejercicio 2

Une dos o tres sogas y colócalas en forma de semicírculo en el piso.

Corre por ambos lados (una vez el pie derecho está cerca a la soga y otra vez el pie izquierdo está cerca a la soga). Repite mínimo 15 veces por cada lado.

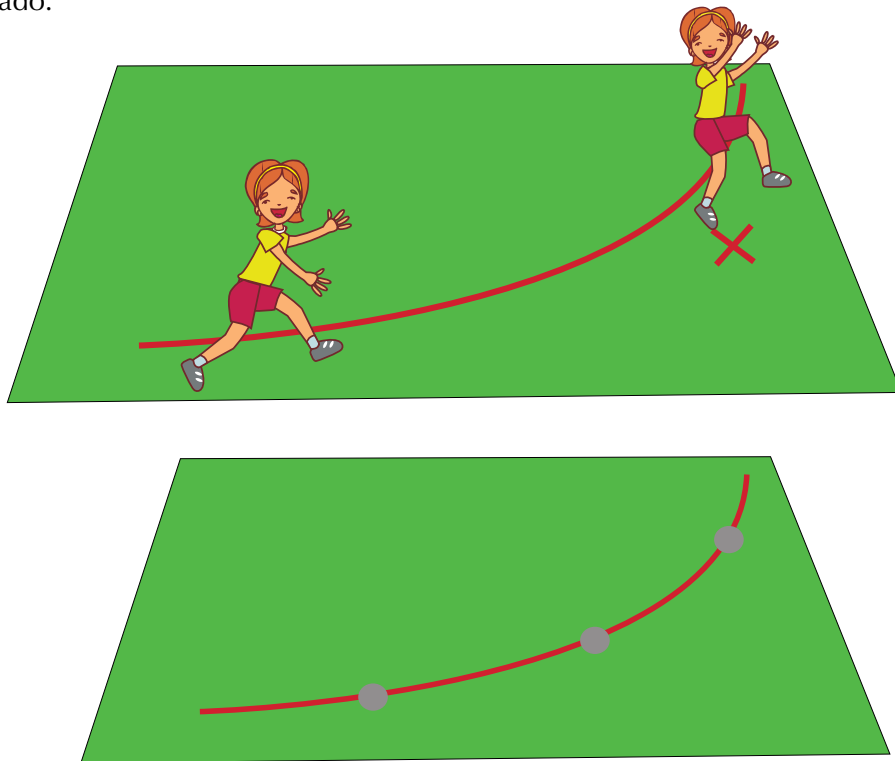


### Ejercicio 3

Igual al ejercicio anterior, pero salta en cada señal que estará cada tres o cinco metros.

#### Variantes:

Puedes utilizar conos, platillos o piedrecillas para señalar. Repite 10 veces por cada lado.

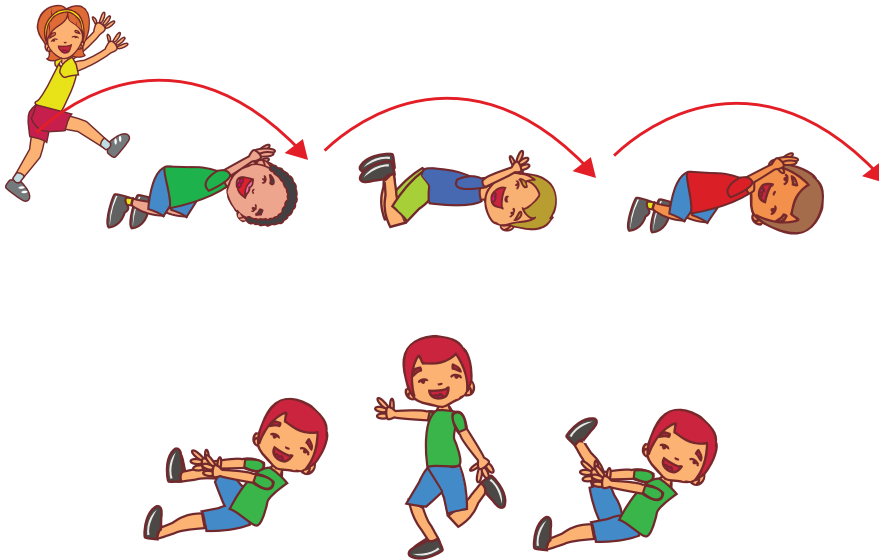




#### Ejercicio 4

La mitad de los participantes se ubican en fila, arrodillados, con la cabeza entre las manos para protegerse; los demás compañeros se ubican en posición de pies y lateralmente a ellos, elevan las piernas extendidas para sobrepasar al compañero, luego, avanzan para sobrepasar al otro y así hasta que sobrepasen a todos los de la fila.

Haz dos pasadas a una fila mínimo de 10 compañeros. No olvides que en este ejercicio necesitas mucha flexibilidad, por lo que puedes hacer estiramientos antes de realizar cada pasada.



#### Ejercicio 5

Tu compañero se ubica de rodillas. Luego, salta al compañero elevando primero una pierna y luego la otra. Realízalo por ambos lados 10 veces. No olvides que el estiramiento puede ayudarte a realizar el ejercicio mejor.



### Ejercicio 6

Tus compañeros sostienen una soga por los extremos a la altura de la cintura. Salta como en el ejercicio anterior, elevando primero una pierna (la más cercana a la soga) y luego la otra (pierna de rechazo o la que está más lejos de la soga), pero con una caminata previa de tres a cinco pasos. Hazlo por ambos lados 10 veces.



### Ejercicio 7

Es hora de saltar con carrera de impulso.

Realiza la carrera de impulso (carrera circular) y sobrepasa la soga que sostienen tus compañeros.

#### Variantes:

Pueden colocar la soga amarrada a dos árboles o a dos bastones clavados en el piso, para que pasen todos y nadie deba sostener la soga.

#### Recomendaciones

La pierna con la que logres más impulso hacia arriba será tu pierna de ataque. De esta forma, sabrás hacia dónde debes correr; por ejemplo, si elevas más la pierna izquierda, correrás en semicírculo hacia la izquierda y viceversa.



Para saber cuál es tu pierna de ataque (pierna con la que rechazas), debes practicar la carrera de acercamiento en semicírculo, primero a la derecha y después a la izquierda. Al llegar a la soga puesta como obstáculo, elevarás con fuerza la pierna más cercana a esta.

No olvides practicarlo por ambos lados para saber cuál es tu pierna de ataque.

Vuelta a la calma. Realiza estiramientos de los músculos que más trabajaste. No olvides mantener cada estiramiento por 30 segundos mínimo.

Para que conozcas otro estilo de salto alto, el estilo ventral, observa en la siguiente imagen la secuencia y la descripción general. Luego tendrás oportunidad de practicarlo.



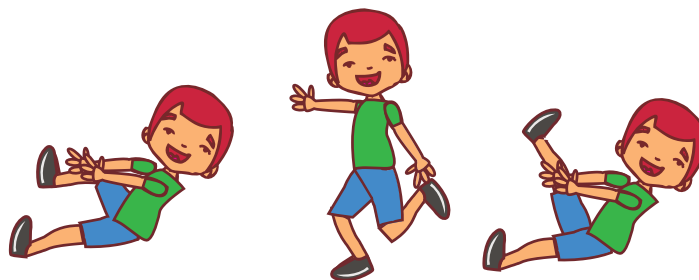
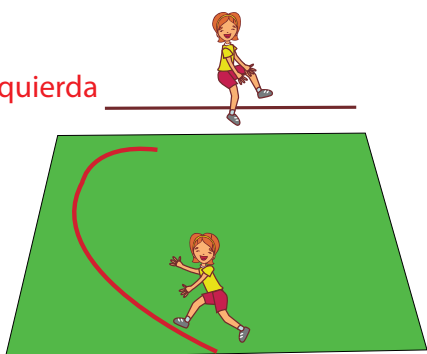
Izquierda



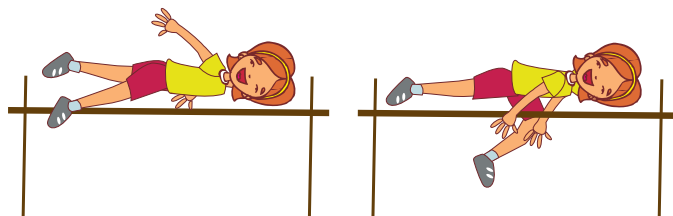
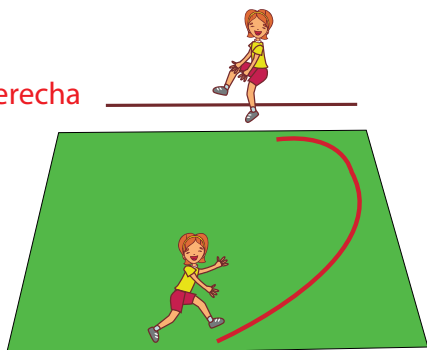
Derecha



Izquierda



Derecha





## Este capítulo fue clave porque

Aprendiste que la gimnasia es una base indispensable en la educación física y que ayuda a desarrollar todas las cualidades motrices. También aprendiste que:

- Al practicar gimnasia es indispensable contar con un ambiente limpio, agradable y libre de peligros.
- El trabajo de la gimnasia es de ayuda mutua, es decir que debe haber responsabilidad compartida y conciencia de cuidado y solidaridad.
- Existen diferentes clases de gimnasia (en este capítulo trabajaste la gimnasia acrobática).
- Para hacer ejercicios complejos en gimnasia, debes empezar por algunos muy sencillos e ir aumentando el grado de dificultad.
- La gimnasia te permite fortalecer las cualidades físicas y, además, te ayuda desarrollar tus competencias de cuidado, respeto y expresión corporal.
- Es importante experimentar y practicar diferentes movimientos de la gimnasia como pescado, rollo atrás y rueda o media luna.
- Ser competente en educación física es desarrollar tus cualidades físicas, expresivas y axiológicas corporales. No importa a través de qué deporte lo hagas.
- Algunos elementos de la gimnasia como el salto y los giros se aplican en deportes como el atletismo de campo.

## Conectémonos con sociales



Vamos a organizar un festival de esquemas gimnásticos para lo cual aplicaremos formas de organización social, pidiendo a los compañeros que se agrupen con compañeros de otros grados de acuerdo con sus intereses y gustos. El propósito es que preparen un esquema gimnástico y lo presenten.

Para la organización de esta actividad:

- Elabora una cartelera invitando a todos tus compañeros a participar en el festival de esquemas gimnásticos.
- Elabora una planilla de inscripción para organizar a todos los compañeros que se quieren presentar.
- Ten en cuenta que para la presentación debes organizar muy bien el lugar donde se ejecutará el festival de esquemas gimnásticos (aplicar las normas de seguridad).
- Crea el premio que recibirá cada uno de los participantes en el evento.
- Al final, cuéntanos cómo te fue en la experiencia de organizar, qué aspectos fueron muy buenos y cuáles deben ser mejorados.
- Realiza una evaluación con los compañeros que participaron preguntando sobre las dificultades y los aciertos de organizarse con compañeros de otros grados.
- Haz una puesta en común con tus compañeros sobre las dificultades de la organización social.

## Repasemos lo visto



Al comenzar esta unidad, conocimos la historia de David que era un talento para el fútbol, pero que no se permitía participar en otros deportes, porque sentía que tenía debilidades para la práctica de ellos.

A diferencia de David (el personaje de la historia), tú pudiste explorar y aprender movimientos que tal vez nunca habías realizado o que muy pocas veces habías tenido la oportunidad de trabajar.

Lo más importante de tu práctica es que aprendiste que no basta con ejecutar bien una técnica en gimnasia, sino que es indispensable adquirir uno de los valores más importantes en esta modalidad deportiva: la responsabilidad para ejecutar con prudencia los ejercicios, según tus condiciones, y para cuidarte y cuidar de tus compañeros. ¡Eso es ser un verdadero campeón!

### Los temas que trabajaste en esta unidad

#### En esta unidad estudiaste:

- Los sistemas que intervienen en el movimiento.
- Las estructuras llamadas tendones y ligamentos que, además de los músculos y huesos, son pieza vital para el cuerpo en movimiento.
- La necesidad e importancia de tomarte el tiempo para hacer una preparación adecuada de tu cuerpo antes de empezar a desarrollar cualquier actividad física.  
Dependiendo de la intensidad de la sesión y de la actividad que se va a desarrollar en esta, se establecen el tiempo y los ejercicios específicos para cada parte del cuerpo, con el propósito de que puedas dar lo mejor físicamente en la sesión y para que tu cuerpo no sufra lesiones.
- La importancia de la gimnasia como oportunidad de aprender nuevas habilidades que son las bases de la educación física en el dominio del cuerpo. En sí, la gimnasia mejora el crecimiento sano y armónico mediante la práctica de posturas correctas, tanto estáticas como dinámicas que son fundamentales para preservar la salud.
- Hiciste ejercicios individuales y grupales que contribuyeron al desarrollo de habilidades (estiramientos, posiciones y movimientos de gimnasia, saltos, técnicas básicas de atletismo y gimnasia) que, además, pueden ser aplicadas en otras actividades físicas, en trabajos de calentamiento, acondicionamiento y entrenamiento.

# Mundo rural

**E**n el campo, la selva o los páramos, debemos hacer diferentes movimientos como saltos, carreras, impulsos para superar obstáculos. La posición y la tensión corporal para sostener con sogas algunos animales, la flexión y la extensión de los codos y el tronco para cortar madera o para balancear una atarraya y luego lanzarla extendida nos muestran que la gimnasia y la educación física están presentes en todas las actividades del ser humano. Así que sigue disfrutando y aprovechando esta hermosísima asignatura.

## Dato curioso



- Todos los animales que existen en la naturaleza tienen capacidades físicas específicas. Por ejemplo, el toro o los bueyes que aran la tierra son animales muy fuertes y potentes para mover estructuras muy pesadas; los gatos son muy flexibles y controlan sus saltos de manera que en el aire pueden girarse para caer siempre parados y no lastimarse. Ilustrar un dibujo, alusivo a la situación que se presenta buey, gato, cabra
- ¿Sabías que cuando realizas un salto, tus rodillas soportan un peso total de tres veces tu peso corporal? Es decir, si pesas 50 kilos, tus rodillas soportan en cada salto un peso aproximado de 150 kilos. Así que estas son una parte vital para tu movimiento. Debes protegerlas haciendo siempre un buen calentamiento previo a la actividad y una buena recuperación después del ejercicio.



## ¿En qué vamos?



### Reflexiono y trabajo con mis compañeros

Recuerda que en esta unidad fortaleciste tus competencias en la clase de educación física. Estás aprendiendo a ser expresivo corporalmente, a cuidar tu cuerpo y el de tus compañeros, además, estás desarrollando habilidades y destrezas; todo esto ayuda a mejorar tu corporeidad. Ahora, es necesario hacer un monitoreo de algunos aspectos para saber tu progreso:

Desarrolla estas actividades y compara tus respuestas con las de tus compañeros.

1. Realiza las siguientes actividades y responde con atención:

- Elabora un cuadro sinóptico de lo aprendido en esta unidad.
- Forma equipo con cinco compañeros y saca una conclusión de la importancia que tiene el calentamiento para empezar una actividad física diaria.
- Muéstranos que habilidades dominas de la gimnasia acrobática.
- Realiza cinco habilidades con objetos pequeños como el lazo o el aro.
- Presenta un esquema gimnástico acompañado de música.



## Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Realizo habilidades de gimnasia acrobática y las aplico en diferentes circunstancias	Realizo esquemas gimnásticos con adecuado control corporal.	Realizo habilidades sencillas con ayuda permanente de mis compañeros.	Identifico diferentes modalidades gimnásticas.
Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Ejecuto esquemas gimnásticos ante el colegio con seguridad y fluidez.	Realizo esquemas gimnásticos ante un grupo de compañeros sin temor ni ansiedad.	Presento esquemas gimnásticos sencillos ante mis compañeros de clase.	Manifiesto mis emociones de ansiedad o temor al hacer esquemas gimnásticos.

## Autoevaluación

Leo el enunciado y señalo con una X la categoría correspondiente según lo aprendido.

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Colaboro con mis compañeros en la ejecución de esquemas gimnásticos.				
Cuido de mi compañero en las prácticas gimnásticas.				
Participo de manera activa en clase, proponiendo soluciones a los problemas.				
Explico la importancia de la gimnasia como base de la educación física.				
Practico fuera del colegio las habilidades gimnásticas que aprendo en clase.				
Mantengo una actitud responsable en las prácticas de gimnasia.				

# Actividades deportivas de conjunto

## Resolvamos

### Trabajo en equipo

Un grupo de amigos se reunieron para conmemorar una fecha importante para su escuela. Decidieron hacer una fiesta, así que cada uno de ellos se hizo cargo de una tarea. Pedro, el orador de todas las ocasiones, diría las palabras de agradecimiento a los padres de familia y profesores, María, experta bailarina, propuso dirigir un baile en el que participaran algunos de los compañeros más pequeños. Juan se encargó de decorar el salón y llevar las flores. Pero Esteban no estaba de acuerdo con sus compañeros, se burlaba de todo lo que proponían, finalmente, dijo que llevaría los pasabo-

cas. Andrea, que se dio cuenta de todo y que sabía que Esteban era un joven que se comprometía a muchas cosas y no cumplía ninguna, decidió que llevaría algo de comida.

El día del festejo cada uno cumplió su tarea, excepto Esteban que apareció muy tarde y dando miles de disculpas a lo que Andrea le dijo: -mira, Esteban, has incumplido muchas veces tus responsabilidades, no sabes trabajar en equipo, para eso se requiere compromiso, responsabilidad y una buena actitud, así que, por favor, reflexiona y aprende que cuando te comprometes a algo debes hacerlo.



¿Y tú qué piensas?

- ¿Cuál es tu opinión sobre la actitud de Esteban?
- ¿Qué harías tú en el caso de Andrea?, ¿qué le dirías a Esteban?
- ¿Crees que la responsabilidad en el trabajo en grupo es importante? Justifica tu respuesta.

Referentes de calidad	Capítulos
<b>Estándar</b>	4. Habilidades básicas del baloncesto
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	5. Técnica del baloncesto
<b>Acciones de pensamiento y producción</b>	
Selecciono las técnicas de expresión corporal para las manifestaciones y los pensamientos en diferentes contextos.	
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	



## Habilidades básicas del baloncesto

La técnica del baloncesto requiere como base tener una buena fundamentación en los patrones de movimiento lanzamiento y recepción.

Por ser un deporte de conjunto, este requiere del dominio de algunos elementos técnicos que son de carácter individual y del desarrollo de un pensamiento estratégico que permita hacer jugadores hábiles que planeen objetivos acertados para lograr la meta deseada.



## Tema 9. Exigencias generales del baloncesto



### Indagación ¿Qué sabemos del baloncesto?

Los deportes exigen al practicante capacidades y habilidades motrices. ¿Cuáles son las capacidades físicas que exige el baloncesto?

Comparte tus respuestas con tus compañeros en una lluvia de ideas



### Conceptualización Capacidades en el baloncesto

En general, las disciplinas deportivas de conjunto como el baloncesto desarrollan diferentes aspectos de la persona:

- **En lo físico:** se adquiere el dominio del cuerpo por la acción de desplazarse, pararse repentinamente, arrancar y saltar al girar.
- **En lo social:** se establece una comunicación entre jugadores, entrenadores, público y árbitro, requisito indispensable hoy y siempre para alcanzar un adecuado nivel y disfrutar del deporte.
- **En lo técnico:** mejora tus gestos técnicos de lanzamiento y recepción, permite combinar en la técnica de carrera diferentes velocidades, desplazamientos y cambios de dirección.
- **Desarrollo del pensamiento estratégico:** ante la necesidad de hacer una lectura rápida del juego y de tomar decisiones efectivas para obtener los resultados deseados, se desarrolla este pensamiento que hace jugadores creativos, propositivos y líderes, haciendo del deporte una posibilidad de crecimiento intelectual y social.

- **En lo psicológico:** entra en juego la memoria, el esfuerzo por retener los esquemas y los buenos principios establecidos en la preparación para, luego, tener actitudes sanas en la convivencia en el juego y frente a un oponente.

El baloncesto fue creado por la necesidad de practicar deportes novedosos que pudieran realizarse en locales cerrados durante la época de invierno.

¿Cómo intervienen las habilidades y la formación motriz en el baloncesto? Por ser un deporte de conjunto en un espacio muy reducido, este deporte exige un desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices como la agilidad y la estructuración espacial.

### Día a día

Recuerda siempre que trabajar en equipo requiere una buena comunicación, reconocer que mi compañero es bueno para algunas cosas y que yo soy bueno para otras, estar atento y escuchar al profesor o director del equipo y ser colaborador y solidario con el equipo en todas las prácticas.

### Entendemos por...

**Estructuración espacial y temporal:** todas las habilidades para ubicarnos y orientarnos en un espacio con referencia a los objetos y/o a las personas que están presentes y ejecutar y combinar movimientos lentos, rápidos, sorprendidos, continuos, etc.

## Tema 10. Exigencias motrices del baloncesto



**Indagación**  
¿Qué otras exigencias tiene la práctica del baloncesto?

Ya tienes una idea a nivel general de las capacidades requeridas en el baloncesto, ahora analiza ¿cuáles serían otras habilidades necesarias para practicar baloncesto?

Comparte tus respuestas.



**Conceptualización**  
Habilidades en el baloncesto

Los deportes de conjunto desarrollan muchas capacidades motrices (agilidad, equilibrio, ajuste corporal, etc.); por su parte, el baloncesto requiere de unas capacidades y habilidades básicas para un excelente desempeño. Entre ellas están:

- **Agilidad:** es necesaria para desplazarse de un lado a otro dentro del terreno de juego en forma casi instantánea y de manera simultánea con algún gesto técnico (correr, lanzar, girar, driblar).
- **Estructuración espacial y temporal:** lanzar en diferentes direcciones, desplazarse en diferentes sentidos (adelante, atrás, derecha, izquierda, diagonales, retrocesos, etc.), saber la propia ubicación respecto a la cancha y a sus compañeros, cambiar de velocidad, lanzar despacio, rápido, repentinamente; todo esto hace parte de esa habilidad indispensable en todos los deportes de conjunto.

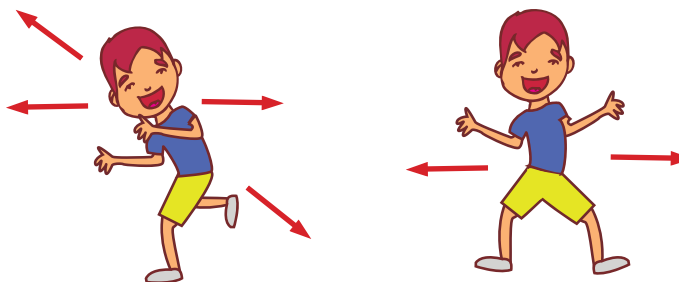
### Entendemos por...

**Juego limpio:** la actitud permanente en la práctica deportiva en la que se muestra respeto por las determinaciones que toma el juez o árbitro y se tiene un comportamiento adecuado con el contendor, manejando adecuadamente las emociones.

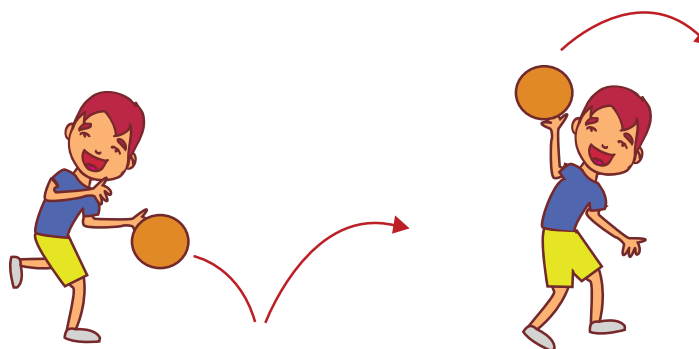
El juego limpio hará que disfrutes realmente la actividad deportiva.

Dentro de las técnicas básicas del baloncesto están:

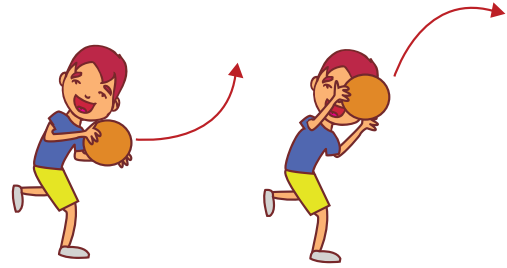
- **Desplazamientos sin balón:** carreras hacia adelante, laterales, diagonales; retrocesos, pivot y cambios de dirección.



- **Pases:** de pecho, picado, por encima, del hombro o de béisbol, por debajo del hombro, entre otros.



- **Combinaciones:** estático, sobre la marcha o carrera, con pivot o giros en el aire.
- **Lanzamientos:** a dos manos desde el pecho o con la técnica propia del deporte.



- **Dribling:** bajo y medio.

Combinaciones: driblar a diferentes ritmos, sobrepasando obstáculos, con diferentes direcciones y cambios de ritmo.



**Dinámica de juego:** el baloncesto exige una constante movilidad y cambios de ubicación y posición en la cancha. Es indispensable, entonces, mantener una buena condición física para su práctica.

En la técnica defensiva, todos los movimientos del adversario deben ser contrarrestados con precisión para no incurrir en faltas al intentar recuperar, interceptar o desviar el dribling, los pases y los lanzamientos.

En la técnica ofensiva, son importantes los movimientos para distraer las marcas, los cambios repentinos de dirección y de velocidad y la eficiencia en los pases y lanzamientos.

La comunicación en la dinámica del juego permite al jugador garantizar un trabajo en equipo constante y ser participante permanente de decisiones para sortear las múltiples dificultades o situaciones que se presentan. En el deporte la comunicación no es solo verbal, también se da con gestos o movimientos y está presente en las jugadas elaboradas por los equipos, las fintas, los amagues, etc.



## Aplicación Práctica

**Recursos:** balones de baloncesto, pelotas de caucho y sogas

**Área:** zona con muro o pared cercana (si la hay)

**Organización:** se desarrollarán ejercicios individuales, por parejas y grupales según sea la tarea propuesta.

**Desarrollo:** calentemos y preparémonos para el baloncesto.

Haz un calentamiento aplicando las fases conocidas (movilidad articular, activación y estiramientos); te recomendamos realizar un juego de ponchados, quemados o cualquiera que exija muchas formas de lanzamiento.

Descansa uno o dos minutos entre cada ejercicio, dependiendo de su exigencia.

No olvides estirar los grupos musculares más trabajados.

### Ejercicio 1.

#### Desplazándose en diferentes direcciones

Coloca las sogas extendidas en el suelo y desplázate caminando y luego trotando paralelamente a las sogas. Hazlo de tres a cinco minutos.

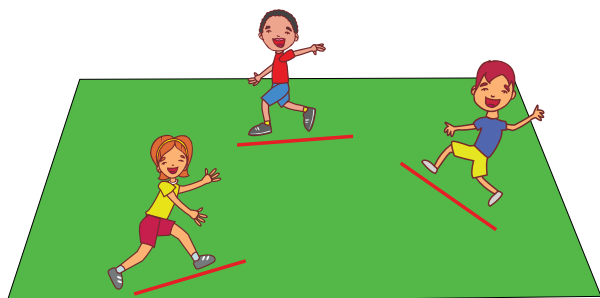
#### Variantes:

Salta a dos pies deteniéndote por dos segundos antes de pasar a otra soga. Prácticalo por tres minutos.

### Ejercicio 2.

#### Desplazándose en diferentes formas

Cada vez que llegues a una soga vas a desplazarte en diferentes formas: de lado, hacia atrás con paso



cruzado, saltando a dos pies, saltando a un pie. A una orden o señal, empieza los desplazamientos. Realiza cada forma de desplazamiento por 20 ó 30 segundos.

### Ejercicio 3. Aplicando el concepto de pivot



Recuerda que pivot es mantener un pie apoyado en un sitio o punto de la cancha y girar sobre él sin separarlo del piso o correrlo. Es una habilidad muy utilizada en baloncesto. Prácticalo durante cuatro minutos.

Desplázate paralelamente a cada soga. Una vez finalice la soga, giras con media vuelta y vueltas enteras hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho.

#### Variantes:

Cada vez que inicies el pivot, hazlo con pie diferente.

Realiza el pivot con un salto previo, aumenta la dificultad del salto (a una pierna, con giro en el aire, etc.).

### Ejercicio 4. Manipulemos el balón

Lanza el balón a tu compañero como aparece en cada imagen. Hazlo 20 veces por cada forma de lanzar.

#### Variantes:

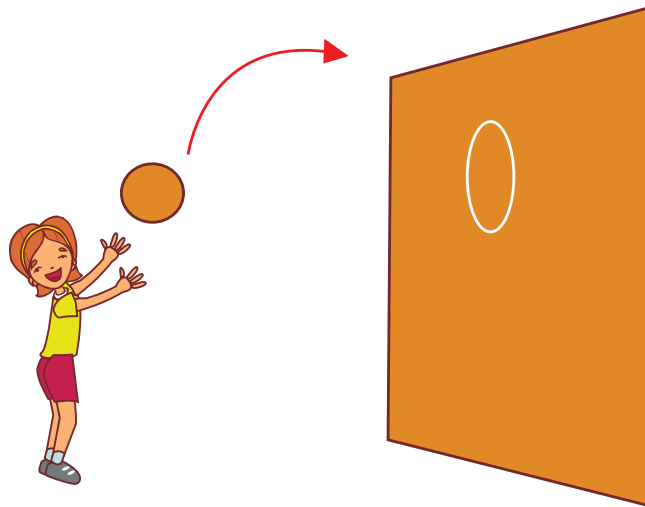
Cuando tengas más dominio y confianza al lanzar y recibir, vas a hacerlo en movimiento, lanzándole al compañero que se estará moviendo por toda la cancha.

Puedes utilizar un muro para hacerlo de manera individual. O hacer pases con los compañeros.

### Ejercicio 5. Lanza al blanco

Vamos a afinar puntería. Haz un blanco con tiza en una pared o muro donde puedas lanzar sin molestar con el ruido o dañar el colegio.





Lanza desde el pecho a dos manos.

**Variantes:**

Combina desplazamientos, pases y lanzamientos en jugadas que inventes.

**Ejercicio 6. Rebotando el balón**

Camina y golpea el balón hacia abajo, rebótalo y vuélvelo a coger. Hazlo por un minuto, caminando en cualquier dirección.



Ahora, en posición estática, rebota el balón acompañando con la mano parte del recorrido del balón hacia abajo, de manera que ya no sientas el golpe, sino el acompañamiento de la mano.

**Variantes:**

Dribla el balón (driblar es rebotar de manera armónica y en diferentes alturas un balón manteniendo el control de él).

Dribla el balón con mano izquierda y mano derecha. Realiza muchas combinaciones. Ejemplo: dribla dos veces con la mano derecha, dos con la izquierda, luego, dos y tres, dos y cuatro, tres y tres, una y cinco, etc. Hazlo por tres minutos.

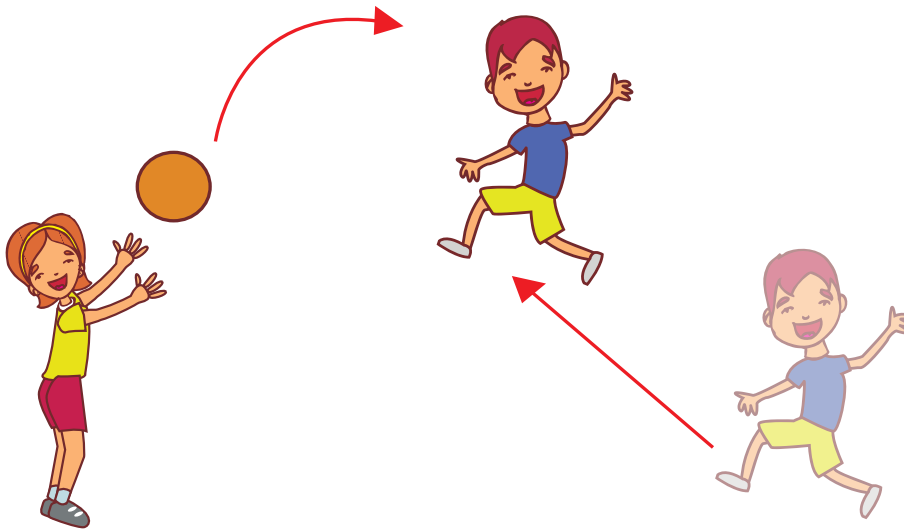
Dribla caminando con diferentes formas, lateral, línea recta, curva, etc. Prácticalo por cuatro minutos.

**Las cosas de antes**

Los juegos de pelota se practican desde hace mucho tiempo. Se tienen registros que muestran cómo en la Francia medieval se realizaban juegos con pelotas, uno de ellos era el soule que consistía en golpear la pelota a través de los prados y bosques. La pelota era de cuero, madera o tela.

**Ejercicio 7. Jugemos y practiquemos**

Es hora de jugar mientras practicas lo visto. Organiza un juego de ponchados por parejas, de manera que para lanzar o hacer pases, siempre hagas un salto y medio giro. Así combinarás tus habilidades y ganarás precisión.



**Vuelta a la calma:**

Haz los estiramientos necesarios para recuperar los músculos más trabajados.



## Este capítulo fue clave porque

Comprendiste las exigencias generales para la práctica del baloncesto y algunos conceptos claves para cada capacidad y habilidad motriz como:

- La importancia de los diferentes desplazamientos y ubicación en la cancha
- La necesidad de desarrollar habilidad para lanzar y atrapar de diferentes maneras.
- Como deporte de conjunto, requiere de la comunicación no verbal para su mejor entendimiento con gestos, códigos, etc.
- Ejercitaste tus capacidades físicas mediante el desarrollo de la velocidad, la fuerza y la resistencia, así mismo, la coordinación, la agilidad y el equilibrio.

## Conectémonos con Ética



Una de las formas de motivar a las personas para iniciar en el deporte es a través del juego.

Organiza, un campeonato deportivo de ponchados en el cual plantees unas reglas similares a las reglas básicas del baloncesto como driblar a una mano, no caminar sujetando la pelota o balón y las demás reglas que ceras convenientes.

Ten en cuenta:

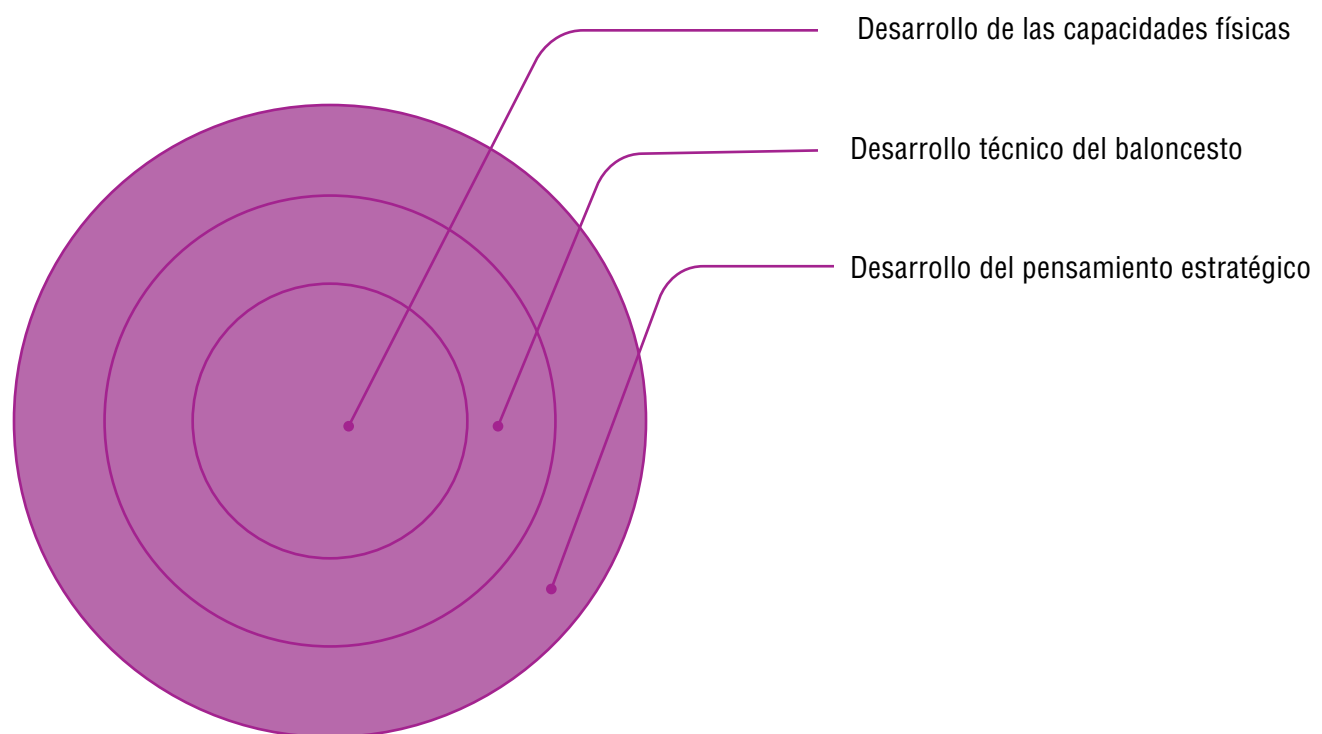
- Todos los participantes deben ser premiados.
- Los premios deben ser trabajos realizados en la clase de artes o aplicando técnicas vistas en esa clase.

# Técnica del baloncesto

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

En este capítulo, conoceremos y practicaremos algunos de los fundamentos esenciales de este de-

porte como: posición fundamental, desplazamientos, pases, dribling, detenciones y lanzamientos. A partir de ellos y una vez dominados podrás estar en condiciones óptimas para practicar y ejecutar acciones de juego de tipo ofensivo y defensivo.



# Tema 11. Técnica del baloncesto: posición fundamental, desplazamientos, pase, drible, pivote y parada



## Indagación Paralelo con la vida cotidiana

Los deportes de conjunto tienen unos aspectos importantes que debes analizar:

1. Tienen un reglamento
  2. Se juegan en un lugar determinado
  3. Se usan uniformes
  4. Hay un juez
  5. Hay espectadores
  6. Se usan elementos especializados
- Describe y relaciona los mismos aspectos que encuentres en otras instituciones como la escuela o cualquier institución.
  - Identifica la importancia de cada uno de estos aspectos en el desarrollo de la vida cotidiana.
  - Socializa con tus compañeros las asociaciones que hiciste.



## Conceptualización El baloncesto

Para desempeñarse como jugador de baloncesto dentro de la cancha es necesario mecanizar ciertos movimientos que aunque ya son conocidos no dejan de ser fundamentales pues constituyen parte de la técnica individual. Retomaremos algunos conceptos de juego vistos en grados anteriores con el fin de practicarlos y ejecutarlos correctamente. Estos elementos son:

- Posición fundamental
- Desplazamientos
- Pases

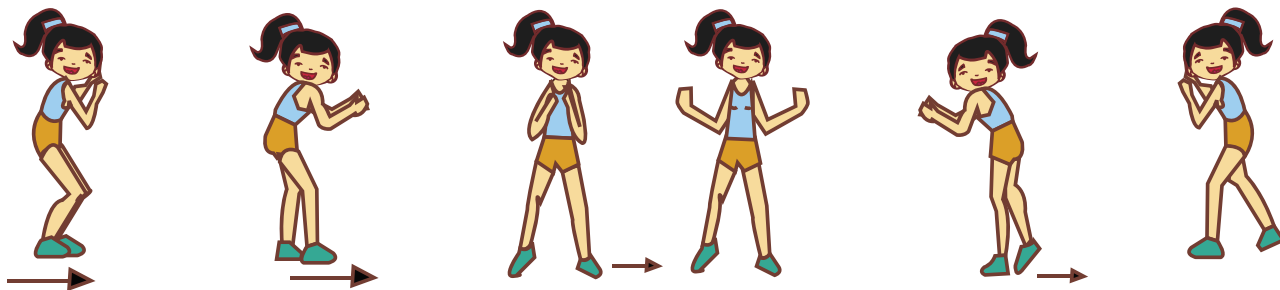
- Drible
- Pivote
- Parada o detenciones

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

Posición fundamental. Se adopta separando los pies paralelamente a una distancia similar al ancho de los hombros, semiflexionando las rodillas y dirigiendo la vista hacia el frente, el tronco se inclina ligeramente hacia adelante; los brazos y manos adquieren diversas posiciones; a la altura del pecho o la cintura cuando el equipo ataca, abiertos y a diferente altura cuando el equipo defiende.



**Desplazamientos.** Los distintos tipos de desplazamientos que pueden realizar los jugadores son: hacia delante, laterales y hacia atrás. El primero se hace llevando un pie al frente del cuerpo y desplazando el otro sin separarlo del suelo, hacia el mismo lugar. El desplazamiento lateral se realiza dando un paso hacia un costado y desplazando el otro en dirección al primero. El desplazamiento hacia atrás es similar al de frente, solo se cambia la dirección de los pies en sentido contrario.



**Pases.** La habilidad tanto en el lanzamiento como en la recepción hace que el pase sea preciso y eficiente. Se utilizan las siguientes formas de pases.

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

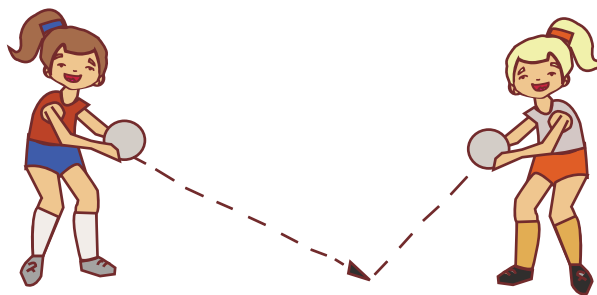
- **Pase de pecho.** En este tipo de pase se toma el balón con ambas manos y a la altura del pecho se le imprime una rotación hacia atrás y abajo, extendiendo los brazos hacia el frente para lanzarlo procurando que las manos queden hacia fuera; el cuerpo va hacia el frente con un paso que ayude al impulso,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



### Día a día

La carrera, el salto, los lanzamientos y las recepciones son fundamentos básicos del baloncesto.

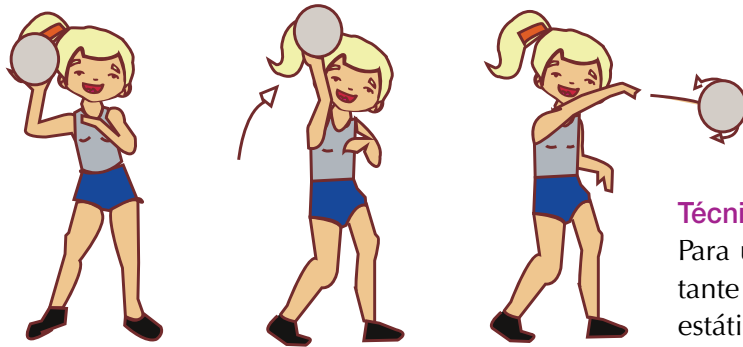
- **Pase picado.** Para realizar este pase se utiliza la misma técnica del anterior, solo que el balón se dirige hacia el piso antes de llegar a su receptor



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



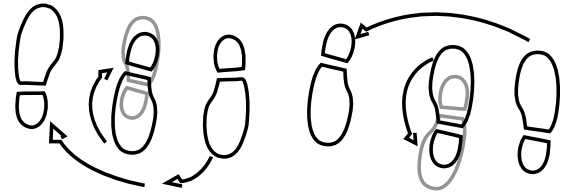
- **Pase de béisbol.** Utilizado para cubrir distancia medias y largas, se realiza tomando el balón con una mano, llevándolo atrás del hombro e impulsándolo hacia delante, el movimiento de la mano hacia el frente es acompañado por la pierna del mismo lado con el fin de dar un mayor impulso a la bola.



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



- **Pivot o pivote.** Es el giro que se hace para cubrir con el cuerpo el balón; para hacerlo se debe girar sobre un solo pie sin cambiar.



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

### Las cosas de antes

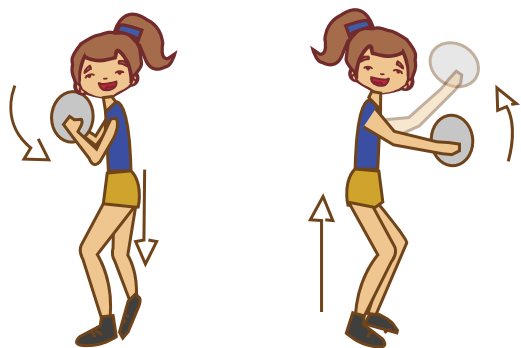
Según algunos historiadores, el baloncesto surgió en las culturas precolombinas que practicaban juegos con pelotas. Los aztecas, por ejemplo, practicaban el llamado tlachtli que tenía un leve parecido con el actual baloncesto.

### Técnicas de lanzamiento o tiros al cesto

Para una buena técnica de lanzamiento es importante tener un dominio sobre el balón en posición estática (detenido o de pie). De la precisión de los tiros depende en gran parte que un equipo logre el mayor número de puntos durante el tiempo reglamentario de un partido.

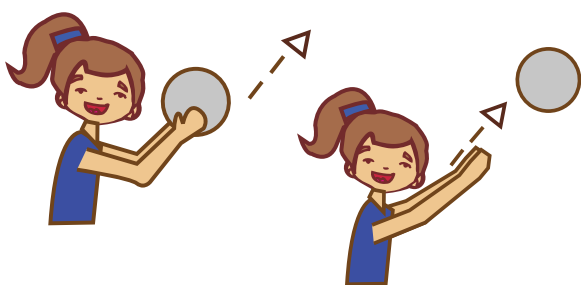
Hay diferentes maneras de ejecutar un lanzamiento. En esta lección nos referiremos a los lanzamientos a una y dos manos en posición fija. Es importante anotar que en este aparte se repasarán algunos aspectos ya estudiados en grados anteriores, pero que es importante recordar, practicar y combinar con aprendizajes nuevos. Hay un lanzamiento que es el estático y que se ejecuta a dos manos para tiro libre.

El tiro libre se puede ejecutar con los pies paralelos y separados, el balón permanece a la altura de las rodillas, las cuales se flexionan al hacer el movimiento de lanzamiento con los brazos y manos hacia arriba con una oscilación circular de la pelota, levantando el cuerpo sobre las puntas de los pies.



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

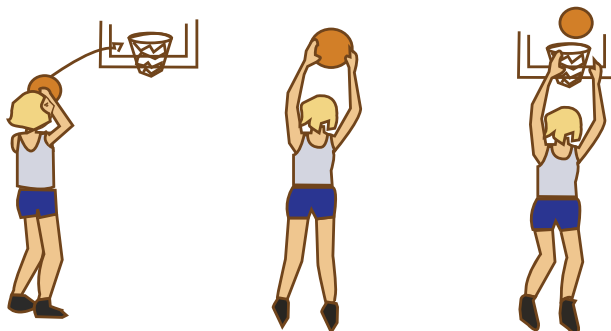
- **De pecho:** en este se coloca el balón a la altura del pecho, suave pero firmemente entre los dedos y no contra las palmas; la mirada debe permanecer sobre la canasta. Al tomar el balón se debe balancear hacia abajo y atrás siguiendo una trayectoria circular, simultáneamente flexionar las rodillas y descender un poco la cadera, continuar con el balanceo preliminar empujando el balón hacia arriba hacia la canasta, al mismo tiempo el pie trasero se desplaza hacia delante para conservar el equilibrio.



### Día a día

El baloncesto es un deporte de conjunto y también de contacto. Por estas razones es necesario tener claro el cuidado que debes tener con tu cuerpo y con el de tu compañero. Y comprender la importancia del respeto a las reglas de juego.

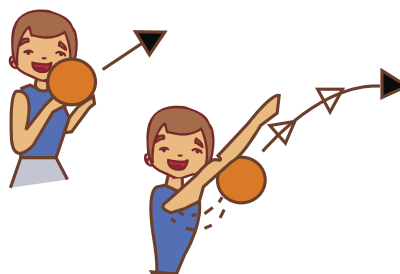
- **Tiro arriba de la cabeza:** este se utiliza si se necesita darle mayor altura al disparo por la presión de un contrario; en este tiro se lleva la pelota hacia atrás de la cabeza, flexionando los codos a la altura de la frente, colocando los brazos hacia arriba y lanzando la pelota con un movimiento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



- **Tiro con una mano.** Los modernos métodos defensivos han obligado, que cada vez más se realicen los llamados pases y tiros con una mano, modalidad que los conocedores han bautizado con el nombre de California.

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

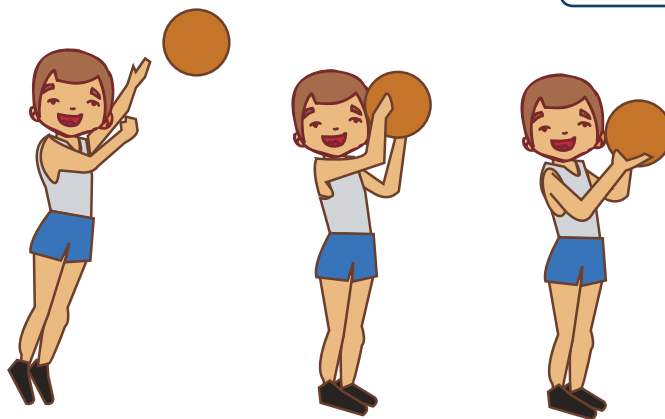
El movimiento se inicia con el mismo balanceo preliminar, hacia abajo y hacia atrás para que la acción se ejecute suavemente y con soltura, tan pronto como una mano obtenga el control del balón se mueve la otra hacia afuera a modo de balanceo para conservar el equilibrio y acompañarlo en su trayectoria, de la misma forma como en el tiro a dos manos, pero en este caso solo la mano que impulsa el balón continúa en dirección ascendente. La distancia adecuada para ejecutar este tiro es de 3,5 a 5 metros.





### Fundamentos para el lanzamiento:

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



### Técnicas del tiro a la canasta con (desplazamiento) con una y dos manos

En esta sección analizaremos los tiros a una y dos manos con desplazamientos, rebote y entrando a la canasta.

**Tiro de gancho o de pivote;** este tipo de enceste es considerado como muy especial y lo realiza principalmente el pivote que por lo general es el centro de la acción ofensiva de un equipo, el cual se sitúa en cualquiera de los dos lados de la línea de rebote, sobre todo cuando un jugador va a efectuar un tiro libre.

**Condiciones:** la ejecución del tiro de gancho requiere de un cierto giro del codo, por lo tanto es difícil su realización y por consiguiente requiere de mayor práctica que cualquier

### Día a día

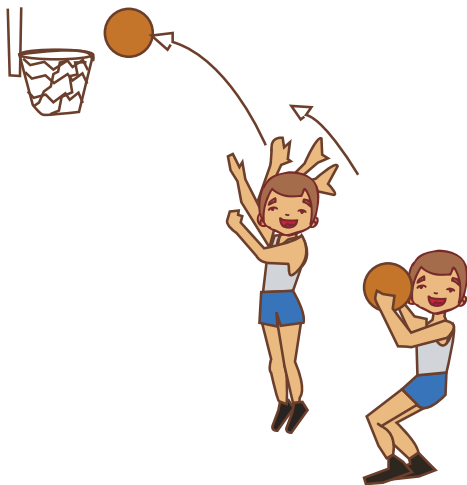
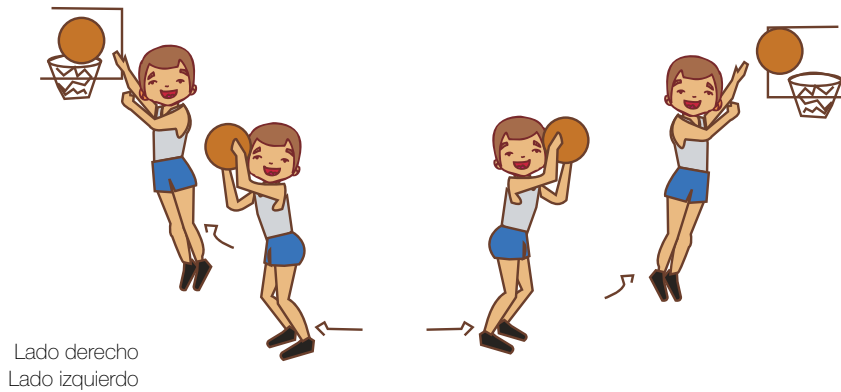
El baloncesto es un juego en el que se desarrolla la velocidad y la resistencia, sin embargo es muy importante que trabajes la flexibilidad porque esto te ayuda a tener un mejor desempeño al saltar...no lo olvides.

### Las cosas de antes

El profesor Naismith, en 1891, para llegar a crear el baloncesto planteó un juego de su niñez llamado el pato en la roca. Este juego consistía en intentar alcanzar un objeto que se colocaba sobre una roca, lanzándole una piedra.

otro; pero una vez que se alcance cierto dominio en su ejecución se convertirá en contundente y temible por la dificultad que presenta para bloquearlo.

**Tiro colocado o también tiro debajo de la canasta:** se efectúa cuando se está entrando a encestar. Simplemente, se acerca a la canasta saltando hasta un punto casi debajo del aro, pero a un lado de este, de tal forma que se pueda colocar el balón contra el tablero por encima del aro, rebotando lateralmente en el tablero, desde donde debe caer dentro de la canasta.



**Tiro arriba de la cabeza:** se hace desde posición estática o se puede hacer con desplazamiento y para esto se necesita tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

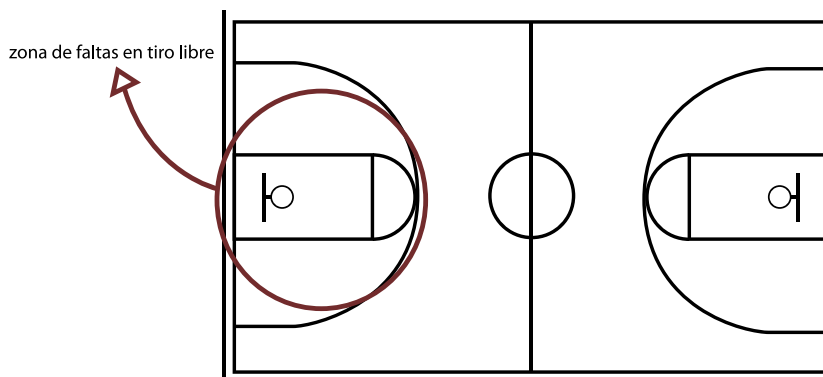
- Frenar la carrera.
- Colocar el balón a la altura del pecho, con los pies paralelos y ligeramente separados.
- Flexionar el cuerpo como si se fuera a dar un pase picado y saltar hacia arriba extendiendo totalmente el cuerpo, manteniendo los brazos rectos, al tiempo que la pelota se eleva por arriba de la cabeza; al llegar al punto más alto, dirigir brazos y muñecas hacia delante, procurando que la trayectoria sea curva.

También se puede realizar sin necesidad de detenerse, driblando al contrario y haciendo los mismos movimientos ya citados. No olvidar que este tiro se realiza de frente a la canasta.

### Entendemos por...

**Zona de restricción:** la zona demarcada debajo del tablero en la cual, cualquier falta se cobrará con tiro libre.

**Entradas:** son aquellos movimientos que se utilizan con el fin de eludir al contrario y aprovecharlos para poder realizar cualquiera de los tiros o pases mencionados anteriormente; se les llama entradas porque se ejecutan dentro del área de restricción y solo se llega a esa posición entrando de atrás o por medio de un pase a la misma y de ahí se hace el enceste.





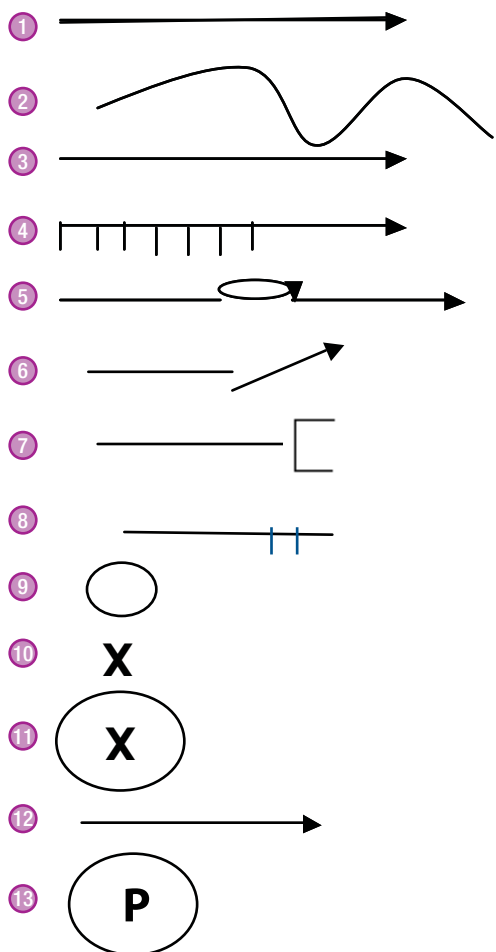
## Aplicación

Señala la letra que corresponde a la respuesta correcta.

1. Los movimientos que los jugadores realizan para avanzar o cambiarse de lugar al momento del juego se llama:
  - a. Pase
  - b. Drible
  - c. Desplazamiento
2. El pase que va dirigido al piso recibe el nombre de:
  - a. Pecho
  - b. Picado
  - c. Béisbol
3. El giro que se ejecuta para cubrir el balón del contrario se conoce como:
  - a. Drible
  - b. Pivote
  - c. Parada
4. El fundamento que se realiza apoyando primero un pie y luego el otro se conoce como:
  - a. Parada
  - b. Finta
  - c. Pivote
5. De este elemento depende el mayor número de anotaciones de un equipo:
  - a. El pase
  - b. El tiro
  - c. La finta
6. Es una variación del tiro arriba de la cabeza, pero se realiza con una mano:
  - a. California
  - b. Estático
  - c. Tiro libre
7. Para la realización de este tiro, el balón parte de la altura de las rodillas hacia arriba:
  - a. De pecho
  - b. California
  - c. Estático
8. El tiro debajo de la canasta también recibe el nombre de:
  - a. Colocado
  - b. Gancho
  - c. Pivote
9. La ejecución del tiro de gancho requiere de un cierto juego de:
  - a. Rodillas
  - b. Codo
  - c. Cuello
10. Se ejecutan dentro del área de restricción y sólo se llega a esa posición penetrando desde atrás o por medio de un pase:
  - a. Entradas
  - b. Tiros libres
  - c. Encestes

### Las cosas de antes

El profesor Naismith para empezar el juego del baloncesto dividió su grupo de 18 estudiantes en equipos de nueve, después se dio cuenta de que eran muchos y decidió que los equipos serían de siete y, por último, optó por jugar con cinco jugadores y así quedó.



### Práctica

Ahora vamos a movernos.

**Área:** cancha de baloncesto, patio del colegio

**Recursos:** conos o elementos para señalar, balones de baloncesto. Si no hay de baloncesto, podemos utilizar otros balones para practicar los lanzamientos. Organización: los ejercicios se realizarán individualmente y por parejas. Se trabajará en algunos por tiempo y en otros por número de repeticiones. Después de cada ejercicio, se corregirán entre compañeros y harán estiramientos para relajar los músculos.

No olvides las convenciones para los diferentes ejercicios.

Para facilitar el entendimiento de las distintas jugadas que se deben realizar, en esta y en otras unidades se usarán las siguientes convenciones:

- 1 Desplazamiento de jugador ofensivo
- 2 Drible
- 3 Trayectoria de balón o pase
- 4 Trayectoria de tiro
- 5 Giro o pivote
- 6 Pase indirecto
- 7 Pantalla simple
- 8 Pantalla doble
- 9 Jugador ofensivo
- 10 Jugador defensivo
- 11 Jugador ofensivo con balón
- 12 Parada
- 13 Pase de entrega

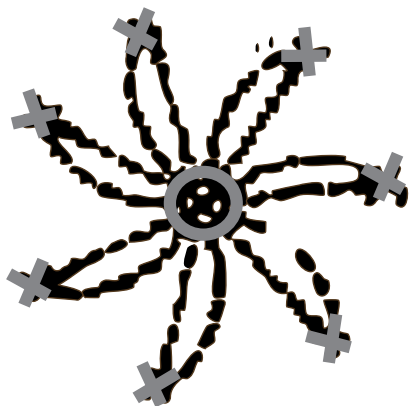
**Desarrollo:** forma equipos de ocho estudiantes y realiza ejercicios de calentamiento.

### Ejercicio 1

En formación de círculo y con un compañero en el centro como pasador y receptor, practica los distintos tipos de pase, alternando la posición con el compañero del centro. Todos deben realizar 30 pases mínimo.

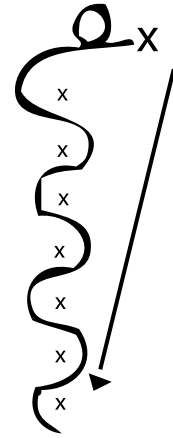
### Variantes:

Realizarlo alternando brazo derecho, brazo izquierdo, 20 veces por cada lado.



### Ejercicio 2

Se forman en hileras. El primero de la fila dribla el balón corriendo en línea recta hasta el último de la fila. Cuando llega allí, se devuelve y dribla pasando entre los compañeros hasta llegar al segundo de la fila para entregarle el balón; este hará lo mismo. Pasarán todos entregando siempre el balón al siguiente compañero de la fila. Haz el ejercicio caminando, trotando y corriendo.

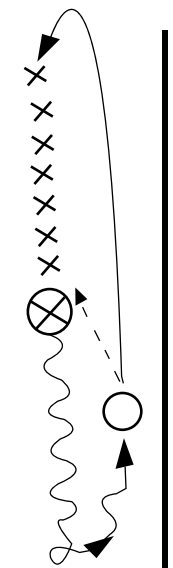


#### Variantes:

Puedes realizar paradas o detenciones a una señal o una orden. Trabajarlo con ambas manos.

### Ejercicio 3

En la misma formación, practica el drible hasta llegar a un punto determinado, gira hacia la derecha y hacia la izquierda (manejando el pie de pivote) y regresa hasta la mitad del trayecto. Lanza el balón desde ahí al compañero que sigue; luego te formas detrás del último de la hilera. Haz 10 repeticiones.



### Ejercicio 4. Juego “La gallina ciega”

Un compañero con los ojos vendados empieza a ubicar a sus compañeros por el sonido del balón, una vez atrape a alguno, se cambia el turno.

### Ejercicio 5. Precisión

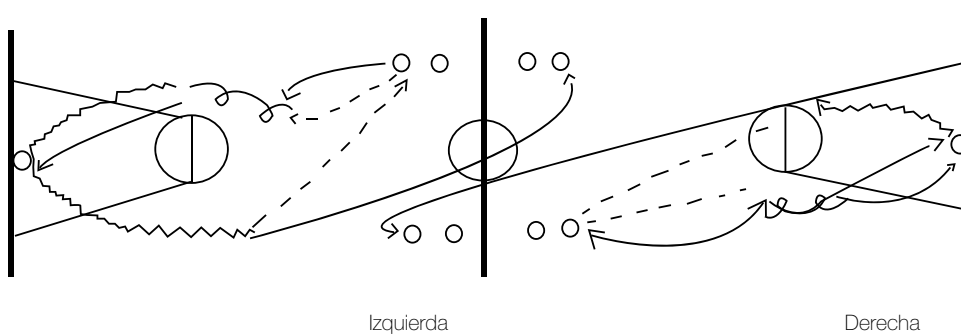
- Ejecuta 3 lanzamientos por cada tipo o forma de lanzamiento que conociste desde distintos ángulos; anota los aciertos en la tabla que está enseguida.
- Aumenta gradualmente la distancia de estos en relación con la canasta (cortas, medias, largas).
- Compara los logros personales con los logrados por los compañeros.
- Al final de la sesión, haz estiramientos específicos y ejercicios de relajación.
- Escribe los resultados en la tabla que aparece a continuación.

Nombre del estudiante: _____ Fecha: _____ Edad: _____				
Tipo de lanzamiento	Aciertos	Fallas	Distancia en metros	Observaciones
1				
2				
3				
4				
5				
6				

### Ejercicio 6. Juega al rebote

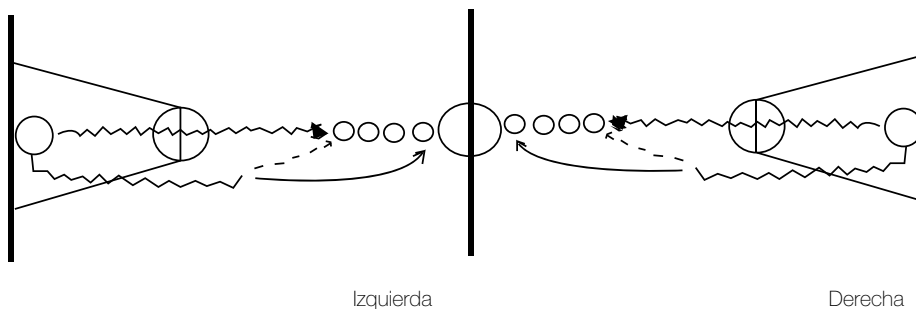
Lanza el balón contra la cesta lo más fuerte que puedas, tu compañero debe tomarlo una vez que el balón toque el piso, solo con un rebote. Se realiza de forma alterna.

- En equipos de cinco integrantes y con un balón por equipo, haz tiros de gancho por el lado derecho y por el lado izquierdo. Realiza 20 tiros de gancho.

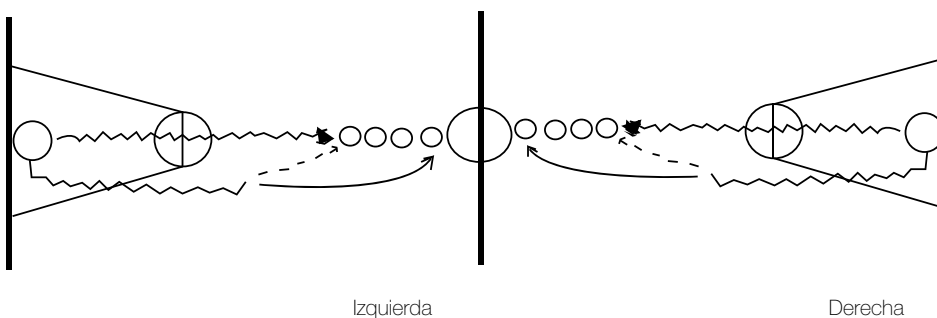


#### Variantes:

Con la misma organización, ubícate en la cancha y realiza el tiro debajo de la canasta por el lado izquierdo y por el derecho, déjala rebotar y vuelve a lanzar de otra manera (por ejemplo, tiro californiano, ¿lo recuerdas?) Prácticalo por cinco minutos.



De la misma manera que en el ejercicio anterior, haz el tiro arriba de la cabeza. Recuerda que este se hace de frente a la canasta. Prácticalo por tres minutos.



Marca con una x la casilla correspondiente.  
 Compara los resultados con los compañeros y coméntalos.

Nombre _____ Edad _____ Peso _____ Estatura _____												
Fecha _____												
Intentos	Tiro californiana		Tiro gancho		Tiro colocado		Tiro arriba de la cabeza		Tiro con la entrada		Observaciones	
	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí		
1	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	_____	
2	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	_____	
3	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	_____	
4	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	no	sí	_____	

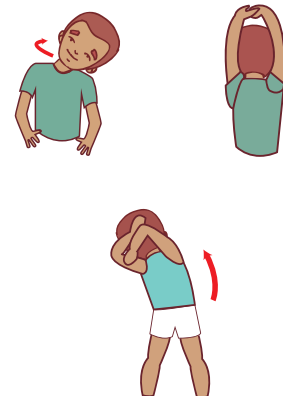
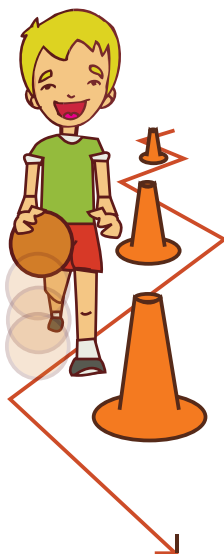
**Ejercicio 7. Combinemos los desplazamientos, tiros a la canasta y dribling**

Repite diez veces la siguiente secuencia.

Desplázate hasta cada cono, corriendo en equis (x), toma el balón y dribla haciendo cambios de dirección, por 30 segundos; a la señal, detente y lanza al tablero. Pasa a la otra canasta y haz lo

mismo, desplazándote hasta cada cono en equis, driblando en cada dirección con una mano, detente a la señal (30 segundos) y lanza en sostenido o con un salto.

Vuelta a la calma: hiciste muchos ejercicios de lanzamiento y recepción. Es hora de estirar los músculos, enfatizando en tronco, brazos y cuello.



Las manifestaciones culturales son variadas y ricas en nuestro país. Respecto a este tema:

- Comprendí que la expresión corporal es una forma de comunicación con los otros.
- Entendí que desde bebés los gestos son una manera de comprender el mundo.
- Diferencí las tres categorías para trabajar en la expresión corporal: el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la comunicación introyectiva.
- Comprendí que hemos establecido canales de comunicación muy importantes como el lenguaje corporal que usamos cotidianamente.
- Descubrí que el lenguaje corporal tiene distintos matices en su uso y que puede inter-



## Este capítulo fue clave porque

- Aprender estados de ánimo y formas de pensar, pero que debe ser explícito en algunas ocasiones para no confundir a quien recibe el mensaje.
- Aprendí que la coreografía es una forma de dibujar con el cuerpo, es una composición y una creación.
- Aprendí que para realizar una coreografía es necesario tener en cuenta elementos como la disposición de los espacios y los tiempos.
- Aprendí que la danza folclórica es una forma de expresar nuestras tradiciones y costumbres y, que, por eso, su riqueza de movimientos y expresiones son importantes.

## Conectémonos con Ciencias Sociales



Una forma de comprender cómo funcionan las normas en la vida real puede ser a través de un juego deportivo; en este se tienen que respetar los acuerdos establecidos para lograr un juego limpio y divertido.

Desarrolla un torneo de baloncesto o voleibol aplicando lo visto en esta unidad. Explica a los participantes las normas que se aplicarán a los partidos y al evento en general.

Toma en cuenta lo siguiente para la organización:

1. En grupos de trabajo organiza dos torneos. Ten en cuenta las tareas que se desarrollarán: convocar a compañeros, maestros y padres de familia, organizar los partidos,

registrar todos los partidos jugados y planear la premiación.

2. Organiza un torneo para los compañeros de tu colegio.
3. Organiza un torneo para los profesores y padres de familia.
4. Puedes modificar alguna de las reglas de juego que aprendiste para que tanto tus compañeros como los profesores y padres de familia puedan disfrutar más del juego.
5. Es importante llevar el registro de todos los partidos jugados.
6. Todos los equipos deben recibir una distinción a su trabajo. Recuerda que todos realizaron un gran esfuerzo. Lo importante no es quién gana sino quién disfruta más.



## Repasemos lo visto



Al empezar esta unidad te diste cuenta de lo importante que es ser responsable con los compromisos adquiridos en una actividad que se desarrolla de forma grupal. Un buen equipo de trabajo es la base para lograr muchas cosas. Es necesario saber trabajar en grupo y cumplir con las tareas asignadas, de lo contrario, a los otros miembros del grupo no les gustará trabajar con quien no lo haga como le pasó a Esteban.

En casi todas las actividades humanas se requiere una organización para cumplir un objetivo. Esto lo has visto en la práctica de deportes como el baloncesto. Trabajar en equipo, saber escuchar estar atentos a la comunicación en un partido son elementos claves para lograr el fin que es desempeñarse muy bien en cada uno de los partidos que se realicen.

### Los temas que trabajaste en la unidad

En esta unidad desarrollamos dos capítulos.

En esta parte, conociste, experimentaste y mejoraste las habilidades necesarias para el baloncesto y las técnicas básicas de este deporte.

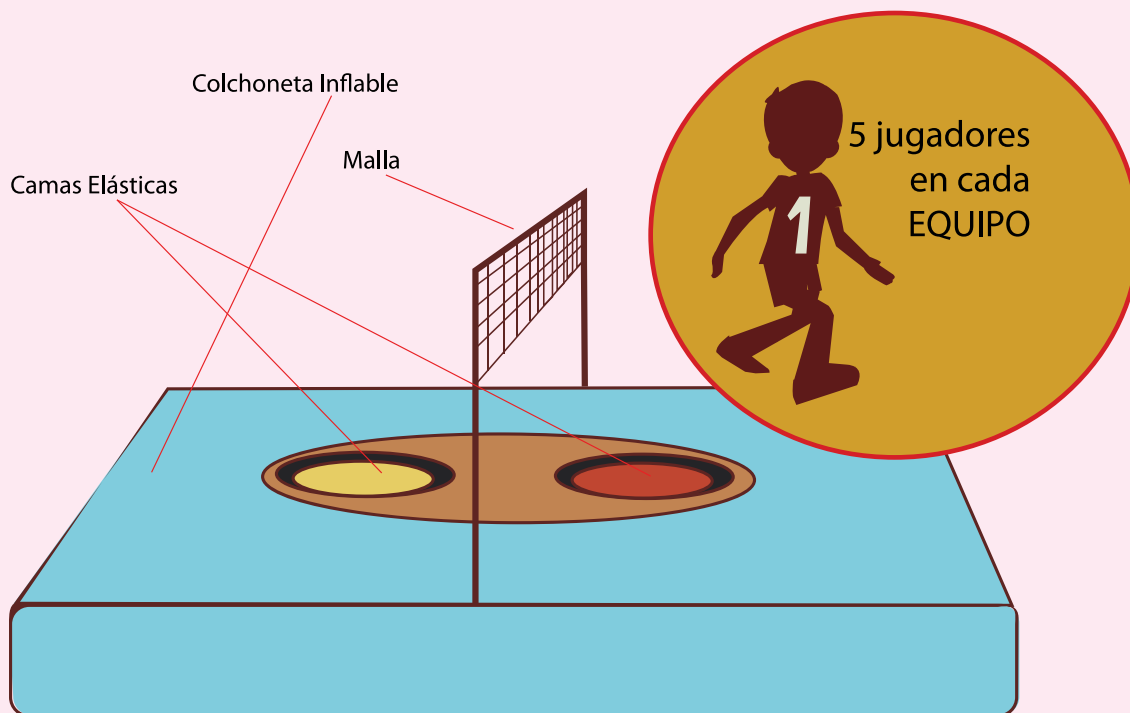
- Recuerda que el baloncesto es un deporte de conjunto que se caracteriza por la gran velocidad en sus acciones y desplazamientos que aumentan por lo reducido del espacio en el que se juega. Este deporte requiere de concentración y de una buena comunicación para lograr anotar puntos.
- Mejoraste en el calentamiento, implementando ejercicios diferentes según las prácticas que ibas realizando.
- Recuerda que para desempeñarse como jugador de baloncesto es necesario tener clara la técnica de ciertos movimientos que, aunque ya son conocidos, no dejan de ser fundamentales.
- Básicamente las dos funciones que cumplen los jugadores de un equipo siempre son ofensivas y defensivas; las primeras para lograr puntos y las otras para evitar que se los anoten. Las posiciones de los jugadores son fundamentales para cumplir el trabajo en equipo, por lo tanto, es necesario estar concentrado y tener una actitud dispuesta y de ayuda.

# Mundo rural

Los abuelos comúnmente cuentan a sus hijos y nietos sobre los juegos de su infancia. Por ejemplo, mi abuela me ha contado que uno de sus juegos preferidos era la carrera de costales, esta consistía en tomar un costal, meterse dentro y saltar hasta una meta propuesta, sin agarrar ni empujar a sus compañeros. Este juego me parece muy divertido también lo he jugado. Pregúntales a tus padres y abuelos los juegos más representativos en su región durante su infancia, escríbelos y compártelos con tus compañeros.



## Dato curioso



Los deportes y los juegos se modifican constantemente y se crean nuevos juegos. Un ejemplo es el bosaball que reúne elementos de voleibol, fútbol y capoeira; sus reglas se basan en el voleibol. Se juega en una colchoneta inflable, y cerca a la red se coloca una cama elástica que permite unos saltos espectaculares. Se puede jugar con cuatro o cinco jugadores y pueden darse más toques. Este juego busca tocar con el balón el campo del adversario, pero ante todo busca divertirse.

### Entendemos por...

**Capoeira:** una manifestación cultural que muestra danza y gimnasia acompañadas por músicos y que representa una lucha de origen africano. Su práctica se inició en Brasil, pero actualmente es común en algunos lugares de Colombia.

## ¿En qué vamos?



### Reflexiono y trabajo con mis compañeros

Desarrolla las siguientes actividades y compara tus respuestas con la de tus compañeros.

La clase de educación física es un espacio para disfrutar y aprender. En esta unidad trabajamos en equipo lo que fortalece tus competencias motrices, expresivas y axiológicas.

1. Describe tres reglas del baloncesto:

---

---

---

---

2. Menciona algunas recomendaciones para evitar lesiones deportivas en baloncesto.

---

---

---

3. Aplica ejercicios de calentamiento específico al baloncesto.
4. Realiza una propuesta de trabajo en equipo. Explica las condiciones que este trabajo tiene para que sea en equipo.
5. Dibuja en diagramas las jugadas de baloncesto que puedes practicar en tu descanso.
6. Desarrolla tus habilidades:
7. Realiza junto con tu compañero distintos pases de baloncesto combinando todos los elementos vistos.

## Le cuento a mi profesor

Con tu profesor, resuelve la siguiente rejilla.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Aplico en situaciones de juego las formas técnicas del baloncesto.	Ejecuto con fluidez las formas técnicas del baloncesto.	Ejecuto con dificultad las formas técnicas del baloncesto.	Identifico formas técnicas del baloncesto, pero no las ejecuto.
Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Aplico la técnica del baloncesto en situaciones de juego y competencia.	Grafico jugadas técnicas y tácticas de los deportes de conjunto.	Reconozco la importancia de una buena ejecución técnica y el uso de tácticas deportivas para mejorar el rendimiento del equipo.	Identifico algunas formas técnicas y tácticas del baloncesto.
Establezco relaciones de empatía para preservar el momento de juego.	Aplico una buena comunicación y el respeto en los juegos propuestos.	Reconozco en cada una de las funciones o roles de mis compañeros la importancia para mantener el juego.	Comprendo la importancia de la comunicación y el respeto a mi compañero para un buen trabajo de equipo.	Identifico elementos para el desarrollo de un buen trabajo en equipo.

## Autoevaluación

Participo y aprendo	Superior	Alto	Básico	Bajo
Trabajo en equipo de manera atenta y comprometida.				
Participo de manera activa en clase, proponiendo soluciones a los problemas.				
Consulto información adicional sobre lo estudiado en clase.				
Practico fuera del colegio las habilidades que aprendo en clase.				
Soy creativo para proponer variantes a los ejercicios que realizamos.				
Beneficio con mi comportamiento el desarrollo de los talleres.				

# La danza folclórica

## Resolvamos

### Influencia de otras culturas en Colombia

Cuando hablamos de danza folclórica colombiana, debemos remitirnos a la época de nuestros antepasados y de la colonización. Debido al descubrimiento de América, nuestro pueblo colombiano es la unión de tres razas veamos:

### Raza indígena

Estaba constituida por diferentes tribus que se encontraban asentadas en todo el territorio colombiano; sus danzas eran coreográficamente sencillas, utilizaban figuras como círculos y filas, estas danzas eran acompañadas por instrumentos musicales que construían ellos mismos con elementos de la naturaleza.

### Raza blanca

Esta raza está constituida en su mayoría por españoles que llegaron de Europa a nuestro territorio, trayendo su cultura. La mayoría de sus danzas se realizaban en los grandes salones de la época y eran muy elegantes en sus vestuarios y en el porte de sus bailarines, además, tenían una gran riqueza en las figuras que utilizaban.

### Raza negra

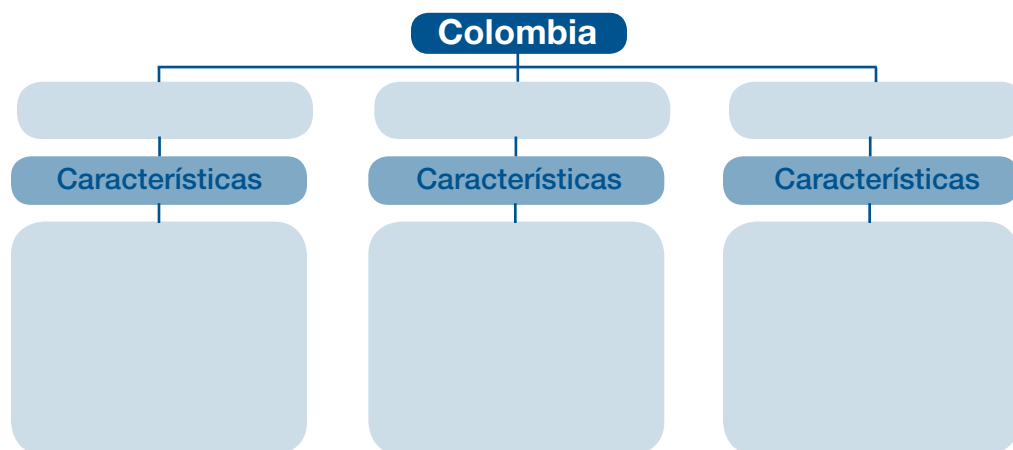
Hablamos específicamente de africanos que llegaron a América traídos por los españoles como esclavos. Trajeron consigo la alegría de su cultura que se veía reflejada en sus danzas rápidas y dinámicas; estas se bailaban acompañadas de tambores y otros instrumentos musicales que ambientaban sus celebraciones.



Las culturas presentadas con anterioridad fueron importantes para la conformación de lo que hoy en día conocemos como folclor pues cada una de ellas hizo sus aportes a nivel de las danzas que eran originarias de cada uno de esos lugares, los instrumentos musicales, sus tradiciones, comidas entre otras cosas; al tener que convivir todos en un mismo lugar fueron mezclándose para conformar lo que hoy en día es nuestro folclor.

¿Y tú qué piensas?

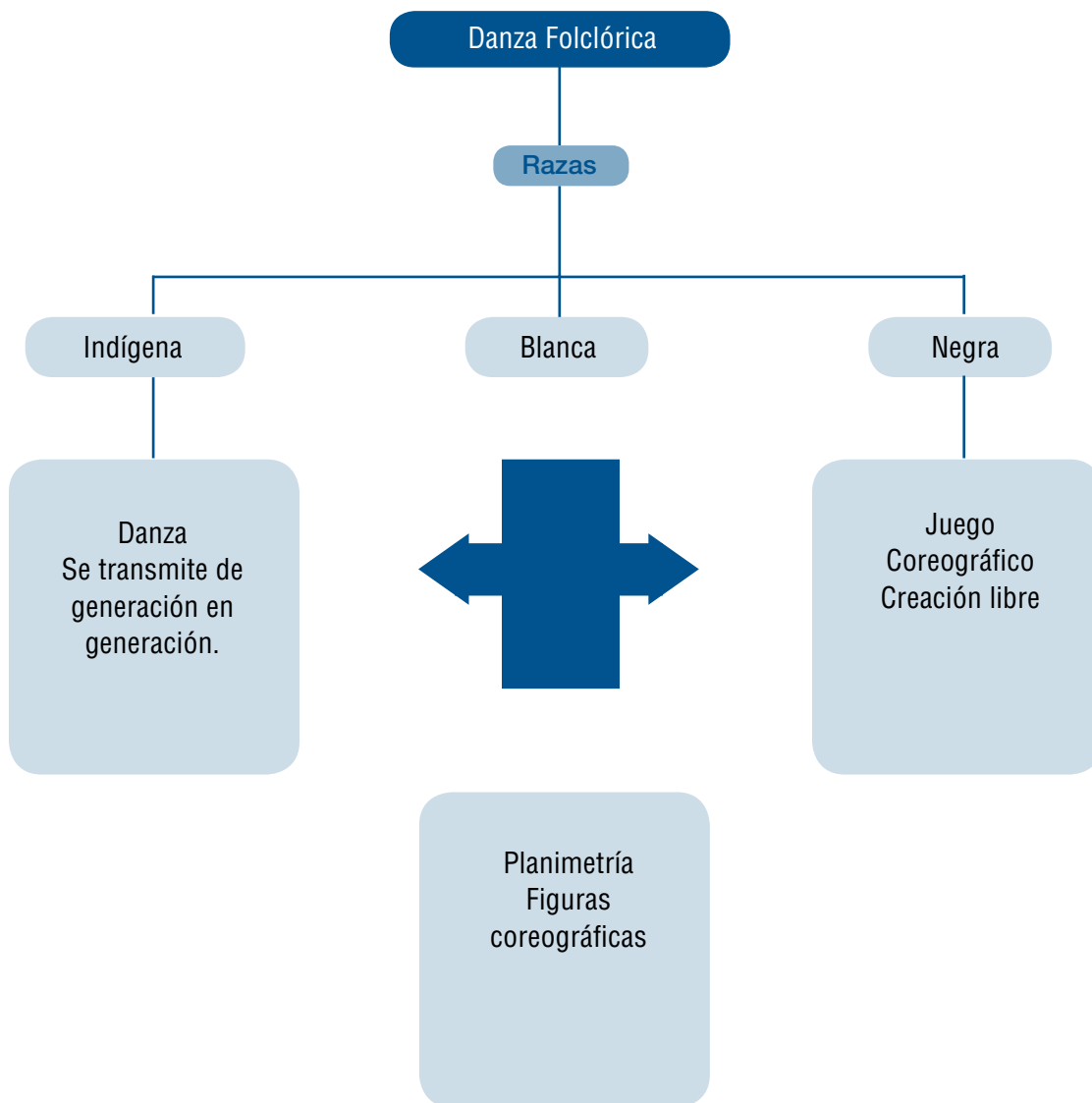
- ¿De acuerdo con los conceptos que viste antes, escribe en el siguiente mapa las razas que dieron origen a la interculturalidad de nuestro folclor e identifica algunas características de ellas.
- ¿Qué consecuencias crees que trajo para América Latina la llegada de las razas blanca y negra?



Referentes de calidad	Capítulos
<b>Estándar</b>	6. La coreografía y la danza folclórica
Propongo secuencias de movimiento que se ajusten a la música.	
<b>Acciones de pensamiento y producción</b>	
Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.	



# La coreografía y la danza folclórica





# Tema 12.

## El juego coreográfico



### Indagación

#### Danza folclórica y juego coreográfico

Cuando hablamos de danza folclórica, nos referimos a una coreografía de origen tradicional que tiene determinados movimientos, pasos y figuras que deben ser respetados al momento de realizarla. La danza folclórica tiene un contenido, es decir, transmite un mensaje que refleja la cultura del lugar donde se creó; se da a conocer por medio de la tradición oral, los niños la aprenden de sus padres y a ellos se la han enseñado los abuelos; se transmite de generación en generación y perdura mucho tiempo.

Por su parte, el juego coreográfico es una creación libre a partir de un ritmo, utilizando pasos y figuras tradicionales; lo inventas hoy para presentarlo a tus amigos y, contrario a la danza folclórica, no perdura: al mes siguiente, con la misma música, puedes crear otro juego coreográfico.



### Conceptualización

#### Elementos del juego coreográfico

Para crear un juego coreográfico es importante conocer las figuras coreográficas que podemos utilizar y la manera de utilizarlas. Estas se escriben en una planimetría, esto es un plano de los movimientos que vas a realizar. Antes de construir una casa, primero se hace un plano para saber en dónde quedará la cocina, cuántos baños tendrá, etc., lo mismo se hace en la planimetría: primero planeas el juego coreográfico y luego lo ejecutas.

En este momento vas a ver algunas figuras coreográficas sencillas que utilizarás en la creación de tus juegos coreográficos, observa con atención.

### Entendemos por...

**Folclor:** el desarrollo cultural de los pueblos, sus hechos sociales y tradiciones, que incluyen danzas, tradición oral, comidas típicas y música, entre otros.

### Avance



Esta figura nos indica hacia qué dirección debemos desplazarnos; recuerda que un desplazamiento es el que nos permite trasladarnos de un lugar a otro.

### Círculo



Cuando los bailarines se ubican en el escenario formando un círculo, este puede tener desplazamiento, en tal caso, debes indicarlo con una flecha, y todos los bailarines deben girar hacia donde indique la flecha.

### Ocho



Se hacen dos círculos, uno junto al otro, puede ser uno de mujeres otro de hombres o intercalados, si quieres darle movimiento a la figura puedes hacerlo mediante flechas.

### Extroversión



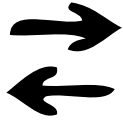
Los bailarines deben estar ubicados en dos filas, se desplazan hacia adelante y se devuelven por la parte externa de las filas.

### Introversión



Los bailarines deben estar ubicados en dos filas, se desplazan hacia adelante y se devuelven por la parte interna de las filas.

**Cruce**



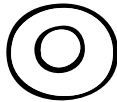
Una fila a un lado del escenario y la otra en el extremo contrario, se cambian de sitio cruzándose, también se puede realizar estando en hilera.

**Encuentro**



Una fila a un lado del escenario y la otra en el extremo contrario se encuentran en el centro.

**Doble círculo**



Un grupo de personas forma un círculo grande y los otros, uno más pequeño en la parte de adentro.

Estas son solo algunas de las figuras que puedes utilizar; tienes la posibilidad de inventar el movimiento que desees; ahora veamos la manera de realizarlo. Si alguna vez has observado alguna danza, podrás darte cuenta de que en ellas los bailarines realizan desplazamientos en el escenario, a estos se les conoce como figuras coreográficas.

Por ejemplo, cuando todos los bailarines están ubicados en el escenario formando un círculo, ya estás utilizando la primera figura. Las flechas son fundamentales en la escritura dancística, pues ellas son las que nos indican el movimiento de los bailarines.

¿Pero cómo sabemos en dónde están parados los hombres y en dónde las mujeres?

Para saber en dónde están ubicados los bailarines en el escenario, utilizamos las convenciones que son las figuras que dibujas en tu planimetría, estas sirven para saber ubicar los hombres, las mujeres, el público y para decirle a quien lea la planimetría qué figuras coreográficas vamos a utilizar, observemos el ejemplo de una figura.

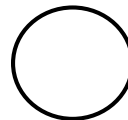
**Planimetría**

**Convenciones**

Niños:



Círculo



Niñas:



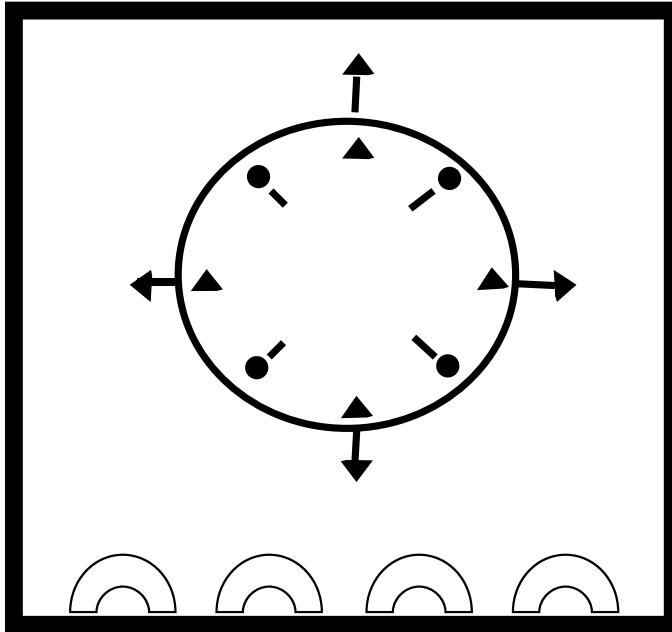
Avance



Público:



- ¿Por qué crees que es importante que aparezca la convención de público en una planimetría?
- ¿Hacia dónde se desplazan los hombres en esta figura?
- ¿En qué nueva figura quedan ubicados los bailarines al realizar el desplazamiento que indican las flechas?



### Las cosas de antes

Para que la cumbia fuera reconocida como ritmo nacional, primero tuvo que pasar de ser interpretada con instrumentos de influencia negra a ser interpretadas con instrumentos de influencia española. En los años cuarenta y cincuenta fue interpretada por orquestas de la época, lo que permitió que en el interior de nuestro país se aceptara socialmente y, con el tiempo, fue reconocida internacionalmente.



### Aplicación Práctica

**Área de trabajo:** espacio cubierto o al aire libre de 12 por 12 metros

**Recursos:** música de tu preferencia

**Organización:** debes disponer de un espacio en donde puedas realizar los desplazamientos cómodamente.

**Desarrollo:**

- Organiza grupos de seis personas preferiblemente mixtos.
- Observa la siguiente planimetría y realízala con tus compañeros.
- Debes tener en cuenta que debajo de cada figura se explica la manera de realizarla.
- Puedes utilizar la música de tu elección para realizar el juego coreográfico.

### Ejercicio de planimetría

Observa y lee con atención:

#### Convenciones

Niños



Niñas



Público



Avance



Encuentro



Extroversión



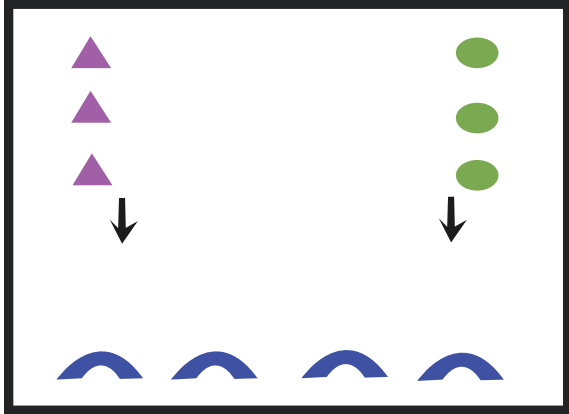
Círculo



Cruce

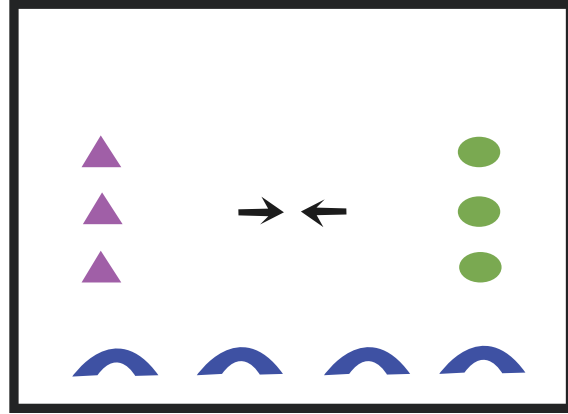


Figura coreográfica 1



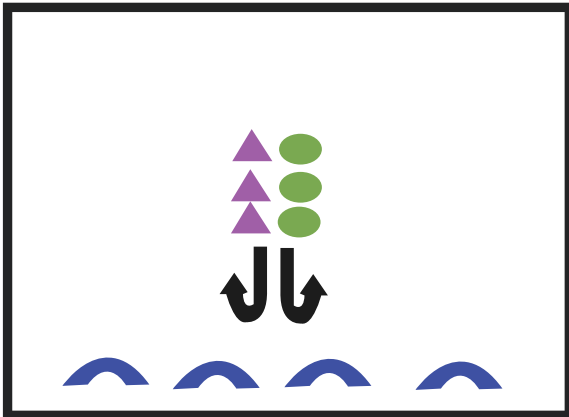
Los bailarines salen en dos filas por cada uno de los extremos del escenario; mujeres por el lado izquierdo, hombres por el lado derecho y avanzan hacia el público.

Figura coreográfica 2



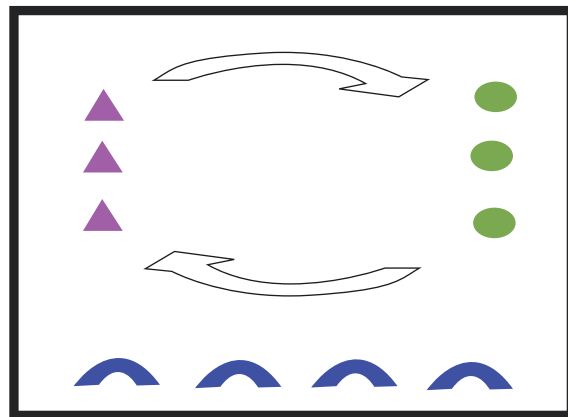
Se encuentran las dos filas en el centro del escenario, como lo indica la flecha.

Figura coreográfica 3



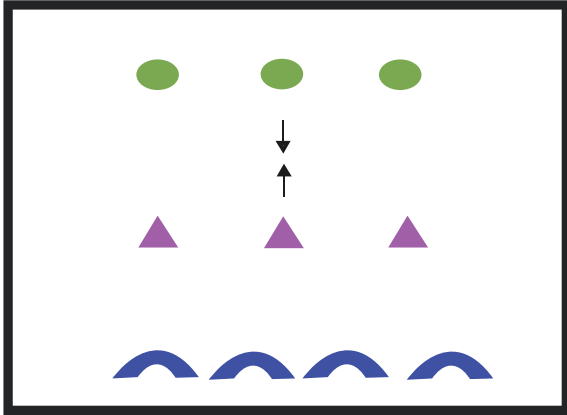
Estando en el centro, cada uno de los bailarines que encabeza la fila de hombres y la de mujeres realiza una extroversión y todos los bailarines lo siguen.

Figura coreográfica 4



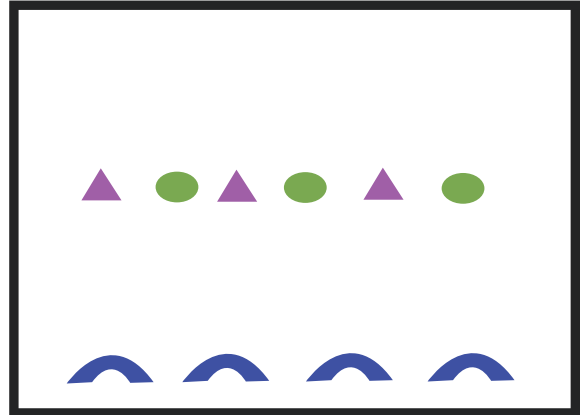
En este momento, se ubican en la posición inicial. Luego, se desplazan los hombres hacia el frente del escenario y las mujeres hacia el fondo hasta formar un círculo.

Figura coreográfica 5



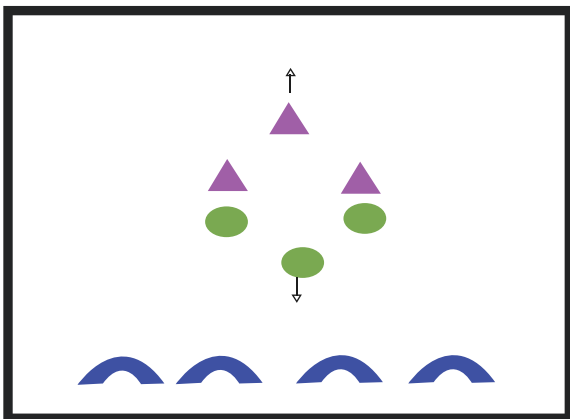
Estando en el círculo, los hombres se ubican la hilera al fondo del escenario y las mujeres, al frente del público.

Figura coreográfica 6



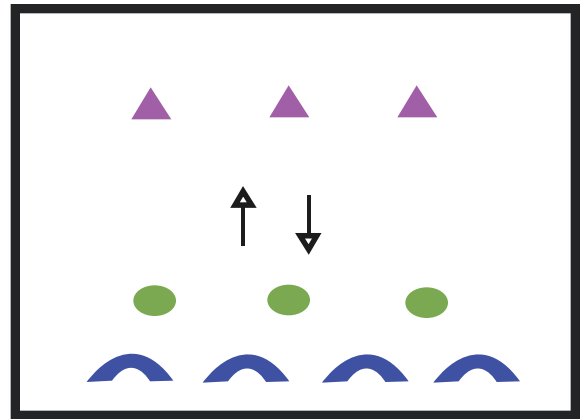
Se cruzan hasta cambiar de posición.

Figura coreográfica 7



Realizan un encuentro, hombres avanzando hacia el público, mujeres hacia el fondo del escenario.

Figura coreográfica 8



Se ubican hombres y mujeres de manera intercalada frente al público.

# Tema 13.

## Creación de un juego coreográfico



### Indagación

¿Qué sabemos de la cumbia?

Se dice que la cumbia tiene influencia africana. Nace con ocasión de las fiestas de la Candelaria, ofrecidas en la Cartagena colonial y que aún se celebra cada año en febrero. Poco a poco se dio a conocer por toda la costa Atlántica; es considerada como la danza más importante de este lugar y una de las más importantes de Colombia.

¿Qué otras cosas conoces de la cumbia?



### Conceptualización

Coreografía de la cumbia

La cumbia se conoce como una danza de carácter amoroso, se baila en forma circular, es decir, alrededor de un punto central en el cual se encuentran ubicados los músicos; los hombres bailan en un círculo interno y las mujeres en el círculo externo, siempre en el sentido contrario a las manecillas del reloj, se baila en sitios abiertos como playas o calles. Los hombres bailan manteniendo su pie izquierdo pegado al piso y haciendo movimientos de manera libre, siempre rodeando a su pareja, cortejándola al abanicarla con su sombrero; al iniciar la danza, es él quien lleva las velas y se las entrega a la mujer a manera de halago.

Los movimientos de la mujer son más sutiles, deslizando sus pies con pasos cortos, siempre llevando el ritmo con sus caderas y demostrando sutileza en cada uno de sus movimientos, eleva de manera elegante su pollera (falda) demostrando su poderío al sostener en una mano su falda y en la otra el manajo de velas que utiliza para alejar a su pareja.

Durante la danza, tanto hombre como mujer mantienen su sonrisa y actitud de coquetería, en ningún momento la mujer puede permitir que el hombre la toque.

#### Día a día

Es importante ejercitar tu cuerpo diariamente, pero recuerda que cuando hagas una práctica de danza, es necesario hacer un buen calentamiento específico y un estiramiento general al terminar la sesión

#### Las cosas de antes

**Número decimal** En la cumbia, las mujeres portan un paquete de velas, ya que en la época en que se originó no existía la luz eléctrica. Estas no solo eran utilizadas para iluminar los espacios, sino también para defenderse del constante asedio de su compañero de baile, con ellas los alejaban.



Vestuario de la cumbia



### Aplicación Práctica

**Área de trabajo:** espacio cubierto o al aire libre de 12 por 12 metros

**Recursos:** papel reciclado, instrumentos musicales

**Organización:** es el momento de poner en práctica todos los elementos trabajados en este capítulo. Debes disponer de un lugar espacioso y organizarte muy bien con tus compañeros para realizar este taller y, lo más importante, diviértete.

**Desarrollo:** durante siglos el hombre ha disfrutado de sus manifestaciones culturales en festividades que se realizan en cada región. ¿Sabes cuál es la festividad más importante de tu región? Como vimos antes, la fiesta de la Candelaria es la festividad en la que comúnmente se baila la cumbia; pues bien, vamos a crear nuestra propia fiesta de la Candelaria. Vamos a prepararnos para ello.

Reúnete con un grupo de compañeros. Para comenzar, deben crear el juego coreográfico de la cumbia con las figuras coreográficas que ya conoces y otras que puedan inventar; van a planear su coreografía, es importante tener en cuenta la in-

formación presentada en este capítulo. ¿Recuerdas qué elementos debes tener en cuenta para elaborar tu juego coreográfico?

### Ejercicio. Planimetría de la cumbia

- Elabora la planimetría de la cumbia, no olvides que debe tener convenciones (hombre, mujer, público) y las figuras que quieras incluir (círculo, doble círculo, avance, cruce, etc.) toma como referencia el siguiente modelo:

#### Convenciones

Niños

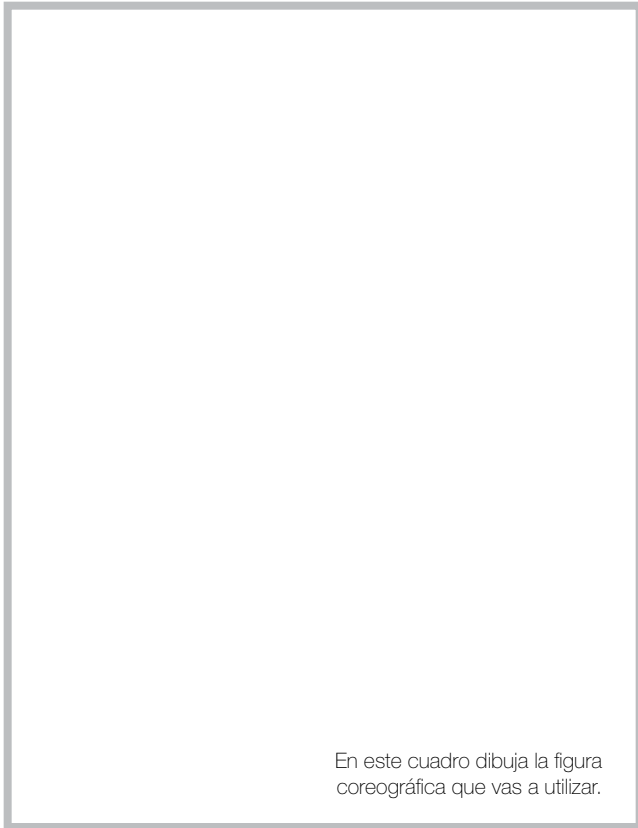


Niñas



Público





- Hacer pequeños giros de cadera hacia la derecha y luego a la izquierda.
- Llevar la rodilla derecha al pecho, regresar al puesto y luego con la rodilla izquierda.
- Hacer pequeñas rotaciones del tobillo, primero con un pie y luego con el otro.
- Subir y bajar talones, manteniendo el equilibrio.

Puedes hacer estos ejercicios y repetirlos ocho veces cada uno, y no olvides que al terminar es importante darte un tiempo para relajarte. Estos son algunos ejercicios que puedes hacer para mejorar el proceso de respiración:

Inhalar por la nariz y exhalar por la boca durante un tiempo controlado:

- Acostado en el piso, inhala despacio y siente cómo el aire entra en tu cuerpo; llévalo hasta el abdomen, sintiendo cómo este se infla como una bomba.
- Siente cómo el aire sale de tu cuerpo como si se desinflara un globo. Hazlo despacio y con cuidado.

Una vez tengan listo el juego coreográfico, deben preparar el vestuario; pueden elaborarlo con material reciclable (papel reciclado, cinta, pegante, etc.) también pueden utilizar elementos que tengan en casa y puedan servir.

- Es el momento ensayar nuestro juego coreográfico. No olvides que la cumbia tiene un contenido y unos pasos diferentes para hombres y mujeres, revisa la información presentada. Pero, antes, debes hacer un calentamiento físico:
  - Inclinar levemente la cabeza hacia adelante, luego llevarla hacia atrás
  - Girar la cabeza hacia la derecha, luego a la izquierda.
  - Elevar el hombro derecho y bajarlo, elevar el hombro izquierdo y bajarlo.
  - Elevar los dos hombros y bajarlos.
  - Hacer pequeños giros con los hombros.
  - Hacer extensión de tronco hacia adelante y regresar al puesto.

- Para presentar el juego coreográfico a tus compañeros, vamos a preparar una pequeña fiesta de la Candelaria; prepara la decoración para el lugar en donde la van a presentar; pueden decorar con materiales como serpentinas que las pueden hacer con tiras de papel reciclado. Podrían hacer una feria de alimentos, cada integrante del grupo puede llevar algo de comer para compartir con sus compañeros y, por supuesto, en toda fiesta es importante la música, así que busca con tus familiares, profesores y amigos música representativa de la costa.

Ahora podemos no solo presentar nuestro juego coreográfico, sino también disfrutar de la fiesta de la Candelaria.







Este capítulo fue clave porque

A través de este capítulo, aprendiste que:

- La Tierra tuvo un origen y una evolución, es decir que no siempre fue igual, sino que con el tiempo ha sufrido transformaciones.

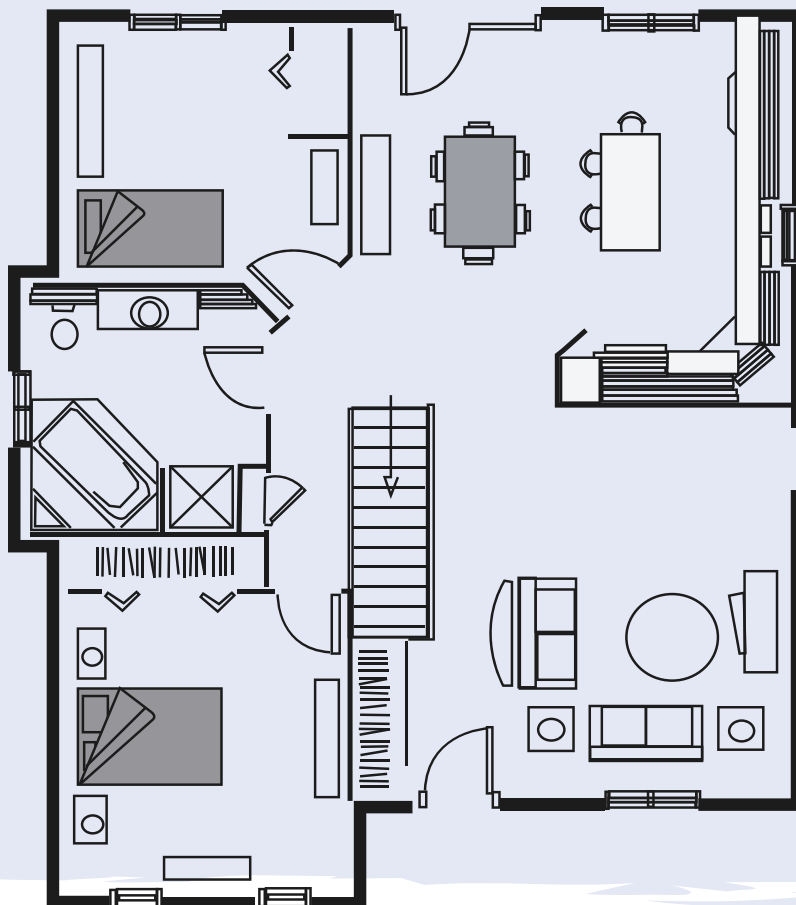
## Conectémonos con la arquitectura



Un plano es la representación gráfica de los elementos para un proyecto arquitectónico. Los planos nos muestran estos elementos vistos desde arriba; definen lo que se ha de desarrollar en el proyecto; es utilizado por la persona que

construye el proyecto; debe ser claro y contener la información precisa para poder convertirlo en realidad, los planos deben ser descriptivos.

¿Encuentras alguna relación entre un plano de una danza y una planimetría?



## Repasemos lo visto



Nuestro folclor colombiano surge al mezclarse las razas indígena, negra y española. Cada una de las tradiciones que encontramos presentes en nuestro país tienen influencia de ellas, en algunas regiones es más notoria su influencia, pero todos nosotros somos producto de estas tres culturas.

Conocemos como danza folclórica a una coreografía de origen tradicional que refleja la cultura de la región de donde es originaria.

El juego coreográfico es una creación libre a partir de un ritmo determinado, utiliza pasos y figuras de danzas tradicionales.

Una planimetría es la manera de escribir una danza; es el plano de los desplazamientos que realizan los bailarines en el escenario. Utiliza convenciones y figuras coreográficas.

La cumbia es una danza de la costa Atlántica que es considerada como la más importante de esta zona, es una danza de carácter amoroso en la que el hombre corteja a la mujer, se baila en sitios abiertos.

# Mundo rural

**T**odos los lugares de Colombia tienen festividades en las que los habitantes de la región realizan celebraciones y ejecutan los bailes característicos de este lugar. Las danzas tradicionales se recopilan de acuerdo con la versión que cuentan los ancianos que la vienen bailando durante décadas; es así como los jóvenes de estos lugares van aprendiendo estos bailes.

Muchas de estas celebraciones se realizan para agradecerle a Dios por las cosechas, en honor a algún santo patrono o para representar los oficios que realizan. Veamos una de ellas.

La manta hilada es una danza de laboreo; en ella se cuenta de manera alegre cómo los campesinos de la región cundiboyacense elaboran tejidos con la lana que esquilan de las ovejas; se baila a ritmo de torbellino, y cada uno de los momentos de la danza cuenta el proceso de elaboración de la manta desde cuando esquilan la oveja, recolectan la lana y tejen la manta; luego, muestra la celebración que hacen al terminar el trabajo.



Feria de Cali



Carnaval de blancos y negros



Feria de las flores



Festival del joropo

## Dato curioso



¿Sabías que el pañuelo rojo que llevan los hombres en su cuello cuando bailan, se conoce como raboegallo?

Es una manera muy Colombiana de llamarlo y se le dice así, pues asemeja la cola de un gallo y es de color rojo pues quiere invitar a la alegría.

Este pañuelo tiene muchas formas de utilizarse dependiendo la danza, por ejemplo en el Sanjuanero es utilizado para invitar a la mujer a bailar y con él se juega todo el tiempo. En el currulao mujer y hombre lo utilizan para atraerse el uno al otro, en casi todas las regiones de Colombia el raboegallo es un elemento importantísimo del vestuario del hombre.

## ¿En qué vamos?



### Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Analiza con tres compañeros cuál es la influencia que se manifiesta en nuestras danzas la llegada de los españoles y africanos a nuestro país.
2. ¿Cómo imaginas que serían nuestras danzas si no hubieran llegado los españoles a América Latina?
3. ¿De qué manera podemos contribuir nosotros a preservar nuestras danzas folclóricas?

## Le cuento a mi profesor

Con tu profesor, resuelve la siguiente rejilla.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.	Propongo juegos coreográficos y realizo su planimetría.	Realizo juegos coreográficos, teniendo en cuenta el uso de sus elementos.	Reconozco los elementos necesarios para realizar una coreografía.	Identifico los conceptos de danza y de coreografía.
Propongo secuencias de movimiento Con mis compañeros que se ajusten a la música.	Incorporo a mis creaciones dancísticas ritmos que se ajusten a su coreografía.	Utilizo ritmos que se ajusten a mis creaciones.	Reconozco la música como un elemento fundamental en la danza.	Identifico la importancia de incorporar la música a mis creaciones.

## Autoevaluación

Leo el enunciado y señalo con una X la categoría correspondiente según lo aprendido.

Participo y aprendo	Superior	Alto	Básico	Bajo
Expreso mis sentimientos de forma asertiva y respetuosa.				
Participo en la práctica de danza y propongo juegos coreográficos.				
Participo de manera activa en clase proponiendo soluciones a los problemas.				
Escucho las propuestas de mis compañeros de manera respetuosa				

- ANDERSON, B. (1984) *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. California, Estados Unidos: Integral Ediciones.
- ARTEAGA, M., VICIANA., V & CONDE, J. (2000). *Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación*. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- BOLAÑO, E. (2006). *Diccionario de Recreación*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- BILBROUGH, A. y JONES, P. (1975). *Didáctica y desarrollo de la Educación Física*. Buenos Aires, Argentina: Kapelusz.
- BRICEÑO, J. (1990). *Los Juegos Olímpicos en la Antigüedad*. Bogotá, Colombia: Instituto Caro y Cuervo Series Minor XXXII
- CASTAÑER, B. (2000). *Expresión Corporal y Danzas*. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- CAMARGO, G. (2002). *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- CORREA, I. y Pérez, E. *Fundamentos atléticos y gimnásticos*. Trama y color, Medellín, Colombia.
- HESSING, W. (2006). *Voleibol para principiantes*. Barcelona, España: Paídotribo.
- Ministerio de Educación Nacional. (2000). *Educación Física, Recreación y Deportes*. Serie lineamientos curriculares. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para Educación Física, Recreación y Deporte*. Documento No. 15. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. *Guía de Aprendizaje. Educación Física, sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. *Guía de conceptos básicos. Educación Física, sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. *Guía didáctica. Educación Física sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- MULLER, Alex. (1981). *Basquetbol moderno*. Ciudad de México, México: Libro-mex editores.
- S.A. (1995). *Bienestar Integral*. Bogotá, Colombia: Intermedio Editores Robin Book.



Secretaría de Educación Pública de México. *Telesecundaria, guías de estudio grados 2° y 3°, Educación Física*. Ciudad de México.

Silva, G. (2002). *Diccionario básico del deporte y la educación física*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.

## Unidad 1

<http://samuelsanchez.blogspot.com/2008/05/lo-que-necesitas-para-correr-por-la.html>

[http://www.heraldo.es/noticias/sociedad/mantener\\_tipo\\_tambien\\_bajo\\_jersey.html](http://www.heraldo.es/noticias/sociedad/mantener_tipo_tambien_bajo_jersey.html)

<http://www.masentrenamiento.com/pliometria-para-brazos/>

<http://www.parasaber.com/salud/pilates/ejercicios-de-suelo/nivel-basico/imagen/estiramiento-espalda-piernas/4352/>

<http://www.guiainfantil.com/fotos/galerias/ejercicios-con-pelota-para-embarazadas/estiramientos-ejercicios-pelota-embarazadas/>

<http://www.lavoz.com.ar/buenos-aires/cada-vez-hay-mas-adolescentes-varones-con-trastornos>

[http://www.taringa.net/posts/imagenes/1680006/Tabaquismo-Y-sus-consecuencias-\\_Imagenes.html](http://www.taringa.net/posts/imagenes/1680006/Tabaquismo-Y-sus-consecuencias-_Imagenes.html)

<http://www.empezaracorrer.com/2012/03/bajar-pulsaciones-al-terminar-de-correr.html>

<http://www.guiainfantil.com/galerias/salud/heridas/heridas-y-quemaduras-en-los-ninos/heridas-rozadura-en-codo/>

[http://www.oscarmejiaenlosmedios.com/2011\\_08\\_15\\_archive.html](http://www.oscarmejiaenlosmedios.com/2011_08_15_archive.html)

<http://www.agencianotaalpie.org/notas.php?mon=1276&id=5148>

<http://www.nutricion.pro/26-05-2010/sentirse-bien/menu-para-anemicos>

<http://killertoons.blogspot.com/2010/12/mona-lisa-se-hace-chica-killer.html>

[http://www.amicsdelclot.es/REPORTAJES/ESE\\_OTRO\\_CALENTAMIENTO/articulo\\_calentamiento.htm](http://www.amicsdelclot.es/REPORTAJES/ESE_OTRO_CALENTAMIENTO/articulo_calentamiento.htm)

<http://www.personaltrainer.com.co/noticias-preparador-fisico-personalizado/importancia-entrenador-instructor-personal-bogota-1>

<http://campusflaviofs.blogspot.com/2011/05/objetivos-y-contenidos-del-campus.htm>

[http://pizarradelmister.blogspot.com/2011\\_09\\_01\\_archive.html](http://pizarradelmister.blogspot.com/2011_09_01_archive.html)

[http://www.photosronalinho.com/fotos-ronalinho-gaicho-brasil-ronalinho-levantandose-del-terreno-de-juego\\_\\_844.aspx](http://www.photosronalinho.com/fotos-ronalinho-gaicho-brasil-ronalinho-levantandose-del-terreno-de-juego__844.aspx)

<http://hombrevenido.blogspot.com/2006/06/consejos-prematrimoniales.html>

## Unidad 2

<http://www.cuv.mx/index.php/noticia/read/220>

<http://www.viaje-a-china.com/guia-china/cultura/acrobacias-chinas.html>

<http://kaizengt.blogspot.com/2012/02/establecer-la-barra-muy-alto.html>

<http://www.diariofemenino.com/hombres/fotos/cristiano-ronaldo-abdominales/>

<http://www.elnuevodiario.com.ni/variedades/55532>

## Unidad 3

[http://noticias.lainformacion.com/deporte/nba-asociacion-nacional-de-baloncesto-profesional-estadounidense/107-96-wallace-y-aldridge-pudieron-con-unos-lakers-poco-inspirados\\_LbghUD1myokcS2iPOjzRc7/](http://noticias.lainformacion.com/deporte/nba-asociacion-nacional-de-baloncesto-profesional-estadounidense/107-96-wallace-y-aldridge-pudieron-con-unos-lakers-poco-inspirados_LbghUD1myokcS2iPOjzRc7/)

<http://www.eldespertarinterno.es/aros-de-la-amistad/>

<http://www.aratoca-santander.gov.co/sitio.shtml?apc=mGxx-1-&x=2150864>

## Unidad 4

[http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Bailadores\\_de\\_cumbia.jpg](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Bailadores_de_cumbia.jpg)

<http://afrocubanlatinjazzblog.blogspot.com/2011/05/la-cumbia.html>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Bailadoras\\_de\\_Cumbia.jpg](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Bailadoras_de_Cumbia.jpg)

<http://pinkillerblog.blogspot.com/2011/01/city-highlights-feria-de-cali-2010.html>

<http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/destino/destinos-recomendados-esta-semana/carnaval-de-blancos-y-negros-en-pasto>

<http://jornadatarde2010.blogspot.com/2010/08/feria-de-flores-en-medelin-la-mejor.html>

<http://paratebueno-cundinamarca.gov.co/sitio.shtml?apc=C1c1--&x=2782490>