

Educación Física

Educación básica. Secundaria
Programas de Estudio 2006

SEP



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Educación Física

Programas de Estudio 2006



Educación básica. Secundaria. Educación Física. Programas de estudio 2006 fue elaborado por personal académico de la Dirección General de Desarrollo Curricular, que pertenece a la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.

La SEP agradece a los profesores y directivos de las escuelas secundarias y a los especialistas de otras instituciones por su participación en este proceso.

Coordinador editorial

Esteban Manteca Aguirre

Cuidado de la edición

Rubén Fischer

Corrección

Felipe G. Sierra Beamonte

Formación y gráficos

Lourdes Salas Alexander

Primera edición, 2008

© SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, 2008

Argentina 28

Col. Centro, CP 06020

México, D. F.

ISBN 978-968-9076-93-3

Impreso en México

MATERIAL GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA

Índice

Presentación	5
Introducción	7
Fundamentos	9
Propósitos	13
Enfoque	17
Orientaciones didácticas	23
Organización de los contenidos	29
Bibliografía	49
Primer grado	55
Primer grado. Bloque I. Conocimiento de mí mismo	57
Primer grado. Bloque II. El desempeño de mis compañeros	87
Primer grado. Bloque III. Todos contra todos y en el mismo equipo	109
Primer grado. Bloque IV. Cómo formular una estrategia efectiva... ..	129
Primer grado. Bloque V. Ejercito mi cuerpo	153

Segundo grado	169
Segundo grado. Bloque I. Lo que soy, proyecto y construyo	171
Segundo grado. Bloque II. Los valores de jugar limpio.....	189
Segundo grado. Bloque III. Todo es cuestión de estrategias.....	211
Segundo grado. Bloque IV. Descubrir estrategias.....	225
Segundo grado. Bloque V. Elijo un reto.....	245
Tercer grado	265
Tercer grado. Bloque I. Lenguaje corporal: sentido y significado	267
Tercer grado. Bloque II. Acordemos las reglas.....	287
Tercer grado. Bloque III. Ajustes y estrategias en las actividades físicas.....	297
Tercer grado. Bloque IV. Cooperación y confrontación en actividades paradójicas	315
Tercer grado. Bloque V. Soy mi propio estratega.....	333

Presentación

La Secretaría de Educación Pública edita el Plan de Estudios para la Educación Secundaria 2006 y los programas correspondientes a las asignaturas que lo conforman, con el propósito de que los maestros y directivos conozcan sus componentes fundamentales, articulen acciones colegiadas para impulsar el desarrollo curricular en sus escuelas, mejoren sus prácticas docentes y contribuyan a que los alumnos ejerzan efectivamente el derecho a una educación básica de calidad.

Desde 1993 la educación secundaria fue declarada componente fundamental y etapa de cierre de la educación básica obligatoria. Mediante ella la sociedad mexicana brinda a todos los habitantes de este país oportunidades formales para adquirir y desarrollar los conocimientos, las habilidades, los valores y las competencias básicas para seguir aprendiendo a lo largo de su vida; enfrentar los retos que impone una sociedad en permanente cambio, y desempeñarse de manera activa y responsable como miembros de su comunidad y ciudadanos de México y del mundo.

Durante más de una década la educación secundaria se ha beneficiado de una reforma curricular que puso el énfasis en el desarrollo de

habilidades y competencias básicas para seguir aprendiendo; impulsó programas para apoyar la actualización de los maestros; realizó acciones de mejoramiento de la gestión escolar y del equipamiento audiovisual y bibliográfico. Sin embargo, estas acciones no han sido suficientes para superar los retos que implica elevar la calidad de los aprendizajes, así como atender con equidad a los alumnos durante su permanencia en la escuela y asegurar el logro de los propósitos formativos plasmados en el currículo nacional.

Con base en el artículo tercero constitucional y en cumplimiento de las atribuciones que le otorga la Ley General de Educación, la Secretaría de Educación Pública plasmó en el Programa Nacional de Educación 2001-2006 el compromiso de impulsar una reforma de la educación secundaria que incluyera, además de una renovación del plan y de los programas de estudio, el apoyo permanente y sistemático a la profesionalización de los maestros y directivos del nivel, el mejoramiento de la infraestructura y del equipamiento escolar, así como el impulso a nuevas formas de organización y gestión que fortalecieran a la escuela como el centro de las decisiones y acciones del sistema educativo.

Para llevar a cabo la renovación del currículo, cuyo resultado se presenta en el Plan y en los Programas de Estudio 2006, se impulsaron diversos mecanismos que promovieran la participación de maestros y directivos de las escuelas secundarias de todo el país, de equipos técnicos estatales responsables de coordinar el nivel, y de especialistas en los contenidos de las diversas asignaturas que conforman el plan de estudios.

En este proceso se contó con el apoyo y compromiso decidido de las autoridades educativas estatales.

De igual manera, y con el propósito de contar con evidencias sobre la pertinencia de los contenidos y de los enfoques para su enseñanza, así como de las implicaciones que tiene aplicar una nueva propuesta curricular en la organización de las escuelas y en las prácticas de los maestros, durante el ciclo 2005-2006 se desarrolló en escuelas secundarias de 30 entidades federativas la Primera Etapa de Implementación (PEI) del nuevo currículo. Los resultados del seguimiento a esa experiencia permiten atender con mejores recursos la generalización de la reforma curricular a todas las escuelas del país.

Es innegable el valor que tiene el proceso de construcción curricular arriba expresado. Por ello, y a fin de garantizar que en lo sucesivo se favorezca la participación social en la revisión y el fortalecimiento continuo de este servicio, la Secretaría de Educación Pública instalará Consejos Consultivos Interinstitucionales conformados por representantes de instituciones educativas especializadas en la docencia y la investigación sobre los contenidos de los programas de estudio; de las instituciones responsables de la formación inicial y continua; de asociaciones y colegios, tanto de maestros como de padres de familia; así como de organizaciones de la socie-

dad civil vinculadas con la educación básica. El funcionamiento de los Consejos en la evaluación permanente del plan y de los programas de estudio y de sus resultados permitirá atender con oportunidad las necesidades y los retos que se presenten, instalar una política de desarrollo curricular apegada a las necesidades formativas de los ciudadanos, así como fortalecer en las escuelas la cultura de la evaluación y de la rendición de cuentas.

La Secretaría de Educación Pública reconoce que el currículo es básico en la transformación de la escuela; sin embargo, reconoce también que la emisión de un nuevo plan y programas de estudio es únicamente el primer paso para avanzar hacia la calidad de los servicios. Por ello, en coordinación con las autoridades educativas estatales, la Secretaría brindará los apoyos necesarios a fin de que los planteles, así como los profesores y directivos, cuenten con los recursos y las condiciones necesarias para realizar la tarea que tienen encomendada y que constituye la razón de ser de la educación secundaria: asegurar que los jóvenes logren y consoliden las competencias básicas para actuar de manera responsable consigo mismos, con la naturaleza y con la comunidad de la que forman parte, y que participen activamente en la construcción de una sociedad más justa, más libre y democrática.

Secretaría de Educación Pública

Introducción

A partir de 1993, como resultado de la reformulación del enfoque pedagógico de la asignatura de Educación Física, se ha llevado a cabo una importante producción de materiales didácticos que pretenden favorecer la enseñanza en la escuela, además de ofrecer a los docentes información actualizada. Así, se editaron los *Ficheros de actividades de educación física (primer ciclo, segundo ciclo y tercer ciclo)* para primaria y se produjeron materiales complementarios en video que proponen estrategias de trabajo y dan cuenta de los distintos ambientes de aprendizaje y de las actividades que niños y niñas realizan en el ámbito escolar.

Sin embargo, el nivel de secundaria todavía no cuenta con la atención y soporte suficiente. La ausencia de un programa nacional derivó en la presencia de diversos planteamientos respecto a lo que debería enseñarse. Se tendió a abordar la práctica desde una perspectiva funcional del organismo, o bien con una visión cuantitativa interesada centralmente en el rendimiento de las capacidades físicas.

El programa se apoya en un diagnóstico de la educación física en el contexto de la educación básica, en las opiniones de maestros y especialistas vinculados con la educación básica y normal, en el estudio de las corrientes actuales

de la asignatura y en la revisión de las tendencias curriculares internacionales.

Como resultado de esta conjunción de puntos de vista, dos propósitos centrales distinguen el nuevo enfoque: por un lado, se actualiza la orientación pedagógica de la educación física y se enlaza a la motricidad con los procesos de pensamiento.

De esta manera, el presente documento se caracteriza particularmente por:

- Concentrar la atención e intervención docente en la canalización positiva de las distintas motivaciones, intereses y expectativas de la acción y la movilización del cuerpo de los alumnos.
- Procurar que las actividades contribuyan al conocimiento y cuidado personal.
- Promover una actitud crítica y ética respecto a la interacción entre géneros y las posibilidades motrices de los alumnos.
- Incorporar los gustos y las motivaciones de los estudiantes en los juegos y deportes, así como en las distintas modalidades de la iniciación deportiva y la expresión corporal.

Además, se presentan los elementos que caracterizan la enseñanza y el aprendizaje en la educación física, así como información sobre la orientación, sentido y profundidad con que requieren abordarse los contenidos.

En conjunto, los contenidos poseen una flexibilidad didáctica suficiente para adecuarlos a los distintos contextos escolares, intereses de los alumnos y experiencias de los maestros. La idea es abrir tantas oportunidades como sea posible

para incluir la diversidad, entendida ésta en términos de alternativas educativas, de formas distintas de aprendizaje, de maneras individuales de realizar tareas y cometidos y de enriquecer las relaciones sociales.

La contribución de la educación física a la formación de los escolares será posible cuando el profesor diseñe y presente ambientes de aprendizaje donde sus alumnos, puedan interactuar,

expresarse, participar en una confrontación lúdica y desplegar su pensamiento estratégico. Con ello, los estudiantes podrán conocerse mejor a sí mismos y consolidar su autorrealización.

Finalmente, conviene señalar que la educación física deja de ser una actividad de desarrollo y se concibe, de ahora en adelante, como una asignatura más del Plan de Estudios para la escuela secundaria.

Fundamentos

El presente programa se apoya en la revisión de los planes y programas de estudio de 1993 – tanto los de primaria como los de secundaria–, del *Plan de Estudios de la Licenciatura en Educación Física* y del enfoque de la educación intercultural; en el análisis de las corrientes teóricas contemporáneas de la especialidad, así como en el estudio y análisis curricular de diversas experiencias latinoamericanas y europeas.

Para su definición se establecieron los siguientes criterios:

- *Actualizar la orientación de la educación física, colocando al centro la acción motriz.** La educación física escolar debe destacar que la acción motriz es resultado de procesos de pensamiento tendientes al disfrute personal y colectivo. Tomando como base la imagen corporal que de sí mismo construye el alumno

* En el programa se entiende como acción motriz a la conexión entre el pensamiento, la intención y la voluntad para la solución de problemas y la realización de movimientos de manera creativa; cuando se citan los términos corporal y motor se alude, fundamentalmente, al movimiento anatómico-funcional.

–mediante recuerdos, asociaciones, emociones, intenciones y el trato que tiene con los demás– se plantea un enfoque integral que considera que todo desempeño y movimiento corporal tiene su origen en el pensamiento y responde a satisfacer intereses, motivaciones y necesidades (motricidad).

Esta motricidad posibilita aprendizajes y experiencias valiosas. Se trata de incorporar, de manera privilegiada, conceptos, procedimientos, valores y actitudes y la comprensión de los propios desempeños motrices en función de un contexto, pues sólo de esa manera éstos adquieren pleno sentido y significado.

Con esta orientación se abordan los aprendizajes que no implican necesariamente una acción corporal, por ejemplo, comprender las reglas de un juego o la solución que den otros compañeros a determinados desplazamientos.

Por otra parte, se destaca la conveniencia de que los estudiantes participen en el logro de objetivos comunes que permitan conocer cómo hacer las cosas, cómo actuar y con quién hacerlo. Es en este tipo de prácticas colectivas donde las destrezas corporales se depuran y surge la satisfacción de hacer bien las cosas. Esta postura permite comprender que los desempeños motrices pueden lograr otros aprendizajes que no se limitan exclusivamente a la acción corporal.

De este modo, se amplía y actualiza la manera de concebir la educación física, ya que la acción corporal desarrolla la toma de conciencia y la noción que de sí mismos pueden tener los estudiantes; además, canalizar los desempeños motrices personales genera oportunidades para que

la diversidad cultural se manifieste, para que los alumnos se sensibilicen y observen que existen distintas maneras de ser.

- *Priorizar para los alumnos el desarrollo del conocimiento de sí mismos, sus posibilidades y límites (entidad corporal).* Concebir al ser humano como entidad corporal implica una visión integral y define a la acción motriz como una práctica en la que se manifiestan emociones, ideas e intereses, y que genera un espacio de interacción con los demás, lo cual redundará en un desempeño inteligente.

La principal aportación de la educación física a la formación de los alumnos consiste en impulsar el desarrollo de la entidad corporal en un contexto donde se valore la diversidad y la expresión personal, y donde el desempeño motriz –sencillo y complejo– y el dominio y control de la motricidad sirvan para plantear y solucionar problemas.

El desarrollo de competencias en la educación física implica impulsar tanto la adquisición de conocimientos, procedimientos, habilidades, valores y actitudes sustentados en la práctica, como la comprensión de los principios básicos de la acción motriz: *saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse*, para lograr la constante renovación, el conocimiento y el control de los distintos patrones de movimiento.

- *Superar la dicotomía cuerpo-mente para arribar a la integración de la corporeidad.* Actualmente se reconoce que la educación física puede superar la dicotomía cuerpo-mente, potenciar

el aprendizaje de los alumnos, reforzar su búsqueda de la autorrealización y, desde luego, mejorar su desempeño motriz para que puedan ser competentes.

Este programa también recupera la motricidad y la experiencia previa de los alumnos y las aprovecha para construir situaciones didácticas que propicien la expresión y el fortalecimiento de la identidad y la disponibilidad corporal, las cuales se refieren a la manifestación de la acción motriz con base en el reconocimiento, por parte de los alumnos, de sus límites y posibilidades en relación con sus necesidades e intereses, es decir, la integración de su corporeidad.

En este sentido es prioritario considerar al cuerpo como un primer hogar en el que la mente, las emociones y las acciones forman un todo. Ello contribuye a la construcción de la individualidad y favorece una mejor relación con el entorno (maestro, compañeros, familia, comunidad y región).

Aparte de los criterios antes mencionados, para la definición de este documento también se consideró necesario:

- a) Reconocer en los adolescentes sus intereses y sus necesidades de aprendizaje relacionados con la expresión de su motricidad.
- b) Alentar la confianza y fomentar la seguridad de los estudiantes en sí mismos, de modo que puedan consolidar su entidad corporal.
- c) Generar actitudes no discriminatorias entre géneros, que propicien la sana interacción entre alumnos y alumnas mediante juegos y deportes.

- d) Propiciar la tolerancia y la serenidad ante el triunfo o la derrota en los juegos y los deportes, además de promover otras actividades no competitivas. Se pretende que, a través de la experiencia vivida, se aprenda a convivir de manera respetuosa y cooperativa.
- e) Concebir la diversidad como una oportunidad para intercambiar experiencias motrices dentro de las distintas actividades, juegos y deportes educativos, tanto individuales como colectivos.
- f) Integrar los juegos tradicionales para participar de la diversidad cultural y propiciar el reconocimiento de otras culturas.
- g) Flexibilizar las opciones y estrategias didácticas y pedagógicas.

A partir de estas consideraciones se proponen tres ejes curriculares que orientan la gradación de los contenidos de educación física a lo largo de la educación básica y que sirven de base para establecer la continuidad pedagógica. Estos ejes son: *el significado del*

cuerpo, el desempeño y la motricidad inteligentes, y la acción motriz con creatividad (véase cuadro de distribución de ejes, bloques, temas y contenidos pp. 31 y 32).

Los componentes de estos ejes se diseñaron pensando en el crecimiento y desarrollo de los alumnos. Para la educación secundaria se determinaron cinco bloques por grado, a partir de los siguientes elementos: área, móvil, implemento, tiempo, y resolución táctica y estratégica de las actividades personales y colectivas.

La presente organización curricular se fundamenta en tres principios: *a)* la acción motriz combina las capacidades físico-perceptivas con las sociales que permiten la integración de la corporeidad; *b)* la acción motriz tiene un significado para cada alumno y canaliza gustos, aficiones, deseos y representaciones que posibilitan el desempeño motriz inteligente, y *c)* toda acción desarrollada por la educación física (el juego, la expresión, la iniciación deportiva y el deporte) ocurre dentro de un contexto escolar, lo que proporciona a la motricidad un significado.

Propósitos

Propósito general de enseñanza de la educación física en la Educación Básica

Con la práctica de la educación física en la escuela se impulsan los movimientos creativos e intencionados (acción motriz); se procura la relación del cuerpo con los procesos afectivos y cognitivos; se motiva a los alumnos para que disfruten de la movilización corporal y se promueve su participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices (a partir de sus intereses, la confrontación lúdica y la vigorización corporal); se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las prácticas y las actividades propias de la comunidad. Desde una perspectiva funcional, se facilita a los alumnos que conozcan los cambios corporales por los que atraviesan para que comprendan mejor las posibilidades de sus desempeños motrices.

Las actividades que despliega la educación física hacen que los alumnos mejoren sus posibilidades motrices en tres procesos: la sensación-percepción; las acciones referidas a qué hacer y cómo realizarlo; y la propia ejecución de los desempeños.

En estos procesos, la asignatura y sus actividades contribuyen a desarrollar y mejorar la anticipación de respuestas, encontrar la mejor

forma de ejecutar los patrones de movimiento, reflexionar sobre las experiencias y acciones, y comprender y expresar los logros alcanzados.

A medida que se avanza en cada uno de estos aspectos los alumnos desarrollan capacidades para autorregular sus comportamientos y cumplir con sus cometidos, para realizar movimientos estratégicos y para conocer y saber con mayor certeza con quién pueden asociarse o colaborar mejor. Esto les permite generar nuevas actuaciones y desempeños motrices, así como valorar los efectos de la práctica en su calidad de vida y desarrollo personal.

Otro propósito es que los alumnos reconozcan las posibilidades y limitaciones personales, que adquieran conciencia de ambas y asuman una actitud tenaz para superar los problemas y fortalecer el sentimiento de ser competentes. Se busca, pues, que los alumnos adquieran confianza y disfruten el movimiento. El desempeño motriz contribuye a consolidar el yo en la acción, promueve el conocimiento de uno mismo, mejora la competencia y la toma de decisiones.

Para alcanzar los propósitos descritos es indispensable proporcionar a los escolares un ambiente de aprendizaje caracterizado por el respeto, el buen trato, el aliento, el apoyo, el entusiasmo, el interés, la seguridad y la confianza. Igualmente se busca promover el gusto por la actividad, los juegos, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la expresión.

En síntesis, se pretende que los alumnos, mediante procesos de interacción y expresión, así como el sentido de la confrontación lúdica y el despliegue de su pensamiento estratégico, integren su corporeidad y su entidad corporal,

es decir, reconozcan sus capacidades y posibilidades motrices como fuente de satisfacción y autorrealización personal.

Propósito de la enseñanza de la educación física en secundaria

La educación física en la secundaria tiene como propósito central que los adolescentes disfruten de la actividad física, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo como una forma de realización personal.

Para ello toma en cuenta los intereses, motivaciones e inquietudes de los alumnos, y propicia actitudes positivas. Por ejemplo, favorece en ellos la aceptación de su propio cuerpo, el reconocimiento de su personalidad, el mejoramiento de su competencia física, el conocimiento de un estilo de vida activo y saludable, la necesidad de probarse a sí mismos y superar dificultades, y las formas de interacción con otros compañeros en la realización de prácticas motrices, juegos y deportes. La educación física tiene mucho que aportar en todos estos campos porque ayuda a los estudiantes a aceptarse a sí mismos, a desinhibirse, a expresarse, a descubrir y apreciar su cuerpo como elemento valioso y fundamental de su persona.

Adicionalmente el trabajo con esta asignatura busca que los alumnos proyecten y asuman una actitud responsable y de respeto por los demás al practicar el *juego limpio*. Al mismo tiempo, se busca que los adolescentes participen en acciones organizadas y reglamentadas de confrontación lúdica, analicen los distintos roles de participación (compañero-adversario) y vinculen los procesos de pensamiento con la actuación estratégica.

Con lo anterior, se pretende que los estudiantes asuman conductas de cooperación y de antagonismo, cuando sea el caso; que se muestren tolerantes y serenos frente a la victoria o la derrota; que exploren, descubran y disfruten las acciones que les permitan reencontrarse consigo mismos, logrando así la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo colectivo.

Los alumnos practicarán juegos de cancha distinta (común, propia y de invasión), a fin de que tomen decisiones, presenten respuestas imaginativas, elaboren estrategias para enfrentar diversas situaciones y solucionen problemas. Con este tipo de práctica los adolescentes comprenden la lógica interna de las actividades (y con ello la dinámica de las mismas), toman en cuenta las reglas, las dificultades y las posibilidades que presentan los diversos implementos, se apropian del conocimiento y la información necesarios sobre los desempeños motrices entre una actividad y otra, colaboran en forma placentera con los demás, exploran acciones y practican deportes acordes con sus expectativas e intereses y asumen con responsabilidad la coparticipación entre géneros y las ventajas del juego limpio.

Considerando los aspectos que caracterizan la etapa de crecimiento y desarrollo de los alumnos de secundaria, la educación física debe propiciar que los ambientes de aprendizaje sean significativos, cordiales y de colaboración, sin discriminaciones de ningún tipo y ajenos a la concepción competitiva que tiende a seleccionar a unos y a relegar a otros. Por lo tanto, es indispensable priorizar una práctica educativa enca-

minada a que todos los alumnos desarrollen sus capacidades y aptitudes posibles, de tal manera que se afiance la personalidad de cada uno de ellos.

Como se aprecia, la intención es diversificar la práctica de la asignatura en el marco de un

movimiento creativo e inteligente, que articula lo corporal, lo emocional y lo intelectual. Desde esta perspectiva la educación física representará para los adolescentes de la escuela secundaria un espacio de satisfacción y conquistas personales.

Enfoque

La enseñanza de la educación física se caracteriza por impulsar la acción motriz. Ésta se manifiesta a través de desempeños intencionados y creativos que permiten a los alumnos actuar en espacios determinados durante cierto tiempo. Cuando en estos desempeños hay una mayor presencia de la intencionalidad, se habla de la motricidad; es decir, la competencia para actuar y ejercer las capacidades y habilidades de movimiento de acuerdo con los comportamientos inteligentes, intereses, deseos y emociones acordes con un contexto.

La educación física también se vincula con los procesos afectivos, cognitivos, sociales y culturales de las personas; permite a los niños y adolescentes acercarse a las actividades físicas con base en sus intereses, en la confrontación lúdica y en el ejercicio, y pone a prueba su competencia motriz para valorar sus cualidades y las de otros.

Las competencias que desarrolla la educación física

La competencia motriz es la conjugación del *saber hacer*, *saber actuar* y *saber desempeñarse*. Se relaciona con procesos como la verbalización, la imaginación, la emoción y el razonamiento. La competencia motriz tiene un origen biológico, social y cognitivo-afectivo y su ejercicio permite a los

alumnos superar las distintas situaciones motrices a que se enfrentan, tanto en las sesiones de educación física como en la vida cotidiana.

La competencia motriz presupone y estructura los procedimientos que van de la intención a la acción. Forma parte de las actividades que involucran al alumno para comprender y consolidar una habilidad, y desemboca en la capacidad de resolver tareas en distintas condiciones: espaciales (lugares donde se realizan los cometidos) temporales (las cuales implican velocidad, cadencias, ritmos), instrumentales (éstas se relacionan con los implementos propios de la actividad) y de interacción con los demás (acciones individuales, de parejas, en tríos, etcétera).

Por su parte, la motricidad expresa una actuación inteligente, cada movimiento persigue un fin determinado. Es importante enfatizar que la sociedad incide y transforma las experiencias motrices originales, las enriquece, las apoya en su maduración, las concreta en conductas y expresiones corporales, es decir, las educa.

De las consideraciones anteriores se derivan dos premisas:

- La educación física implica la comprensión de los procesos corporales, cognitivos, afectivos y de interrelación. De éstos, destacan la aceptación que de sí mismos logren los alumnos cuando efectúan distintos desempeños motrices; la apreciación justa de la confrontación (saber convivir, ganar y perder, aprender del triunfo y de la derrota), el apego a las reglas y normas de diferentes prácticas corporales y juegos, y el planteamiento y la solución de problemas motrices, por ejemplo:

¿cómo organizar un juego donde puedan participar todos?, ¿cómo conservar el equilibrio?

- Las habilidades motrices ocurren dentro de un contexto. Es decir, las reglas, el móvil, el tiempo y el área de trabajo de la educación física y de la iniciación deportiva suponen siempre el aprendizaje de actitudes y la vivencia de los valores que le dan sentido y significado a los desempeños.

Desde esta perspectiva cabe reconocer el carácter pedagógico de la educación física escolar, la cual:

- a) Valora las cualidades y el potencial de niños y adolescentes.
- b) Favorece que los alumnos desarrollen una actitud abierta al descubrimiento y la exploración, la confianza en sí mismos, y el respeto a los demás y al entorno.
- c) Impulsa la adquisición y consolidación de competencias para:

- Integrar la acción y el pensamiento, y hacer de ambos un referente fundamental de la identidad personal y cultural.
- Asumir actitudes éticas y valores propios de la actividad física, de la iniciación deportiva y del deporte educativo.
- Realizar, en forma constante, actividades físicas que preserven la salud.
- Usar el tiempo libre en actividades recreativas.

Considerar el planteamiento curricular en función de competencias implica promover

y fortalecer conocimientos tanto declarativos como procedimentales, desarrollar habilidades y destrezas de tipo corporal, así como actitudes y valores, formar un sentido de la confrontación lúdica, explorar y disfrutar el juego, y satisfacer los intereses personales. En el caso de la asignatura de Educación Física, las competencias que se han incorporado al currículo son: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos, y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

Integración de la corporeidad

El esquema corporal representa, de manera general, la idea que tenemos de nuestro propio cuerpo y sus sensaciones, ya sean *externas* (tales como el frío, el calor, las texturas, el control de las relaciones espaciales) o *internas* (como el sueño, el hambre, el nerviosismo, el volumen del cuerpo y la posición del mismo).

El cuerpo posee un límite, una frontera, que separa el medio interno del externo, lo cual permite que las personas se creen una imagen de sí mismas, de sus recursos y posibilidades. Es una construcción activa, determinada, en gran parte, por las condiciones socioculturales.

Los sentidos proporcionan, junto con la información vestibular, el control sobre el equilibrio del cuerpo y, especialmente, sobre los movimientos de rotación de la cabeza. Además, la información cinestésica –relacionada con las capacidades perceptivas y físiomotrices– nos permite reconocer las presiones, intensidades, rotaciones, fricciones, movimiento e inmovilidad de cada parte del cuerpo y la relación

entre todos estos elementos, lo cual constituye la base de la actividad motriz y se ajusta en todo momento.

Aunado a lo anterior se encuentran las capacidades sociomotrices, que se refieren a la interacción cooperativa con los compañeros, al antagonismo con los adversarios, a la ubicación –el espacio y la incertidumbre a resolver–, entre otras; estas capacidades son las responsables de generar las respuestas motrices, sean de anticipación o de preacción.

La integración de la corporeidad comprende la estima y la imagen, o toma de conciencia de sí mismo, que se fortalece con el conocimiento y la práctica de las diversas expresiones lúdicas. Contribuir a ella equivale a propiciar un encuentro individual con las posibilidades y límites personales mediante una práctica emotiva y vívida. La noción que de sí mismos tengan los individuos y la manera en que conciben su corporeidad será diferente para cada uno, de acuerdo con las circunstancias y dominios de acción que la educación física proporcione. Esta noción, de hecho, está permanentemente en construcción debido al tipo y calidad de las acciones en que se participa y que influyen en el tono muscular, en los apoyos de los que se echa mano y en los gestos que se efectúan.

Por todo lo anterior, la integración de la corporeidad considera que cualquier acción educativa debe estar dirigida a la consolidación del esquema corporal del alumno y a ponerlo en relación directa con el reconocimiento de sí mismo a partir de los componentes sociales y culturales, que condicionan la forma de construir, vivir y comprender el cuerpo.

Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos

La *expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos* se relaciona con el sentimiento de confianza, de saberse y sentirse competente para actuar; sobre todo, implica comprender las propias acciones de acuerdo con secuencias y decisiones.

Esto responde a muchas variables que intervienen en cada situación o juego: la incertidumbre derivada de las reacciones de los demás y del entorno; la iniciativa y la necesidad de confundir al adversario; y la improvisación (desempeños motrices sencillos). Los complejos suponen comprender el desarrollo y la secuencia de las actividades y cometidos; nunca son pasivos, por el contrario, requieren la reinterpretación constante: en un juego es necesario percibir, anticiparse y preactuar. Es decir, saber cómo hacer las cosas, en qué momento y con quién participar.

La manifestación de los desempeños está sujeta a rasgos biomecánicos, energéticos y emocionales que actúan en relación con el tiempo; por ejemplo, el momento de la jugada, la cual constituye una secuencia de acciones con determinada duración y que sólo se repite cuando hay una nueva posesión del implemento o del móvil del juego. La expresión y realización de desempeños motrices también se propone lograr el sentimiento de pertenencia al grupo. Para ello se sugiere que los alumnos, en su contexto cultural, compartan experiencias y valoren el esfuerzo propio y colectivo dentro de las actividades que impulsa la educación física.

Los componentes más significativos en el desempeño motriz relacionados con la integración colectiva son *el sentido lúdico, el sentido kinestésico y el sentido de la confrontación*.

El sentido lúdico está asociado con el placer por el movimiento y por jugar, favorece la acción libre de los participantes y la interacción social. Lo lúdico se relaciona con lo *corporal, lo emocional, y la actitud*.

El sentido kinestésico hace posible que se perciba el movimiento, que uno sepa cómo se efectúa, dónde se imprime más fuerza, dónde y cómo anticiparse a una acción y cómo se realiza ésta. Este sentido nos informa de las rotaciones, giros, fricciones, de la contracción y relajación muscular.

El sentido de la confrontación tiene que ver con la canalización del *agón*, es decir, con la experiencia y la disponibilidad de los niños y jóvenes por superar obstáculos, vencer desafíos y ponerse a prueba. La confrontación resulta útil para alcanzar varias actitudes positivas: *a) aceptar y conducirse conforme a las reglas; b) asumir actitudes correspondientes a la actividad; c) reconocer un código de comunicación corporal con el equipo y descifrar las acciones de los adversarios, y d) planear y ejecutar cometidos motrices mediante criterios claros*.

La confrontación puede tener reglas explícitas (cuando se trata de actividades de iniciación deportiva y del deporte educativo) o no (en el caso de los juegos tradicionales). El presente programa considera también la posibilidad de que los jóvenes definan las reglas de sus propios juegos en actividades de confrontación.

El sentimiento de la confrontación puede variar en las distintas culturas y grupos sociales. Por ello, es recomendable reconocer, aceptar y respetar las distintas maneras en que la colectividad se expresa en las diferentes localidades del país en torno de la concepción del cuerpo, la competencia, la confrontación o el éxito.

Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas

Esta competencia (relacionada con la acción motriz y la creatividad), supone que los alumnos enfrenten, en un contexto flexible, la incertidumbre de su participación en los juegos y en la iniciación deportiva, donde se da mayor importancia a los procesos afectivos, cognitivos y motrices.

Por ejemplo, no es lo mismo jugar dentro de la cancha propia que hacerlo en una de invasión. En la cancha propia, la lógica de la actividad implica que no hay contacto corporal con los adversarios ni desplazamientos hacia la cancha contraria, sólo hay que devolver el implemento en uso. Muestra de ello son el bádminton, el voleibol, el juego de los quemados, el tenis y la indiacá. En la cancha de invasión, los desempeños motrices se adaptan a los movimientos de los adversarios, existen empujones y contactos corporales y se tiene que invadir la cancha de los oponentes; por ejemplo: el fútbol, el balonmano y el tochito cinta. Además de la cancha existen otros elementos a tomar en cuenta: el móvil, el implemento, el tiempo y los roles de participación. Es decir, si se juega con una pelota, los desempeños motrices pueden ser muy distintos,

dependiendo de si requiere algún implemento adicional, como las raquetas, o no. Así, cada elemento de las prácticas, los juegos y los deportes educativos genera escenarios diferentes que permiten diversificar las acciones.

En este marco, el *pensamiento táctico y estratégico* permite al alumno tomar decisiones para anticipar determinada acción y realizar el movimiento más apropiado, así como descifrar los movimientos y avances de los adversarios. El móvil también interviene de manera importante. Capturar, completar carreras, descubrir los planes de los oponentes, evadir, llegar a la

meta o limitarse a devolver el implemento –en una práctica individual como pueden ser el bádminton o la indiacá– son ejemplos de actividades deportivas en las que se ejercita dicho pensamiento. Asimismo, el conocimiento de las rutas y trayectorias de los implementos (volantes o gallitos, pelotas, aros, pañuelos, balones) cobra especial interés, pues hay que ajustar los desempeños motrices para recibir un pase, devolverlo, enviarlo a un compañero, anticiparse y decidir cuál será la forma más eficaz de actuar.

Orientaciones didácticas

En el siguiente apartado se presentan orientaciones didácticas para el desarrollo de los contenidos de la asignatura de Educación Física. Están agrupadas en tres ámbitos: el primero concierne a la intervención docente y refiere al conjunto de elementos que componen la planeación; el segundo aborda el contexto de la sesión y en él se desglosan las condiciones que provocan la variabilidad de la práctica, y el tercero ubica a la evaluación como parte sustantiva del trabajo docente.

Es importante que al comienzo del curso, y de los bloques en particular, se comente con los alumnos los propósitos, los temas, los aprendizajes esperados y las características de las actividades. De esta forma se cumple el siguiente principio didáctico: *es más fácil hacerlo, si de antemano conozco lo que hay que hacer.*

Intervención docente

El trabajo docente se organiza a partir del conocimiento de los propósitos de cada bloque y de las secuencias de actividades. El maestro debe procurar:

Planear el trabajo a partir del propósito de todo el bloque tomando en cuenta las secuencias y la actividad complementaria. Se sugieren aproximadamente 16 sesiones, y para ello es conveniente considerar lo siguiente:

- a) Analizar los propósitos de las secuencias de trabajo para incorporarlos a las acciones dentro de la programación del bloque.
- b) Dosificar los tiempos de las actividades a partir del sentido y orientación de cada una.
- c) Prever la organización del grupo y cómo se designarán los roles de participación.
- d) Observar con anticipación los videos propuestos para ubicar los temas que en cada uno se plantean.
- e) Considerar a la actividad complementaria dentro de la planeación del bloque, y llevarla a cabo en el momento que mejor responda a las necesidades formativas de los alumnos.
- f) Tener en cuenta los tiempos necesarios para que los alumnos conozcan y manejen los recursos para el trabajo (ludogramas, fichas de la frecuencia cardiaca, mapas conceptuales, etcétera).

Trabajar el cuerpo y la motricidad como una unidad. Es decir, encaminar la práctica de las actividades, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo hacia la autorrealización de los alumnos. Para lograrlo es pertinente:

- a) Poner al centro de la enseñanza los intereses y las expectativas de los estudiantes.
- b) Valorar las cualidades y posibilidades motrices de los alumnos.
- c) Relacionar la acción motriz con el pensamiento.
- d) Impulsar el sentimiento de seguridad y confianza.
- e) Organizar ambientes de trabajo seguros.

Encauzar las actividades para que los alumnos integren su corporeidad, reconozcan sus posibilidades

y limitaciones, así como las de sus compañeros. Para ello conviene:

- a) Modificar las actividades para que los alumnos puedan superar los desafíos planteados; aprovechar su interés e iniciativa para plantear nuevos retos.
- b) Comentar con los estudiantes cuáles son sus expectativas y motivaciones, qué dificultades enfrentan y cómo satisfacer sus intereses.

Impulsar y promover que los estudiantes comprendan, se apropien y apliquen los aspectos estratégicos que les permitan tomar decisiones y disfrutar de las actividades. Para ello es pertinente:

- a) Promover entre los alumnos que comenten sus acciones y cómo realizaron su plan de estrategia, que hagan esquemas y dibujos, conversen en torno de las modificaciones necesarias a las actividades y reflexionen sobre cómo concretan el trabajo individual y de equipo.
- b) Utilizar registros escritos (ludogramas) para descubrir y analizar situaciones estratégicas.
- c) Hacer esquemas conceptuales, observar videos, hacer pequeñas investigaciones respecto de las acciones, ponerlas por escrito y reflexionar en torno de ellas.

Emprender de manera permanente la formación en valores y actitudes de acuerdo con una participación democrática, igualitaria, incluyente y de respeto a la diversidad.

- a) Respetar los límites y las posibilidades de cada quien.

- b) Considerar la cultura de la comunidad y el trabajo dentro de la diversidad.
- c) Promover la autonomía, la solidaridad, la tolerancia, la cooperación y el juego limpio.
- d) Fomentar el buen trato entre los alumnos.
- e) Alentar situaciones comunicativas en las tareas prácticas.

Evaluar las actividades al iniciar, durante el desarrollo y al finalizar las sesiones, a fin de verificar los aprendizajes logrados y prever el mejoramiento para el futuro. Para hacerlo es pertinente:

- a) Comentar con el grupo cuáles son los propósitos a lograr con el desarrollo de todo el bloque.
- b) Consensuar con los alumnos las formas de organización, los sistemas de juego y sobre todo la participación colectiva.
- c) Elaborar y complementar junto con los alumnos: cuadros, sinopsis, mapas conceptuales y registros en ludogramas para que se comprendan los propósitos a lograr.

El contexto de la sesión

Para que los alumnos consoliden la competencia motriz deben apropiarse de diversos saberes –declarativos, procedimentales y afectivos– relacionados con la acción motriz y con la ejecución de los desempeños de sus compañeros. Para ello es necesario, al momento de planear el bloque, incorporar las modificaciones correspondientes a la variabilidad de la práctica como elemento fundamental para dicha consolidación. Estas condiciones son cuatro: las referidas al espacio o área de trabajo, las concernientes al tiempo, las que implican el manejo de implementos y las

que tienen que ver con la interrelación e intercomunicación con los demás compañeros.

Como veremos a continuación, una práctica de este tipo provee a las actividades de una lógica y de una secuencia, y permite a los alumnos comprender los movimientos realizados y la estrategia para encontrar la manera de expresarse y coordinar distintos movimientos, sin la imposición de modelos estereotipados o rutinas.

En seguida se presentan cuatro tablas donde se destacan las condiciones que permiten la variabilidad de la práctica. Es importante mencionar que en la columna “Evolución del desempeño motriz” se dan cita los aprendizajes conceptuales, de procedimiento y afectivos que le dan el sentido a los cometidos y a la motricidad inteligente.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el tiempo	
Duración	Evolución del desempeño motriz
Corto	<ul style="list-style-type: none"> • Rápida toma de decisiones y ajuste de todas las respuestas motrices. • Acuerdos rápidos con los compañeros de equipo. • Se buscan acciones motrices en concordancia con la parte final de la actividad y los resultados de la misma. • Complejidad en las respuestas motrices.
Largo	<ul style="list-style-type: none"> • Fluidez y arreglo de las acciones motrices. • Mayor tiempo para la toma de decisiones. • Más tiempo para organizar las estrategias y tácticas. • Regulación prolongada de los desempeños individuales.

Variabilidad en la práctica: condiciones según la intercomunicación con los demás compañeros	
Tipo de roles	Evolución del desempeño motriz
Personal	<ul style="list-style-type: none"> • El control y dominio de las acciones dependen exclusivamente del propio individuo. • Las acciones motrices dependen directamente de las capacidades. • El control de la incertidumbre en la acción es individual.
Oponente	<ul style="list-style-type: none"> • Se observan los desempeños del oponente y se ajustan los propios. • Las acciones motrices se regulan en torno de las realizadas por el oponente.
Compañeros	<ul style="list-style-type: none"> • Abundan las relaciones afectivas y la empatía con los compañeros. • Se toman acuerdos para la organización de estrategias. • Existen señales gestuales –comunicación no discursiva– entre los participantes.
Adversarios	<ul style="list-style-type: none"> • Las acciones motrices del grupo están supeditadas a los comportamientos de los oponentes. • Acuerdos para sostener las acciones motrices de los adversarios. • Se trata de descubrir las estrategias del grupo ofensivo.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el espacio o área de trabajo

Área	Características del espacio	Evolución del desempeño motriz	Ejemplos
Cancha propia	<ul style="list-style-type: none"> • Fijo. • Inmediato (espacio de la propia acción). • Dividido. • Restringido. 	<ul style="list-style-type: none"> • La acción motriz depende del propio ejecutante. • Mayor control del espacio por parte de los participantes. • Alternancia de movimientos cuando se participa en juegos de parejas o de más compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis de mano. • Bádminton. • Indiacá. • Voleibol. • Korfball.
Cancha de invasión	<ul style="list-style-type: none"> • Inmediato (espacio del contacto físico). • Próximo. • Lejano (espacio de acción colectiva). 	<ul style="list-style-type: none"> • Los desempeños motores tienen que regularse ante las acciones de los oponentes. • Se precisa del trabajo coordinado con los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balonmano. • Tochito cinta. • Lacrosse. • Toma de bandera. • Baloncesto. • Fútbol. • Pelota Purépecha. • Korfball.
Cancha común	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiante. • Compartido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las acciones y desempeños motrices se incrementan. • Interacción colectiva muy dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balón al castillo. • Los diez pases.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el manejo de los implementos

Tipo	Evolución del desempeño motriz
Implementos*	<ul style="list-style-type: none"> • Su manejo condiciona la acción motriz de los participantes. • Debe ser controlado respecto al espacio y área de trabajo. • Sitúa la direccionalidad de los desempeños. • Junto con el móvil del juego, le da sentido a las actividades.

La evaluación

En la planeación didáctica de la asignatura de Educación Física la evaluación es tarea central, pues permite conocer las características del aprendizaje de los alumnos, los conocimientos conceptuales, procedimentales, los valores y las

actitudes que afianzan el sentimiento de ser competente y cómo la motricidad creativa e inteligente permite a los escolares resolver situaciones problemáticas y solucionar desafíos desde la acción motriz, condiciones que en conjunto acceden al reconocimiento que los estudiantes tienen de sus límites y posibilidades corporales.

* Dentro de los implementos están incluidos los objetos que se manejan dentro de una sesión (raquetas, bates, pelotas, balones), así como los objetos que son referencia del móvil (porterías, postes con banderolas, casacas, listones de equipos, conos, etcétera).

En este sentido, es pertinente observar el proceso de aprendizaje en vez de la medición de los resultados. Es decir, interesa el trabajo desde una evaluación formativa y de carácter criterial. Se entiende por evaluación formativa al aporte de información que permite a los estudiantes tener más claridad de los propósitos a lograr, el cómo y de qué manera se podrían realizar. Con ello, facilitar la regulación del aprendizaje sin ninguna intención de sancionar al alumno.

De acuerdo con lo anterior las funciones prioritarias de esta perspectiva de la evaluación han de dirigirse a valorar cuatro aspectos centrales: 1) conocer los aprendizajes logrados y las posibles dificultades de los alumnos; 2) motivar e impulsar a los estudiantes para que logren la autorrealización; 3) valorar la acción docente, la eficacia de la metodología utilizada para orientar los aprendizajes, y 4) asignar y acordar calificaciones con los alumnos.

A continuación se presentan tres lineamientos generales para la evaluación. Contienen un carácter orientador y se articulan con los propósitos generales de la educación física para la secundaria. Asimismo, fijan los resultados mínimos que han de alcanzarse por los alumnos en concordancia con los aprendizajes esperados de cada bloque y son aplicables a los tres grados de secundaria, de ahí la necesidad de ajustarlos, estableciendo siempre criterios alcanzables por los alumnos.

1. *La evaluación de los alumnos será conforme a los propósitos y contenidos del programa de educación física para la educación secundaria y a las características y desempeño motriz de los alumnos.* Este

primer criterio pretende que el proceso de evaluación tome en cuenta lo siguiente:

- Asegurar una visión integral de avance de la motricidad que se conjuga con el pensamiento, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de valores y actitudes.
 - Los docentes diseñarán los instrumentos de evaluación que permitan verificar los logros de los propósitos de la educación física.
 - La evaluación ha de registrarse bimestralmente.
2. *La evaluación debe reflejar el logro de los aprendizajes esperados expresados en cada uno de los bloques y los docentes de Educación Física serán responsables de la calificación asignada a los alumnos.* La aplicación de este criterio debe asegurar que:
- Se considere a la *autoevaluación* como una estrategia útil y valiosa. La autoevaluación tiene como propósito que el estudiante asuma la responsabilidad de su propio avance y de los resultados obtenidos, así como tomar acuerdos y depositar la confianza en los alumnos.
 - Los estudiantes conozcan lo que se espera de ellos (aprendizajes esperados), así como los criterios que den evidencias del aprendizaje.
3. *La evaluación tendrá una orientación criterial.* Esta evaluación se refiere al resultado obtenido por el individuo que se compara con otros resultados realizados por él mismo, sea

en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado de antemano (aprendizajes esperados en el programa).

En el primer caso se valora principalmente el progreso realizado por el alumno, independientemente del lugar o del puesto que ocupa en el grupo al que pertenece.

En el segundo caso se valora el proceso o camino realizado por el alumno hacia el objetivo propuesto. El profesor debe determinar el nivel mínimo que desea logren sus alumnos, y tendrá en cuenta la situación inicial, el desarrollo y la participación de cada uno de ellos.

Para asentar las calificaciones en escalas numéricas, se propone utilizar previamente valoraciones que de acuerdo con los alumnos permitan expresar sus logros y aprendizajes.

Para generar un entorno educativo como el que se propone será necesario:

1. Ofrecer a través de una planeación didáctica una formación de calidad a los alumnos, de tal manera que los ambientes de aprendizaje y las diversas actividades promuevan que todos participen y logren los propósitos de la asignatura, desarrollen competencias y desplieguen su identidad corporal, sin generar desigualdades ni privilegios.
2. Valorar las acciones motrices de los alumnos como parte integral de su formación, considerando los distintos roles dentro de las actividades, la reflexión sobre el trabajo realizado y la disponibilidad física.
3. Reconocer la experiencia, los conocimientos y saberes previos de los alumnos como punto de partida.
4. Vincular las experiencias de la educación física con los conocimientos que los alumnos obtienen en otras asignaturas y trabajar en conjunto con el resto de los profesores.
5. Atender a los niños y adolescentes con necesidades educativas especiales, poniendo énfasis en la interacción lúdica y no en la limitación orgánico-funcional.
6. Relacionar los desempeños motrices con los procesos de pensamiento y la interacción. Para ello será conveniente comentar con los alumnos cómo se realizaron las acciones y qué aprendizajes se lograron.

Organización de los contenidos

Los contenidos se ordenan de modo que los estudiantes interactúen, se expresen, disfruten de la confrontación lúdica y desplieguen su pensamiento táctico y estratégico, con la finalidad de integrar su corporeidad.

Desde esta perspectiva se definen tres ejes que con distinto énfasis, se traducen en contenidos y éstos, a su vez, se integran en bloques. La idea es que los alumnos encuentren sentido y significado a sus aprendizajes, siempre en situaciones y ambientes comunicativos que promuevan información, conocimiento, habilidades y valores.

En el siguiente cuadro se observa la relación entre las competencias descritas y los ejes que las expresan en el programa de la asignatura:

Competencias que desarrolla la educación física	Ejes
Integración de la corporeidad.	<ul style="list-style-type: none"> • El significado del cuerpo. • El desempeño y motricidad inteligentes. • La acción motriz con creatividad.
Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos.	
Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.	

Para desarrollar estos ejes se han establecido cinco bloques para cada grado de la educación secundaria, con una carga de dos horas semanales. La selección y organización de los contenidos posee las siguientes características:

- Los bloques incluyen diversos grados de trabajo individual, colectivo y de interrelación entre los alumnos.
- Se presenta una dosificación respecto a la variabilidad de la práctica: el área (cancha propia, común y de invasión), los implementos, los roles y el móvil.
- Las acciones propuestas dentro de los bloques han sido diseñadas para edificar la competencia motriz de los alumnos y habilitarlos para responder y adaptarse a la lógica propia de cada actividad.
- El planteamiento de los bloques responde a un carácter globalizador, porque vincula la expresión de la motricidad con las dimensiones cognitiva, afectiva y relacional de los alumnos.
- Las actividades que la educación física escolar despliega, están dirigidas siempre a la integración de la corporeidad y a que los estudiantes logren un reconocimiento de sí mismos.
- Los juegos, la iniciación deportiva y los deportes propiamente dichos son considerados como medios educativos; por tanto, se destacan los procesos de comprensión (táctica individual y colectiva), en lugar de la ejecución de fundamentos.
- El nombre de cada bloque es representativo de los propósitos que pretende alcanzar; su ubicación en cada grado responde a una

secuencia lógica y a una articulación que, en conjunto, contribuye a desarrollar las competencias de la especialidad y responde a los intereses de los jóvenes hacia la actividad física.

- Cada bloque tiene un doble propósito, por un lado orientar el trabajo docente y por otro abordar el desarrollo de las tres competencias de la educación física. La estructura que presentan los bloques es la siguiente:

Estructura	Características
Título del bloque	Los títulos de cada uno de los bloques hacen referencia a los aprendizajes que lograrán los alumnos y a los propósitos.
Propósito	Se hace una breve introducción, se señala el contexto específico, los aprendizajes que lograrán los alumnos y algunas características de la práctica variable que impulsa el bloque.
Contenidos	Se refieren al conjunto de conocimientos, conceptos, habilidades y actitudes que deben desarrollar los alumnos para actuar y desempeñarse con eficiencia en el plano motriz. Su enunciación corresponde algunas veces a conceptos, otras a procedimientos, y en ocasiones a las actitudes que deben lograr.
Aprendizajes esperados	Señalan en forma sintética lo que se espera que logren los alumnos.
Duración	Indica el número de sesiones para el desarrollo del bloque.
Desglose didáctico	Se citan las secuencias de trabajo que componen el conjunto del bloque, así como la actividad complementaria correspondiente.

Distribución de ejes, bloques, temas y contenidos

Ejes	1 ^{er} grado	2 ^o grado	3 ^{er} grado
El significado del cuerpo.	<p>Bloque I Conocimiento de mí mismo 1. Reconocimiento del cuerpo. 2. Experimentar y expresar. 3. Comunicación y relación con otros. <i>Actividad complementaria:</i> Conozco mi frecuencia cardiaca.</p>	<p>Bloque I Lo que soy, proyecto y construyo 1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo. 2. Conozco mi potencial y mis límites. 3. Conciencia corporal. <i>Actividad complementaria:</i> Esfuérzate con medida.</p>	<p>Bloque I El lenguaje corporal: sentido y significado 1. Las diferentes formas de comunicación del cuerpo. 2. La representación corporal. 3. Dominios del cuerpo. <i>Actividad complementaria:</i> Prever el riesgo.</p>
	<p>Bloque II El desempeño de mis compañeros 1. ¿Comprendemos lo que hacemos? 2. ¿Qué ganamos al participar? 3. Juegos de cancha propia con implementos. <i>Actividad complementaria:</i> Nuestros diferentes ritmos.</p>	<p>Bloque II Los valores de jugar limpio 1. Los participantes y sus interacciones. 2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área. 3. Formarse en valores. <i>Actividad complementaria:</i> Jugar y cooperar.</p>	<p>Bloque II Acordemos las reglas 1. Planeación de un torneo. 2. Elaboración del código de ética. 3. Evaluación del trabajo. <i>Actividad complementaria:</i> Cinco contra cinco.</p>
	<p>Bloque III Todos contra todos y en el mismo equipo 1. ¿Cómo nos relacionamos? 2. La cooperación en deportes alternativos. 3. ¿Qué roles desempeñamos durante el juego? <i>Actividad complementaria:</i> A correr se ha dicho.</p>	<p>Bloque III Todo es cuestión de estrategias 1. La interacción como estrategia. 2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia. 3. Organización de un torneo. <i>Actividad complementaria:</i> Cuidado del cuerpo.</p>	<p>Bloque III Ajustes y estrategias en las actividades físicas 1. Planear estrategias. 2. Deportes de invasión. 3. Valorar la actuación táctica. <i>Actividad complementaria:</i> Cinco y cinco, invasión.</p>
El desempeño y la motricidad inteligentes.			

La acción motriz con creatividad.	<p>Bloque IV Cómo formular una estrategia efectiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La estrategia y la táctica. 2. La iniciación deportiva en actividades de invasión. 3. Organización de un torneo. <p><i>Actividad complementaria:</i> Mi condición física.</p>	<p>Bloque IV Descubrir estrategias</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La cooperación-oposición. 2. Deportes alternativos de invasión. <p><i>Actividad complementaria:</i> ¡Lo podrás hacer!</p>	<p>Bloque IV Cooperación y confrontación en actividades paradójicas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos paradójicos. 2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo. 3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión. 4. Evaluación del torneo.
	<p>Bloque V Ejercito mi cuerpo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planear y organizar un club de actividad física. 2. A la conquista de mi condición física. <p><i>Actividad complementaria:</i> El ritmo de mi corazón.</p>	<p>Bloque V Elijo un reto</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento mi velocidad y fuerza. 2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz. 3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad. 	<p>Bloque V Soy mi propio estratega</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación. 2. Deportes con imaginación.

Propósito	
<p>El propósito del presente bloque es que los alumnos refuercen el conocimiento de su cuerpo e identifiquen los elementos que conforman el concepto de sí mismo, mediante actividades que les permitan desarrollar su potencial expresivo y comunicativo, desplegar la competencia motriz y contribuir a la integración de su corporeidad.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocimiento de mi cuerpo. 2. Experimentar y expresar. 3. Comunicación y relación con otros. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refuerza el conocimiento de su propio cuerpo a través de la realización de actividades físicas. • Distingue las posibilidades, límites y características corporales propias y las de los demás como una forma de identificarse dentro de la diversidad. • Emplea diversas manifestaciones de movimiento para comunicarse, conocer su potencial expresivo y mantener su condición física.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Conocimiento de mí mismo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Qué podemos hacer para conocernos?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>¿Podemos comunicarnos sólo con las manos?</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>¿Cómo es mi grupo de amigos?</i>
Secuencia de trabajo 4.	<i>¿Cómo percibo mi cuerpo?</i>
Actividad complementaria.	<i>Conozco mi frecuencia cardíaca.</i>

Propósito	
<p>La competencia para plantear y solucionar problemas mediante procesos cognitivo-motrices exige de los participantes la atención para evidenciar la lógica de las actividades. En este sentido, se espera que los alumnos conozcan estrategias para manejar con fluidez distintas situaciones motrices, al tiempo que manifiestan control cuando realizan acciones en forma estática o dinámica en relación consigo mismos, con sus compañeros y con los objetos que manipulan en actividades de cancha propia.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<p>1. ¿Comprendemos lo que hacemos? 2. ¿Qué ganamos al participar? 3. Juegos de cancha propia con implementos.</p>	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercambia puntos de vista con sus compañeros en torno de la aplicación de las reglas y su conveniencia para desarrollar acciones motrices con fluidez. • Manifiesta control motriz al realizar actividades en forma estática o dinámica en relación consigo mismo, con sus compañeros y con los objetos que manipula.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

El desempeño de mis compañeros	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Graficar la estrategia.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>El juego bajo la lupa.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>¿Cómo veo a mis compañeros y cómo me ven?</i>
Actividad complementaria.	<i>Nuestros diferentes ritmos.</i>

Propósito	
<p>Desempeñarse en actividades de cancha común presenta para los alumnos exigencias que van desde establecer las relaciones con sus compañeros, hasta la puesta en práctica de estrategias específicas. Al mismo tiempo, las acciones del ejecutante se ven envueltas en procesos de incertidumbre, tanto en la interacción con sus compañeros y adversarios –sobre todo con estos últimos–, como en los desafíos que implican los objetos que deben manipular.</p> <p>El conocimiento de dichas características y de la lógica de las situaciones motrices, desarrolla la competencia para solucionar problemas y avanzar en el pensamiento estratégico. De acuerdo con lo anterior, la finalidad de este bloque es que los alumnos ajusten, relacionen y controlen su motricidad y hagan de ella el fundamento táctico que les permita concretar, en forma progresiva, la comunicación entre compañeros y con los adversarios. Asimismo, la convivencia y acción motriz que se promueve facilita la puesta en práctica de actitudes de cooperación, reconocimiento, respeto y tolerancia entre todos y cada uno de los participantes, en pos de un fin común.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo nos relacionamos? 2. La cooperación en deportes alternativos 3. ¿Qué roles desempeñamos durante el juego? 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la acción motriz con las estrategias lógicas de la actividad para percatarse del tipo de realizaciones que exige cada una. • Cooperar activamente en pos de un fin común con el propósito de resolver situaciones que implican acuerdos y decisiones. • Participa con actitudes de juego limpio, colaboración y ayuda mutua y así disfruta los desempeños motrices individuales y de conjunto.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Todos contra todos y en el mismo equipo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Cooperación y oposición: caras de la misma moneda.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Aprendamos a jugar el korbball.</i>
Actividad complementaria.	<i>A correr se ha dicho.</i>

Propósito	
<p>El pensamiento táctico y estratégico (la competencia para plantear y resolver problemas) se perfecciona al participar en actividades en área y con móvil y al practicar una variación de las mismas. Por ello, en el presente bloque se busca que los alumnos conozcan sus posibilidades de acción motriz en actividades de cancha de invasión con alto grado de incertidumbre. La intención es localizar, señalar y corregir errores que permitan analizar las estrategias y tácticas utilizadas. Dentro de este contexto, es importante que los alumnos experimenten los roles de compañero-adversario y los alternen, que respeten las normas, colaboren y asuman su responsabilidad. Se pretende, por tanto, que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con la duración y el móvil de las actividades y con el ambiente afectivo de las mismas.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. La estrategia y la táctica. 2. La iniciación deportiva en actividades de invasión. 3. Organización de un torneo. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica y señala faltas en las acciones motrices, como una actitud consistente de respeto para sí mismo y los demás. • Acata las normas y colabora con sus compañeros en la realización de desempeños motrices que permitan superar problemas. • Asume con responsabilidad los diversos roles en la dinámica de grupo para saber jugar y disfrutar de la interacción.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Cómo formular una estrategia efectiva	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Analizando las estrategias.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Organización de un torneo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Mi condición física.</i>

Propósito	
<p>En las sesiones anteriores los alumnos conocieron actividades y deportes educativos como escenarios dinámicos de la táctica y la estrategia. También han aprendido a participar en la elaboración, organización y realización de las mismas. Ahora, en el presente bloque, se pretende que diseñen una propuesta que puedan llevar a cabo en su tiempo libre.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<p>1. Planear y organizar un club de actividad física. 2. A la conquista de mi condición física.</p>	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseña y realiza en forma habitual actividades físicas para mantener un estilo activo de vida. • Propone estructuras de movimiento para integrar su disponibilidad corporal y conocer mejor su cuerpo y capacidades. • Mejora las posibilidades de aprovechamiento de su tiempo libre por medio de la reflexión y el conocimiento de las acciones que preservan la salud.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Ejercito mi cuerpo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿En qué ocupar mi tiempo libre?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>A la conquista de mi condición física.</i>
Actividad complementaria.	<i>El ritmo de mi corazón.</i>

Propósito	
<p>Con la finalidad de que los alumnos reconozcan las características de su personalidad y puedan integrar su corporeidad, en el presente bloque los estudiantes conocerán las respuestas de su organismo ante la realización de actividades físicas y valorarán y experimentarán diversas acciones motrices, poniendo a prueba los límites y posibilidades de su desempeño.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<p>1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo. 2. Conozco mi potencial y mis límites. 3. Conciencia corporal.</p>	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimenta y analiza sus emociones, sentimientos y actitudes al realizar diversas actividades vinculadas con el juego y el deporte educativo. • Aplica y experimenta diferentes acciones motrices que le permitan comprender el lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Lo que soy, proyecto y construyo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Qué pasa con nuestro cuerpo?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La mejor forma de hacerlo.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Lo que quiero ser.</i>
Actividad complementaria.	<i>Esfuézate con medida.</i>

Segundo grado

Bloque II. Los valores de jugar limpio

Propósito	
<p>El propósito de este bloque es promover entre los alumnos el valor de jugar limpio. Para lograrlo se propone participar en actividades de cancha propia donde la comunicación e interacción entre compañeros y adversarios resultan propicias para practicar el juego limpio. También se pretende que los alumnos se apropien de posturas críticas respecto a la competencia en situaciones reales de acción y contrasten los sentimientos y vivencias que surgen del triunfo y la derrota.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none">1. Los participantes y sus interacciones.2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área.3. Formación en valores.	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identifica los diferentes roles de participación y sus responsabilidades para poder contrastar y valorar los retos que las actividades físicas demandan.• Comprende el móvil de las actividades de cancha propia y sus implicaciones para desempeñarse con honestidad.• Asume el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el reconocimiento de las posibilidades propias y del otro, la identidad, la lealtad, el compañerismo y la cooperación como elementos del juego limpio.• Actúa con responsabilidad los roles de compañero y adversario para reconocer aspectos de su persona y favorecer la participación equitativa.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Los valores de jugar limpio	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Quiénes participan y cómo se relacionan?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Actividades de cancha propia con implementos: el Shuttleball.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Los valores del juego.</i>
Actividad complementaria.	<i>Jugar y cooperar.</i>

Propósito	
<p>La finalidad del presente bloque es que los alumnos conozcan las posibilidades de acción motriz –en actividades de cancha propia con un bajo nivel de incertidumbre–, y reconozcan la lógica interna de las acciones. Se pretende, por lo tanto, que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo de las actividades, que respeten las reglas y que valoren la comunicación entre compañeros para tomar decisiones.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. La interacción como estrategia. 2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia. 3. Organización de un torneo. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica sus posibilidades de acción motriz en actividades de cancha propia, como una forma de distinguir las condiciones de los desempeños motrices personales. • Comprende la lógica interna de las actividades, sobre las pautas del reglamento, para la toma de decisiones que favorezca una participación grupal equilibrada. • Controla y ajusta sus movimientos de acuerdo con el tiempo y el espacio, como una forma de poner a prueba sus capacidades corporales.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Todo es cuestión de estrategias	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Los juegos: su lógica, las reglas y sus modificaciones.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La estrategia considerando el espacio y el tiempo.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>La toma de decisiones en el juego.</i>
Actividad complementaria.	<i>Cuidado del cuerpo.</i>

Propósito	
<p>El propósito de este bloque es que los alumnos interpreten las reglas y las posibilidades de actuación colectiva, lo que les permitirá saber desempeñarse dentro de las distintas áreas de juego y mantener una buena comunicación con sus compañeros. Otra intención es que el alumno organice sus acciones en una secuencia, basándose en la duración de la actividad, con lo cual logrará construir estrategias lógicas de pensamiento.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<p>1. La cooperación-oposición. 2. Deportes alternativos de invasión.</p>	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpreta las reglas y la posibilidad de actuar en colectividad para resolver el manejo del espacio y el tiempo dentro del grupo en el que participa. • Utiliza estrategias lógicas de pensamiento para resolver situaciones de acción motriz y dialoga con sus compañeros para solucionar el problema. • Promueve formas de comunicación e interacción con sus compañeros para el desarrollo de estrategias.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Descubrir estrategias	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Inventamos nuestros juegos.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La cooperación-oposición en los deportes alternativos.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>El consenso y el respeto en las actividades motrices.</i>
Actividad complementaria.	<i>¡Lo podrás hacer!</i>

Propósito	
<p>Este bloque pretende que los alumnos conozcan y practiquen juegos populares y actividades alternativas con la finalidad de diseñar planes de trabajo personales.</p> <p>Asimismo se busca estimular situaciones motrices (como los circuitos de acción motriz) que favorezcan y potencien la velocidad. La intención de fortalecer las capacidades físico-perceptivo motrices de los alumnos y de ajustar éstas a sus esquemas de movimiento generales.</p> <p>Es de particular importancia orientar a los alumnos para que aprendan a modificar las actividades y planear cómo emplear el tiempo de cada sesión, de tal manera que consoliden las competencias que les permiten construir su autonomía y, por tanto, poner en práctica la autogestión de sus desempeños motores.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento mi velocidad y fuerza. 2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz. 3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Destaca la importancia de prepararse y planear actividades sencillas que fortalecen su condición física. • Emplea, combina y adapta sus esquemas motores generales: correr-saltar en los diferentes cometidos y circuitos motores que practica.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Elijo un reto	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Conozco y practico actividades que desarrollan mi velocidad.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>¡A diseñar circuitos de acción motriz!</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Juegos perceptivo motores.</i>
Secuencia de trabajo 4.	<i>Planeo actividades para participar con mis amigos.</i>

Tercer grado

Bloque 1. El lenguaje corporal: sentido y significado

Propósito	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<p>El propósito del presente bloque es que los alumnos organicen sus acciones y comuniquen sus ideas y vivencias al participar en las distintas alternativas de la acción motriz. Se pretende que los estudiantes se expresen corporalmente a través de actividades como el modelado y la representación, y enriquezcan sus maneras de comunicarse.</p>	
<ol style="list-style-type: none">1. Las diferentes formas de comunicación del cuerpo.2. La representación corporal.3. Dominios del cuerpo.	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se comunica y expresa corporalmente mediante actividades de modelado y representación.• Identifica y enriquece diferentes y variadas maneras de comunicación.• Desarrolla su motricidad a través de procesos creativos del lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

El lenguaje corporal: sentido y significado	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Del gesto a la palabra.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La exploración de los elementos de comunicación corporal.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>El uso expresivo del cuerpo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Prever el riesgo.</i>

Propósito	
<p>Este bloque pretende potenciar las conductas del juego limpio en los alumnos y reflexionar sobre las causas y consecuencias de la agresividad o el exceso de competitividad. Con ello se intenta favorecer la participación, la aceptación y el respeto del alumnado en las prácticas y considerar a la competición como forma de diversión.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Planeación de un torneo. 2. Elaboración del código de ética. 3. Evaluación del trabajo. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Admite y respeta las reglas para desempeñarse en juegos y deportes de manera responsable. • Acepta el éxito de los otros y la propia derrota dentro de un contexto de respeto y promoción de la participación colectiva. • Advierte a la competición como un medio para la recreación, el disfrute y el control de sí mismo.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Acordemos las reglas	
Secuencia de trabajo 1.	<i>La organización es responsabilidad de todos.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Educación en la competencia.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Evaluación del código de ética en el torneo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Cinco contra cinco.</i>

Propósito	
<p>Los alumnos participarán en actividades de cancha dividida, de muro, de bate y campo, y de invasión, a fin de analizar y reflexionar sobre la lógica interna del juego y con ello desarrollar el pensamiento estratégico. Se propone así que los adolescentes participen de manera decidida en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La modificación de las reglas para que las actividades se efectúen con mayor agilidad. • La introducción de consideraciones éticas; esto es, de comportamientos dentro del juego que generen ambientes de convivencia. • Comprensión táctica: ¿cómo se podrían organizar individual y colectivamente para desarrollar un juego inteligente? 	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Planear estrategias. 2. Deportes de invasión. 3. Valorar la actuación táctica. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expone a sus compañeros soluciones tácticas para las acciones de cancha dividida, de muro, de bate y campo, y de invasión. • Soluciona diversos problemas motrices relacionados con los juegos de invasión. • Analiza y reflexiona la lógica interna de la actividad: el reglamento, las acciones ofensivas y defensivas del equipo adversario para tomar decisiones justas. • Toma decisiones colectivas, llega a acuerdos y los pone en acción responsablemente para disfrutar de las realizaciones dentro del grupo.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Ajustes y estrategias en las actividades físicas	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Deportes y actividades de invasión con implementos.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Evaluación de las estrategias.</i>
Actividad complementaria.	<i>Cinco y cinco, invasión.</i>

Propósito	
<p>Los alumnos conocerán y participarán en actividades paradójicas para analizar y reflexionar sobre la dinámica propia de las acciones, al tiempo que combinan y ajustan sus desempeños motrices a las exigencias de las mismas.</p> <p>Este propósito y las actividades del bloque se complementan con la iniciación deportiva de cancha de invasión, la cual permitirá a los alumnos controlar su motricidad, de acuerdo con las condiciones del reglamento y la interacción con sus compañeros.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos paradójicos. 2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo. 3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión. 4. Evaluación del torneo. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interviene en actividades paradójicas. • Reflexiona sobre los distintos factores que posibilitan el juego (su lógica interna). • Utiliza, integra y ajusta esquemas motrices para favorecer el control de sí mismo. • Planifica individual y colectivamente dispositivos ofensivos y defensivos para mejorar los resultados y provocar acciones fluidas.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Cooperación y confrontación en actividades paradójicas	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Mi mejor compañero es mi peor adversario.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Diseño, organizo y participo en actividades alternativas.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz.</i>
Secuencia de trabajo 4.	<i>Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo.</i>

Propósito	
<p>En este bloque el alumno llegará a acuerdos con sus compañeros, formará colectivos y planificará actividades. Como en el trabajo anterior, el docente fungirá como asesor de los estudiantes y motivará a los alumnos por medio de preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo llegar a acuerdos en el grupo para desarrollar las actividades? • ¿Qué ejercicios no son aconsejables en este circuito de acción motriz? • ¿Por qué es primordial que se organicen equipos mixtos? • ¿Por qué es importante el diseño de proyectos? • ¿Qué relevancia tiene, en las actividades cotidianas, el trabajo de equipo? • ¿Por qué es conveniente que haya diferentes opiniones? 	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<p>1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación.</p> <p>2. Deportes con imaginación.</p>	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recupera sus experiencias como una forma de comprender los aprendizajes logrados y los aspectos a mejorar de los desempeños motores. • Analiza junto con sus compañeros diversas acciones motrices, establece situaciones equitativas de trabajo y colabora en tareas colectivas que mejoren la convivencia. • Llega a acuerdos con sus compañeros para desarrollar y planificar el disfrute de un juego, circuito motor o deporte que él mismo ha inventado o modificado. • Prevé y diseña acciones para mejorar la autodisciplina, considera el desempeño y cuidado de los otros y hace de la actividad física un espacio de mejora personal.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Soy mi propio estratega	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Recupero mis experiencias.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Soy mi propio estratega.</i>

Bibliografía

De carácter general

- Aisenstein, Ángela (1995), *Currículum presente ciencia ausente. El modelo didáctico en la Educación Física: entre la escuela y la formación docente*, t. IV, Argentina, Miñó y Dávila.
- Arnold, Peter (1998), *Educación Física. Movimiento y currículum*, Madrid, Morata.
- Azzerboni, Delia y Ruth Harf (2003), *Conduciendo la escuela, Manual de gestión directiva y evaluación institucional*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Baz, M. (1993), "El cuerpo instituido", en *Revista Trampas*, México, UAM-X.
- Bourdieu, P. (1992), *Sociedad y cultura*, México, Grijalbo/CNCA.
- Brhom, Jean-Marie y Pierre Bourdieu (1992), *Materiales de sociología del deporte*, España, La Piqueta.
- Cagigal, José María (1976), *Deporte y agresión*, Madrid, Planeta.
- (1979), *Cultura intelectual y cultura física*, Buenos Aires, Kapelusz.
- (1981), *¡Oh Deporte! Anatomía de un gigante*, Valladolid, Miñón.
- Caillois, Roger (1986), *Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo*, México, FCE.
- Calmels, Daniel (2001), *Cuerpo y saber*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- (2001), *Espacio habitado en la vida cotidiana y la práctica psicomotriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Chateau, Jean (1958), *Psicología de los juegos infantiles*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Da Fonseca, Vitor (1996), *Estudio y génesis de la psicomotricidad*, Barcelona, INDE.
- Delval, Juan (1993), *Los fines de la educación*, Madrid, Siglo XXI.
- Denis, Daniel (1980), *El cuerpo enseñado*, Barcelona, Paidós.
- Devís Devís, José (coord.) (2001), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*, España, Alco y Alicante.
- Díaz Lucea, Jordi (1994), *El currículum de la educación física en la reforma educativa*, Barcelona, INDE.
- Duvignaud, Jean (1997), *El juego del juego*, Colombia, FCE.
- Fernández Calero, Guillermo y Vicente Navarro Adelantado (1989), *Diseño curricular en educación física*, Barcelona, INDE.
- Fernández, A. (1995), "Aprender es casi tan lindo como jugar", en *Revista de la escuela y del maestro*, año II, núm. 6, México, Fundación SNTE para la Cultura del Maestro Mexicano.
- Florence, Jacques, Jean Brunelle y Ghislain Carlier (2000), *Enseñar educación física en secundaria. Motivación, organización y control*, Barcelona, INDE.
- Foucault, M. (1991), *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*, México, Siglo XXI.
- Garvey, C. (1983), *El juego infantil*, Madrid, Morata.
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (1999), *Pre-diseño curricular para la Educación General Básica. Segundo ciclo, t. I* (Educación primaria y media, según denominación vigente).
- (1999), *Pre-diseño curricular para la Educación General Básica. Segundo ciclo, t. II* (Educación primaria y media, según denominación vigente).
- Heller, Agnes (1977), *Sociología de la vida cotidiana*, Barcelona, Península.
- Hetzer, Hildegard (1978), *El juego y los juguetes*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Huizinga, Johan (1972), *Homo Ludens*, Madrid, Alianza.

- Lagardera Otero, Francisco y Pere Lavega Burgués (2003), *Introducción a la praxiología motriz*, Barcelona, Paidotribo.
- Latapí Pablo (2003), *¿Cómo aprenden los maestros?*, México, SEP.
- Leif, Joseph y Lucien Brunelle (1978), *La verdadera naturaleza del juego*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Manen, Max van (1998), *El tacto en la enseñanza. El significado de la sensibilidad pedagógica*, Barcelona, Paidós.
- Merleau Ponty, Maurice (1985), *Fenomenología de la percepción*, Barcelona, Planeta.
- Moreno Bayardo, María Guadalupe (2003), *El posgrado para profesores de educación básica. Cuaderno de discusión 5. Hacia una política integral para la formación y el desarrollo profesional de los maestros de educación básica*, México, SEP.
- Namo de Mello, G. (1999), *Nuevas propuestas para la gestión educativa*, México, SEP (Biblioteca del normalista).
- Navarro Adelantado, Vicente (1993), "Aprender a jugar y aprender jugando", en *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, vol. II, Barcelona, INDE (La educación física en... reforma), pp. 661-701.
- Ommo, Grupe (1976), *Estudios sobre una teoría pedagógica de la educación física*, Madrid, Instituto Nacional de Educación Física.
- Parlebas, Pierre (2001), *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*, España, Paidotribo.
- (2003), *Elementos de sociología del deporte*, Málaga, Instituto Andaluz del Deporte.
- Pavía, Víctor et al. (1994), *Juegos que vienen de antes*, Buenos Aires, Humanitas (Cosmovisión).
- Piaget, Jean (1982), *La formación del símbolo en el niño*, México, FCE.
- Piaget, Jean (1983), *Psicología de la inteligencia*, Barcelona, Grijalbo.
- Ros, Nora et al. (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, año xv, núm. 152, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Ruiz Pérez, Luis M. (2000), *Deporte y aprendizaje*, Madrid, Visor.
- Sánchez Bañuelos, Fernando (coord.) (2003), *Didáctica de la Educación Física*, Madrid, Prentice Hall.
- Schön, D. (1989), *El profesional reflexivo. Cómo piensan los profesionales cuando actúan*, Barcelona, Paidós.
- SEP (2002), *Plan de estudios 2002. Licenciatura en Educación Física*, México.
- Turner, B. (1989), *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en teoría social*, México, FCE.
- Trigo Aza, Ma. Eugenia (1999), *Creatividad y motricidad*, Barcelona, INDE.

De carácter didáctico

- Aisenstein, Ángela (2002), *La enseñanza del deporte en la escuela*, Argentina, Miñó y Dávila.
- Aisenstein, Ángela (coord.) (2000), *Repensando la educación física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Alonso, Dionisio y Juan del Campo (2001), *Iniciación al atletismo en primaria*, Barcelona, INDE.
- Alonso Marañón, Pedro Manuel (coord.) (1994), *La Educación Física y su Didáctica*, Madrid, Publicaciones ICCE (Formación de educadores).
- Ariño Laviña, Jesús et al. (1996), *Educación Física. ESO. Primer ciclo. Primero y segundo cursos. Libro del profesor*, Barcelona, Serbal.
- (1997), *Educación Física. ESO. Segundo ciclo. Tercero y cuarto cursos. Libro del profesor*, Barcelona, Serbal.
- Chokler, Myrtha et al. (2000), *Psicomotricidad. El cuerpo en juego: hacer, sentir, pensar*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.

- Contreras Jordán, Onofre (1998), *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*, Barcelona, INDE.
- Corpas Rivera, Francisco, Salvador Toro Bueno y Juan A. Zarco Resa (s/f), *Educación Física en la Enseñanza Primaria*, Málaga, Aljibe.
- Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte*, vol. I.
- Florence, Jacques (2000), *Tareas significativas en educación física escolar*, Barcelona, INDE.
- Gallahue, David (1998), *Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación*, México, Panamericana.
- García López, Antonio et al. (2002), *Los juegos en la educación física de los 12 a 14 años*, Barcelona, INDE.
- Gil Morales, Pablo (2001), *Metodología didáctica de las actividades físicas y deportivas. Manual para la enseñanza y animación deportiva*, Cádiz, Fundación Vipren.
- Gómez Juárez, Alberto (1984), *Hacia una educación para el tiempo libre*, México, Estafeta.
- Hernández Moreno, José (coord.) (2000), *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física*, Barcelona, INDE.
- Jardi Pinyol, Carlos y Joan Rius Sant (s/f), *1000 Ejercicios y juegos con material alternativo*, Barcelona, Paidotribo.
- Le Boulch, Jean (1976), *Educación por el movimiento*, Buenos Aires, Paidós.
- (1991), *El deporte educativo, Psicocinética y aprendizaje motor*, Barcelona, Paidós.
- (2001), *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*, Barcelona, INDE.
- Lleixà Arribas, Teresa (s/f), *Juegos sensoriales y de conocimiento corporal*, Barcelona, Paidotribo.
- Lleixà Arribas, Teresa y Antonio Torres Beltrán (s/f), *Manual Fichero. Educación Física. Primaria. Reforma*, Barcelona, Paidotribo.
- López Francesc, Pedro y Arderiu Antonell Maritxell (s/f), *El korfbal. Un deporte mixto en la escuela*, Barcelona, INDE.
- López Pastor, Víctor et al. (2003), *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*, Barcelona, INDE.
- Méndez Jiménez, Antonio y Carlos Méndez Jiménez (2000), *Los juegos en el currículum de la educación física. Más de 1000 juegos para el desarrollo motor*, Barcelona, Paidotribo.
- Pineda Chacón, José, José Pareja Acuña y María José Lanzas Jiménez (1997), *El cuerpo: Expresión y comunicación. Fichero de juegos III*, Sevilla, Wanceulen.
- Quintana, Claudia et al. (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, año xv, núm. 152, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Riera, Joan y Jaime Cruz (s/f), *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*, Barcelona, Martínez Roca.
- Rueda Maza, Ángel et al. (1997), *La condición física en la educación secundaria obligatoria. Una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado*, Barcelona, INDE.
- Ruiz, Juan F. (2001), *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*, Madrid, Gymnos.
- Sáenz-López Buñuel, Pedro (1997), *La Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor*, Cádiz, Wanceulen.
- SEP (2000), *Fichero de actividades de educación física*, Primero, segundo y tercer ciclo, México.
- Silva Camargo, Germán (2002), *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física*, Colombia, Target/Kinesis.
- Spravkin, Mariana et al. (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Target, Christian y Cathelineau Jacques (2002), *Cómo se enseñan los deportes*, Barcelona, INDE.
- Torres Beltrán, Antonio (s/f), *Manual fichero. Educación física, 12 a 16 años. ESO*, Barcelona, Paidotribo (Educación física & enseñanza).

- Villada Hurtado, Purificación y Manuel Vizuete Carrizosa (1998), *Educación Física 4. Serie Nuestro Mundo. Secundaria*, Madrid, Anaya.
- (1998), *Educación Física 5. Serie Sol y Luna. Primaria*, Madrid, Anaya.
- Villada Hurtado, Purificación, Manuel Vizuete Carrizosa e Isidoro González Gallego (2000), *Educación Física 1. Serie Aula Abierta. Secundaria*, Madrid, Anaya.
- Xesus, Jares (s/f), *El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos*, Madrid, CCS.
- Zaparožhanova, L. P. (s/f), *Juegos Activos. Educación Primaria y Secundaria Obligatoria*, Barcelona, Paidotribo.

Fuentes sugeridas

- Bargues Bonet, Amparo et al. (2002), *Educación Física: 1º y 2º ESO*, Madrid, Laberinto.
- (2002), *Educación Física: 3º y 4º ESO*, Madrid, Laberinto.
- Baroja Benlliure, Víctor y Enric Ma. Sebastiani i Obrador (1996), *Unidades didácticas para secundaria IV: Jugar, jugar, jugar*, Barcelona, INDE.
- Batalla Flores, Albert (2000), *Habilidades motrices*, Barcelona, INDE.
- Bernal Ruiz, Javier (2001), *Juegos y actividades adaptadas. Todo lo que debemos saber para comprender y facilitar la integración*, Madrid, Gymnos.
- (2002), *Juegos y deportes de aventura*, Sevilla, Wan- ceulen.
- Blázquez Sánchez, Domingo (1995), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona, INDE.
- Bolívar, Antonio (1998), *La evaluación de valores y actitudes*, Madrid, Anaya (Hacer reforma).
- Brito Soto, Luis Felipe (1996), *Educación física y recreación*, México, Edamex.
- (2004), “El saber cómo: hacer, actuar, desempeñarse. Quid del juego y la educación física”, en *Magisterio*, núm. 6, Colombia.
- Buxarrais, María Rosa, Miquel Martínez, Joseph María Puig y Jaume Trilla (1999), *La educación moral en primaria y en secundaria*, México, OEI-UNESCO/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Camerino Foguet, Oleguer (1999), *Fichero: Juegos deportivos recreativos*, Barcelona, INDE.
- Campo, Juan José et al. (2002), *Fichero: Juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*, Barcelona, INDE.
- Casanova, María Antonia (1998), *La evaluación educativa. Escuela básica*, México, Cooperación Española/SEP (Biblioteca del normalista).
- Castañer Balcells, Marta y Eugenia Trigo Aza (1995), *La interdisciplinariedad en la educación secundaria obligatoria. Propuestas teórico-prácticas*, Barcelona, INDE.
- Castañer Balcells, Marta y Oleguer Camerino Foguet (1991), *La educación física en la enseñanza primaria*, Barcelona, INDE.
- Delgado Fernández, Manuel y Pablo Tercedor Sánchez (2002), *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*, Barcelona, INDE.
- Devís Devís, José y Carmen Peiró Velert (1992), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE.
- Díaz Lucea, Jordi (1993), *Unidades didácticas para secundaria I: De las habilidades básicas a las habilidades específicas*, Barcelona, INDE.
- Famose, Jean-Pierre (s/f), *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*, Barcelona, Paidotribo.
- Fichero: *Juegos de equipo* (1999), Barcelona, INDE.
- Fraile Aranda, Antonio (coord.) (2001), *Actividad física jugada*. Una propuesta educativa para el deporte escolar, España, Marfil.
- Fullan, Michael y Andy Hargreaves (1999), *La escuela que queremos. Los objetivos por los que vale la pena luchar*, México, Amorrortu/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).

- Gómez, Jorge (2002), *La educación física en el patio. Una nueva mirada*, Buenos Aires, Stadium.
- Grasso, Alicia (2001), *El aprendizaje no resuelto de la educación física. La corporeidad*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Gutiérrez Sanmartín, Melchor (2003), *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*, Barcelona, Paidós.
- Hargreaves, Andy et al. (2000), *Una educación para el cambio. Reinventar la educación de los adolescentes*, México, Octaedro/SEP (Biblioteca del normalista).
- Marqués Escaméz, José Luis (1997), *Iniciación a juegos y deportes alternativos. Actividades de educación física*, Madrid, Escuela Española.
- Martínez de Aro, Vicente (s/f), *La educación física en la educación secundaria obligatoria. Guía del profesor*, Barcelona, Paidotribo.
- McFarlane, Angela (2003), *El aprendizaje y las tecnologías de la información*, México, Santillana/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Meece L., Judith (2000), *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores*, México, McGraw-Hill Interamericana/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Navarro Adelantado, Vicente (2002), *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*, Barcelona, INDE.
- Omeñaca Cilla, Raúl y Jesús Vicente Ruiz Omeñaca, *Juegos cooperativos y educación física*, Barcelona, Paidotribo.
- Orlick, Terry (s/f), *Libres para cooperar, libres para crear. Nuevos juegos y deportes cooperativos*, Barcelona, Paidotribo.
- Pérez, Isaac J. y Manuel Delgado (2004), *La salud en secundaria desde la educación física*, Barcelona, INDE.
- Pineda Chacón, José, José Pareja Acuña y María José Lanzas Jiménez (1997), *El cuerpo: imagen y percepción. Fichero de juegos*, 4 vols., Sevilla, Wanceulen.
- Prat Grau, María y Susanna Soler Prat (2003), *Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte. Reflexiones y propuestas didácticas*, Barcelona, INDE.
- Ruiz Pérez, Luis M. (1995), *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar*, España, Gymnos.
- Sandoval, Etelvina (2000), *La trama de la escuela secundaria: Instituciones, relaciones y saberes*, México, UPN/Plaza y Valdés.
- Savater, Fernando (1998), *Ética para amador*, México, Fondo Mixto/Ariel/SEP.
- Sebastiani i Obrador, Enric M. (1996), *Unidades didácticas para secundaria*, vol. II, Barcelona, INDE.
- Ureña, Fernando (1997), *La educación física en secundaria*, vol. II, Barcelona, INDE.
- Ureña, Fernando (coord.) (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Primer ciclo: primer curso*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Primer ciclo: segundo curso*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Segundo ciclo: tercer curso*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Segundo ciclo: cuarto curso*, Barcelona, INDE.
- Vázquez Gómez, Benilde (1989), *La educación física en la educación básica*, Madrid, Gymnos.

Videos

- SEP (1998), *Haga deportes pero cuide su salud*, México (El video en el aula: Usos didácticos de la videoteca escolar; segundo acervo).
- (1998), *Seréis campeones*, vols. 1 y 2, México (El video en el aula: Usos didácticos de la videoteca escolar; segundo acervo).

- (1999), *Las actividades alternativas de la educación física: La Plaza de los Desafíos*, México (Barra de verano).
- (1999), *Los juegos modificados*, vol. I, México (Barra de verano).
- (1999), *Los materiales didácticos para la educación física*, vol. I, México. (Barra de verano).
- (1999), *Ritmo y movimiento*, vol. I, México (Barra de verano).
- (1999), *Secuencias didácticas*, vols. I y II, México (Barra de verano).
- (2000), “Rítmica corporal”, en *Ritmo y movimiento*, vol. II, México.
- (2000), *La sesión de educación física en preescolar*, México (Barra de verano).
- (2000), *La sesión de educación física en primaria*, México (Barra de verano).
- (2000), *La sesión de educación física en secundaria*, México (Barra de verano).
- (2000), *Los juegos modificados*, vol. II, México (Barra de verano).
- (2000), *Los materiales didácticos*, vol. II, México (Barra de verano).

Cuadernos de actualización

Capel, Susan y Jean Leah (2002), *Reflexiones sobre la educación física y sus prioridades*, México, SEP (Biblioteca para la actualización del maestro. Serie Cuadernos).

Velázquez Callado, Carlos (2004), *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación de valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*, México, SEP (Materiales de actualización docente. Serie Educación Física).

1er
grado

Primer grado Bloque I

Desglose didáctico

Conocimiento de mí mismo

Propósito

El propósito del presente bloque es que los alumnos refuercen el conocimiento de su cuerpo e identifiquen los elementos que conforman el concepto que cada uno de ellos tiene de sí mismo, mediante actividades que les permitan desarrollar su potencial expresivo y comunicativo, desplegar la competencia motriz y contribuir a la integración de su corporeidad.

Contenidos

- 1) Reconocimiento de mi cuerpo.
- 2) Experimentar y expresar.
- 3) Comunicación y relación con otros.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque el alumno:

- Refuerza el conocimiento de su propio cuerpo a través de la realización de actividades físicas.
- Distingue las posibilidades, los límites y las características corporales –tanto las propias como las de los demás– como una forma de identificarse dentro de la diversidad.
- Emplea variadas manifestaciones de movimiento para comunicarse, conocer su potencial expresivo y mantener su condición física.

Duración: 16 sesiones.

Conocimiento de mí mismo

Secuencia de trabajo 1.	¿Qué podemos hacer para conocernos?
Secuencia de trabajo 2.	¿Podemos comunicarnos sólo con las manos?
Secuencia de trabajo 3.	¿Cómo es mi grupo de amigos?
Secuencia de trabajo 4.	¿Cómo percibo mi cuerpo?
Actividad complementaria	Conozco mi frecuencia cardíaca.

Comentarios y sugerencias didácticas

Los alumnos de este primer grado tienen muchas expectativas y algunas tensiones, que van desde pertenecer a un nuevo grupo de amigos, superar las distintas tareas académicas, trabajar con más profesores, hasta la constante reflexión de cómo se ven a sí mismos y quiénes son. Los adolescentes de este grado se están enfrentando a cambios corporales –coordinaciones imprecisas en sus movimientos, el desarrollo anatómico de su cuerpo– y al descubrimiento de sí mismos, al tiempo que desean hacer muchas cosas en el plano motriz.

La educación física tiene mucho que aportar a la formación integral de los escolares para disminuir las tensiones de los adolescentes que asisten por primera vez a la secundaria. De esta manera se proponen una serie de vivencias que preparen a los alumnos para resolver conflictos y edificar con más solidez su identidad personal y su disposición corporal.

Para iniciar el curso es importante recibir a los alumnos con un ambiente de trabajo agradable y que les brinde seguridad, para que canalicen sus expectativas, se sientan bien y, sobre todo, disfruten su estancia en la escuela con actividades atractivas y amenas. Tomando en cuenta lo anterior, este primer bloque plantea como finalidad favorecer en los alumnos el conocimiento de sí mismos y de los compañeros; está organizado en cuatro secuencias de trabajo y una actividad complementaria. Permite a los adolescentes conocer, explorar y descubrir diferentes posibilidades de movimiento, emplear diversas partes del cuerpo, el desarrollo mente-cuerpo y expresar ideas, sentimientos, gustos y estados de ánimo.

La primera secuencia, “¿Qué podemos hacer para conocernos?”, tiene el cometido de impulsar el conocimiento y la intercomunicación entre los integrantes del grupo. Es importante sentar las bases para la interacción mutua de modo que la tarea colectiva se desarrolle sobre la base del respeto a cada individuo y el reconocimiento del trabajo en conjunto. En esta secuencia se practican una serie de actividades que facilitan a los estudiantes experimentar nuevas sensaciones, dialogar y compartir con los demás sus intereses personales e ideas.

La segunda secuencia de trabajo, “¿Podemos comunicarnos sólo con las manos?”, tiene como finalidad permitir la vivencia y la exploración de diversas formas de comunicación y expresión a través del movimiento utilizando distintas partes del cuerpo, en este caso, las manos. Esta secuencia brinda a los alumnos la posibilidad de conocerse a sí mismos, conocer sus movimientos e interactuar con sus compañeros.

La tercera secuencia, “¿Cómo es mi grupo de amigos?”, encauza la acción colectiva al reconocimiento del otro y a la aceptación de los desempeños propios. Esta relación es importante, pues el reconocimiento de uno se edifica por la forma en que los otros lo ven y colaboran con él.

En la cuarta secuencia, “¿Cómo percibo mi cuerpo?”, los alumnos reflexionan en torno de quiénes son y cuáles son sus sentimientos, cómo perciben en forma global su cuerpo y cómo continúan descubriéndose como entes individuales únicos.

Cada secuencia de trabajo comprende varias sesiones, tiempo durante el cual se pueden buscar opciones y variantes que llevan a los alumnos al propósito establecido y a tener el mayor número de vivencias en el conocimiento de sí mismos.

La actividad complementaria, “Conozco mi frecuencia cardiaca”, tiene la finalidad de que los alumnos aprendan a sentir, registrar y comprender una de las funciones orgánicas del cuerpo relacionadas con la actividad física: la frecuencia cardiaca.

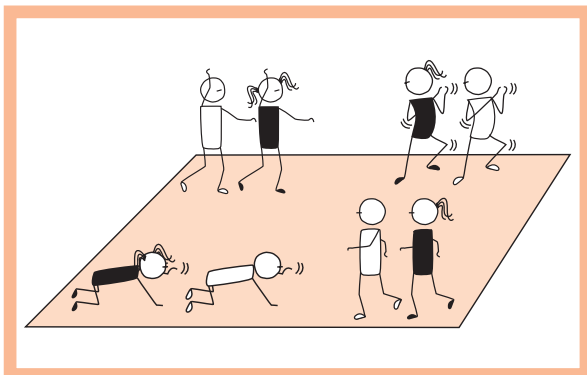
De acuerdo con esta perspectiva pedagógica, para el desarrollo del bloque es conveniente que se tengan presentes las siguientes orientaciones:

1. Organizar equipos mixtos y dar oportunidad de que cada uno de los alumnos se relacione con todos los integrantes del grupo. De ahí la necesidad de un ambiente cordial y una base horizontal de posibilidades motrices.
2. En el trabajo de las secuencias los alumnos son los protagonistas, es decir, ellos cons-

- truyen, abren y encauzan las actividades; por ello es pertinente que participen en forma espontánea en un ambiente de confianza para trabajar a plenitud.
3. Es importante observar el avance del grupo y hacer variantes a las actividades para que permitan canalizar las expectativas de los niños y darle más sentido a las mismas.
 4. Las propuestas de cada una de las secuencias de trabajo han sido agrupadas con el criterio de similitud, además de permitir una variabilidad de la práctica en los desempeños. Es básico cuidar el orden de ellas (o sus modificaciones) y seguir la lógica de las acciones.
 5. Las actividades de expresión corporal son un canal apropiado para la manifestación de ideas o sentimientos. Debe cuidarse que los alumnos experimenten sensaciones cómodas y que no inhiban su actitud.
 6. Los recién ingresados empiezan a conocerse y a entablar comunicación entre ellos; es necesario motivarlos para que disfruten el trabajo y brindarles condiciones para que las experiencias sean agradables.
 7. Todas las tareas del presente programa deben comentarse con los alumnos, darles a conocer qué se espera de ellos y las formas de lograrlo. Para finalizar cada sesión conviene reunirse en grupo y reflexionar sobre las experiencias y los aprendizajes logrados, exponer los cambios que se presentaron, si se aprovechó el tiempo y cómo se podría mejorar, pero sobre todo si hubo identificación entre los compañeros.
 8. Registrar en un cuaderno las conductas motrices más significativas, las experiencias afectivas, las dificultades superadas y los aprendizajes logrados. Al término de la secuencia, comentar en grupo.
 9. Ampliar el horizonte cultural de los jóvenes induciéndolos a la investigación y práctica de juegos de otras culturas.
 10. Fomentar en los adolescentes la práctica de la actividad física y la búsqueda de un ambiente agradable con los compañeros para lograr el autoconocimiento y la aceptación de sus posibilidades y limitaciones.
 11. Reflexionar sobre la importancia de la actividad física y los efectos que la práctica tiene sobre el organismo y en la convivencia social, así como en la formación de valores.
 12. Poner a prueba las capacidades personales de los alumnos, a modo de reto o logro, con objetivos atractivos y progresivamente alcanzables.
 13. Buscar la autonomía del alumno y el reconocimiento del otro para conseguir así su funcionalidad futura.

Esta secuencia tiene la finalidad de promover en los adolescentes experiencias agradables al iniciar el curso y darles oportunidad de hacer amistades, crear ambientes cordiales de trabajo, explorar movimientos y hacer una práctica variada, diversa y divertida; además se pretende favorecer el proceso de conocimiento de ellos mismos. Para conseguir estos fines se propone la realización de lo siguiente:

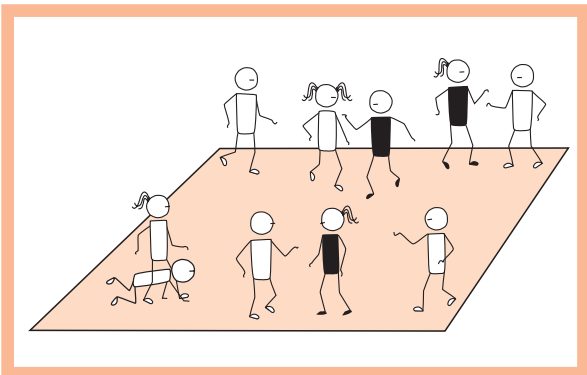
Actividad 1



¿QUIÉN HACE ALGO QUE NO PUEDA HACER SU SOMBRA?

Existen distintas formas de experimentar el movimiento. Una de ellas es trabajar por parejas para impulsar la comunicación y la acción en grupo, por ejemplo, a través de la imitación; el alumno imitador debe anticipar los desplazamientos del otro y ajustar su motricidad ante los múltiples movimientos del compañero; con esta actividad se favorece, también, la relación entre los alumnos. Colocados en parejas, un alumno persigue al otro convirtiéndose en su sombra y repite todo lo que él hace. Después se invierten los papeles.

Actividad 2



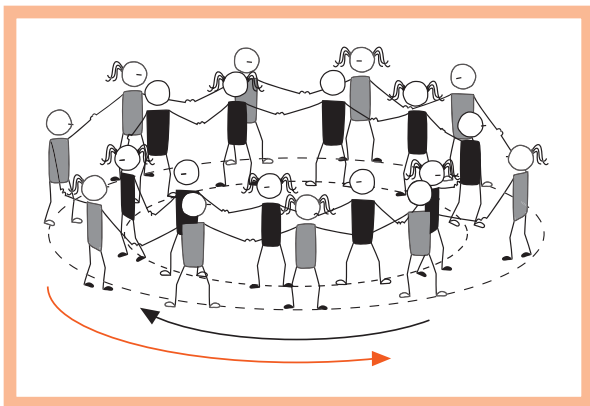
LAS BRUJAS

El siguiente es un juego de persecución que permite, entre otras cosas, conocer las características corporales de los compañeros, tales como: ¿quién corre más rápido?, ¿quién esquiva con facilidad?, ¿quién se rinde fácilmente?

Variar el tipo de patrones de movimiento, así como el móvil del juego, desarrolla en los alumnos sus habilidades motrices ya que permite realizar diferentes desplazamientos y por lo tanto adquirir conocimientos de las capacidades físico-motrices de los otros.

Del grupo se seleccionan dos o tres alumnos quienes serán *las brujas*; éstos persiguen al resto del grupo y tratan de convertirlos con un solo toque en la espalda en *estatuas*, el “encantamiento” termina cuando un compañero pasa por entre sus piernas.

Actividad 3

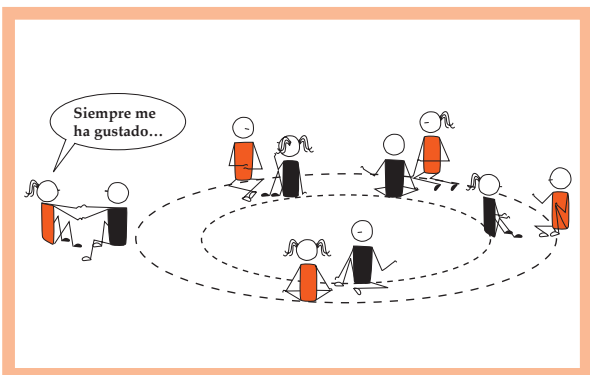


¿CUÁLES SON NUESTRAS AFICIONES?

Esta actividad tiene como propósito central conocer los gustos, aficiones y proyectos de todo el grupo en el plano de lo afectivo: este conocimiento se combina con la experiencia del juego anterior y, en conjunto, estructuran la noción de grupo, así como la idea de quiénes y qué características tienen sus integrantes.

Se divide al grupo en dos equipos mixtos de igual número de participantes que forman dos círculos concéntricos. Los equipos giran en sentidos contrarios, siguiendo el ritmo de la música, las palmadas del profesor o la música algún instrumento. Cuando ésta se interrumpe cada alumno intercambia información de tipo personal (intereses, aficiones o gustos) durante 30 segundos con el compañero situado frente a él. Los temas de esta pequeña entrevista pueden ser: ¿qué te gusta comer?, ¿qué haces en tu tiempo libre?, ¿qué música escuchas?, ¿cuál es tu libro favorito?, ¿cuál es tu deporte predilecto?

Actividad 4



¿ASÍ SOY YO?

A partir de la dinámica anterior, en la última ronda quedan con una pareja. Ahora al momento de girar los círculos y parar la música se buscan hasta darse la mano y sentarse en el suelo.

La última pareja en sentarse sale del círculo y tiene la tarea de dialogar sobre sus gustos y sentimientos en torno de la escuela, sus aficiones deportivas, lecturas favoritas, la amistad, miedos, vivencias e impresiones. Se pretende una conversación más a detalle: lo que cada uno quiere que conozcan de él.

Al momento en que todas las parejas hayan tenido la oportunidad de entablar este diálogo, el maestro propone que cada uno de los alumnos comente lo dicho por su pareja, con la finalidad de conocer los comentarios de todos los integrantes del grupo.

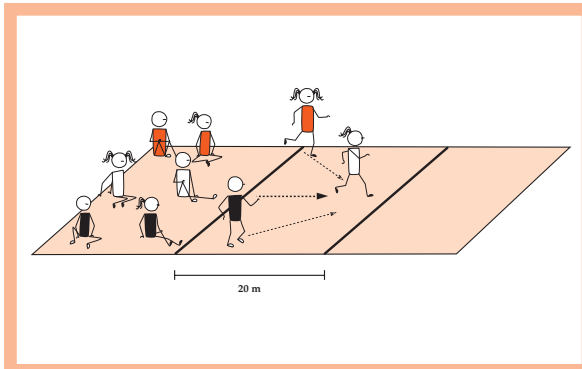
El conjunto de juegos de esta secuencia permite a los alumnos conocerse a sí mismos y a sus compañeros en el plano motriz y afectivo. Estas experiencias les impulsan a relacionarse, interactuar, disfrutar lo realizado en conjunto y cohesionarse como grupo. Podemos sostener, entonces, que las actividades que proporciona la educación física brindan al alumno un significado, pues se juega con el otro y al hacerlo así hay una lógica de construcción de aprendizajes.

Al momento de realizar las acciones conviene tener presentes las siguientes orientaciones:

- Motivar a los alumnos para aprender a observar, ser observados y encontrar los niveles de expresión en su motricidad espontánea, libre, significativa y de descubrimiento.
- En los juegos, como el caso de “Las brujas”, modificar y adaptar las maneras de hacer capturas y liberar a los compañeros, así como vivenciar los distintos roles perseguidor-perseguido.
- Las actividades “¿Cuáles son nuestras aficiones?” y “¿Así soy yo?” permiten a los alumnos entablar diálogos con los compañeros y manejar información que es de utilidad para desenvolverse de manera autónoma.
- Observar los niveles de participación, iniciativa, compromiso y asistencia de los alumnos en los juegos, el trabajo en conjunto, la cooperación y la ayuda mutua.
- Es necesario evaluar junto con los alumnos los propósitos que estamos logrando, qué debemos mejorar, cómo lo podemos hacer y qué compromisos asumir.

El baúl de los juegos y recursos

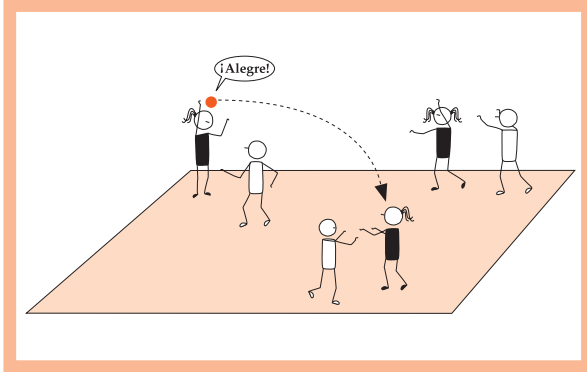
Dos contra uno



Dividir al grupo en tres equipos, formando hileras paralelas; a la indicación del maestro sale el primer jugador de cada equipo, los de los extremos persiguen al del centro. Si el perseguido alcanza una línea situada a 20 metros está salvado y gana un punto. Tras la carrera cada alumno pasa a formar parte de otro equipo.

En este juego, si el perseguido es capturado por alguno de los compañeros tendrá que decir algo sobre sus gustos, intereses o aficiones a todo el grupo.

Los pases



El juego consiste en realizar un número determinado de pases entre los jugadores de un mismo equipo, mientras el contrario trata de impedirlo.

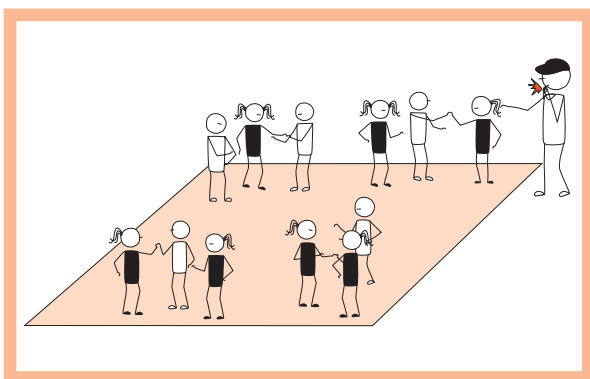
Antes de iniciar se reúnen por equipos, conversan brevemente sobre sus aficiones, gustos, intereses, cualidades, defectos o costumbres y después de un tiempo determinado inician el juego y en lugar de contar en voz alta el número de pases, mencionan alguna característica propia del compañero al que va dirigido el pase.

Las siguientes actividades tienen la finalidad de promover en los adolescentes actitudes de participación activa que permitan reconocer sus características corporales y favorecer que las empleen para comunicarse con los demás.

Con los cometidos que se proponen a continuación se podrá iniciar la exploración de los movimientos y se contribuirá a que el alumno se reconozca a sí mismo:

- ¿Quién puede hacer hablar a su cuerpo?
- ¿Quién, sin decir palabra, va a contar todo sobre él o ella?
- ¿Será posible?

Actividad 1



SALÚDAME COMO QUIERAS

Todo el grupo se desplaza dentro del área de trabajo; cada alumno está atento al ritmo que el maestro marque con algún implemento o con las palmas de las manos; al momento en que se detiene el ritmo, saluda a los dos compañeros más próximos. A la siguiente ronda se busca otra forma de saludar que no se haya utilizado y a otros dos compañeros distintos.

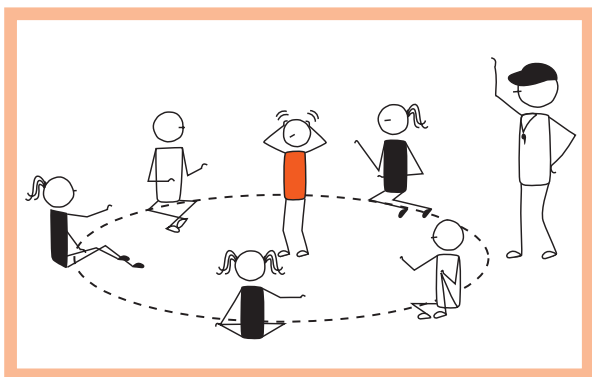
Es importante destacar que el saludo proporciona una formación cultural de pertenencia a un grupo. Se busca que conozcan los significados del saludo y practiquen las diversas formas de hacerlo.

Organización general

- Estas actividades son un escenario para promover e impulsar la intercomunicación entre los muchachos. Hay que destacar el trabajo sensible, de disfrute, que rompa el hielo y que invite a participar.
- Es importante que todos los integrantes del grupo se saluden. A partir de ahí hacer adecuaciones para enriquecer y diversificar la actividad.
- En un primer momento se puede saludar al más cercano; si el primer saludo fue con una niña, después tendrá que ser con un niño y así sucesivamente.
- Al finalizar comentar en grupo cómo se sintieron y qué implica saludar a nuestros compañeros.

LENGUAJE CON LAS MANOS

La finalidad de la siguiente dinámica es centrar la atención y el control corporal en los movimientos y en la capacidad expresiva de las manos. Al ser éstas instrumentos de un lenguaje comunicativo, los gestos que realizamos son muchos y variados. Los trabajos pueden iniciar con los ademanes que utilizamos comúnmente para llamar a los amigos, hacer la parada al camión, apurar la realización de las cosas, pasar la pelota, o para decir: todo salió bien, reunámonos, victoria, derrota. A partir de esta primera recopilación de ideas y códigos de comunicación de las manos, se propone realizar las siguientes actividades:

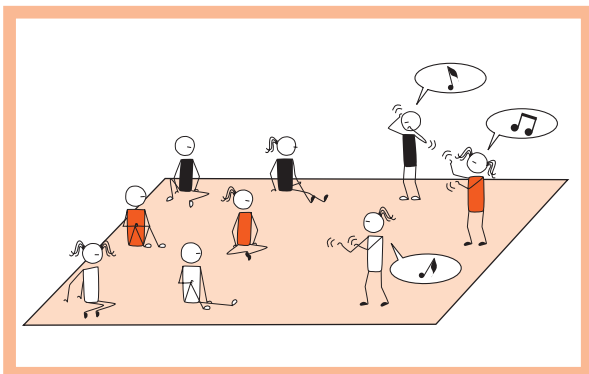


Fase 1. Presentación voz-manos

Cada uno de los integrantes del grupo a través de los movimientos de sus manos da un mensaje a sus compañeros. Todos los miembros del grupo sentados formando un círculo; el maestro determina un tiempo para que cada alumno piense el mensaje que proyectará a sus compañeros, después pasa un alumno al centro y presenta su mensaje. El resto del grupo lo tiene que entender y descubrirlo.

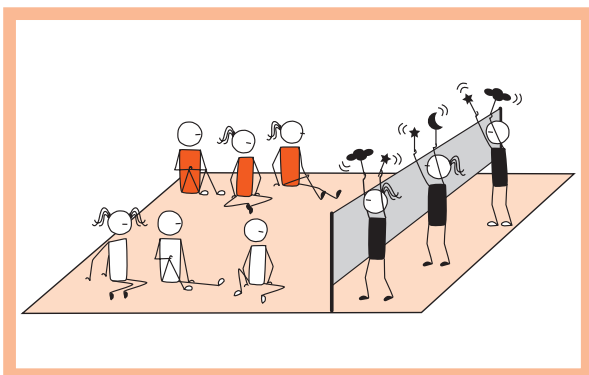
Organización general

- Es importante motivar a los muchachos para centrar la atención en las posibilidades comunicativas de las manos, animarlos a descubrir y esforzarse para lograrlo.
- Siempre cuidar la expresión libre y fomentar en los estudiantes inhibidos la seguridad en sí mismos, vigilar que no se presenten mofas o burlas.
- Comentar en torno de las posibilidades expresivas no sólo de las manos, sino de cómo podemos manifestar toda nuestra personalidad a través de nuestro cuerpo y reflexionar críticamente sobre temas ligados al cuerpo: la moda, la publicidad, el deporte, la belleza física.
- Conviene reunirse al finalizar y comentar sobre las experiencias, dificultades y logros obtenidos.



Fase 2. Movimientos de mis manos

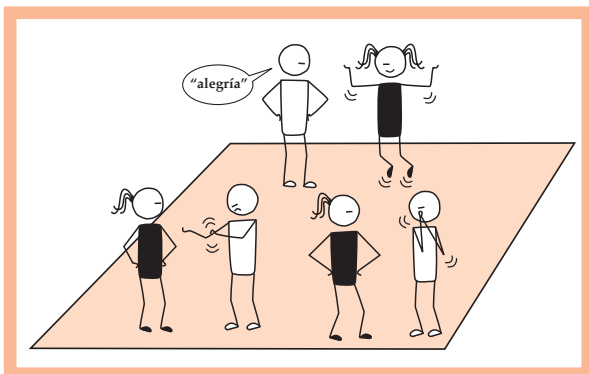
Por equipo, presentar una canción en la que se utilicen solamente los movimientos de las manos. La pueden cantar, pero deben enfatizar los ademanes, los ritmos, las pausas y la melodía.



Fase 3. Representación de guiñol

En equipos, elaboran una representación tipo guiñol con sus manos. La temática es libre, se sugiere decorar y vestir los dedos.

Actividad 3



LAS SENSACIONES

Cada alumno escribe en un papel una sensación (dolor de alguna articulación o músculo, frío, miedo, alegría), lo coloca en la frente a un compañero sin que éste lea su contenido. A una señal todos se desplazan por el área de trabajo y cuando se encuentren ante un compañero han de representar la sensación que está escrita en el papel. Cada alumno debe reconocer la sensación respectiva.

Reglas

- No está permitido hablar, sólo se pueden hacer gesticulaciones.
- El contacto visual debe durar 10 segundos por pareja.
- Hacer el mayor número de contactos para tener una idea clara de la sensación respectiva.

Variantes:

- Intercambiar los papeles.
- Anotar en los papeles personajes famosos.

Organización general

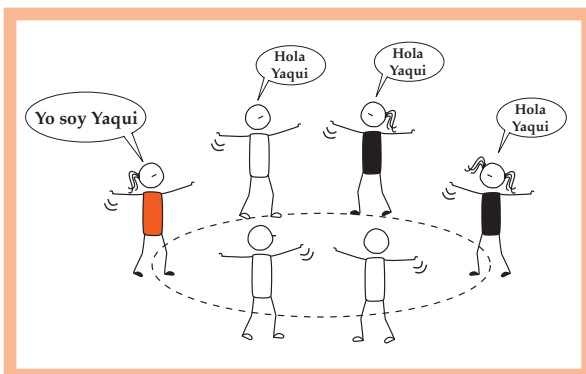
Con el seguimiento, realización y observación de las acciones que se manifiestan durante el desarrollo de las sesiones anteriores se tiene la oportunidad de canalizar emociones, sentimientos, deseos y motivaciones, y con ello la posibilidad de brindar un espacio para la expresión de los adolescentes. Asimismo, comprender sus actitudes, atender a su reconocimiento como personas y a la capacidad expresiva de sus manos. De acuerdo con estos argumentos, es importante tener presente:

- Motivar la expresión espontánea de los muchachos.
- Comentar, al concluir cada fase, lo siguiente:
 - ¿Logramos comunicarnos?, ¿cómo fue?
 - De los aprendizajes obtenidos, ¿cuál es el más sobresaliente?
 - ¿Qué más podemos aprender?
 - Todo esto, ¿para qué nos puede servir?
 - ¿Cómo contribuyó el movimiento de las manos a nuestro reconocimiento como individuos?

- ¿Por qué es importante utilizar nuestras manos para comunicarnos?
- ¿Pueden elaborar un dibujo o una serie de dibujos que representen la actividad realizada?
- ¿Lo pueden hacer por escrito?
- ¿Nos gustó?

El baúl de juegos y recursos

Nombre y acción

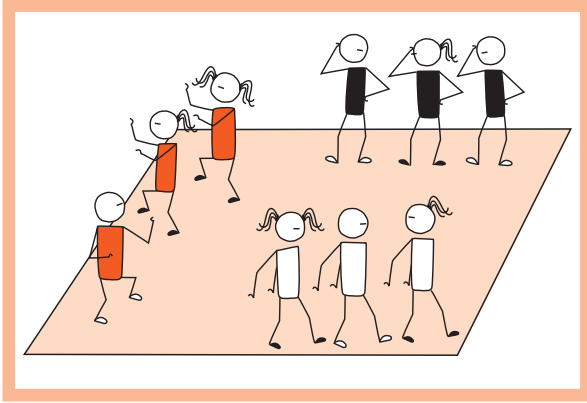


Como se ha mencionado en la primera parte de esta secuencia de trabajo, las propuestas del baúl de juegos y actividades agrupan otros recursos con el mismo sentido de las tareas anteriores, es decir, son similares en su dinámica y nos pueden servir para profundizar en los propósitos planteados.

Todos los integrantes del grupo forman un círculo. Cada uno de ellos menciona cómo le dicen en su casa o como le gusta que le llamen, por ejemplo, a Jacqueline le gusta que le digan Yaqui. Cada nombre se acompaña con el movimiento de una parte del cuerpo, por ejemplo, mover las manos y mover la cabeza de un lado a otro.

El resto de los compañeros del grupo saludan a Yaqui, acompañando el saludo con los movimientos y gestos realizados por ella. Así sucesivamente hasta que se presenten todos los integrantes del grupo. Es importante crear un ambiente de trabajo que respete la expresividad y creatividad de los participantes.

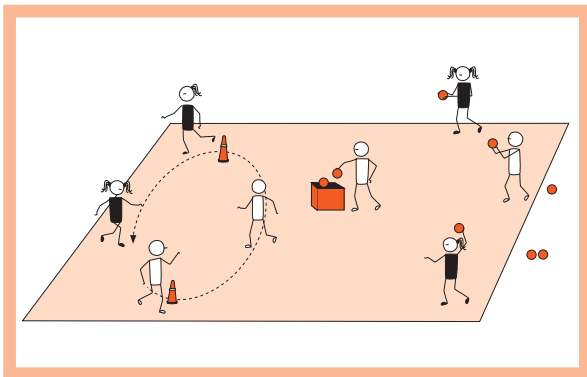
Caras y gestos



En esta dinámica los alumnos tienen que adivinar el nombre o el tema de alguna película, cuento u obra de teatro por medio de movimientos, gestos corporales y mímica que realiza cada uno de los equipos.

La vigorización física, mantener la salud, compararse con los otros, vencer retos y obstáculos, y obtener el reconocimiento de los demás son motivaciones y significados que se manifiestan en la práctica de la educación física; de igual manera, puede existir la preocupación por sentirse seguro y participar sin ser excluido. En este sentido, la finalidad de esta secuencia es promover el esfuerzo colectivo y el conocimiento de las posibilidades motrices al trabajar en conjunto.

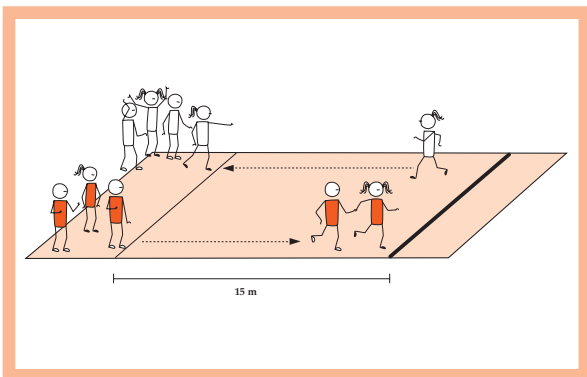
Actividad 1



¿TODOS TRAS ELLAS?

Se forman dos equipos mixtos de igual número de integrantes. Uno de ellos da el mayor número de vueltas corriendo alrededor de dos conos colocados a 10 metros de separación, después de lanzar ocho pelotas lo más lejos posible al campo contrario. El otro equipo trata de regresarlas en el menor tiempo a una caja de cartón ubicada en el centro del área de juego. Se invierte el rol de participación al momento en que todas las pelotas estén dentro de la caja.

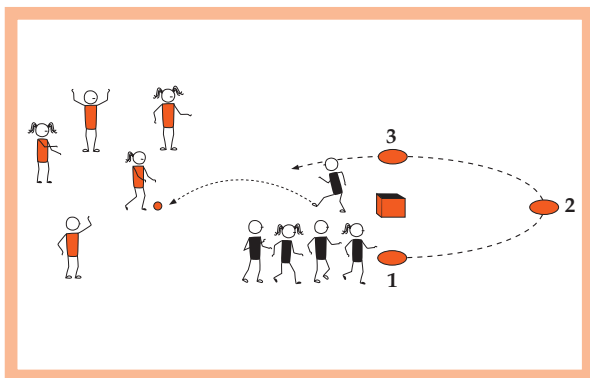
Actividad 2



VEN POR MÍ

Se organizan equipos mixtos de cinco integrantes cada uno. A la señal del maestro un integrante de cada equipo corre hasta la marca señalada a 15 metros de distancia, regresa y se lleva a un segundo compañero tomado de las manos, realiza el mismo recorrido y van por otro más, así sucesivamente hasta que pasen todos los que conforman el equipo. Es muy importante que se respete la distancia y el número de integrantes señalados.

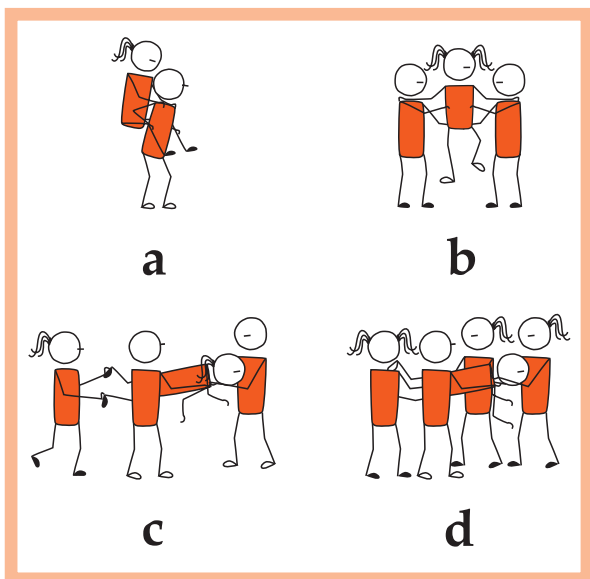
Actividad 3



PATEO LA PELOTA Y... A CORRER TODO EL MUNDO

Se forman dos equipos mixtos de cinco integrantes cada uno. El juego inicia cuando es lanzada la pelota a un integrante del equipo ofensivo y éste la patea lo más lejos posible. Al realizar esta acción todos los integrantes de su equipo corren en fila para pasar por las tres bases colocadas sobre el área de juego. Se contabilizan las carreras, mientras el equipo defensivo completa 10 pases entre ellos antes de embocar la pelota dentro de una caja de cartón colocada al centro del área de juego. Al conseguirlo, se detienen las carreras. Con cada entrada se cambian los roles de participación, gana el equipo que logre el mayor número de carreras.

Actividad 4



TRANSPORTAR AL COMPAÑERO

Se forman grupos mixtos de cinco integrantes, cada uno se coloca atrás de una marca. A la señal, una pareja en *caballito* se desplaza hasta cruzar una línea que se encuentra a 20 metros (a). Al regresar cambia la posición y, al llegar a su marca salen los otros tres integrantes, dos tomados frente a frente de los antebrazos y el otro sentado en ellos tomándolos del cuello (b); realizan el mismo recorrido y cambian posiciones a la mitad de él, al concluirlo se preparan cuatro, dos tomados de los antebrazos como en el anterior, otro recostado boca abajo y el cuarto integrante le toma por los pies y lo cuida en el traslado (c); realizan el mismo recorrido cambiando de posición al llegar a la mitad. Al concluir se preparan los cinco para salir; dos parejas tomadas de los antebrazos y otro recostado sobre éstos de tal manera que lo transporten hasta concluir la ruta (d).

Se realiza cuantas veces sea necesario para que cada uno de los alumnos vivencie el trabajo grupal. Reflexionar en torno de las emociones y los sentimientos:

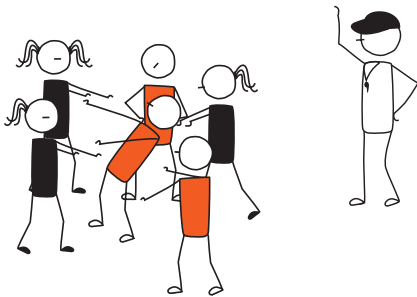
- ¿Mis compañeros se sintieron seguros?
- ¿Me sentí bien con el equipo?
- ¿Sumamos los esfuerzos?
- ¿Invertimos fuerza corporal conjunta?
- ¿Qué pudo pasar si alguien se desalentaba?

Organización general

- Este tipo de actividades permite pensar y comunicar cómo se puede solucionar el problema de la manera más rápida posible y entre todos los integrantes del equipo.
- Se demanda la presencia y participación de todo el grupo, del trabajo colectivo y de la colaboración en la tarea encomendada.
- Se trabajan las capacidades perceptivo-motrices y las nociones de velocidad de las tareas.
- Este tipo de actividades requiere unir esfuerzos para lograr el objetivo propuesto.
- Evitar el cansancio de los alumnos en el desarrollo de las actividades. En el caso del juego “Ven por mí” se sugiere cambiar al primer corredor. Cuidar las sobrecargas y esfuerzos extremos. Dar tiempo a la recuperación.
- Para el logro de la tarea a realizar se requiere tener confianza en el equipo, comunicarse y ayudarse mutuamente.
- Al concluir las actividades los alumnos se reúnen en grupo para comentar las actitudes que se tuvieron en el desarrollo de las mismas y responder a los siguientes planteamientos:
 - ¿Se participó y colaboró en todas las actividades?
 - ¿Se respondió a las demandas del grupo por realizar la actividad de la manera correcta?
 - ¿Se escucharon las propuestas de los compañeros del equipo y se compartieron las propias?
 - ¿Hubo comunicación entre todos los miembros del grupo?
 - ¿Se respetó el ritmo individual de cada persona?

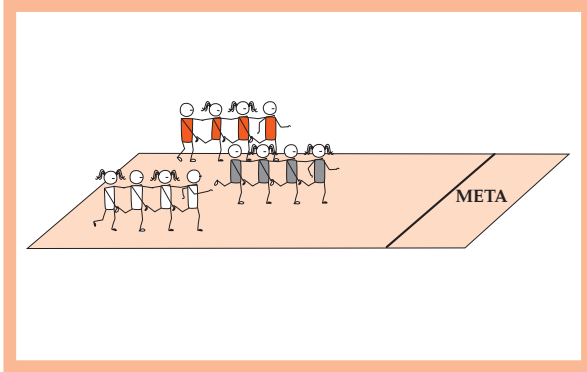
El baúl de juegos y recursos

El péndulo



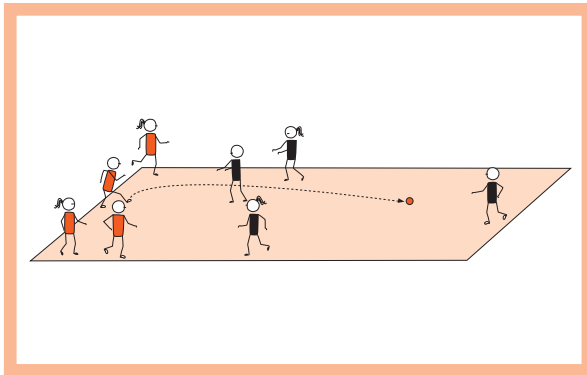
Se conforman en círculo equipos mixtos de seis integrantes, un alumno de cada equipo pasa al centro y a la indicación del profesor se deja caer hacia cualquier dirección, mientras que sus compañeros, que están alrededor de él, evitan que caiga al piso empujándolo a su posición inicial.

Carrera de garzas



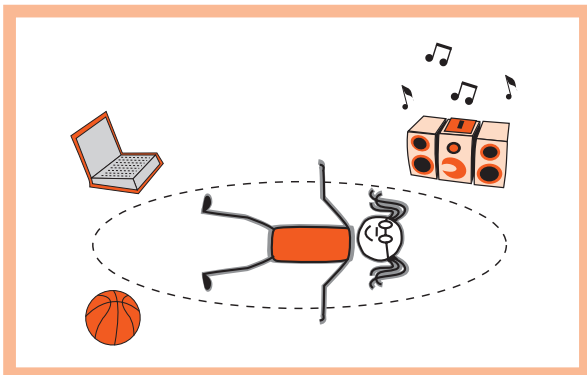
Se organizan equipos mixtos de cuatro integrantes cada uno y se colocan en hilera; toman el pie derecho del compañero que se encuentra al frente y le ponen la mano izquierda sobre el hombro izquierdo, a la indicación del profesor saltan en un pie hasta la meta, no deben soltarse y gana el equipo que llegue primero a la meta.

Al ataque



Se forman dos equipos mixtos con el mismo número de integrantes; un equipo se coloca sobre la línea final de la cancha, a la indicación del profesor uno de sus integrantes lanza la pelota lo más lejos posible, en ese momento todos corren hacia la línea final del campo, mientras que los defensivos se distribuyen por el área de juego y mediante pases tratan de tocar con la pelota a un integrante del equipo contrario, si lo consiguen evitan que hagan un punto.

Con la finalidad de reconocer y distinguir la identidad corporal, las formas de expresión y los gestos motores, la presente secuencia de trabajo explora la forma en que los adolescentes representan el propio cuerpo y su agudeza para registrar, diferenciar y establecer algunas de sus características, y cómo mediante un lenguaje emocional expresan algunos rasgos de su personalidad con sentido positivo. De esta forma podrán comprender qué es lo que muestran de ellos mismos y reforzar su identidad personal.

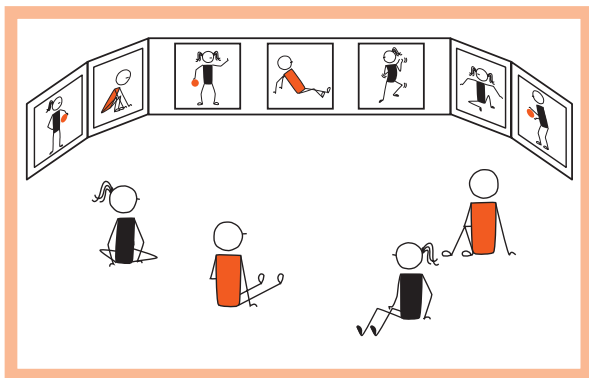
Actividad 1**LAS SIETE MARAVILLAS DE MI COMPAÑERO**

Se organizan en grupos de siete personas. Un integrante del equipo se acuesta en el suelo y otro dibuja con gis el contorno de su silueta. Cada equipo elige en secreto a uno de los compañeros de los otros grupos. Al seleccionarlo comentan sus rasgos, cualidades, ademanes, modales, gestos y conductas que lo diferencian e identifican como tal. Por ejemplo, presta sus cosas, mastica chicle, es inteligente, le gusta la música, su voz es fuerte, usa lentes.

De esos rasgos se sugiere elegir siete y dibujarlos en la silueta con algo que identifique esa característica, por ejemplo, si su voz es fuerte se dibuja una boca expresiva. Una vez terminada la silueta de este personaje elegido, todo el grupo recorre las figuras y observa el trabajo de los demás.

Cada equipo selecciona a un representante que permanecerá en la silueta que le corresponde, el resto de compañeros pasa a cada una para adivinar el nombre del representado y los rasgos descubiertos. Después de un tiempo el representante del equipo verifica aciertos y fallos y los confirma.

Actividad 2



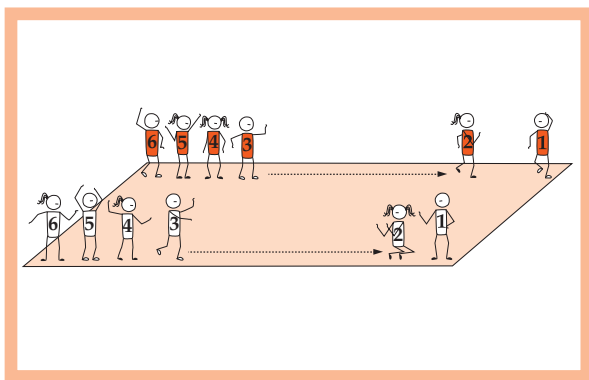
EL DIBUJO PARLANTE

Cada uno de los alumnos dibuja su propio retrato, de cuerpo entero, para destacar aquellos aspectos que le caracterizan.

Para su discusión, el maestro pregunta en plenaria lo siguiente:

- ¿De qué manera los rasgos expresados en el dibujo caracterizan o identifican a la persona que los dibujó?
- ¿Cómo podemos saber si los rasgos delineados en un dibujo corresponden a tal o cual persona?
- ¿Qué aspectos o rasgos de mi identidad no se representan en la figura?

Actividad 3



ESTRUCTURAS MÓVILES

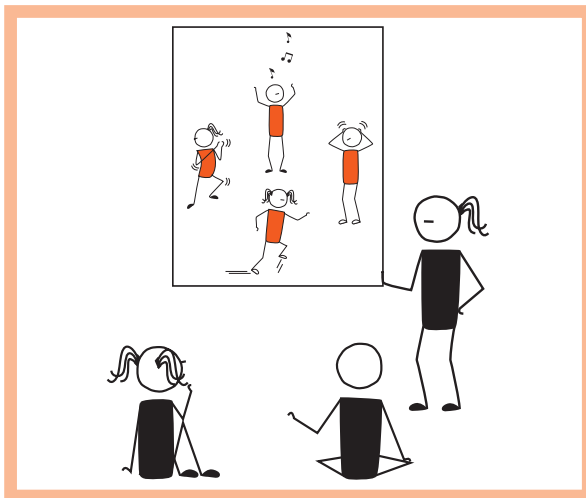
A cada alumno le corresponde un número del uno al seis. Se desplazan caminando, trotando o corriendo. A una señal, el profesor menciona *uno*. En este momento los designados con ese número corren a un extremo del área de juego y adoptan una posición de tal forma que su brazo derecho quede libre; posteriormente el profesor anuncia *dos* y los integrantes de cada equipo con ese número van donde está su compañero y se acomodan junto a él sin ocupar su brazo derecho y así sucesivamente hasta llegar al número seis. El maestro solicita muevan e interpreten con su brazo derecho el ritmo de una canción.

Cuando el profesor cite nuevamente *uno*, el alumno asignado con ese número sale de la estructura formada sin mover a sus compañeros y, en otro lugar, adopta una nueva posición de acuerdo con la indicación del maestro dejando libre otra parte de su cuerpo para luego moverla al ritmo de la canción.

- Con estas tareas se pretende que los adolescentes, a través de la experiencia lúdica y el intercambio con los demás, construyan su imagen corporal y den cuenta de su disponibilidad personal.
- En el juego “Las siete maravillas de mi compañero” se dan cita procesos de reconocimiento del otro, sus características, gustos y rasgos corporales, al tiempo que se contrastan con las características propias. Por ello es recomendable hacer este tipo de juegos, o similares, con frecuencia, de tal manera que cada alumno sea el centro de atención de los otros.
- Este tipo de actividades permite identificar a cada uno de los integrantes del grupo, ubicarlos por algunas características peculiares y conocer rasgos de su personalidad; en conjunto, dan el sentido de pertenencia al grupo.
- Considerar las propuestas que los alumnos hacen y realizarlas de acuerdo con el ritmo que ellos mismos establecen.
- Este tipo de juegos da un papel central a la inteligencia y da paso a la creatividad mediante la observación y representación de aspectos de la corporeidad del otro.
- Para afianzar la noción de corporeidad en los alumnos es recomendable observar tanto las acciones personales como las colectivas. Con ello obtendremos, por un lado, información acerca de los propios desempeños y de la interacción colectiva y, por otro lado, analizaremos cómo es nuestra actuación.
- Durante la realización de las actividades se requiere de un ambiente de trabajo de profundo respeto, confianza y tolerancia. Nadie puede ser lastimado en su autoestima. Más bien se pretende generar un proceso de autoconocimiento y reconocimiento de los otros, así como la promoción de lazos de compañerismo.

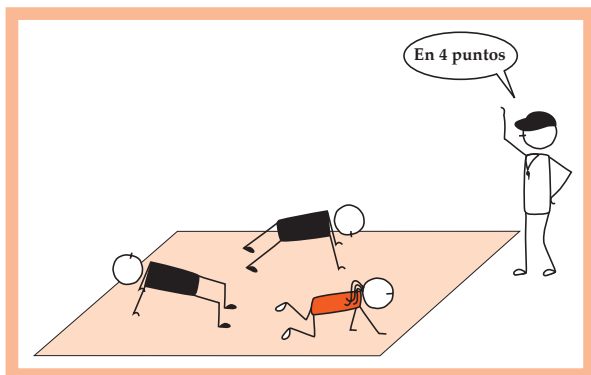
El baúl de juegos y recursos

Sopa de imágenes



Utilizar revistas, fotografías o carteles para realizar de manera individual una mezcla de imágenes en donde los alumnos expliquen o manifiesten cómo perciben su cuerpo. Percibir se puede entender, en este contexto, como decodificar o interpretar lo que sentimos, apoyándonos en lo que conocemos. Posteriormente se hace una exposición grupal y cada autor comenta en general su trabajo y argumenta por qué lo hizo de esa manera. Concluir con, ¿qué aprendimos?

Diferentes puntos de apoyo



Todo el grupo se desplaza libremente por el área en diferentes formas. A una señal el profesor menciona: *en cinco puntos de apoyo*. En ese momento los alumnos tienen que colocar su cuerpo como ellos quieran, siempre y cuando usen los puntos indicados. Posteriormente se desplazan nuevamente por el área y el profesor indica otro número de puntos de apoyo en que se han de colocar.

Aprender, sentir y conocer el cuerpo en todas sus manifestaciones es el camino para complementar el reconocimiento de la disponibilidad corporal. Uno de esos conocimientos es el referido a las funciones orgánicas del cuerpo como la respiración y la frecuencia cardiaca. Así, la finalidad de esta *actividad complementaria* es contribuir a la percepción que el alumno tiene de sí mismo, a través del registro de esas frecuencias para con ello *sentir, percibir y conocer* en forma global el cuerpo.

En esta actividad complementaria los adolescentes conocen cómo tomar y registrar la frecuencia cardiaca y respiratoria, y han de relacionar esas funciones con la realización del movimiento orgánico, armónico y equilibrado. Esto tiene como meta afianzar su percepción de sí mismos, lograr un desempeño coordinado, aprender a modular el tono muscular y sentir los grados de tensión corporal.

En este sentido es valioso comentar con los alumnos la relación existente entre el aumento de estas frecuencias con el estado de tensión muscular, la relajación, la coordinación de movimientos y el autocuidado. Las orientaciones siguientes ayudan a ello:

1. Relacionar la experiencia motriz y la vigorización física con la educación de la sensibilidad corporal, la percepción, la conciencia de sí mismos y el cuidado del cuerpo.
2. La realización de circuitos de acción motriz tiene como motivo la vigorización física, el disfrute del movimiento y la solución de pequeños problemas (coordinación, habilidad). En ese sentido, siempre será valioso relacionar estas vivencias para lograr un movimiento armónico, ordenado y estructurado.
3. La actividad complementaria pretende apoyar la formación integral de los muchachos por lo que se sugiere primero observar el video *El dolor: una señal de alarma*, de la serie *Haga deportes pero cuide su salud*; posteriormente reflexionar en torno de su contenido, hacer ejemplos y derivar sobre todo las medidas de seguridad, para después hacer una práctica con movimientos coordinados y fluidos.
4. Evitar los ejercicios rutinarios, la medición cuantitativa de los resultados, la mecanización, la fatiga, el tedio, las sobrecargas y el esfuerzo extremo. Por el contrario, insistir en una práctica que busca el logro del reconocimiento de sí mismo, la conquista personal y la percepción global del cuerpo.

Actividad 1

EL DOLOR: UNA SEÑAL DE ALARMA

Dentro de esta primera actividad, y con la finalidad de contribuir al conocimiento del cuerpo a nivel anatómico, es pertinente que los estudiantes lleven a cabo una práctica vivencial de los movimientos articulares, sus componentes y las manifestaciones que se generan durante su realización. Para que los alumnos tomen medidas de seguridad y cuidado de sí mismos, se propone observar y analizar el video *El dolor: una señal de alarma*, perteneciente a la serie *Haga deportes pero cuide su salud*.

El programa ofrece algunas bases que tienen que ver con los síntomas y el dolor como una señal para detener en forma inmediata la realización de cualquier actividad. Es conveniente comentar experiencias y preguntas:

- ¿Quién ha tenido un accidente o dolor severo durante la práctica?
- ¿Continuaron realizándola?
- ¿Qué medidas de seguridad y cuidado hubo en ese momento?

- ¿A quién se consultó?
- ¿Cuál fue la actitud de los compañeros?
- ¿Cómo lo superaste?

A partir de la observación y el análisis del video, de contestar éstas y otras interrogantes, conviene establecer y organizar las medidas preventivas en la práctica de ejercicios y juegos a fin de evitar las lesiones.

Para finalizar, es importante hacer una síntesis de las respuestas y reflexionar sobre éstas y acerca del video observado.

Finalmente conjuntar toda la experiencia y replantear las actitudes y sistemas de seguridad que tendrán durante todo el ciclo escolar.

Actividad 2

CONOCIENDO MI FRECUENCIA CARDIACA

El alumno aprende, a partir de las indicaciones del profesor, a localizar, tomar y registrar su frecuencia cardiaca; ésta puede medirse a través del pulso, ya sea en las arterias carótida o radial (*basal*, al despertar por la mañana, *en reposo*, antes de iniciar una actividad física, y *durante la recuperación*, es decir, al cabo de unos minutos de realizarla). El registro debe hacerse en diferentes momentos del día y después de la práctica en forma libre (andar en bicicleta, subir una escalera, al concluir un juego).

Ficha de control: mi frecuencia cardiaca

Nombre: _____ Edad: _____ Grupo: _____ Mes: _____

Días	Basal	Reposo	Durante la recuperación			
			Al concluir la actividad	Al cabo de 1 minuto	Al cabo de 3 minutos	Al cabo de 5 minutos
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

A continuación se explica el registro de cada toma.

Tipo de toma	Características del registro
Basal.	Primera. Al sonar el despertador por la mañana, antes de levantarse.
En reposo.	Segunda. En la escuela, al final de la primera clase y antes de levantarse de la silla.
Después de la actividad.	Tercera. Inmediatamente después de haber realizado una actividad física (subir una escalera, la propia sesión de educación física).
Durante la recuperación, después de un minuto.	Cuarta. Después de un minuto de haber concluido.
Durante la recuperación, luego de tres minutos.	Quinta. Después de tres minutos de haber concluido.
Durante la recuperación, al cabo de cinco minutos.	Sexta. Después de cinco minutos de haber concluido.

- Cada toma de la frecuencia cardiaca se registra en la ficha de control durante 15 días.
- Comentar a los alumnos qué es la frecuencia cardiaca, cuáles son sus puntos de toma, posibilidades y formas de mejorarla.
- Explicarles cómo tomarse y medir la frecuencia cardiaca a través del pulso radial o carótido. Se recomienda tomarla durante seis segundos y multiplicarla por 10.
- Informar a los alumnos la frecuencia cardiaca máxima, su importancia, cómo se calcula y cuáles son los posibles riesgos (consultar la siguiente tabla).

A continuación se incluye una tabla que permite al profesor y a los alumnos conocer y comprender los tipos de frecuencias, sus características, las precauciones que deben tomarse y algunos ejemplos de frecuencia cardiaca.

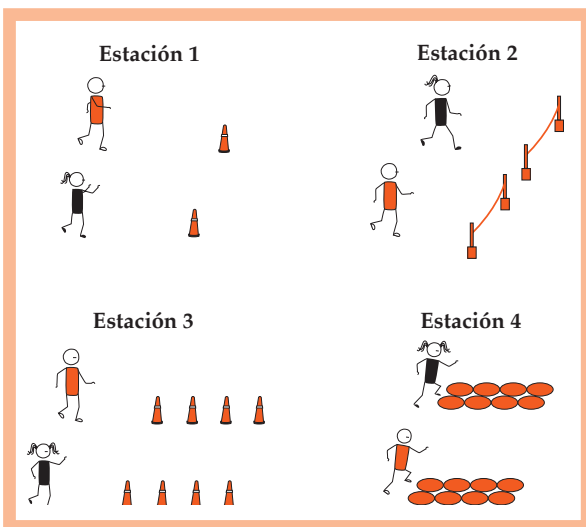
Fórmulas para calcular la frecuencia cardiaca

<p><i>Frecuencia cardiaca máxima</i></p> <p>Se obtiene restando la edad del sujeto del valor de 220.</p>	<p><i>Frecuencia cardiaca submáxima</i></p> <p>Se obtiene restando la edad del sujeto del valor de 200.</p>	<p><i>Frecuencia cardiaca de actividad</i></p> <p>Se obtiene restando la edad del sujeto del valor de 180. Por ejemplo: Juan, alumno de secundaria, tiene 12 años de edad; por lo tanto, su frecuencia de actividad será de 168.</p>
<p>Características</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de exigencia muy fuerte. • Esfuerzos de máxima intensidad y corta duración. • Situación de competencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de exigencia fuerte. • Esfuerzos de alta intensidad y media duración. • Favorece el aumento de la resistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de exigencia medio. • Esfuerzos de media intensidad y larga duración. • Ejercitación continua, acondicionamiento físico de base.
<p>Precauciones</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • No aumentar el nivel de intensidad. • Evitar el esfuerzo agresivo. • No ejercitarse en este nivel. • Requiere de mayor tiempo de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> • No excederse en la duración, ni en el número de repeticiones. • No trabajar de forma habitual en este nivel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aunque este nivel es el recomendado para trabajar de manera habitual, no debe excederse en el uso de los tiempos. Por ejemplo, no hacer trotes sostenidos de más de 15 minutos.

Sesión de educación física. Ejemplos de frecuencia cardíaca

<p><i>Frecuencia cardíaca máxima</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando un niño hace un esfuerzo máximo al correr y recuperar la pelota y la tiene que entregar a su compañero (ejercicio de relevos). En este tipo de ejercicios se recomienda no hacer muchas repeticiones, ni insistir en la realización de esfuerzos máximos. • Las pruebas de rendimiento físico: velocidad, algunos tipos de fuerza. 	<p><i>Frecuencia cardíaca submáxima</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • En partidos de basquetbol, fútbol, <i>korfball</i>, tochito cinta, que pertenecen a la categoría de juegos de invasión. En éstos hay la necesidad de establecer tiempos de descanso y recuperación. • Las pruebas físicas de resistencia: Cooper, milla, pruebas en banda sin fin. 	<p><i>Frecuencia cardíaca de actividad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • En carrera continua. • Juegos de cancha propia. • Los circuitos de acción motriz. • En general las sesiones de educación física. <p>NOTA: en ocasiones, y por breves momentos dentro de una sesión, pueden existir aumentos en la frecuencia cardíaca.</p>
---	---	--

Actividad 3



CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ DE VIGORIZACIÓN FÍSICA PARA LA TOMA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Un circuito consiste en la realización de una serie de acciones. Cada una constituye una estación de trabajo y se realizan de forma ordenada y sistemática de acuerdo con el orden preestablecido. Este tipo de trabajo se adapta favorablemente al ámbito escolar, pues su empleo:

- Facilita el trabajo simultáneo del grupo.
- Permite la individualización del esfuerzo.
- Favorece el autocontrol y conocimiento de los resultados propios.
- Se adapta a espacios reducidos.
- Resulta atrayente y motivador para los alumnos.

Para la realización de los circuitos conviene tener presente lo siguiente:

- Variar el número de estaciones según el espacio de trabajo y el número de alumnos. Lo más aconsejable es partir de cuatro y no más de 12.
- Cada circuito puede repetirse de dos a cuatro veces por semana de manera opcional.
- Reunir las siguientes características:
 - Sencillas y accesibles a todos los alumnos.
 - Que movilicen grandes masas musculares.
 - Alternar los circuitos, a fin de evitar la acumulación de fatiga local.

- Los eventuales aparatos o implementos que se utilicen deben ser sencillos en su instalación, uso y desmontaje.
- La forma básica de organización que resulta más conveniente es por tiempo fijo de realización; esto resulta de menor complicación que el criterio por repeticiones.

A continuación se describe lo que hay que realizar en cada estación:

Descripción de las tareas por estación			
Estación 1	Estación 2	Estación 3	Estación 4
Correr a toda velocidad hasta el cono colocado a ocho metros de distancia.	Brincar el obstáculo sin derribarlo.	Correr en zigzag entre los conos.	Correr entre los aros.

El circuito de acción motriz presenta las siguientes características que lo hacen seguro y confiable:

- Se basa en el esfuerzo continuo. El paso de una estación a otra se realiza directamente, sin ningún momento de recuperación entre actividades.
- La carga es baja, entre 30% y 50% de la intensidad máxima y con una velocidad de ejecución suave.
- El nivel mínimo de frecuencia cardiaca se sitúa en 140 pulsaciones por minuto.

- El número final de repeticiones es de cuatro.

Al finalizar el primer recorrido cada alumno se toma y registra la frecuencia cardiaca, para posteriormente realizar nuevamente el recorrido pero ahora tres veces seguidas. Al concluir las repeticiones se registra nuevamente la frecuencia cardiaca en la ficha de control.

Es indispensable que el profesor proponga actividades de respiración y relajación al finalizar el circuito.

Organización general

- Desarrollar en los alumnos su sensibilidad y la adquisición de una mayor conciencia corporal a partir de la observación de sí mismos. Esto es, centrar la atención en su respiración, distinguir la cadencia y el recorrido del aire dentro de la caja torácica para, posteriormente, llegar a controlarlas.
- Experimentar diversas situaciones que les permiten conocer su cuerpo y constatar alteraciones y cambios que se generan al realizar acciones físicas.
- Que los alumnos se percaten de la necesidad de adquirir un mayor cuidado y atención de sí mismos en beneficio de la propia salud y seguridad personal.

Primer grado Bloque II

Desglose didáctico

El desempeño de mis compañeros

Propósito

La competencia para plantear y solucionar problemas mediante procesos cognitivo-motrices exige de los participantes la atención para evidenciar la lógica de las actividades. En este sentido, el propósito del presente bloque es que los alumnos conozcan estrategias para manejar con fluidez distintas situaciones motrices, al tiempo que manifiestan control cuando realizan acciones en forma estática o dinámica en relación consigo mismos, con sus compañeros y con los objetos que manipulan en actividades de cancha propia.

Contenidos

1. ¿Comprendemos lo que hacemos?
2. ¿Qué ganamos al participar?
3. Juegos de cancha propia con implementos.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque el alumno:

- Intercambia puntos de vista con sus compañeros en torno de la aplicación de las reglas y su conveniencia para desarrollar acciones motrices con fluidez.
- Manifiesta control motor al realizar cometidos en forma estática o dinámica en relación consigo mismo, con sus compañeros y con los objetos que manipula.

Duración: 16 sesiones.

El desempeño de mis compañeros	
Secuencia de trabajo 1.	Graficando la estrategia.
Secuencia de trabajo 2.	El juego bajo la lupa.
Secuencia de trabajo 3.	¿Cómo veo a mis compañeros y cómo me ven?
Actividad complementaria	Nuestros diferentes ritmos.

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque contiene tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria que en conjunto introducen a los alumnos en juegos y deportes de cancha propia. La finalidad es iniciarlos en el conocimiento y puesta en práctica de estrategias para manejar con fluidez la participación personal y adecuar el desempeño en situaciones de cooperación.

Con la intención de iniciar a los muchachos en el conocimiento de las estrategias, la secuencia 1, “Graficando la estrategia”, propone practicar “Pelota al aire”, actividad que permite incursionar por primera vez en el manejo del *ludograma*, instrumento gráfico que registra los distintos sucesos que se dan dentro de los juegos y los deportes. Este recurso es un apoyo que brinda la posibilidad de comprender la lógica interna de las acciones tales como el desempeño motor de cada integrante del equipo según las condiciones predeterminadas del juego, la intercomunicación entre ellos, la red de pases que se dan al interior del juego y, con

esta información, rehacer las actuaciones de cada compañero, dar fluidez a las acciones y oportunidad a todos de tocar la pelota.

Para llevar a cabo el registro de información por medio del ludograma es necesario motivar a los muchachos a observar de manera analítica el juego, y a considerar las acciones de sus compañeros, las reglas y el manejo de implementos como un todo que permite el mejor desempeño motriz.

La segunda secuencia de trabajo, “El juego bajo la lupa”, presenta formalmente los juegos de indiana y bádminton. Éstos se consideran desde una visión amplia e inclusiva, en la que se enfatizan los aspectos tácticos, en lugar de la ejecución técnica de los fundamentos deportivos, a los cuales se ubica dentro del contexto del juego mismo.

Que los alumnos disfruten las realizaciones personales dentro del juego debe ser el objetivo que oriente sus esfuerzos, para de ahí sentar las bases de una situación motriz que pone en práctica estrategias y el conocimiento de la táctica para manejar con fluidez la participación personal y los desempeños de los integrantes del equipo. Se recomienda que el profesor, a la par de sus alumnos, realice anotaciones y haga comentarios suficientes acerca de la efectividad de los pases, cómo son los desplazamientos de unos y otros, si

es mayor o menor la participación de los alumnos, así como sobre la importancia de tener actitud segura para anotar o evitar puntos. De esta forma se acumula información confiable que permite comprender la dinámica interna del juego.

Se debe invitar y motivar a los alumnos a realizar un registro fiel de las acciones observadas y a tener presente que esos datos suministran información válida y útil para analizar y manejar el juego en aras de lograr el trabajo en conjunto y disfrutar del esfuerzo colectivo.

Estos aspectos son importantes pues proveen a los alumnos datos necesarios para proponer y diseñar un ludograma específico para registrar los sucesos del juego. La información contenida en el gráfico debe ratificar el análisis del desempeño de cada uno de los jugadores y animarlos a tomar decisiones antes, durante y después de la participación realizada.

La tercera secuencia de trabajo, “¿Cómo veo a mis compañeros y cómo me ven?”, fusiona las experiencias de observar y analizar los desempeños motrices en los juegos con el planteamiento de estrategias.

La actividad complementaria, “Nuestros diferentes ritmos”, se encamina a vigorizar el organismo al tiempo que distingue las variaciones de la frecuencia cardiaca entre los alumnos.

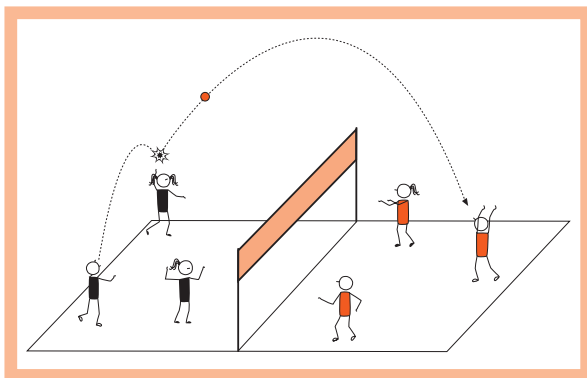
La finalidad de la presente secuencia es analizar la *regla* como elemento que configura la estructura de juegos diversos, la actuación de los compañeros y los adversarios y el manejo de los implementos para conocer la lógica interna del juego. El análisis y comprensión de esta información faculta a los alumnos a manejar con fluidez las distintas situaciones motrices en acciones de cancha propia, como la indiaca.

Para sistematizar y aprovechar al máximo el análisis del juego se propone, en primer lugar, realizarlo y observar, para luego hacer el registro en el ludograma. Después de analizar y comentar la información se vuelve a practicar el juego para aplicar las propuestas de mejora.

Las secuencias sugeridas para este proceso son las siguientes:

Actividad 1

PELOTA AL AIRE



Los participantes de un equipo integrado por tres y hasta seis personas tratan de conseguir que la pelota toque el suelo de la cancha del grupo contrario y evitan que toque la propia. El juego de “Pelota al aire” presenta, entre otras, las siguientes características:

- Control y precisión en los golpes del implemento.
- Análisis constante de la situación.
- Observar a los adversarios: su forma de juego, mejor golpe, puntos débiles, y sus desplazamientos.
- Anticiparse a las acciones del contrario: cuando alguien del otro equipo golpea la pelota ya hay que tener decidido qué se va a hacer.
- Respecto a las capacidades perceptivo-motrices, hay desempeños relacionados con la coordinación óculo-manual, la orientación espacio-temporal y la velocidad de reacción.

Los equipos mixtos facilitan la formación de actitudes de respeto y tolerancia entre géneros, además de representar una excelente oportunidad para fomentar el trato igualitario entre todos los participantes. Hay dos jueces a los lados de la cancha, su papel es validar y contabilizar los puntos logrados. A una señal, el equipo elegido al azar lanza la pelota al terreno de los contrincantes, tratando de que caiga en el suelo. Éstos deben evitarlo y una vez que tengan en su poder la pelota pueden hacer de uno hasta tres pases para devolverla y buscar que toque el piso del equipo contrario.

Las actividades pueden desarrollarse dentro de una cancha de voleibol o basquetbol, dividida por una red. Se utiliza una pelota de vinil del número ocho.

Reglas

- No se puede invadir la cancha del equipo contrario.
- Se permite tocar la red.
- Se debe enviar por lo menos un pase antes de cruzar la pelota al lado contrario.
- Se juega en tres fases o sets, de seis puntos cada uno.
- En el primer set participan seis contra seis. En el segundo y tercero los equipos reducen el número de jugadores, por ejemplo, cuatro contra cuatro o tres contra tres.
- Cada vez que la pelota toca el piso gana un punto el equipo que logró realizar dicha acción, además de reiniciar la partida. El saque se pierde cuando el equipo contrario logra el punto.
- Los puntos de cada set se suman.
- Gana el equipo que obtenga primero 18 puntos.
- Todos los alumnos deben participar.

Organización general

La secuencia debe ser lo más dinámica y motivadora posible, hay que resaltar el hecho de que no basta sólo jugar, sino observar cómo se realiza, es decir, insistir en que los muchachos se den cuenta de la efectividad y de las actitudes de sus compañeros y contrincantes durante la acción. Para ello, es conveniente comentar a los alumnos que dirijan su atención hacia la detección de los mejores pasadores y/o anotadores, cuáles son los espacios libres, qué trayectoria de la pelota conviene hacer y cómo cubrir zonas de la cancha. Ya durante el juego, si el profesor lo cree conveniente, se interrumpe la acción para mostrar y analizar las posibilidades estratégicas y tácticas.

¿QUÉ ES UN LUDOGRAMA?

El ludograma es un instrumento para observar y representar gráficamente la secuencia de roles que asumen los participantes de un juego. Tiene varias posibilidades, entre ellas:

- Analizar los movimientos estratégicos.
- Contabilizar el número de toques del implemento por los jugadores.

El ludograma permite al alumno representar en forma gráfica aspectos del juego y conocer las características del desempeño motor propio, de sus compañeros y adversarios y de esa manera tomar decisiones de acuerdo con los requerimientos y las características lógicas de la situación misma.

En esta actividad los alumnos aprenderán a manejar el ludograma,* con la finalidad de promover que todos los integrantes del equipo tengan una participación y el móvil del juego no se concentre en determinados jugadores (los que tocan más el implemento).

El juego “Pelota al aire” establece equipos de seis jugadores con una partida a 18 puntos, dividida en tres sets de seis puntos cada uno. Situación que aprovecharemos para dar a conocer las posibles funciones del ludograma y lograr una participación más igualitaria entre los alumnos. Para procurar el aprendizaje y manejo de este recurso proponemos la siguiente dinámica:

1. Un grupo de alumnos registra en el ludograma el desarrollo del juego, sobre todo los pases recibidos y las anotaciones logradas por cada jugador. Por ejemplo:

Primer set

Participantes	Secuencia de pases			Toques de la pelota	Anotaciones logradas
	1 ^{er} pase	2 ^o pase	3 ^{er} pase		
Cristina				5	2
Enrique				4	1
Mina				3	0
Luis				2	0
Eva				5	2
Ramón				3	1

* La versión aquí presentada ha sido modificada para enfatizar la participación colectiva de los integrantes de un equipo. De manera más general, el ludograma sirve como análisis de los comportamientos de un jugador dentro del juego o deporte en cuestión.

En el primer gráfico se puede notar que los alumnos Cristina, Eva y Enrique tocaron la pelota un mayor número de veces; en cambio, Luis, Mina y Ramón la tocaron menos. ¿Qué sucedió?

Cristina y Eva lograron hacer más anotaciones, ¿por qué fue así?

A partir de las conclusiones anteriores, y terminado el primer set, analizar:

- ¿Qué modificaciones podemos realizar a las reglas o a la dinámica para que todos tengan contacto con la pelota?
 - ¿Modificamos la secuencia de los pases?, ¿los aumentamos?
 - ¿Cómo podemos colaborar unos y otros para sentirnos a gusto dentro del juego?
 - ¿Cómo superar y mejorar nuestros desempeños?
2. Jugar el segundo set y llevar a cabo las propuestas realizadas por los alumnos al analizar el ludograma. Comprender, de mejor manera, qué hace ganar a un equipo.

En el segundo gráfico se observa mayor juego y participación de todos, una dinámica más pareja. Entonces reflexionar:

- ¿Qué obtenemos con este registro?
- ¿Disfrutamos del juego al participar todos?
- Aun cuando hay ganadores y perdedores: ¿qué fue lo aprendido?

Si utilizamos este recurso en forma regular para analizar las estrategias y la lógica de la participación podemos aprender, entre muchas otras cosas más, lo siguiente:

- a) La red de comunicación entre los jugadores. Analizar cómo las relaciones interpersonales inhiben o promueven la participación de los integrantes de un equipo. En muchas ocasiones el trato entre ellos impide o anima la acción de cada alumno.
- b) Los participantes rechazados. La acción motriz muchas veces está condicionada por el ambiente cordial y el grupo de amigos, luego entonces el trabajo cooperativo es fundamental para evitar que haya jugadores rechazados.
- c) Evaluar la relación entre los integrantes del grupo. Es importante comprender que la suma de esfuerzos es parte de la estrategia y actuación táctica, de ahí que es pertinente analizar qué estamos logrando o qué nos falta mejorar.

Segundo set

Participantes	Secuencia de pases			Toques de la pelota	Anotaciones logradas
	1 ^{er} pase	2 ^o pase	3 ^{er} pase		
Cristina				4	1
Enrique				3	1
Mina				5	1
Luis				4	1
Eva				4	1
Ramón				4	1

Al aprender a manejar el ludograma el grupo tiene más posibilidades de analizar y modificar los juegos, lo que reditúa en un mayor compromiso y aprendizaje de actitudes.

Entonces es conveniente animar a los muchachos a diseñar, registrar y analizar sus desempeños motores. A continuación se muestra una ruta y dinámica mínima para el manejo de los instrumentos:

Con la finalidad de impulsar registros cada vez más completos que permitan analizar otros aspectos y enriquecer los desempeños motores, se propone a continuación una adaptación del ludograma para registrar las actitudes y los rasgos de la actuación estratégica:

Jugador (a): *Emiliano*.

Equipo: *Los poderosos*.

Juego: *Pelota al aire*.

Fase 1

Registro:

- Llenado de los datos generales.
- Registro de la dinámica del juego (pases, recepciones, anotaciones, fildeo).
- Sintetizar las reglas más importantes.

Fase 2

Análisis en grupo de los resultados:

- ¿Qué jugador está concentrando las acciones?
- ¿Qué jugador se preocupa por enviar pases a más compañeros?
- ¿Cómo están repartidas las anotaciones?
- ¿Cómo tomar decisiones para integrar los equipos para el segundo y tercer sets?

Registro de la dinámica del juego

Jugador en posesión del implemento.	Envía pase a otros compañeros										
	La pierde										
	Logra un tanto										
Jugador sin posesión del implemento.	Espera atento										
	Se desplaza										
	Recibe										

Análisis: al iniciar el juego Emiliano envió un pase a un compañero, esperó en forma atenta la trayectoria de la pelota, se desplazó para recibirla del campo contrario, la volvió a pasar a otro compañero, se desmarcó nuevamente, la recibió y logró hacer una anotación...

Dividir al grupo en dos equipos mixtos, cada uno en su propia cancha. El juego consiste en *quemar* con la pelota al contrincante y evitar ser tocado por ella.

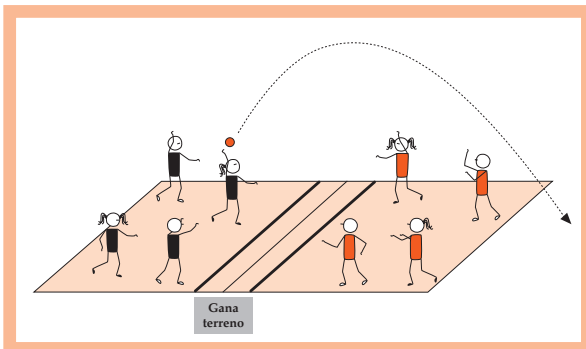
La acción inicia cuando el integrante de un equipo, elegido al azar, lanza la pelota a los contrincantes, tratando de *quemarlos*. Los oponentes pueden, a su vez, tomar la pelota, convirtiéndose en atacantes y lanzarla ahora a sus adversarios.

Este juego es recomendable para volver a analizar las estrategias por medio del ludograma. Para tal efecto, se incluye la regla de efectuar un determinado número de pases entre los integrantes del equipo antes de lanzar para *quemar*.

Reglas

- Sólo está permitido *quemar* a los contrincantes con un toque de pelota efectuado por debajo de la cintura. Por ningún motivo lanzar a la cabeza ni al tronco.
- El jugador *quemado* pasa al final o a los lados de la cancha contraria y puede, desde ahí, *quemar* a sus contrincantes.
- Tomar la pelota de *aire* evita ser *quemado*.
- Gana el equipo que queme primero a sus adversarios.
- Todos los alumnos deben participar.

Gana terreno



El grupo se organiza en dos equipos mixtos con igual número de integrantes. Cada uno en su área de juego lanza la pelota desde el lugar donde se ha recibido, de tal forma que rebese la línea de fondo del terreno contrario. Se sortea el equipo que hace el saque.

Recepción del equipo contrario:

- a) Si el balón es atrapado al vuelo, el receptor puede efectuar tres pasos o zancadas para lanzar de nuevo.

- b) El jugador que recibe el balón sólo podrá lanzarlo desde el lugar donde lo inmovilice.
- c) Si al intentar atrapar el balón, éste rebota hacia delante, el lanzamiento se efectúa en el lugar donde se produjo el primer contacto.
- d) Si el balón sale de los límites laterales del campo, se vuelve a lanzar desde el lugar donde ha salido.

El juego se realiza por tiempos de 15 minutos o por puntos. El equipo que inicia intenta lanzar hacia la parte del terreno contrario menos protegida, a fin de evitar el bloqueo del balón. El equipo que recibe recupera el balón, lo toma al vuelo si es posible, para poder beneficiarse de los tres pasos de carrera. Cada jugador debe estar atento y determinar su propia zona de acción en el campo, calcular los movimientos y la posición de sus compañeros y apoyarlos por si fallan la jugada.

Reglas

- No está permitido:
 - Bloquear el balón con otra parte del cuerpo que no sean las manos.
 - Caminar, correr o driblar con el balón.
- Los que cometan alguna de estas faltas deben retroceder tres zancadas a partir del primer contacto.
- Ningún alumno debe ser excluido.

Practicar un juego o un deporte educativo es mucho más que saber sus reglas y formas de acción, por el contrario implica conocer, observar, analizar y poner en práctica ciertos desempeños motrices para obtener mejores resultados.

Analizar y comprender esta información habilita a los alumnos para manejar con fluidez las distintas situaciones motrices en el trabajo individual y en el juego de cancha propia como la indiacca y el bádminton. En esta secuencia de trabajo se llevan a cabo las tareas señaladas, esperando que los alumnos analicen cuestiones prácticas como la efectividad de sus movimientos, la lógica y dinámica del juego y su reglamentación. Todo ello a fin de optimizar la participación de cada uno.

Actividad 1

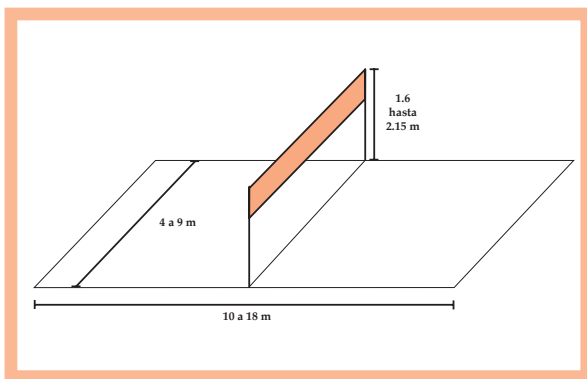
INDIACA

La acción consiste en golpear la indiacca con la mano, enviándola al campo contrario por encima de la red, para que caiga dentro de éste o que en el intento de jugarla, el contrario cometa un fallo. Se caracteriza, entre otras cosas, por lo siguiente:

- Control y precisión en los golpes al implemento.
- Analizar la situación y observar la trayectoria de la indiacca.
- Conocer los movimientos del adversario: forma de juego, mejor golpe, puntos débiles, desplazamientos.
- Anticiparse a las acciones del contrario: cuando éste golpea el implemento ya hay que tener decidido qué se va a hacer.
- Coordinación óculo-manual, orientación espacio-temporal y velocidad de reacción.

Generalidades

La indiacca se juega en un terreno rectangular que puede variar de dimensiones en función del número de jugadores. Las medidas de la cancha van entre 10 y 18 m de largo por 4 y 9 m de ancho. Las líneas que delimitan el área pertenecen al terreno de juego. La cancha está dividida en dos campos por una red central cuya altura puede ser de 1.60 hasta 2.15 m.





La indiacá está formada por dos partes, una inferior de goma-espuma, que es una especie de saquito-pelota (de 6 cm de diámetro y 4 cm de espesor) y la parte superior compuesta por tres o cuatro plumas de color de unos 20 cm de longitud, unidas o adaptadas a la base. El peso total es de aproximadamente 40 gramos.

Las partidas de indiacá pueden ser individuales, dobles o en equipos (de cuatro hasta seis jugadores) y llevarse a cabo en forma mixta. Se puede jugar con más de un toque (dos o tres), sobre todo cuando los alumnos son principiantes y participan más de dos jugadores por campo.

Se inicia con el saque desde la línea de fondo. En el comienzo de cada set hace el servicio el jugador o equipo que no lo hizo en el set anterior.

Reglas

- Se obtiene un punto a favor cuando en el equipo contrario:
 - Un jugador al golpear la indiacá la manda fuera del campo.
 - La indiacá pasa por debajo de la red.
 - Un jugador toca o golpea la indiacá dos o más veces seguidas.
 - Se sobrepasa la línea divisoria del medio campo.
 - Un jugador toca la indiacá en el terreno contrario.
 - Un jugador toca la red o los postes durante el juego.
 - Se golpea por encima de la cadera a un jugador del equipo.
- Se juega a dos sets de 15 puntos cada uno. En caso de empate se disputa un tercer set. Sólo se marca tanto cuando el equipo está en posesión del servicio.
- Se pierde el servicio si se comete falta o el contrario hace un tanto.
- Ningún alumno debe ser excluido.

El juego de indiacá permite poner en práctica, de forma más acabada, lo realizado en “Pelota al aire”, pues el trabajo en juegos de cancha propia habilita a comprender la dinámica interna sobre la base de jugar-analizar-jugar, de ahí la necesidad de procurar ambientes de trabajo múltiples y detener las acciones cuando sea necesario con la finalidad de reflexionar acerca de los desempeños. En forma previa es importante practicar *formas jugadas* que proporcionen a los alumnos experiencia y soltura en sus movimientos, así como proporcionar tiempo para jugar y disfrutar de las actividades.

Para el tratamiento y práctica de este tipo de juegos se recomienda seguir una regla fundamental: la participación igualitaria de todos los integrantes del grupo, respetando sus diferencias y características personales dentro de un marco de tolerancia y diversidad cultural.

Actividad 2

LUDOGRAMA

Con la experiencia de la indiacá, los alumnos pueden proponer un ludograma que represente en forma gráfica aspectos importantes del juego, sea en secuencias, modificaciones y adaptaciones, como aumentar toques del implemento, armar jugadas, realizar un torneo relámpago de dobles o mixtos. Al finalizar las sesiones es valioso comentar con los muchachos las experiencias logradas, qué fue lo que aprendieron, cuáles fueron las principales dificultades y qué se podrá efectuar en la próxima sesión. Este tipo de reflexiones fomenta el análisis de los desempeños personales y con ello la posibilidad de edificar la competencia motriz y la autonomía.

Las siguientes actividades se encaminan a que el alumno, considerando todos los elementos que han sido abordados en este bloque, reflexione y llegue a conclusiones que le permitan integrar las experiencias motrices que suponen el control de sus desempeños.

Actividad 1**JUEGOS DE CANCHA PROPIA**

Se sugiere que el profesor, al conocer las características y estrategias que conforman los juegos de cancha propia, lleve a sus alumnos a comprender y apropiarse de estos elementos. Por ejemplo, es deseable que en la indiacá y/o el bádminton considere integrar los elementos ya practicados y, con base en ello, determinar qué modificaciones se pueden realizar para la mejor comprensión de la lógica de la dinámica del juego. Recuerde insistir a los alumnos en la autoobservación, buscar y propiciar una mayor autonomía y, por ende, mejorar el desarrollo de los desempeños motrices complejos.

Actividad 2**TORNEO DE INDIACA**

Se recomienda que los alumnos, con ayuda del maestro, organicen un torneo de indiacá considerando dos momentos. En el primero, realizar las partidas con sus respectivas observaciones y registro en ludogramas y en el segundo, analizar, determinar estrategias y tomar decisiones para aplicarlas en los próximos juegos. De esta manera estarán listos los espacios y momentos más adecuados, de acuerdo con criterios pedagógicos para la integración del ciclo juego-observación-juego.

El siguiente cuadro sintetiza la información estratégica a considerar en la práctica de actividades y juegos de cancha propia.

Principios y características estructurales de los juegos de cancha propia		
Modalidades: indiana, bádminton, voleibol.		
Principios tácticos y estratégicos comunes		
<p>Individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enviar el móvil a un espacio libre, lejos del oponente. • Desplazar al contrario. • Recuperar la posición de base lo más pronto posible. • Explotar los puntos débiles del contrario. • Utilizar los puntos fuertes personales y defender los débiles. • Desplazarse en diagonal. • Elevar el implemento con fines defensivos. • Fintar el remate a la derecha y hacerlo en contrario. • Hacer dejaditas. 	<p>Dobles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyar al compañero. • Ganar la red. • Jugar con precisión, más que con fuerza. 	<p>Equipo</p> <p>En defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cubrir espacios del campo propio. • Coordinarse con los compañeros para la recepción del móvil. • Apoyar a los compañeros y anticiparse a las acciones de los oponentes. <p>En ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enviar el móvil hacia los menos hábiles del equipo contrario y a los espacios libres de interferencias. • Distribuirse en el espacio, delimitar funciones y coordinar las acciones (colocador, remate, finta).
Características		
<p>La red:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocada a mayor altura afecta la fluidez y dinamismo de la actividad. Para facilitar los desplazamientos es recomendable disminuir la altura, ello permite la estrategia lateral y el juego profundo. 	<p>Los desempeños motrices:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modificar el tipo de gestos del juego para simplificar la técnica. Se puede, por tanto, tomar el móvil antes de lanzarlo, hacer el servicio de la forma más fácil. • Permitir uno o varios botes previos al golpe, esto asegura la ejecución. • Permitir varios golpes consecutivos al móvil antes de pasarlo al campo contrario. 	

Se pretende impulsar en los alumnos el conocimiento y la toma de conciencia de los cambios que se dan en la frecuencia cardiaca al momento de realizar actividad física. Ahora se toma y registra la frecuencia cardiaca de otro compañero para contrastar, comparar y darse cuenta de que cada organismo es distinto y que se modifica la frecuencia cardiaca.

Para ello se proponen dos acciones, una con predominio anaeróbico y otra con un énfasis aeróbico. El propósito es ampliar los patrones de movimiento en los alumnos a través de la práctica de un deporte de cancha propia y vigorizar los desplazamientos y el control espacial del cuerpo.

Actividad 1

EL BÁDMINTON

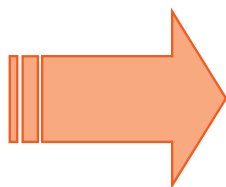
El juego consiste en golpear el volante o gallito con la raqueta y enviarlo al campo contrario por encima de la red, buscando que caiga dentro de éste o que en el intento de jugarlo el contrario cometa un fallo. Se puede jugar individualmente y en dobles.

El servicio se realiza desde la zona de saque y en diagonal a la cancha del oponente. Cuando se tiene el servicio hay la posibilidad de obtener puntos.

Para este juego se necesitan raquetas, volantes o gallitos, una cancha de básquetbol o voleibol y una red.

Reglas

- Se obtienen puntos cuando un jugador no devuelve el volante y cuando lo envía fuera de la cancha.
- El set es a 15 tantos.
- Se gana siempre y cuando haya dos puntos de diferencia a favor.
- Un partido contiene tres sets.
- Quien gane en dos sets gana la partida.
- Se han de trazar las canchas suficientes para que todos los integrantes del grupo participen. Ningún alumno debe ser excluido.



Es recomendable ampliar la información y las actividades relacionadas con este juego. Para ello se sugiere observar el video *El bádminton*, de la serie *Seréis campeones* (El video en el aula. Usos didácticos de la videoteca escolar).

Este programa muestra las bases de los juegos de cancha propia y al mismo tiempo promueve la práctica de cometidos deportivos alternativos para la utilización del tiempo libre.

Sinopsis del video: El bádminton es un deporte que permite el trabajo individual y una práctica recreativa que se puede realizar en casi cualquier espacio abierto. Otra de sus características es que precisa una coordinación motriz rápida y específica y además no implica contacto físico. La movilización corporal que exige es de reacción general y control de los hombros en especial.

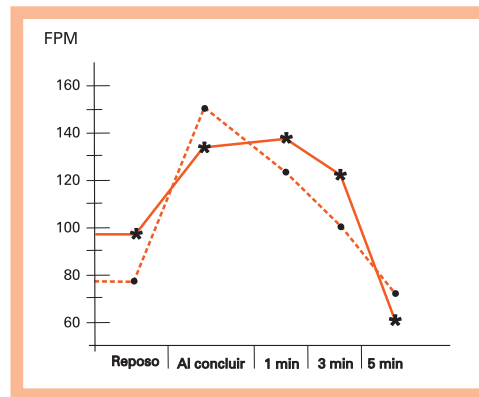
Actividades previas	<ul style="list-style-type: none">• Trazar suficientes canchas para que los alumnos puedan practicar y jugar al mismo tiempo.• Organizar a los alumnos para que cada uno traiga su raqueta y gallito.
Aspectos centrales de la observación	<ul style="list-style-type: none">• Durante la proyección, hacer énfasis en la importancia de la práctica de diferentes modalidades deportivas.• Preguntar acerca de las habilidades necesarias para la práctica del bádminton.• Diferenciar los desplazamientos, los implementos y la complejidad que tiene el bádminton con otros deportes.
Actividades posteriores a la presentación	<ul style="list-style-type: none">• Intercambiar comentarios acerca de este deporte.• Comenzar la práctica, sin otro interés que divertirse.• Jugar en dobles, mixtos y organizar un torneo.

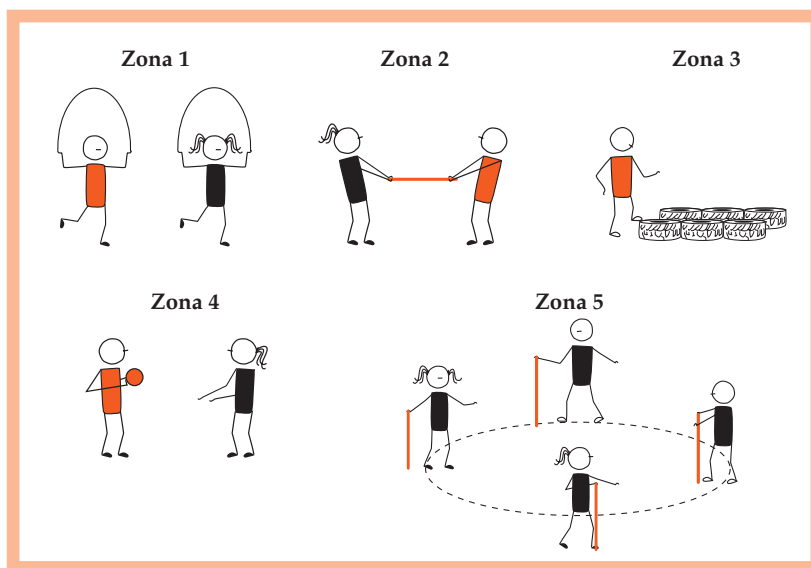
Organización general

Se forman parejas de acuerdo con el número de alumnos para tomar la frecuencia cardiaca antes de empezar las acciones y al término de las mismas. Realizar una gráfica de manera individual con los resultados obtenidos.

Registro de pulsaciones por minuto					
Alumno	Reposo	Durante la recuperación			
		Al concluir la actividad	Al cabo de 1 minuto	Al cabo de 3 minutos	Al cabo de 5 minutos
A					
B					

Alumno	Línea
A	Continua
B	Discontinua





Circuito de acción motriz: *Las tareas carrera*

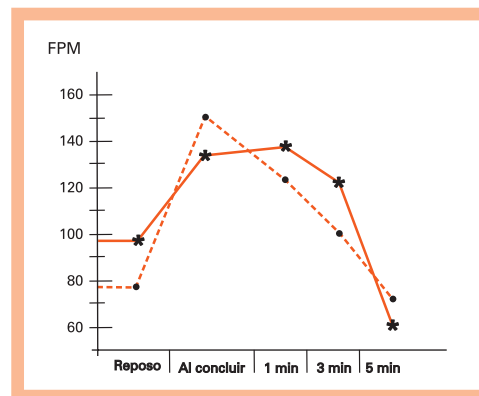
Zona 1 <i>Cuerdas corridas.</i>	Saltar la cuerda y desplazarse una distancia de cinco metros.
Zona 2 <i>Jalando el bastón.</i>	Por parejas toman dos bastones, se colocan frente a frente y traccionan ambos hacia atrás.
Zona 3 <i>Saltando las llantas.</i>	Saltar con los pies juntos por encima de las llantas, una por una.
Zona 4 <i>Los pases rápidos.</i>	En parejas realizar pases de pecho lo más rápido posible.
Zona 5 <i>Que no caiga el bastón.</i>	En círculo, cada uno toma su bastón con la mano derecha. A la señal soltarlo y correr a sostener el bastón del compañero que se encuentra a su derecha.

Entre cada cambio de estación se realiza una carrera que siempre será de intensidad baja o media, entre 50% y 70% del esfuerzo personal. Esta condición es indispensable para lograr el carácter aeróbico.

Se distribuyen en el espacio disponible las zonas donde se desarrollan las tareas, con duración que va de 60 a 120 segundos. Se forman equipos de acuerdo con el número de tareas a realizar. En este caso cinco zonas con seis integrantes cada una (de preferencia parejas mixtas). Al término, cada alumno toma y registra la frecuencia cardiaca de su compañero, los datos se intercambian y, por separado, cada quien realiza una gráfica que muestre la frecuencia de ambos.

Registro de pulsaciones por minuto					
Alumno	Reposo	Durante la recuperación			
		Al concluir la actividad	Al cabo de 1 minuto	Al cabo de 3 minutos	Al cabo de 5 minutos
A					
B					

Alumno	Línea
A	Continua
B	Discontinua



Una vez registrados los datos en ambas gráficas se sugiere realizar una plenaria tomando como base las siguientes preguntas:

- ¿Los resultados obtenidos son similares?
- ¿Crees que el tipo de actividad influya sobre la frecuencia cardiaca?
- ¿En cuál fue mayor la frecuencia cardiaca?
- ¿Por qué crees que en una actividad haya sido mayor la frecuencia cardiaca que en la otra?
- ¿En cuál hubo mayor intensidad?

Evaluando el bloque

Las acciones realizadas a lo largo de las secuencias de trabajo deben ser observadas por el profesor en su organización inicial, su desarrollo y el producto final de la misma, para ello verificar los aprendizajes logrados y prever un mejoramiento futuro. Se debe considerar:

Aspectos a evaluar	Actividad sugerida
La participación de los alumnos al determinar las estrategias para manejar diferentes situaciones motrices, específicamente la comprensión del reglamento, la participación efectiva en el juego y la propuesta de alternativas en busca de mejorar las acciones dentro de los diversos juegos de cancha propia.	<p>a) Discutir por equipo y tomar como base el ludograma realizado en forma individual; determinar:</p> <ol style="list-style-type: none">1. La actuación de todos y cada uno de los participantes.2. Proponer alternativas para mejorar la estrategia del juego. <p>b) Realizar una segunda observación con su respectivo ludograma, registrar las modificaciones de las observaciones hechas en un primer momento.</p>
El control motriz al realizar actividades en forma estática o dinámica en relación consigo mismo, con sus compañeros y con los objetos que manipula.	<p>c) Cooperar en las acciones de juego, es decir, participar y apoyar las realizadas por los demás compañeros.</p> <p>d) Intervenir en el juego: pases, anotaciones, faltas cometidas al reglamento, tantos fallados.</p>

Primer grado Bloque III

Aprendizajes esperados

Todos contra todos y en el mismo equipo

Propósito

Desempeñarse en actividades de cancha común presenta para los alumnos exigencias que van desde establecer las relaciones con sus compañeros, hasta la puesta en práctica de estrategias específicas. Al mismo tiempo, las acciones del ejecutante se ven envueltas en procesos de incertidumbre, tanto en la interacción con sus compañeros y adversarios –sobre todo con estos últimos–, como en los desafíos que implican los objetos que deben manipular.

El conocimiento de dichas características y de la lógica de las situaciones motrices desarrolla la competencia para solucionar problemas y avanzar en el pensamiento estratégico. De acuerdo con lo anterior, la finalidad de este bloque es que los alumnos ajusten, relacionen y controlen su motricidad y hagan de ella el fundamento táctico que les permita concretar, en forma progresiva, la comunicación entre compañeros y con los adversarios. Asimismo, la convivencia y acción motriz que se promueven facilitan la puesta en práctica de actitudes de cooperación, reconocimiento, respeto y tolerancia entre todos y cada uno de los participantes, en pos de un fin común.

Contenidos

1. ¿Cómo nos relacionamos?
2. La cooperación en deportes alternativos.
3. ¿Qué roles desempeñamos durante el juego?

Al concluir el bloque el alumno:

- Relaciona la acción motriz con las estrategias lógicas de la actividad para percatarse del tipo de realizaciones que exige cada una.
- Cooperar activamente en pos de un fin común para resolver situaciones que implican acuerdos y decisiones.
- Participa con actitudes de juego limpio, colaboración y ayuda mutua y así disfruta los desempeños motrices individuales y de conjunto.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Todos contra todos y en el mismo equipo	
Secuencia de trabajo 1.	Cooperación y oposición: caras de la misma moneda.
Secuencia de trabajo 2.	Aprendamos a jugar <i>korfball</i>.
Actividad complementaria.	A correr se ha dicho.

Comentarios y sugerencias didácticas

Este bloque tiene que ver con el trabajo tanto en juegos de cancha común como de invasión. Se han colocado de esa forma para provocar en los desempeños motrices de los muchachos una variación en la solución de problemas, que van desde comprender los sucesos en un área común donde la posesión del implemento (pelota, testigo, pañuelo, aro) lo convierte en ofensivo, hasta el trabajo de zona defensiva propia, en la

cual hay que esperar a que en la acción de juego el otro equipo invada nuestra cancha con el implemento en su poder.

Estas características hacen distinta a la educación física y a partir de ellas se impulsa el desempeño motriz complejo de los adolescentes de la educación secundaria.

De acuerdo con esta perspectiva, y para acceder a esa dimensión variable de los cometidos motrices de los alumnos, se presentan dos secuencias de trabajo y una actividad complementaria. En la primera, “Cooperación y oposición: caras de la misma moneda”, se introducen y abordan aspectos relacionados con las estrategias y dinámicas específicas de juegos de cancha común. Este tipo de cometidos se caracterizan por:

- Los integrantes de ambos bandos se entremezclan en una misma zona de juego, lo que en muchas ocasiones dificulta determinar y ubicar a los compañeros del equipo propio (situación que exige una atención perceptiva-motriz).
- La posesión del implemento (pelota, pañuelo, testigo) caracteriza al alumno que juega el rol de ofensivo y lo convierte en objeto de presión por parte de los integrantes del grupo contrario.
- Los desempeños motrices son muy rápidos, lo que provoca que el ajuste motor sea veloz y la percepción espacio-temporal muy detallada.
- La comunicación entre los compañeros es muy precisa.
- El contacto corporal entre los participantes requiere una actitud muy atenta del alumno

respecto al desarrollo del juego y la comunicación entre los integrantes del equipo.

- La promoción de las dimensiones cognitiva, de relaciones, afectiva y de motivación de los alumnos.

Este conjunto de rasgos hace de los juegos de cancha común el escenario idóneo para el control y ajuste de la motricidad a través de actividades de alto dinamismo, disfrute y manejo de la incertidumbre.

En este mismo sentido se deben considerar los cambios o variaciones a las condiciones en los juegos “Defensa de mi casa” y “Pase a gol”, que en su momento se indicarán. Estas propuestas de modificación al reglamento y/o al manejo del implemento provocan cambios en la forma de interacción de sus ejecutantes, situación propicia para la intervención pedagógica que se considere pertinente, así como la inclusión, sin discriminación alguna, de todos los integrantes del grupo.

La segunda secuencia, “Aprendamos a jugar el *korfball*”, tiene la finalidad de contrastar los desempeños motrices de los alumnos en un juego cooperativo y con distinta dinámica. Enfatiza el trabajo colectivo y la construcción de estrategias en pos de un objetivo común. Este deporte, considerado alternativo, exige de los participantes el dominio corporal para ajustar sus desempeños. Aquí se privilegia la táctica colectiva.

Finalmente, “A correr se ha dicho,” tiene como meta continuar el trabajo y conocimiento de la capacidad física, para proporcionar a los estudiantes más elementos de integración de la disponibilidad y entidad corporal.

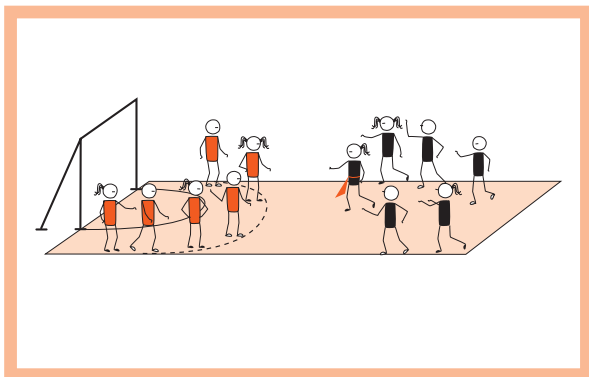
Para el desarrollo y despliegue de las finalidades y contenidos del presente bloque es conveniente:

- Tomar en cuenta las distintas motivaciones de los adolescentes por la práctica: la necesidad de movimiento, relajamiento, disfrute, la producción personal y el esfuerzo propio.
- Atender la participación de los alumnos con necesidades educativas especiales y recordar el principio de contextualización, es decir, conocer sus intereses, posibilidades y el entorno en que se desenvuelven, y a partir de ahí hacer las modificaciones curriculares pertinentes.
- Reflexionar junto con los jóvenes sobre los motivos y aprendizajes que se pueden lograr en este bloque, cuáles les presentan incertidumbre y cuáles son los problemas a superar.
- No entrenar en forma rigurosa. El ambiente ha de ser de camaradería y disfrute.
- Destacar las motivaciones respectivas a la *valorización social*. Es decir, promover en el alumno el reconocimiento como persona, valorarse e identificarse con los otros; los juegos de este bloque son un vehículo excelente para su promoción. El docente debe estar atento para que ningún alumno se quede sin participar, y procurar, hasta donde sea posible, que las propuestas de estrategias realizadas por los alumnos sean escuchadas por todos.
- Tomar las medidas convenientes para evitar lesiones y accidentes. Se deben aumentar las precauciones en momentos de contacto personal y promover siempre el juego limpio. Asimismo, es necesaria una preparación fisiológica previa, organizada con juegos de persecución sencilla y con pelota.
- Promover el conocimiento práctico o *saber cómo hacer las cosas*, demostrar y explicar cómo se ha realizado determinada acción.
- Apropiarse plenamente de este saber y comprender los procedimientos implicados en las acciones a partir del conocimiento general de la lógica, dinámica y secuencia de las mismas. Para los alumnos con necesidades educativas especiales, es claro que dependiendo de sus capacidades se acercarán lo más posible al propósito planteado.
- Conocer las reglas, modificarlas y comentar junto con los alumnos el tipo de desempeños que se implican y cómo se podrán realizar; de no hacerlo así se corre el riesgo de que lo que se hace se convierta en meramente instrumental, repetitivo y difícilmente comprensible dentro del contexto del juego que todavía no se conoce; por lo tanto, es importante una práctica introductoria para el caso del *korfball* que inicia en este bloque.
- Jugar dentro del contexto de la actividad con las reglas establecidas requiere la toma de decisiones y asumir actitudes específicas para realizar el gesto técnico y táctico en determinado momento. El contexto presenta los problemas a los jugadores y es el medio en el que adquieren completo significado, donde se revelan elementos importantes para la toma de decisiones, para hacer juicios y donde se impulsa profusamente la táctica. Estas características deben ser conocidas por los alumnos para lograr un aprendizaje comprensivo.

Contribuir al logro de la meta del compañero, sumarse a sus esfuerzos y trabajar en equipo para lograr un fin y, al mismo tiempo, impedir que los adversarios (igualmente organizados y sedientos de triunfo) logren su propósito, son características del juego, de la iniciación deportiva y de los deportes de cancha compartida. El propósito de esta secuencia es que los alumnos realicen acciones motrices, para luego analizarlas y proponer estrategias y dinámicas que permitan alcanzar las metas.

En esta secuencia de trabajo se sugiere realizar lo siguiente:

Actividad 1



DEFENSA DE MI CASA

Se enfrentan dos equipos mixtos de seis jugadores cada uno. Los defensores, colocados a lo largo de la línea, tratan de evitar que los atacantes depositen un pañuelo o paliacate dentro del marco o zona de casa.

Este juego presenta las siguientes características:

- Coordinar las acciones, tanto de atacantes como de defensivos.
- Analizar constantemente la situación.
- Usar la velocidad y la fuerza.
- Observar permanentemente a los contrincantes, determinando sus puntos débiles y fuertes.
- Amagar y hacer fintas para realizar una acción efectiva.
- Comunicar a sus compañeros la ubicación del paliacate o pañuelo.
- Ocultar las propias intenciones y descubrir las de los adversarios.
- Solucionar mentalmente acciones en un corto tiempo.

En forma individual cada atacante intenta pasar al campo contrario, a través de la línea defensiva y lleva el paliacate de forma visible en alguna parte de la cintura. Para detener o evitar la anotación se le debe quitar el paliacate. El terreno de juego puede ser la mitad de la cancha de voleibol o basquetbol; tiene un área de meta de ocho metros y, a partir de allí, una distancia del marco o zona de casa de seis metros.

Reglas

- Cada vez que se coloque el paliacate o pañuelo en el marco o zona de casa cuenta un punto.
- Se juega a 15 puntos.
- No se permite jalar, obstruir o aventar a los compañeros.
- Hay cambio de roles, atacantes y defensores, cuando el equipo defensor logra quedarse en tres ocasiones con el paliacate.
- Se pueden pedir dos tiempos fuera, de 30 segundos cada uno, por equipo.
- No hay límite en el número de cambios.
- Los equipos deben ser mixtos en igual porcentaje.
- Ningún alumno debe ser excluido.

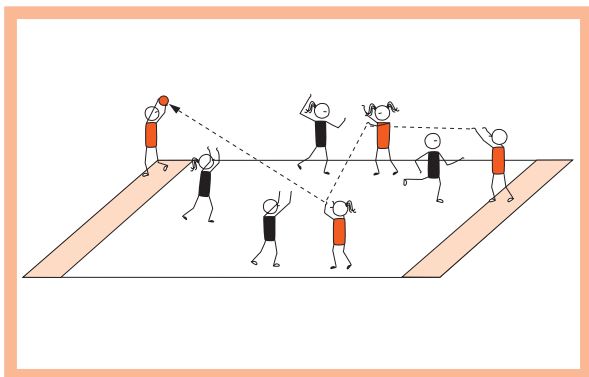
Organización general

“Defensa de mi casa” brinda la posibilidad de que los equipos, defensivo y ofensivo, se organicen y aprovechen al máximo la situación motriz que se les presenta. Se recomienda, una vez conformados los equipos, explicar el juego, el reglamento, la finalidad de practicarlo, los elementos estratégicos y tácticos involucrados y la organización del trabajo colectivo, además de responsabilizar a quien observará las acciones. Este alumno es quien solicita tiempo fuera y orienta el desarrollo del juego.

Esta actividad es idónea para promover la comunicación no discursiva y el trabajo colectivo intenso que propicia la intercomunicación entre los jugadores. Además permiten al participante valorar su propio esfuerzo y el de sus compañeros, formar el pensamiento estratégico y mejorar su capacidad de enfrentarse y responder a situaciones nuevas con imaginación y creatividad.

Una modificación, entre otras muchas posibles, es hacer llegar el paliacate al marco o zona de casa mediante un pase, es decir, no será necesario que el jugador pase corriendo por entre los adversarios sino que, además de considerar esta posibilidad, puede pasar el paliacate al compañero internado en el campo contrario. Será conveniente agregar, para este caso, una regla: ningún atacante puede permanecer en la zona enemiga más de tres segundos. Es conveniente que los compañeros con necesidades educativas especiales participen realizando una función específica dentro del contexto del juego.

Actividad 2



PASE A GOL

La cooperación con los compañeros y el descubrimiento de formas específicas del desempeño del contrario son fundamentales para plantear estrategias. El móvil de “Pase a gol” consiste en llevar el balón, mediante pases, hasta la meta contraria. Esta dinámica y lógica del juego permite, entre otras cosas, lo siguiente:

- Centrar la atención selectiva en las acciones del adversario y la ubicación del implemento.
- Anticipar las jugadas de los adversarios.
- Disputar constantemente los elementos: espacio, velocidad, forma y eficiencia.
- Variar la *asistencia* de los compañeros en situación de desventaja numérica.
- Percibir las situaciones relevantes.
- Comunicarse gestual y verbalmente con los compañeros –comunicación sociomotriz.
- Tomar decisiones rápidas a partir de la dinámica del juego.

El juego se inicia cuando los integrantes de un equipo avanzan mediante pases hacia la zona contraria de gol para conseguir un tanto. Éste se logra cuando un compañero de equipo toma la pelota dentro de la zona de gol del grupo contrario. Las acciones se desarrollan en un espacio similar a la cancha de basquetbol o voleibol y la pelota es de vinil del número tres.

Reglas

- Se marca un tanto cuando se recibe un pase dentro de la zona de gol.
- Un atacante no puede permanecer más de cinco segundos dentro de la zona de gol del equipo defensor.
- Tiempo de juego: 10 minutos.
- No se puede correr con la pelota.
- No está permitido retener la pelota por más de cinco segundos.
- No se permiten los autopases.
- Cuando el balón sale del campo o cae al suelo, se produce falta del último jugador que lo tocó y el equipo contrario realiza un saque desde el punto de la infracción.
- Está prohibido el contacto corporal entre jugadores.
- Ningún alumno debe ser excluido de participar.

Organización general

Organizarse en forma motivadora, recreativa y lúdica, posibilita que los alumnos ejerzan sus decisiones de elección en forma libre y abierta. Los equipos que se conforman han de ser mixtos y todos intervienen.

Una vez conformados los equipos, al iniciar el juego, es importante brindar espacios para comentar las posibles estrategias a desarrollar. Se sugiere que el profesor interrumpa por unos minutos la actividad e invite a los muchachos a discutir su estrategia de acción.

Una variable o modificación consiste en realizarlo con una o dos pelotas y un disco volador.

Dentro de un círculo se coloca un jugador al que sus compañeros (que se encuentran fuera) deben enviarle un pase picado; esto se logra engañando a los defensivos. Los defensivos cierran los espacios y obstruyen el pase de la pelota. Si se intercepta, hay cambio de funciones: los atacantes se convierten en defensivos y viceversa.

En “Balón interior” participan dos equipos mixtos de tres a seis jugadores. Se desarrolla ocupando la mitad de la cancha de voleibol o basquetbol y se utiliza una pelota de vinil del número ocho.

Reglas

- Cada vez que el jugador del centro toma la pelota se logra un tanto.
- Se juega a 10 puntos.
- Ningún alumno debe ser excluido de participar.

Se pretende propiciar en los alumnos el trabajo cooperativo, la interacción y el pensamiento estratégico como una forma de solucionar problemas motrices que se presenten al participar en juegos de cancha de invasión. Al mismo tiempo se ha de lograr el trato igualitario que motive a los alumnos a participar al tener la oportunidad de ver resultados positivos para todos.

Actividad 1

APRENDAMOS A JUGAR *KORFBAL*

El *korfball* es un deporte alternativo de origen holandés. Fue ideado para promover los principios de la cooperación y la coeducación, es de las pocas modalidades deportivas que se practica con equipos mixtos.

Juegan cuatro contra cuatro, dos mujeres y dos hombres por bando. Consiste en embocar una pelota en la cesta del equipo contrario. El terreno es rectangular. Hay dos tiempos por uno de descanso.

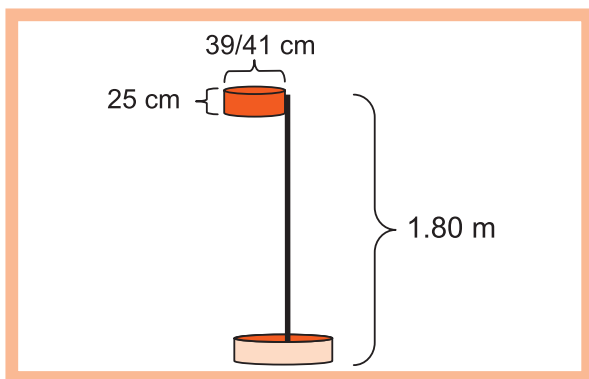
Korfball se traduce como *baloncesto* o *balón al cesto*; sin embargo, ante posibles confusiones se ha mantenido la palabra holandesa original para designarlo. Otra posibilidad de nombre es balón-korf.

El móvil de este deporte es impulsar el trabajo cooperativo y disminuir los individualismos. No permite los desplazamientos con la pelota y el drible. Estas características potencian el trabajo colectivo y cooperativo aumentado por la regla que impide jugar solo.

El *korfball* se enmarca dentro de la clasificación de los juegos modificados, es decir, en la adaptación de los deportes institucionalizados a las características de los adolescentes y su manejo pedagógico. La idea es lograr en los alumnos un desempeño motriz relacionado con los procesos de intercomunicación, cooperación y actuación estratégica a través de una práctica divertida, amena, e integrada a la entidad corporal.

Tiene características tácticas que permiten comprender los desempeños motrices y solucionar problemas cognitivo-motrices:

- *Cambio de cuadros y de roles. No especialización.* El campo de juego está dividido en dos zonas iguales. Los equipos se componen por dos mujeres y dos hombres en cada zona, una pareja mixta es defensiva y la otra ofensiva. Cada pareja es responsable de su zona. En la de ataque el móvil es encestar, mientras que en la defensa es impedirlo. Cada enceste cuenta un tanto y cada dos puntos se produce un cambio entre defensivos-ofensivos de la misma cuarteta. Esta dinámica es el fundamento central para que todos los jugadores tengan la oportunidad de lograr tantos y jugar en las distintas posiciones.
- *Se basa en el principio de la no violencia.* El *korfball* sanciona los comportamientos violentos, los empujones y el contacto corporal intencionado. Sus reglas penalizan que un jugador impida el movimiento libre y fluido del oponente sea intencional o no.
- *Se determina un oponente personal.* Cada jugador tiene como responsabilidad cuidar de un oponente específico y el defensa es responsable del marcaje de un adversario del mismo sexo.
- *Es un juego de gran velocidad, destreza, habilidad e intensidad.* Estas características promueven la vigorización corporal, ponen a prueba la disponibilidad personal y estimulan las capacidades físico-motrices.
- *Protección de la posesión de la pelota.* Las reglas establecen que está prohibido pegar y quitar el balón de las manos del oponente.
- *Organización espacial original del terreno.* El poste que sostiene la canasta está dentro de la zona de juego y hay acción por detrás de él.



El terreno

- Rectangular. Puede variar de dimensiones en función del espacio disponible y de las características e intereses de los muchachos.
- Las dimensiones oficiales son 60 x 30 metros, preferentemente al aire libre.
- El campo está marcado por líneas externas y la línea de medio campo.
- Los postes que sostienen las canastas están situados en el eje longitudinal del campo a una distancia de la línea final de 6.6 metros.

El material

- Dos postes cilíndricos, ya sea de madera o metal de 4.5 a 7 cm de diámetro, situados perpendicularmente en o encima del suelo. No deben sobresalir por arriba de la canasta. Es recomendable construirlos de forma telescópica para aumentar o disminuir la altura de la canasta y así promover un juego más fluido.
- Dos canastas de mimbre o metal, sin fondo, acopladas a cada poste. La altura oficial es de 1.80 m del suelo, medida que puede ser modificada de acuerdo con las características de los alumnos. Las canastas tienen 25 cm de ancho y de 39 a 41 cm de diámetro.

El juego

- El móvil es trabajar cooperativamente para conseguir encestar la pelota en la canasta del equipo contrario, e impedir que los oponentes lo hagan en la propia.

Los jugadores

- Cada equipo está compuesto por ocho jugadores, cuatro mujeres y cuatro hombres, de los cuales dos mujeres y dos hombres entran al juego mientras los restantes son reservas que participan al efectuar los cambios.
- Los cuatro jugadores en cancha se distribuyen de la siguiente forma: una pareja en la zona ofensiva

y la otra en la zona defensiva. Cuando los atacantes logran anotar dos puntos intercambian posición con sus compañeros defensivos.

- No se debe excluir a ningún alumno de esta actividad.

Duración

- Se juegan dos periodos de 15 minutos con un descanso de 5 a 10 minutos. Este criterio se puede modificar de acuerdo con los intereses de los muchachos y las características de las instalaciones escolares.

Faltas al reglamento

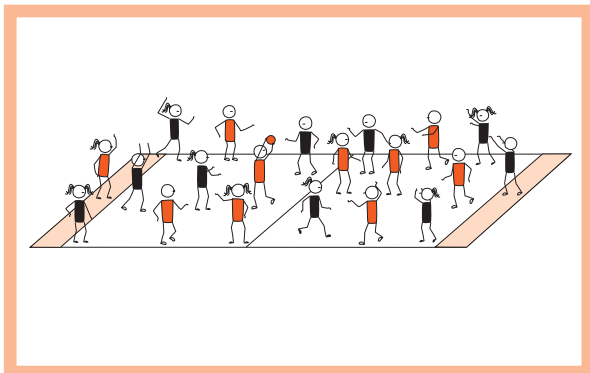
- Tocar la pelota con el pie o la pierna de forma intencional.
- Golpear la pelota con el puño.
- Tomar la pelota en posición de caído.
- Correr con la pelota.
- Evitar la cooperación (jugar solo).
- Pegar, quitar o arrebatarse la pelota de las manos del contrario.
- Obstruir, empujar o pegar al oponente.
- Impedir el movimiento libre a un adversario en posesión de la pelota.
- Defenderse de un contrario del sexo opuesto.
- Defender dos contra uno.
- Jugar fuera de su zona propia.
- Tirar a la canasta desde la posición de defensa.

La intención pedagógica de esta secuencia es iniciar a los muchachos en la comprensión de la lógica del juego y de sus posibles estrategias. Conviene entonces familiarizarse con el *korfball*, cuál es su móvil, cómo es el desplazamiento de los jugadores, la dinámica de los cambios y sobre todo su carácter cooperativo. De acuerdo con ello se sugiere estar atentos a las siguientes orientaciones:

- Comentar a los alumnos sobre los deportes alternativos y cuál es su finalidad.
- Para iniciar a los muchachos en el conocimiento de este deporte es recomendable observar el video *Los juegos modificados II*, platicar sobre lo observado en el video e iniciar prácticas sencillas que poco a poco los acerquen a la dinámica del juego. Después de la observación, podemos motivar a los alumnos con preguntas como las siguientes:
 - ¿De qué se trata el juego?
 - ¿Qué diferencias tiene de otros que conocemos?
 - ¿Cuál es su principal característica cooperativa?
 - La ocupación de las zonas, ¿cómo es?
 - ¿Cómo proponen iniciar su práctica?
- Es preciso recordar que el interés pedagógico de la educación física en la secundaria es formar a los alumnos en los procesos comprensivos de las actividades y no tanto en la ejecución de fundamentos técnicos deportivos.
- Las *formas jugadas* son un excelente medio para iniciar a los muchachos en el manejo de este deporte alternativo, por ello se sugiere introducirlas a partir de las propuestas que los muchachos hacen para aprender este juego.
- Para que los alumnos puedan apropiarse plenamente de los desempeños motrices del *korfball*, han de comprender los procedimientos cooperativos en la acción misma, es decir, tanto las formas jugadas como la práctica del *korfball* deben hacerse jugando, haciendo pequeñas pausas para analizar y volver a jugar inmediatamente.
- El *korfball* permite a los alumnos compartir valores de superación y mejoramiento constantes, además de aprender a valorar las diversas posibilidades que surgen en cada momento.

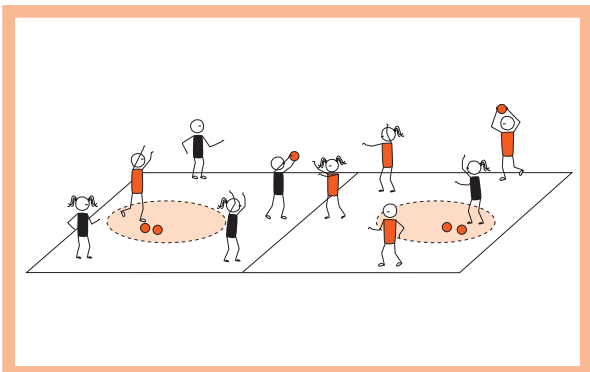
El baúl de los juegos y recursos

Las zonas prohibidas



Se organiza al grupo en dos equipos de 10 jugadores, subdivididos a su vez en otros dos, uno es defensor y otro es atacante. Cada equipo juega dentro de su área. En los pasillos del fondo se coloca un guardameta de cada equipo. Inicia un equipo defensor de uno de los campos: tratan de pasar la pelota a sus compañeros situados en el campo contrario (atacantes) que intentan pasar el balón al compañero situado en el fondo. Los defensores intentan impedirlo. De esta manera, la pelota puede pasar de un campo a otro, no así los jugadores.

Ataque de balones



Se divide al grupo en dos equipos mixtos de igual número de integrantes. En un área de 10 x 30 m dividida por la mitad se trazan dos círculos de 3 metros de diámetro donde se colocan los alumnos que se desempeñarán como porteros. Se distribuyen tres pelotas a cada equipo, uno de ellos, mediante pases hace llegar la pelota a su compañero que se encuentra dentro del círculo, los del equipo contrario tratan de evitarlo mientras los demás hacen llegar las pelotas a su portero correspondiente. Gana el equipo que logre tener lo más rápido posible las tres pelotas dentro del círculo.

Reglas

No se permite:

- Correr con el balón.
- Que el portero salga del círculo para coger un balón (sanción: 1 punto para el equipo adversario).
- Arrebatarse la pelota de manos del adversario, empujarle o sujetarle el brazo (sanción: se anula un punto).
- Se obtiene el triunfo cuando un equipo ha reunido sus tres balones junto a su portero.
- Ningún alumno debe ser excluido de participar.

Esta actividad tiene como finalidad contribuir a desarrollar la competencia física de los estudiantes. Se pretende que sean capaces de movilizarse con eficiencia, seguridad y, sobre todo, comprender lo que hacen y cómo lo hacen. Se reitera en la conveniencia de practicar el conocimiento y la exploración de las pulsaciones cardíacas con el propósito de complementar el conocimiento de sí mismos, los límites del organismo, su vigorización física y los cuidados al participar en las tareas de la educación física.

Es importante que los estudiantes tengan presentes los criterios de esfuerzo y dominio de las acciones, de modo que ello les conduzca a conocer su capacidad física personal y evitar esfuerzos extremos. En este sentido, la educación física enseña a los alumnos a valorar sus beneficios y brinda un recurso de cuidado de sí mismos.

Se propone llevar a cabo “La carrera continua”, la cual desarrolla la competencia motriz que precisa de una realización coordinada, controlada y centrada en la respiración, el ritmo cardíaco y la vigorización física. Nunca se debe llegar a la fatiga, sino más bien reivindicar la autoestima y la satisfacción personal del esfuerzo y la tenacidad.

Actividad 1

LA CARRERA CONTINUA

La carrera continua permite desarrollar la resistencia aeróbica y habilita a los alumnos a percibir su cuerpo tanto en el ritmo cardíaco como en el respiratorio. En esta acción es necesario que los estudiantes personalicen la velocidad de la carrera para establecer ritmos de acuerdo con su capacidad de resistencia. Por tal motivo, a ningún alumno se le exige que termine en un tiempo o corra con una intensidad establecida.

El grupo se organiza en parejas que se designan *A* y *B*. Los *A* corren cuatro vueltas alrededor de una cancha de basquetbol tomando en cuenta las siguientes instrucciones:

- 1ª Vuelta: *carrera suave*.
- 2ª Vuelta: *carrera suave* en la parte larga de la cancha y en la parte corta hacer una *carrera fuerte* y posteriormente hacerla nuevamente ligera.
- 3ª Vuelta: *carrera progresiva* en la parte larga de la cancha, el resto se realiza suave.
- 4ª Vuelta: *carrera de obstáculos* por dentro de la cancha de basquetbol: saltar ocho conos con los pies juntos, pasar por debajo de cuatro vallas, correr en zigzag entre los aros, saltar con una cuerda.

Los *B* auxilian a su compañero al término de la carrera para medir su frecuencia cardiaca y registrarla en la tabla. Se alternan los papeles Una vez que ambos lo han hecho, grafican los resultados obtenidos, observan y comparan cómo se elevó la frecuencia cardiaca en relación con el trabajo realizado y cómo fue disminuyendo al término de los cinco minutos de recuperación.

Registro de pulsaciones por minuto					
Alumno	Reposo	Durante la recuperación			
		Al concluir la actividad	Al cabo de 1 minuto	Al cabo de 3 minutos	Al cabo de 5 minutos
A					
B					

Es importante que se inicie con una intensidad baja y de corta duración, la cual se aumenta en el curso de las próximas sesiones, lo que permite una adaptación de los alumnos a la vigorización física.

- Ningún alumno debe ser excluido.
- El profesor motiva a los alumnos a emplear un ritmo de carrera cómodo y relajado, llevar una respiración rítmica y disfrutar de la acción.
- El número de vueltas establecido para correr puede variar de acuerdo con la observación que el profesor hace del progreso del grupo. Tentativamente se aumenta una vuelta en cada sesión, durante cuatro jornadas.
- Al término de la sesión es conveniente que el profesor organice una actividad de relajación con la finalidad de volver a la calma en los alumnos tanto su frecuencia cardiaca como respiratoria. Puede aprovecharse también para evaluar por medio de preguntas como las siguientes:
 - ¿Hemos disfrutado de la carrera?
 - ¿Qué beneficios hemos obtenido?
 - ¿Cómo podemos mejorar?
 - ¿Qué cuidados debemos tener?
- Es importante indicar a los alumnos que estén muy atentos a las reacciones que presenta su cuerpo.
 - ¿Cómo fue mi respiración en cada vuelta?
 - ¿Sentí mi corazón igual durante toda la carrera?
 - ¿En qué momento empecé a sudar?
 - ¿Tuve alguna sensación de incomodidad? ¿Cuál?
 - ¿Qué pasó con mis piernas?
- Las respuestas a estos planteamientos sirven para considerarlas en otro momento y poder comparar la forma en que va respondiendo su cuerpo con la práctica.
 - ¿Qué cambios hay en las funciones del cuerpo?
 - ¿Se mejoraron los resultados?
 - ¿A qué atribuyen los cambios que presentan?
- Se deben cuidar aspectos tales como: utilizar calzado y ropa adecuados para el ejercicio, correr de manera relajada y respirar coordinadamente con la velocidad del paso.

Evaluando el bloque

Las diversas actividades realizadas a lo largo de las secuencias de trabajo proporcionan al maestro información pertinente para orientar las acciones formativas de acuerdo con el propósito establecido. Se pueden llevar a cabo a lo largo del curso escolar, durante la realización del bloque y/o al final del mismo. El alumno debe completar lo solicitado en los cuadros siguientes.

A partir de la dinámica específica de los juegos desarrollados, determinar la acción planteada: “Defensa de mi casa”.

Cancha común	
Actividades características	Acción planteada

Considerando las características propias del juego “Pase a gol”, proponer acciones estratégicas a desarrollar a lo largo del juego.

Cancha de invasión	
Estrategia lógica	Aplicación planteada

La práctica constante de los valores contribuye a su arraigo en los alumnos, por lo que es de suma importancia tenerlos presentes. Se sugiere que los estudiantes observen las actitudes positivas de sus compañeros durante el juego para que en el siguiente cuadro se registren y se socialicen luego en una discusión de grupo.

Actitudes durante el juego		
Acción de juego	Actitud asumida	Discusión en grupo

El registro personal de las acciones realizadas durante el juego fomenta una actitud de atención y auto-observación que contribuye al autocontrol del alumno. Por ello se propone que el estudiante realice un ludo-

grama personal y una graficación de su esfuerzo para llegar a conclusiones tanto de su valoración personal como de lo que él cree que los demás piensan de sus esfuerzos en la cancha. Es muy importante que todos los alumnos luego de los balances realizados tengan una impresión positiva sobre lo logrado, además de una invitación a esforzarse cada día más.

Ludograma personal	
Esfuerzo propio	
Valoración personal	Valoración social

Para el juego del *korfball* se invita a los alumnos a analizar el reglamento y, con base en ello, sugerir acciones tácticas y estratégicas, ofensivas y defensivas, para ponerlas en práctica durante los eventos.

Tácticas y estrategias		
Reglamento	Ofensiva	Defensiva

Primer grado Bloque IV

Cómo formular una estrategia efectiva

Propósito

El pensamiento táctico y estratégico (la competencia para plantear y resolver problemas) se perfecciona al participar en actividades en área y con móvil, y al practicar una variación de las mismas. Por ello, en el presente bloque se busca que los alumnos conozcan sus posibilidades de acción motriz, en actividades de cancha de invasión con alto grado de incertidumbre. La intención es localizar, señalar y corregir errores que permitan analizar las estrategias y tácticas utilizadas. Dentro de este contexto, es importante que los alumnos experimenten los roles de compañero-adversario y los alternen, que respeten las normas, colaboren y asuman su responsabilidad. Se pretende, por tanto, que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con la duración y el móvil de las actividades y con el ambiente afectivo de las mismas.

Contenidos

1. La estrategia y la táctica.
2. La iniciación deportiva en actividades de invasión.
3. Organización de un torneo.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque el alumno:

- Identifica y señala faltas en las acciones motrices, como una actitud consistente de respeto para sí mismo y los demás.

- Acata las normas y colabora con sus compañeros en la realización de desempeños motrices que permitan superar problemas.
- Asume con responsabilidad los diversos roles en la dinámica de grupo para saber jugar y disfrutar de la interacción.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Cómo formular una estrategia efectiva	
Secuencia de trabajo 1.	Analizando las estrategias.
Secuencia de trabajo 2.	Organización de un torneo.
Actividad complementaria	Mi condición física.

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en dos secuencias de trabajo y una actividad complementaria. La primera, “Analizando las estrategias”, se concentra en las estrategias de juegos de meta lejana (como el caso del juego “Aro-gol”), la intercomunicación de los jugadores, la red de pases y las maneras de lograr una anotación. Este tipo de juegos permite combinar el trabajo individual y de conjunto con el análisis de los distintos desempeños motrices de los jugadores; siendo así, el propósito es que los alumnos den cuenta de las estrategias utilizadas y no sólo del resultado.

Por ello es importante comentar con los alumnos el tipo de logros esperados y especificar dónde deben concentrar la atención, pero sobre todo, promover que los participantes comprendan el tipo de realizaciones motrices de cada

individuo, así como la forma de hacer los pases (por arriba, picado, por abajo), de manera que la táctica se concrete en una anotación. Esta primera secuencia de trabajo se podrá realizar hasta en seis sesiones, dependiendo del avance de los estudiantes.

La segunda secuencia, “Organización de un torneo”, se presenta como el escenario para poner a prueba el conocimiento y análisis de las estrategias y tácticas tanto individuales como colectivas, el control y ajuste de todos los movimientos de acuerdo con el móvil del juego. Incluye la realización total del torneo que puede invertir varias sesiones.

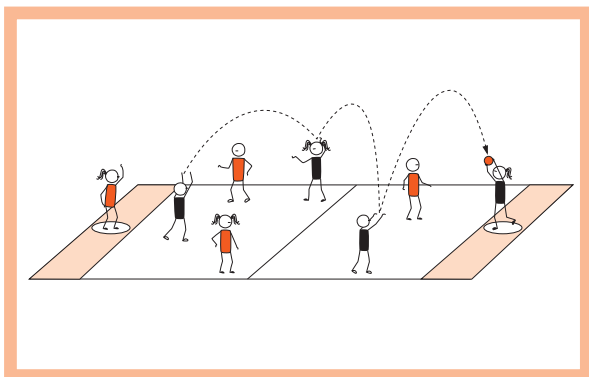
La actividad complementaria, “Mi condición física”, continúa apoyando la formación integral de los estudiantes al trabajar y centrar la atención en las capacidades físico y perceptivo-motrices, con la finalidad de edificar la noción global de sí mismos y la disponibilidad corporal.

Para el desarrollo del bloque es conveniente tener presente lo siguiente:

1. Abordar los temas y contenidos de la secuencia de trabajo “Analizando las estrategias”, y recordar la elaboración y finalidad del ludograma.
2. Organizar tanto a los equipos de juego, como a los observadores del ludograma, quienes, de acuerdo con el árbitro (un integrante del grupo), pueden detener las acciones para comentar y analizar los errores cometidos y rehacer las estrategias. Vale recordar que la finalidad de la actividad es analizar las tácticas y no el resultado del juego.
3. Para hacer efectivas las observaciones y logros de los muchachos, se pueden hacer variantes y modificaciones de los juegos, y ponerlas en marcha a partir de la consulta del cuadro “Características estructurales y estratégicas de los juegos de invasión”, que se presenta en esta secuencia. Esta información se puede analizar antes, durante y al terminar los juegos.
4. Durante el desarrollo del bloque es importante hacer una práctica variada y amplia de juegos de meta lejana, realizar modificaciones e integrar equipos mixtos, pues permite a los muchachos poner en práctica actitudes positivas y un trabajo en colaboración con el otro género. Estos ajustes deben satisfacer también los requerimientos de los compañeros con necesidades educativas especiales, proporcionando el respaldo necesario, sin sobreprotegerlos o limitarlos (sea en el trato personal o en actividades de grupo). Como apoyo, se presentan otras propuestas en el baúl de juegos y actividades.
5. Para la realización del torneo de *korfball*, preparar los materiales de tal forma que se efectúen varios juegos simultáneamente y exista, en general, un ambiente de fluidez.
6. Cada equipo de *korfball* tendrá su observador que registrará en el ludograma los desplazamientos de la pelota en la secuencia de pases.
7. La evaluación debe realizarse al inicio, durante y al final del bloque y al interior de cada sesión. Con lo observado se hacen comentarios y precisiones a detalle de los aprendizajes logrados, lo que se ha de superar y cómo puede hacerse.

Con la finalidad de impulsar entre los alumnos el análisis de las distintas tácticas y estrategias que deberán desarrollar en los juegos, se propone practicar actividades de cancha común con meta lejana y observar, mediante el ludograma, las jugadas del equipo. Esto tiene como propósito establecer un antecedente y experiencia previa en los estudiantes, para luego pasar a estrategias en actividades de cancha de invasión. Para tal efecto se propone la realización de lo siguiente:

Actividad 1



ARO GOL

Se divide al grupo en dos equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada uno designa a su portero, quien se coloca en el lado opuesto de la cancha de su bando, dentro de un aro de plástico colocado en el piso.

El móvil del juego consiste en hacer llegar la pelota por medio de pases a su portero y así obtener un tanto. El arquero, después de una anotación, lanza la pelota al aire para reiniciar las acciones. En acuerdo con el grupo se establecen dos tiempos, al término del primero se cambia de cancha.

Reglas

- Ningún jugador puede recibir un pase del mismo compañero al que entregó la pelota.
- No se puede correr con la pelota ni invadir la zona del aro.
- Todos los alumnos han de participar.

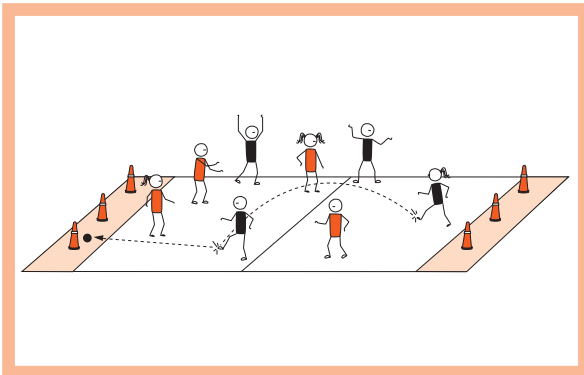
Variantes:

- Jugar con dos pelotas al mismo tiempo.
- Los porteros toman el aro con una mano y pueden desplazarse por todo su callejón para que sus compañeros puedan lograr más anotaciones.
- Cada dos tantos cambiar al portero.
- Puede ser guardameta quien envió el último pase que logró el tanto.
- La variabilidad en la ubicación y/o uso del aro depende de las posibilidades de movimiento del o de los compañeros con necesidades educativas especiales.

Organización general

- Al tiempo que se designa a los jugadores, se nombran observadores, quienes por medio del ludograma registran la estrategia utilizada. Se hacen pausas para comentar cómo van las jugadas, las posibles modificaciones, así como las medidas que deberán tomar a fin de lograr el objetivo común.
- Al finalizar las actividades se hace una reunión general para comentar los resultados, experiencias y modificaciones que permitieron a los estudiantes conocer más a fondo las estrategias.
- Analizar, entre otros:
 - ¿Qué elementos del trabajo en equipo son los más importantes para lograr jugadas efectivas?
 - ¿Qué importancia tiene reconocer el potencial de los otros para poner en marcha estrategias de grupo?
 - ¿Se puede jugar de otro modo esta actividad?
 - ¿Participan todos? Si no es así, ¿qué modificaciones deberían hacerse para que todos intervengan?
- Para que las actividades de las sesiones contribuyan a la edificación de la competencia motriz y la auto-realización de los alumnos, es importante reconocer de manera honesta y sincera las conquistas y realizaciones personales.

Actividad 2



CONO-FUT

La finalidad de la siguiente tarea es impulsar la variabilidad de la práctica y las adecuaciones de los desempeños motrices de los alumnos al intervenir en diversos juegos de meta lejana. La actividad anterior manejó el patrón de lanzar, ahora dicho patrón será patear una pelota.

Se divide al grupo en equipos mixtos de igual número de integrantes, cada uno tiene tres conos de plástico al lado opuesto de su cancha distribuidos en el callejón de anotaciones.

El móvil del juego consiste en derribar los conos al patear la pelota contra ellos. Al hacerlo se reinicia el juego desde la media cancha. Se juega a dos tiempos, a la mitad se cambia de campo.

Reglas

- No pasar la pelota al compañero que envió el pase.
- Deben completarse al menos tres pases antes de intentar derribar alguno de los conos.
- Derribar el cono central vale dos anotaciones.
- No se debe tocar la pelota con las manos.
- Ante jugadas controvertidas se marcará tiro de castigo o penalti.
- Ningún alumno debe ser excluido.

Variantes:

- Se puede colocar un portero que vigile los tres conos con la condición de no salir del callejón ni tocar la pelota con las manos.
- Aumentar o disminuir el número de pases previos al tiro para el derribe.
- Determinar el número de anotaciones para decidir el final del juego.

Organización general

- Al igual que en la actividad anterior, se nombra a los observadores que por medio del ludograma registran las estrategias y fluidez de los juegos. También puede detenerse la acción para comentar modificaciones y especificar dónde centrar la atención de una estrategia efectiva.
- Cuando el patrón de movimiento se modifica, hay más dinamismo y posiblemente empujones y obstrucciones, de ahí la necesidad de establecer reglas alternas para cuidar este tipo de contingencias. Establecer este tipo de códigos de comportamiento permitirá fomentar una participación igualitaria, democrática, e incluyente.
- Al finalizar los juegos, todo el grupo se reúne para comentar y contrastar la actividad anterior, que implicaba pases con las manos, con la actual, que requiere patear.
- Para analizar las acciones realizadas hasta el momento se podrá reflexionar en torno de:
 - ¿El desempeño motriz (patrón de movimiento) facilita la realización de la estrategia?
 - ¿Qué pasaría si jugamos combinando los dos patrones?
 - ¿Cuándo es más fácil desdoblar la táctica? ¿Cuándo la meta es fija, se mueve o tiene tres implementos?
 - ¿Qué modificaciones pueden hacerse para conseguir un juego más fluido?
 - ¿En juegos de meta lejana hay estrategias? ¿Cómo cuáles?
- Después de reflexionar en torno de las preguntas anteriores y para complementar la comprensión de estrategias de este tipo de juegos se pueden discutir los aspectos incluidos en el siguiente cuadro.

Características estructurales y estratégicas de los juegos de invasión

Ataque

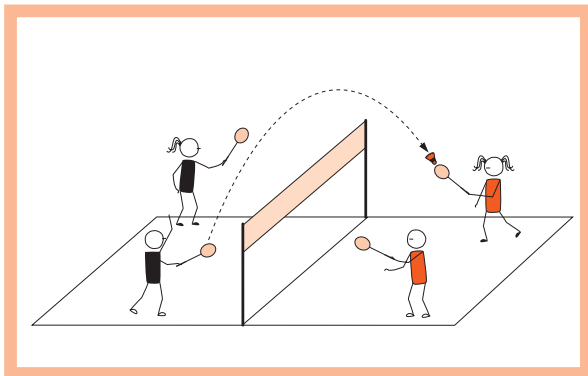
Principios tácticos	Problemas tácticos	
	Atacante con balón	Atacante sin balón
Conservar la posesión del implemento.	¿A quién pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?	¿Se necesita un pase en el juego? ¿Debo desmarcarme? ¿Cuándo? ¿Cómo sé que mi compañero quiere pasarme?
Avanzar con el implemento e invadir el terreno del equipo adversario.	¿A quién? (se da prioridad al pase hacia los jugadores más cercanos a la portería contraria). ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar? ¿Pasar o avanzar?	¿Cuándo debo regresar hacia la meta? ¿Cuál es el mejor espacio para desplazarme? ¿Cómo puedo crear un espacio en el área contraria? ¿Soy necesario para el próximo pase?
Conseguir tirar a la meta y marcar.	¿Cómo puedo conseguir el tanto? ¿Desde dónde puedo ser más eficaz? ¿A qué zona de la meta debo tirar? ¿Hay alguien mejor situado que yo?	¿Dónde colocarme en caso de rechace? ¿Puedo llevarme conmigo a la defensa para dejar libre a un compañero?

Defensa

Principios tácticos	Problemas tácticos	
	Atacante con balón	Atacante sin balón
Recuperar la posesión del implemento.	¿Dónde colocarme? ¿Cómo defenderme? ¿Cómo puedo hacer más difícil la posesión? ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?	¿Dónde colocarme? ¿Cómo defender? ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?

Evitar la invasión.	¿Cómo debo marcar? ¿Cómo cubrir cuando se encuentran en el área de meta? ¿Y fuera del área?	¿Cómo debo marcar? ¿Cómo cubrir cuando uno se encuentra en el área de meta? ¿Y fuera del área?
Evitar la puntuación.	¿Dónde debo colocarme? (entre el balón y la meta). ¿Qué hacer? ¿Evitar el tiro, bloquearlo...?	¿Dónde colocarme? (de cara al balón y al jugador). ¿Qué hacer? (cubrir ángulos de pase o de tiro para proteger la meta).

Con la información y análisis de las actividades de la presente secuencia (que se condensa en el cuadro) y con la experiencia del bloque 2 y el esquema táctico de los juegos de cancha propia, se propone practicar lo siguiente.



BÁDMINTON EN DOBLES

Para continuar con la variabilidad de los desplazamientos motrices y la comprensión de las trayectorias de los implementos, conviene practicar el bádminton en juegos de dobles y analizar cómo el trabajo en parejas puede contribuir al conocimiento de las tácticas en general.

Se organiza a todo el grupo en parejas mixtas para jugar al bádminton en dobles. Se trazan muchas áreas para que la mayor cantidad de alumnos juegue. Las canchas pueden tener las medidas oficiales o bien modificarse.

Reglas

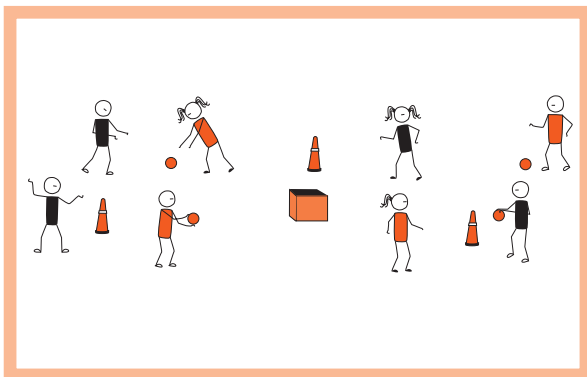
- Se juega dos contra dos, permitiendo un pase de colocación al compañero antes de sobrepasar la red.
- En cada set un jugador se coloca cerca de la red y cambia.
- Todos los alumnos han de participar.

Variantes:

- Jugar a determinados tantos.
- Establecer un límite de tiempo.
- El jugador que pasó el volante por arriba de la red no lo puede hacer en la siguiente ocasión.
- Utilizando una pelota de esponja, se permite un bote en el piso para armar la jugada y contestar.

Organización general

- En la realización de los juegos se debe centrar la atención tanto en la táctica (el análisis de los propios desplazamientos y el trabajo del compañero) como en las actitudes, a fin de incidir en ellas permanentemente.
- Se deben hacer las modificaciones necesarias (bajar la red, hacer campos desiguales, dar más pases antes de contestar y sobrepasar la red) para que los alumnos logren el propósito establecido.
- Para familiarizarse con este tipo de juegos es conveniente practicar formas informales del bádminton de modo que los estudiantes edifiquen experiencias previas y adquieran soltura en los movimientos. A partir de ahí, conviene organizar las partidas con las adecuaciones que los mismos muchachos establecen.
- Después de concluida la actividad se comenta en grupo cuáles modificaciones surtieron efecto para comprender mejor la táctica y la estrategia de los juegos.



BALONES A LA CAJA

Siguiendo con el trabajo de la variabilidad de los desplazamientos motrices, la comprensión de las trayectorias de los implementos y de las estrategias a seguir por parte de los integrantes de los equipos, conviene practicar el juego de balones a la caja y analizar cómo el trabajo en equipo puede contribuir al conocimiento de las tácticas en general, en las cuales la comunicación es importante.

Participan dos equipos mixtos con el mismo número de integrantes. El área de juego es un triángulo delimitado por conos y se utiliza un número de balones que se considere adecuado al total de jugadores.

El equipo A lanza los balones dentro del área de juego y el equipo B trata de colocarlos dentro de una caja, que está al centro del área de juego, en el menor tiempo posible.

Los miembros del equipo A dan vueltas alrededor del área de juego y se detienen cuando todos los balones están en la caja.

Los equipos intercambian tareas, las veces que se acuerde, y gana quien contabilice más vueltas.

Reglas

- La pelota se lanza sólo a la zona delimitada.
- No se puede rebasar a ningún compañero a la hora de estar corriendo ni empujarlo para que corra más rápido.
- Al regresar para que se coloque dentro de la caja, no se puede patear.
- Nadie debe ser excluido de participar.

Variantes:

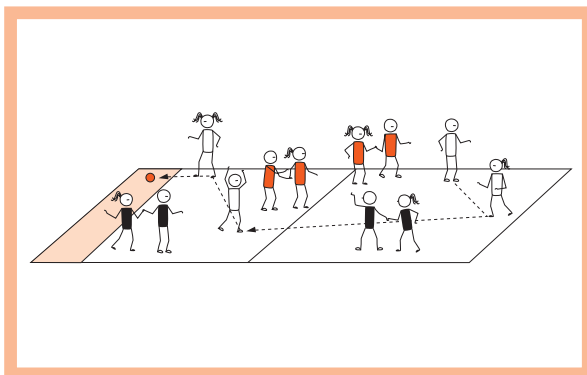
- Se puede lanzar un mayor número de pelotas.
- Lanzar diferentes tipos de pelotas (esponja, vinil).
- Aumentar el número de cajas.
- Colocar las pelotas dentro de las cajas dependiendo del tipo de éstas.
- Determinar el número de anotaciones para decidir el final del juego.

- Después de concluida la actividad se comenta en grupo cuáles modificaciones surtieron efecto para comprender mejor la táctica y la estrategia.
- Para analizar las acciones realizadas se puede reflexionar en torno de:
 - ¿Los jugadores de campo se concentran en una zona o se distribuyen por todo el espacio?
 - ¿Se han organizado previamente para ir por las pelotas?
 - ¿Van todos por las pelotas o deciden que algún jugador se quede en la caja?
 - ¿Toman decisiones los jugadores de campo respecto a pasar la pelota a un compañero o continuar hasta la caja, en función del juego?
 - ¿Se han lanzado todas las pelotas a la vez o se han buscado otras estrategias de lanzamiento?
- Después de reflexionar en torno de las preguntas, se comenta en grupo cuáles modificaciones surtieron efecto para comprender mejor la táctica y la estrategia del juego.

El baúl de juegos y recursos

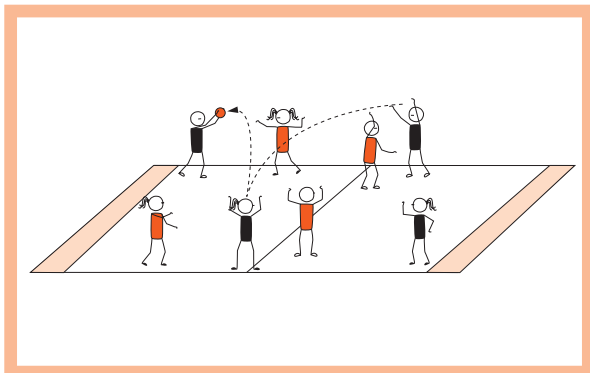
A continuación se proponen juegos similares que permiten la práctica variable de los desempeños motrices y enfatizan algunos patrones de movimiento. Su aplicación depende del interés de los alumnos y del avance del grupo en el conocimiento y la comprensión de las estrategias.

A obstruir el paso



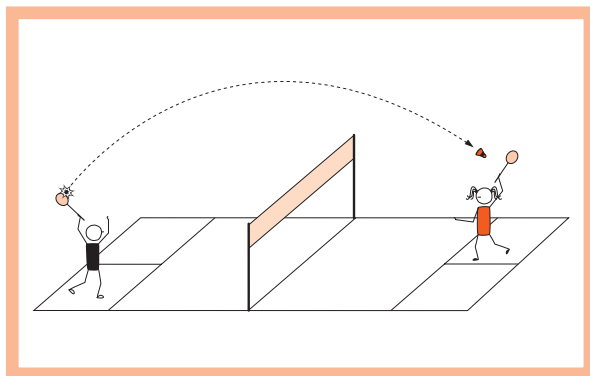
Participan tres equipos mixtos de cuatro jugadores cada uno. El equipo que ataca se enfrenta a los otros dos que, en parejas y tomados de las manos, impiden el paso del balón. Sólo pueden obstruir cuando no poseen la pelota. Cuando los ofensivos logran llegar a la meta se contabiliza el tiempo utilizado y otro grupo trata de superar esa marca.

Contramarea



El móvil del juego consiste en llevar el balón al extremo contrario de la cancha propia. Se anota un tanto cuando se completa un pase a un compañero que llegó al callejón de meta. Cuando el compañero que tiene la pelota es tocado por uno de los adversarios, es quemado momentáneamente y sale a la zona designada *ex profeso*; regresa cuando los contrarios interceptan un pase. Para lograr llegar a la zona de puntos se deben hacer pases muy rápidos y variados.

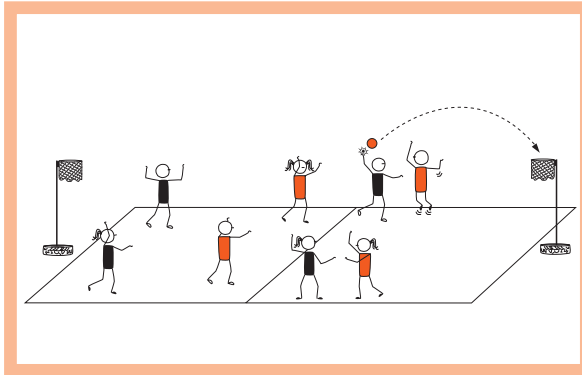
A cancha contraria



Cada jugador envía en forma intencional el volante a la zona en extremo opuesta a donde realiza el golpe. El adversario se puede cambiar de zona al momento de contestar y es a ese lugar a donde se devuelve el volante. Esta actividad se practica con la modalidad de indiacá y bádminton.

Para comprender la estrategia y la táctica individual y de conjunto obtenidas en la secuencia de trabajo anterior, se propone realizar un torneo de *korfball* donde participe la totalidad del grupo y se observen los desempeños motrices en el juego a través del ludograma.

Actividad 1



EL KORFBAL

Se divide al grupo en cuartetos mixtos que forman los equipos de *korfball*. Se juega de acuerdo con las instrucciones y experiencia previa obtenida en el bloque tres: "Todos contra todos y en el mismo equipo".

Organización general

- Es conveniente organizar el torneo de acuerdo con el sistema *round robin*, modalidad que permite que los distintos equipos analicen sus estrategias y progresivamente mejoren su desempeño individual y de grupo.
- El sistema de competencia *round robin* utiliza la siguiente hoja de registro:

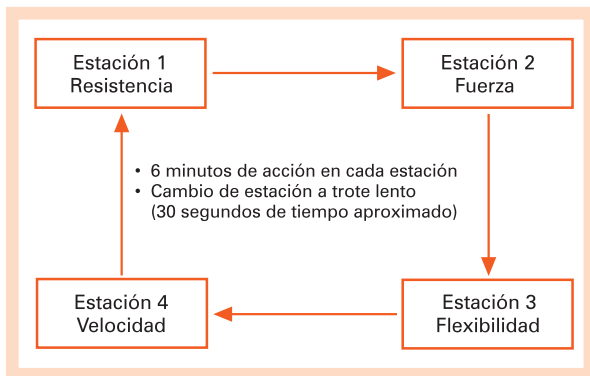
Participantes	1	2	3	4	5	6	7	8	JG	JP	JJ
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
Total de juegos											

- Designar al observador, quien registra en el ludograma las acciones y es, al mismo tiempo, el estratega o capitán del equipo. Conviene cambiar esta función en cada juego.
- Propiciar una participación igualitaria de los alumnos al brindar en las sesiones un ambiente democrático e incluyente dentro de la diversidad personal y cultural.
- Después de cada sesión de trabajo es importante comentar las experiencias, las estrategias utilizadas por cada equipo, qué sucedió en la jornada, qué se aprendió, qué se debe modificar. Esta información puede ser utilizada en la próxima sesión para la mejora de la misma.
- Combinar el trabajo de la actividad complementaria, “Mi condición física”, y hacer las mediciones respectivas de frecuencia cardiaca y respiración. Se sugiere anotar los resultados en los registros personales y evaluar las acciones.
- El desarrollo del torneo se puede apoyar en gráficos y esquemas.
- Alternativamente se puede organizar el torneo con los deportes tradicionales; si es el caso, aprovechar la experiencia y aprendizaje obtenidos durante el desarrollo del bloque y observar, a través del ludograma, la red de pases y la estrategia efectiva dentro del juego. Las actividades sugeridas son las siguientes:

Actividades colectivas	Actividades individuales
• <i>Futbol</i> de 7 integrantes.	• <i>Futbol coladeritas</i> uno contra uno.
• <i>Basquetbol</i> 21 por cuartetos y tríos.	• Torneo relámpago de <i>indiacá</i> .
• <i>Balonmano</i> modificado en equipos de cuatro o cinco integrantes.	• <i>Atletismo</i> . Carreras de velocidad y relevos.

Esta actividad se compone de tres tareas diferentes: primero, que los alumnos experimenten la necesidad de incrementar el consumo de oxígeno y controlar la intensidad de la respiración, así como el número de pulsaciones en el tiempo de recuperación; segundo, que sean capaces de graduar el ritmo e intensidad de las actividades en que participan y, tercero, que conozcan los periodos de descanso indispensables para regresar al nivel de reposo.

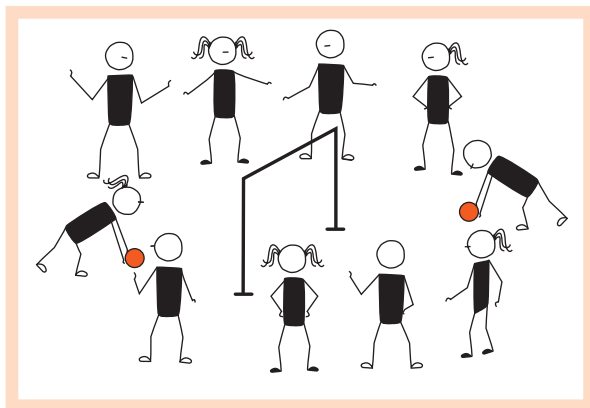
Actividad 1



CIRCUITO DE JUEGOS:

NUESTRAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Esta actividad consiste en recorrer de forma continua y sin interrupción un circuito de acción motriz basado en juegos motores. Se proponen cuatro estaciones y se trabaja una cualidad física por estación en el siguiente orden: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. El cambio de una a otra estación se llevará a cabo en trote lento, en un tiempo aproximado de 30 segundos.



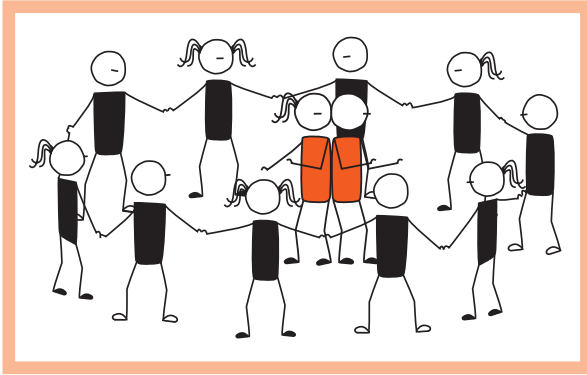
Estación 1

Todos contra la portería

Los jugadores forman un círculo. Dentro de éste se coloca una portería a una distancia aproximada de dos metros de los participantes (que permita el pase del implemento). Se recomienda utilizar una, dos o más pelotas. Se trata de hacer pasar la(s) pelota(s) por la portería empujándola(s) con la mano, pero no se pueden sujetar ni elevar del piso. Es recomendable formar grupos de trabajo de entre ocho y 12 participantes por círculo.

Estación 2

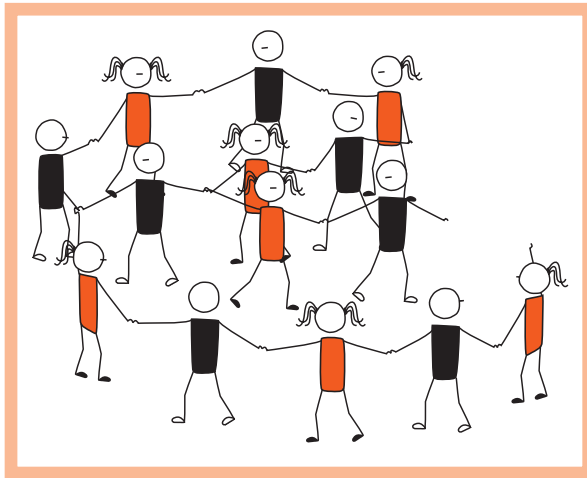
Círculo fuerza



Los participantes, tomados de las manos, forman un círculo en cuyo centro se encuentran dos jugadores de pie, empujándose mutuamente. A una señal, todos los que conforman el círculo tratan de jalar y, a la vez, evitar ser jalados hacia el centro del mismo. Si alguien es tocado por un jugador del centro, pasa a ocupar su lugar, si la cadena circular se rompe pasan al centro los dos jugadores ubicados en el lugar donde se rompió la cadena.

Estación 3

El nudo

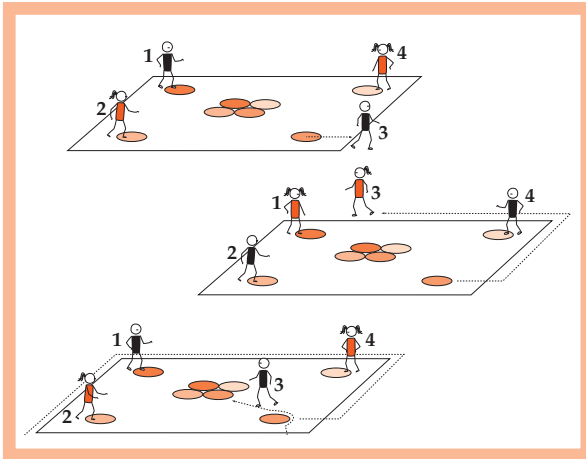


Los participantes, tomados de las manos y colocados en fila, siguen el recorrido del primero, quien se va enredando entre los demás compañeros, conformando así un nudo humano. Después, sin soltarse de las manos en ningún momento, deshacer el nudo.

Es recomendable que la persona que va dirigiendo las acciones se cambie cada vez que se inicie el nudo. Asimismo, se recomienda que alterne y vaya llevando la batuta una mujer y, luego, un varón.

Estación 4

Casa de colores



Utilizando como espacio un rectángulo de aproximadamente dos metros de ancho por tres de largo, cada equipo se coloca en una esquina, con un pie dentro de un aro. A los integrantes de cada equipo les corresponde un número. En el centro de cada área se colocan juntos cuatro aros, uno de cada color, correspondiente a los colores de las esquinas del cuadrado. Cada aro pertenece a un equipo. El auxiliar dice un número y los cuatro a quienes les corresponde el mismo dan una vuelta alrededor del perímetro y entran al centro (por el lugar que ocupan inicialmente) para colocarse dentro de su aro ubicado en el centro del área. El primero en llegar gana esa corrida.

Organización general

Conviene explicar ampliamente la organización de las actividades a los alumnos participantes, indicándoles que dos integrantes de cada equipo fungirán como auxiliares, sin dejar de participar en la misma. Es conveniente que se mida y registre la frecuencia cardiaca en reposo antes de iniciar la actividad.

Se organiza al grupo en cuatro grandes equipos, cada uno se coloca en una estación. A la señal del profesor se inicia el recorrido. Los alumnos se toman el pulso al final de cada actividad durante seis segundos, anotando el resultado en la ficha correspondiente. Al final del circuito se debe registrar el pulso en tres periodos.

Si algún alumno presenta síntomas de cansancio debe abandonar la actividad en forma paulatina.

Se registra en la siguiente ficha:

Ficha de control
Nuestras cualidades físicas básicas

Actividades		Cualidad física básica	Frecuencia cardiaca
Estación 1	<i>Todos contra la portería.</i>	<i>Resistencia</i>	
Estación 2	<i>Círculo fuerza.</i>	<i>Fuerza</i>	
Estación 3	<i>El nudo.</i>	<i>Flexibilidad</i>	
Estación 4	<i>Casas de colores.</i>	<i>Velocidad</i>	

Una vez terminado el circuito, registrar su frecuencia cardiaca de recuperación:

Frecuencia cardiaca en reposo	Frecuencia cardiaca de recuperación		
Previa a la actividad	Al minuto	A los 3 minutos	A los 5 minutos

El tiempo de participación en cada estación será de aproximadamente seis minutos, realizando el cambio entre unas y otras a trote lento, en un tiempo aproximado de 30 segundos.

En este circuito la frecuencia cardiaca oscilará entre 140 y 160 p/m. Al finalizar el recorrido los alumnos toman su frecuencia, la registran y verifican su intensidad. A partir de esos datos hacen las respiraciones necesarias y anotan el tiempo de recuperación correspondiente.

Para finalizar es conveniente reflexionar sobre lo siguiente:

- ¿Cómo me siento?
- El esfuerzo realizado, ¿cómo fue?
- ¿Qué medidas de seguridad se adoptaron?
- ¿Cómo podemos mejorar?
- ¿Qué debemos hacer para recuperarnos e hidratar nuestro cuerpo?

Actividad 2

MI FRECUENCIA CARDIACA DURANTE EL TORNEO DE KORFBAL

Las tareas realizadas durante los circuitos de acción motriz controlan los desempeños y desplazamientos, tanto en distancias como en forma de ejecución y duración. En ellas, la frecuencia cardiaca se modifica poco, pues existe en general un contexto invariable y no hay confrontación.

Con la finalidad de contrastar el aumento de las frecuencias respiratoria y cardiaca, se sugiere medir la frecuencia cardiaca en acción. Es decir, al aumentar factores como el trabajo con los compañeros (pases, recepciones, desmarque), la incertidumbre y la confrontación, la conducta fisiológica del organismo cambia: ¿De qué manera? ¿Por qué sucede así? ¿Cuáles factores implican ese aumento? ¿Por qué no es igual la actividad de un circuito que la del juego?

El trabajo consiste en que los alumnos (además de graficar su ludograma, elaborar sus estrategias y efectuar las acciones cooperativas que supone el torneo de *korfbal*), registren su frecuencia y contesten las interrogantes anteriores. Todo esto con la intención de contrastar los efectos de la actividad física y la vigorización corporal, una en condiciones controladas y la otra en ambientes variables.

De acuerdo con la experiencia y el aprendizaje de medir y registrar la frecuencia cardiaca, los alumnos pueden utilizar la siguiente hoja de control:

Ficha de control: Mi frecuencia cardiaca

Nombre y apellidos: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Mes: _____

Registro de pulsaciones por minuto

Sesiones	Reposo	Durante la recuperación			
		Al concluir la actividad	Después de 1 minuto	Luego de 3 minutos	Al cabo de 5 minutos
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Finalizada la tarea es importante reunir a los jóvenes para hacer comentarios en torno del cuidado del cuerpo: ¿cómo podemos mejorar?, ¿qué relación existe entre esfuerzo y descanso, maneras de relajarse

y disfrutar de los esfuerzos propios, las actividades y juegos con los demás? y ¿qué tipo de actividades se recomienda realizar?

Actividad 3

HANDBALL

La siguiente actividad tiene el propósito de mostrar a los alumnos un deporte alternativo de invasión. Se sugiere observar y analizar el video *El handball*, de la serie *Seréis campeones*. Este deporte exige la combinación de variados y vigorosos patrones de movimiento, además del análisis de movimientos tácticos y estratégicos.

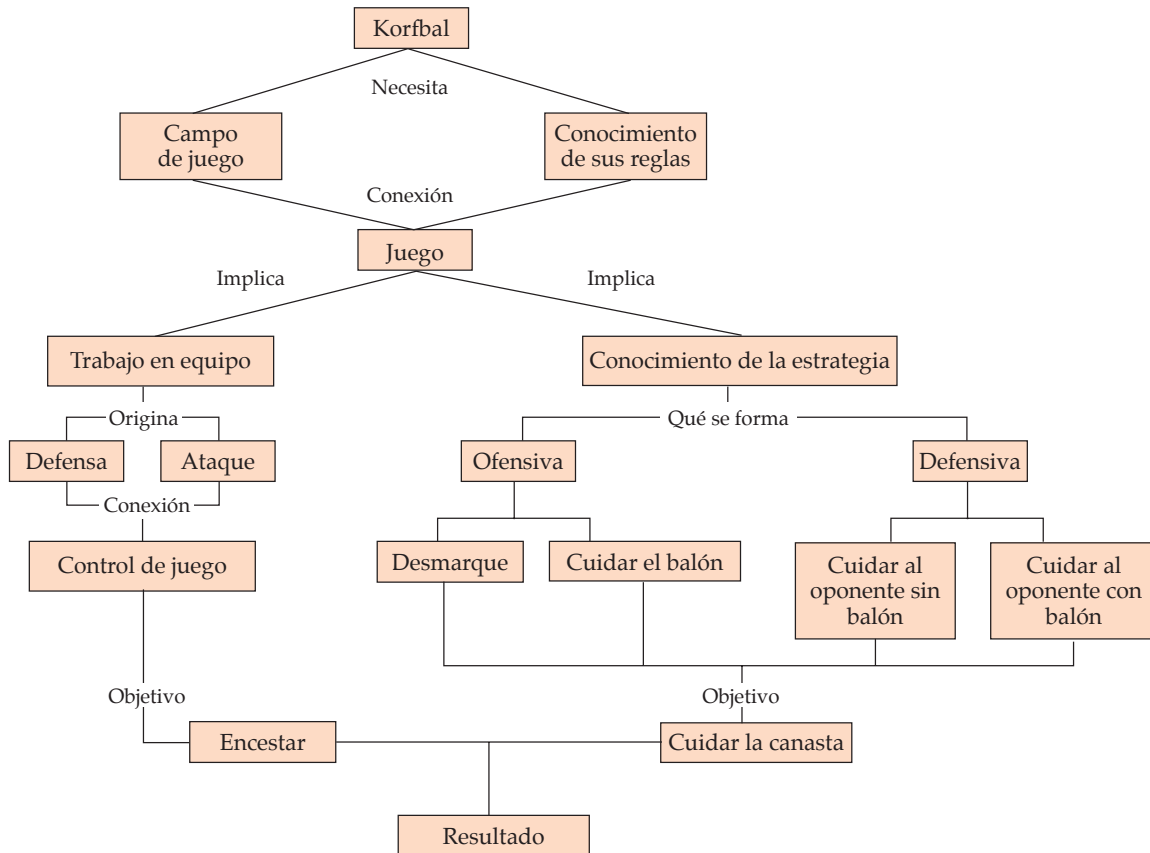
Sinopsis: El balonmano (*handball*) es muy conocido en Europa y es considerado como un deporte alternativo. Ayuda a un desarrollo corporal completo con énfasis en el trabajo de los hombros. Además de ser muy rápido y vigoroso, puede ser practicado tanto por hombres como por mujeres.

<p>Actividades previas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trazar canchas. • Preparar pelotas de vinil del número 4.5 ó 5. • Organizar equipos de 7 ó 9 jugadores. • Realizar la toma de la frecuencia cardiaca y registrarla en la tabla que ya conocemos.
<p>Aspectos centrales de la observación</p>	<p>Las características de los tiros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sucede después de cada tiro? • ¿Cómo se ejecutan los tiros? • ¿Qué son las pantallas y la defensiva? • ¿Qué contiene el reglamento? • ¿Qué es una falta?
<p>Actividades posteriores a la presentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar dibujos de la cancha y esquemas de desplazamientos. • Analizar los desplazamientos y formas de tiro. • Organizar equipos para ejecutar los pases y los tiros como se muestra en el video. • Efectuar los desplazamientos de defensiva personal y zonas, a partir de lo anotado durante la observación del video. • Practicar juegos cortos (dos tiempos de siete minutos cada uno) a media velocidad, para construir y experimentar las nociones espaciales y el control del cuerpo. • Incrementar la velocidad del juego y hacer las precisiones respectivas para adquirir destreza, técnica individual y táctica de grupo. • Tomar la frecuencia cardiaca al término de la actividad y registrar los resultados en la ficha correspondiente.
<p>Relación con otras asignaturas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación cívica y ética: adolescencia y juventud. La función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Evaluando el bloque

Con la finalidad de obtener evidencias de aprendizaje de los alumnos y verificar el logro de los propósitos del presente bloque, se proponen a continuación algunos tópicos para evaluar las actividades.

Ejemplo:



- Elaboración de redes semánticas que reflejen la comprensión del juego, las estrategias utilizadas y la actuación personal.
- Presentación de los ludogramas de cada equipo y alumno.
- Elaboración de reportes de estrategias realizadas durante el torneo.
- Presentación del registro personal “Mi frecuencia cardiaca”.

Primer grado Bloque V

Ejercito mi cuerpo

Propósito

En las sesiones anteriores, los alumnos conocieron actividades y deportes educativos como escenarios dinámicos de la táctica y la estrategia. También han aprendido a participar en la elaboración, organización y realización de las mismas. Ahora, en el presente bloque, se pretende que diseñen una propuesta que puedan llevar a cabo en su tiempo libre.

Contenidos

1. Planear y organizar un club de actividad física.
2. A la conquista de mi condición física.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Diseña y realiza en forma habitual actividades físicas para mantener un estilo activo de vida.
- Propone estructuras de movimiento para integrar su disponibilidad corporal y conocer mejor su cuerpo y sus capacidades.
- Mejora las posibilidades de aprovechar su tiempo libre por medio de la reflexión y el conocimiento de las acciones que preservan la salud.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Ejercito mi cuerpo	
Secuencia de trabajo 1.	¿En qué ocupar mi tiempo libre?
Secuencia de trabajo 2.	A la conquista de mi condición física.
Actividad complementaria	El ritmo de mi corazón.

Comentarios y sugerencias didácticas

Este bloque se compone de dos secuencias de trabajo y una actividad complementaria. La primera, “¿En qué ocupar mi tiempo libre?”, reúne toda la experiencia motriz obtenida por los estudiantes a lo largo del primer grado. Con esto se pretende hacer un ejercicio de integración para fortalecer en los alumnos el conocimiento de sí mismos, sentir y apropiarse de su cuerpo como un territorio personal e individual que por medio y a través del movimiento, les permita acceder a su disponibilidad corporal y su interés por descubrir nuevos mundos a través del juego.

La propuesta es que los alumnos organicen un programa personal o colectivo, de acuerdo con sus intereses, como parte sustantiva de su formación integral. Para lograrlo, la secuencia de trabajo integra la experiencia adquirida. Así, “Organicemos un club”, tiene como finalidad que los alumnos establezcan una actividad a desarrollar dentro y fuera de la escuela y con ello hacer un uso positivo de su tiempo libre, mantener y desarrollar su condición física, así como asumir un estilo de vida activo, de bienestar, disfrute y descubrimiento de otras formas de divertirse a través del juego.

La segunda secuencia de trabajo, “A la conquista de mi condición física”, permite a los alumnos canalizar los diferentes intereses y motivaciones para una práctica que va de un trabajo vigoroso a uno más tranquilo y desarrollar en ellos el sentimiento de ser competentes para actuar y explorar sus propios recursos.

La actividad complementaria, “El ritmo de mi corazón”, da a conocer a los alumnos alternativas para practicarse de manera habitual y, con ello, favorecer el uso positivo de su tiempo libre.

De acuerdo con la intención formativa de este bloque es pertinente que el docente tenga presente lo siguiente:

- Dar la oportunidad de que los alumnos continúen relacionándose con todo el grupo, conviviendo en la tolerancia, la solidaridad, la cooperación y el respeto a la diversidad individual y cultural.
- Organizar los equipos mixtos y facilitar la organización de las actividades por parte de los alumnos.
- Indagar si los estudiantes conocen los límites de su frecuencia cardiaca y la sobrecarga de tiempo e intensidad del esfuerzo.
- Orientar a los alumnos acerca de una práctica diversa en concordancia con su entorno, sus necesidades especiales de educación y posibilidades de movimiento. En este sentido pueden proponerse caminatas, trote ligero, paseos en bicicleta, patines, patineta o natación y, entre otras, practicar y preservar juegos tradicionales y de la comunidad.
- Asesorar a los alumnos en el diseño de las actividades del bloque, indicar y proponer las medidas de seguridad en la práctica, así como la dosificación correcta de cargas de trabajo, intensidad y duración de las mismas.
- Valorar si el trabajo físico que realizan los alumnos es suficiente, tanto en cantidad como en intensidad, para procurar una vigorización del organismo.
- Orientar a los jóvenes en el diseño de propuestas, observar el trabajo que cada equipo realiza y el desempeño en conjunto.
- Impulsar la autonomía e independencia que lleva a los estudiantes al reconocimiento de su competencia motriz, afianzando sus logros y motivándolos para que busquen, en forma responsable y solidaria, nuevas y mejores experiencias motrices.
- Mirar con sentido valorativo y crítico sus desempeños motrices y, a partir de ahí, prever su mejoramiento futuro.

Actividad 1

ORGANICEMOS UN CLUB

Se pretende motivar a los alumnos a que tomen la iniciativa para construir y presentar ordenadamente algunas tareas y aplicarlas tanto dentro de la escuela como fuera de ella en su tiempo libre.

Se sugiere que en grupo se establezcan las modalidades, espacios y material para desarrollar y programar el funcionamiento y temporalidad de cada propuesta. La modalidad de club permite la participación de todos en términos de reconocimiento y respeto a las diferencias de cada uno. Por ejemplo, se suprime el concepto de eliminación y el conformar equipos homogéneos.

Características del club:

- Poseer un sistema de autoorganización.
 - Considerar los ajustes de acuerdo con el número de participantes y con el material disponible.
 - Adaptar las tareas de forma que, sin conocerlas a profundidad, puedan llevarse a cabo sin ningún problema.
 - Contener un carácter polivalente y no discriminatorio. Además, relacionarse con los fines educativos centrados en la mejora de las capacidades motrices y no en función del resultado de la actividad (ganar o perder).
 - Integrar a todos los alumnos respetando la diversidad individual y cultural, su personalidad y, de ser necesario, proporcionar los medios para satisfacer las necesidades educativas especiales de los compañeros en cuestión.
 - Proporcionar un listado de juegos tradicionales locales susceptibles de ser incorporados, investigados y practicados dentro del club.
- Entre los criterios centrales para organizar un club, podemos destacar los siguientes:
- Impulsar el sentimiento de saberse competentes para hacer las cosas a partir del conocimiento personal y grupal: motivar a los muchachos a fin de disfrutar, comprender y resolver prácticamente distintas situaciones y retos lúdico-motrices.
 - Obtener experiencias motrices satisfactorias: motivar constantemente a los jóvenes hacia la práctica deportiva de tipo recreativa donde, por ejemplo, no se persiga el deporte a ultranza y con carácter selectivo, sino optar por una práctica amplia, atractiva, segura y placentera para todos.
 - Lograr experiencias y aprendizajes siempre con una orientación positiva: organizar y practicar acciones que fomenten estilos de vida activa, de practicantes comprometidos con el juego limpio y el desarrollo de una actitud crítica ante el fenómeno deportivo. En este sentido es muy importante responder a cuestionamientos como los siguientes: ¿garantizamos una práctica segura?, ¿fomentamos la responsabilidad individual y grupal para evitar accidentes?, ¿promovemos experiencias gratificantes?, ¿discutimos sobre creencias y mitos del deporte?
 - Satisfacer los motivos que animan a los alumnos a la práctica deportiva exige cuidar la orientación y el ambiente del club, de tal manera que se satisfagan sus intereses de:
 - Realización. Expresados en el dominio corporal, disfrutar el sentido de la confrontación deportiva, lograr una ejecución exitosa y la aprobación social.
 - Entretenimiento. Referido al placer que se experimenta al jugar, pasarla bien, activarse físicamente y romper el aburrimiento.
 - Afiliación. Que hace más sólidos los lazos de amistad, compañerismo y asociación, además

de posibilitar el sentimiento de autoaceptación a partir de la pertenencia al grupo, más allá de las diferencias de actuar, pensar y sentir.

De acuerdo con estos y otros criterios, las posibles líneas de trabajo de los clubes pueden ser las siguientes:

Modalidad	Características fundamentales
Juegos modificados y recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilitan que los alumnos modifiquen sus reglas y las adecuen a sus intereses y capacidades. • Les motiva a crear juegos nuevos. • Existe la posibilidad de jugar cooperativamente. • Tienen la finalidad de favorecer el desarrollo de las capacidades lúdicas de los participantes, la diversión y el placer corporal. • Rechazan la competitividad.
Propuesta de opciones	
<ul style="list-style-type: none"> • Los juegos practicados durante el ciclo escolar. • Los presentados en el baúl de juegos y recursos de este bloque: “Al rescate”, “Torneo de escuderos”, “Rallys”, “La ratonera”. 	

Modalidad	Características fundamentales
Deporte educativo	<ul style="list-style-type: none"> • Manejan cierto nivel de confrontación. • Encauzan ciertas habilidades motrices específicas.
Propuesta de opciones	
<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol modificado: “El que mete el gol para”, “Coladeritas”, “Fútbol de siete”. • Voleibol: con rebotes, con toques en el piso, aumentando y disminuyendo jugadores. • Torneo de 21. • Balonmano modificado. 	

Modalidad	Características fundamentales
Iniciación deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Su motivo principal es el disfrute de desempeños motrices complejos. • Maneja la incertidumbre. • Siempre debe destacar la superación de dificultades. • Fomenta el respeto y el reconocimiento por el adversario.
Propuesta de opciones	
<ul style="list-style-type: none"> • Torneos rápidos de: indiana, bádminton, <i>korfball</i>. • Festival de circuitos de acción motriz. 	

Modalidad	Características fundamentales
Expresión corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Incentiva y canaliza a quienes no gustan del forcejeo corporal. • Encauza la expresión rítmica y los bailes. • Fomenta la creatividad.
Propuesta de opciones	
<ul style="list-style-type: none"> • Bailes tradicionales. • Danza moderna. • Jazz. • Tablas gimnásticas. • Mosaicos a cadencias perdidas. 	

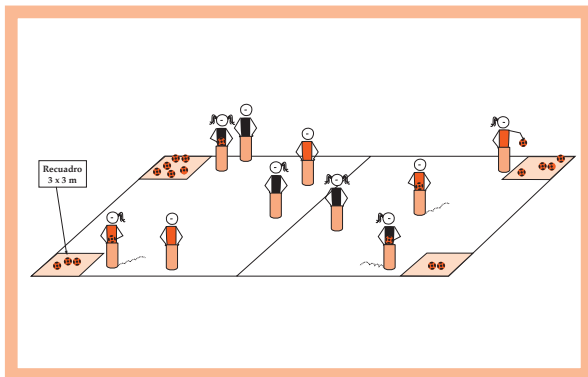
Modalidad	Características fundamentales
Juegos tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> • Relación de juego con la comunidad. • Los valores que se promueven con el juego.
Propuesta de opciones	
<ul style="list-style-type: none"> • “El juego de la piedra redonda o <i>Temalacachtli</i>” del baúl de juegos y recursos. 	

Organización general

- La organización del club incorpora lo adquirido por los alumnos durante el desarrollo de los bloques.
- Es imprescindible promover actitudes de cooperación, respeto, reflexión y práctica de una manera de actuar desinhibida y constructiva y, además, impulsar la comprensión mutua, el disfrute y la participación colectiva.
- No deben olvidarse los intereses, gustos, aficiones y posibilidades motrices que como adolescentes tienen para el diseño de su propuesta. Promover siempre el estilo de vida activo, experiencias y sensaciones de bienestar exentas de cualquier tipo de riesgo para ellos.
- El éxito de esta actividad no se consigue solamente con una buena planificación. La dedicación de los alumnos debe ser lo más amplia posible y no deben desistir a pesar de los contratiempos.
- Al finalizar se puede emplear un cuestionario que permita recabar información rápidamente y conocer las opiniones y los comentarios de todos los participantes:
 - ¿Qué actividad fue la que más te gustó?
 - ¿Qué motivación despertó en ti?
 - ¿Qué problemas se presentaron?
 - ¿Cómo lo solucionaron?
 - ¿Cuál fue el nivel de participación?
 - ¿Cuál fue el nivel de implicación?

Esta secuencia de trabajo permite a los alumnos canalizar los diferentes intereses y motivaciones para una práctica que va de un trabajo vigoroso a uno más tranquilo y desarrollar en ellos el sentimiento de ser competentes, con plena capacidad para actuar y de explorar sus propios recursos. Las actividades pueden ser elegidas para realizarlas en cada sesión o combinar unas y otras de tal manera que se ofrezca variedad de posibilidades y brinden un abanico de acciones. Es pertinente que al finalizar cada sesión el maestro comente con los alumnos sus experiencias, lo que más agradó y por qué se seleccionaron.

Actividad 1



AL RESCATE

Se divide al grupo en dos equipos mixtos, cada uno tiene en su poder 10 pelotas colocadas en una esquina del campo contrario. Todos los alumnos están dentro de un costal y, a la indicación del profesor, han de saltar hasta llegar al campo contrario, tomar una pelota y llevarla consigo de regreso para colocarla dentro de su base (recuadro de 3 x 3 m en contra esquina). El juego concluye en un tiempo establecido y gana el equipo que haya obtenido más pelotas.

Reglas

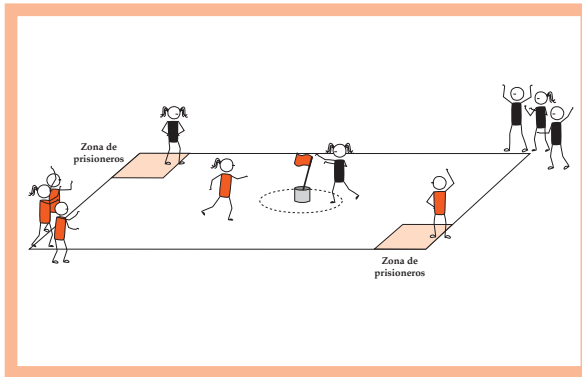
- No se puede tomar más de una pelota.
- Evitar chocar con los compañeros que van en sentido contrario con los adversarios.
- Desplazarse solamente saltando dentro del costal.
- Ningún alumno debe ser excluido.

Organización general

En las acciones de este bloque y de todo el ciclo escolar se pretende evitar modelos que se apoyan en la rigidez y la instrucción por lo que es importante lo siguiente:

- Cada alumno tiene la libertad de actuar para lograr el objetivo propuesto. No se requieren tantas reglas y se pueden proponer variantes que aumenten el grado de dificultad.
- Alejar a los jóvenes de prácticas físicas perjudiciales para su salud y para la convivencia y permitir que sean autónomos e independientes para una realización correcta. Enseñar las medidas de seguridad necesarias para su desarrollo óptimo.

Actividad 2



TORNEO DE LOS ESCUDEROS

Se forman dos equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada uno se coloca en un extremo del área de juego y en contraesquina de la zona de prisioneros. A cada jugador se le designa un número del uno al 10. Al mencionar el maestro un número, los jugadores citados por él corren hacia el banderín colocado en el centro del área. El primero en llegar lo toma y persigue al oponente, si lo consigue lo hace su prisionero.

Los capturados son liberados cuando uno de sus compañeros toma la bandera. Gana el equipo que tome más prisioneros. Se juegan tantas rondas como número de alumnos.

Organización general

- Fomentar el trabajo y la cooperación en equipo.
- Respetar las posibilidades de cada uno de los alumnos.
- Poner a prueba la carrera de velocidad en tiempo y ritmo.

UN RALLY PARA TODOS

En equipos se sigue una secuencia de búsqueda o de realización de acciones. Previamente se confeccionan tantos paquetes de tarjetas como equipos existentes. Cada paquete está compuesto de 10 tarjetas de cartulina resistente, numeradas y decoradas con una figura o dibujo en una de sus caras. En la otra se anotan las consignas que realizarán los alumnos en cada base.

El juego consiste en recorrer las diferentes bases y realizar la consigna señalada en cada tarjeta con el propósito de reunir las en orden progresivo del uno al 10. Los equipos, a la señal convenida, corren con el juez que ellos elijan y le preguntan, por ejemplo, *juez vengo por la tarjeta halcón número tres*. El juez busca entre sus tarjetas y, si la tiene, entrega la correspondiente para que el equipo realice la consigna que en ella se encuentra. Él mismo evalúa si los integrantes del equipo ejecutan correctamente la tarea y si lo hacen ganan la tarjeta de esa base. De lo contrario –si el juez no tiene la tarjeta en cuestión–, los muchachos tienen que seguir buscando en las otras bases. Al final, cada equipo debe completar 10 tarjetas de la misma figura.

Reglas

- Las consignas no deben de rebasar las posibilidades de los jugadores, ni sobrepasar el límite personal.
Ejemplos: sumar las edades de todos los del equipo, trepar una cuerda suspendida, entonar una canción, resolver una adivinanza, contestar una o varias preguntas culturales.
- Ningún equipo podrá saltarse bases.
- Todos los alumnos deben participar.

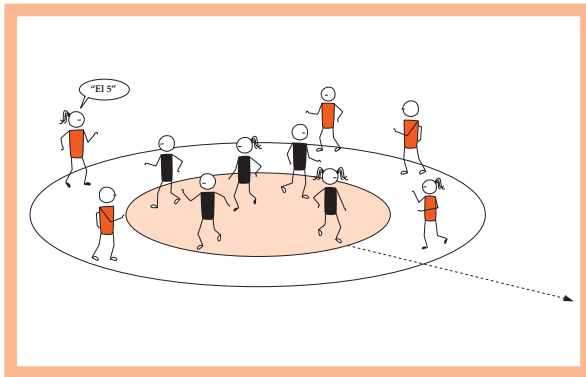
Variantes:

- Llevar a cabo el *rally* contra reloj.
- Aumentar o disminuir el número de bases.
- Modificar las actividades a realizar en cada estación.

Para su desarrollo hay que tener presentes las siguientes consideraciones:

- Se organiza el grupo en seis equipos.
- Se nombra un capitán por equipo.
- Se establecen 10 bases que serán recorridas por cada uno de los equipos.
- Se designa un juez (alumno) por cada base.
- Se realiza un sorteo a fin de determinar la figura que buscará cada equipo.
- Los jueces tienen en cada base varias tarjetas de cada figura, cuidando que no haya dos tarjetas con número consecutivo que correspondan a un mismo equipo.
- Las consignas son las mismas para todos los equipos, pero las realizan en diferente orden.

Actividad 4



LA RATONERA

Se organizan dos equipos mixtos con igual número de integrantes. Se traza el área de juego formada por dos circunferencias concéntricas; una grande y otra pequeña. Los que juegan al centro del círculo menor deciden un número secreto (entre uno y 15). El capitán del equipo del círculo exterior va diciendo los números en voz alta y cuando mencione el designado como secreto, los muchachos del círculo pequeño salen corriendo para no ser capturados y tratan de cruzar la línea del círculo mayor para evitarlo. Se cuentan los prisioneros y se cambia el rol de participación.

Reglas

- No se debe salir del círculo central hasta que se mencione el número elegido.
- La captura es al toque de la espalda.
- No jalar la ropa.
- Ningún alumno debe ser excluido de participar.

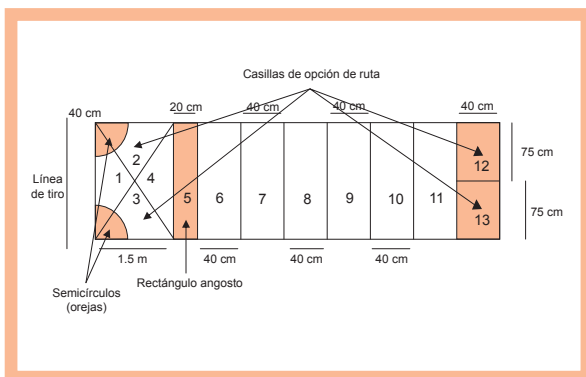
Variantes:

- Se designa una meta neutral fuera del círculo donde se puedan refugiar para no ser capturados.
- De acuerdo con el número de alumnos se establece un mínimo de prisioneros con el objeto de cambiar el rol de participación.
- Jugar con dos números secretos. Al mencionar el primero sale corriendo la mitad del equipo y la otra lo hace cuando se adivine el segundo.
- Partir de distintas posiciones, sentados, hincados, acostados, para salir corriendo.

Organización general

- Se sugiere registrar la frecuencia cardiaca en tres momentos: al iniciar, al concluir y después del tiempo de recuperación.
- Promover que los alumnos sean capaces de asumir las reglas, no provocar enfados y evitar comparaciones entre los integrantes del grupo.

Actividad 5



JUEGO DE LA PIEDRA REDONDA O TEMALACACHTLI

En la actualidad este juego se practica en Milpa Alta, Distrito Federal. Los juegos son una manifestación que nos permite conocer, transmitir y experimentar diversas formas de la cultura de una sociedad: saber jugar es una forma de saber vivir.

El *Ahuitemalacachtli* o *Temalacachtli* (juego de piedra redonda) permite al alumno:

- Conocer usos y costumbres y, al mismo tiempo, valorar la riqueza y diversidad cultural de los juegos autóctonos.
- Desarrollar la observación y comprensión del juego.
- Cultivar la constancia y precisión al desarrollarse el juego, pues se deben mejorar las acciones ya que se dificulta gradualmente para no pisar la casilla 5, más angosta, y atinar a las casillas 12 y 13, a más de 4 metros de distancia.
- Reflexionar sobre tópicos estratégicos. Ejemplo, ¿el tamaño y/o la forma de la piedra o teja influirá en el desarrollo de la actividad? ¿De qué forma?
- Desarrolla la resistencia, el equilibrio y la coordinación óculo-manual.

En el *Ahuitemalacachtli* o *Temalacachtli* se lanza una teja (o piedra redonda, de ahí su nombre), hacia un punto específico del rectángulo dibujado en el suelo y, una vez logrado esto, el tirador salta sobre un pie. Debe llegar hasta donde se encuentra la piedra, empujarla con el pie de apoyo y sacarla por la línea donde se realizó el tiro.

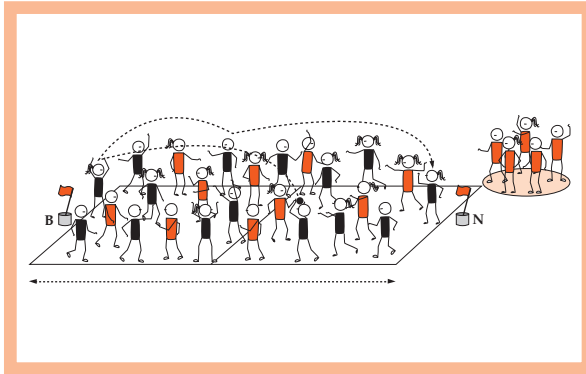
Participan dos o más personas y deben conocer y respetar las siguientes reglas.

Reglas

- La teja o piedra redonda se lanza desde la línea de tiro y debe caer en la casilla de avance correspondiente; inicia con el lugar marcado con el número 1.
- Si la teja cae fuera de la casilla correspondiente o queda sobre la línea, el turno pasa al siguiente participante. El jugador que pierde turno reinicia desde el lugar donde quedó su teja.
- El lanzador de la piedra redonda avanza a través del rectángulo saltando sobre un solo pie, en el orden ascendente (ida) y descendente (regreso) indicado por los números, sin omitir ningún espacio, ni tocar las líneas divisorias entre ellos.
- No se permite cambiar el pie de apoyo.
- No bajar el pie hasta que haya salido del rectángulo.
- Al llegar a las casillas 12 y 13 se puede colocar un pie en cada casilla y descansar.
- Una vez en la casilla de la piedra, el jugador debe sacarla por el área de inicio, por entre las orejas, golpeándola con el pie de apoyo y, de ser necesarios más golpes, se desplaza por el rectángulo sin omitir ningún espacio ni tocar las líneas divisorias.
- Si la piedra, después del golpe con el pie, cae o sale del rectángulo a través del área llamada “las orejas”, el jugador reinicia su avance.
- Las casillas 2 y 3 son opcionales para continuar el avance; cada jugador decide si tira a la derecha o a la izquierda.
- En las casillas 12 y 13 se adopta el mismo criterio de orden de avance; cada jugador repite a la derecha o izquierda, según lo realizado en la casilla 2 y 3. Si hay equivocación al seguir el orden se pierde el turno.
- Gana el jugador que logre sacar la piedra redonda después de estar en la casilla 13.

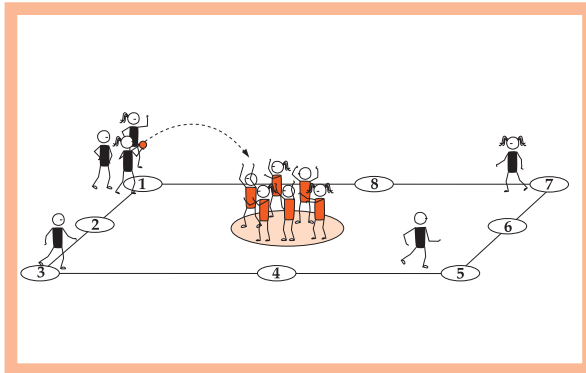
El baúl de juegos y recursos

Los dos tercios y el entero



Se organiza a los alumnos en dos equipos, divididos a la vez en tres subgrupos. Por ejemplo: 15 integrantes por equipo, compuesto por tres grupos de cinco jugadores cada uno. Un equipo conserva a todos sus integrantes en juego, mientras que el otro equipo debe retirar un tercio de sus jugadores –cinco– enviándolos al lugar de descanso. A una señal, el equipo completo busca llevar la pelota la mayor cantidad de veces, de ida y vuelta, entre la línea B y la línea N. Todo esto, controlando la pelota (objetivo que pueden cumplir, puesto que son superiores en número: quince contra diez). Mientras tanto, el equipo defensor se esfuerza por interceptar la pelota. Cada cinco minutos se cambian los papeles. Por cada recorrido completo se anotan un tanto. Cuando un defensor intercepta un pase, deja la pelota en la zona de descanso, para que allí la retome de nuevo un jugador contrario.

Pelota lanzada



Se organizan dos equipos mixtos de seis jugadores. Los lanzadores se colocan en el ángulo de la base número 1 en orden de numeración. Los cazadores pasan a ocupar el círculo central, colocándose dentro de él a discreción. El primero de los lanzadores toma la pelota y se coloca en la base número 1. A la señal lanza la pelota contra los cazadores y corre a la base número 2. Los cazadores toman la pelota y tratan de dar con ella al lanzador antes de que consiga llegar a la base. Si lo consiguen, éste queda eliminado; si, por el contrario, no lo tocan, permanece en ella. En esta posición, el número 2 de su equipo se coloca en la base número 1 y repite la operación, intenta llegar a la base 2, mientras su compañero corre en dirección de la base 3. Sucesivamente los lanzadores van ocupando por orden numérico la base número 1 y desde allí tiran la pelota contra los cazadores.

Reglas

- La dinámica del juego resulta similar al béisbol, es decir, tres *outs* para cada entrada.
- Los lanzadores sólo pueden avanzar una base por turno.
- Los cazadores sólo realizan un tiro a cualquiera de los lanzadores en cada ocasión.
- Una carrera se contabiliza cuando un lanzador haya pasado por todas las bases.
- Si una entrada finaliza en el cuarto lanzador, en la siguiente se reinicia con el número cinco.

Esta actividad complementaria tiene como finalidad que los alumnos conozcan al atletismo como un deporte básico que, por la sencillez de sus movimientos, brinda los elementos necesarios como práctica básica de otras disciplinas deportivas. A través de observar y analizar el video *Atletismo: carreras de velocidad* de la serie *Seréis campeones*, los alumnos tendrán los conocimientos indispensables para su práctica habitual.

Sinopsis: El atletismo es un deporte que tiene su fundamento en los movimientos naturales como correr, lanzar y saltar. La carrera constituye un elemento muy importante en muchos deportes y varía de acuerdo con las características de cada uno de ellos. Se puede practicar sin necesidad de implementos complicados, sólo se requiere conocer algunos detalles importantes.

<p>Actividades previas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comentar con los alumnos lo que saben acerca del atletismo, ya sea por medio de la televisión, los periódicos o las revistas. • Ubicar aquellos deportes donde la carrera es importante para su realización. • Trazar algunos carriles para correr.
<p>Aspectos centrales de la observación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observar las características que tienen las carreras de velocidad. • Conocer los implementos que utilizan los deportistas en la práctica de la carrera. • Observar la actitud que tienen los participantes durante una competencia.
<p>Actividades posteriores a la presentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un calentamiento específico del atletismo, como lo muestra el video. • Hacer una minicompetencia con los alumnos en una distancia de 50 metros. • Hacer una lista con los tiempos de cada alumno. • Comentar cuáles han sido las sensaciones experimentadas.
<p>Relación con otras asignaturas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación cívica y ética: condiciones y disposiciones del individuo que posibilitan la convivencia. La función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Evaluando el bloque

Como elemento de valoración final de todas las actividades complementarias del primer grado “Conozco mi frecuencia cardiaca”, “Nuestros diferentes ritmos”, “A correr se ha dicho”, “Mi condición física”, y la del presente bloque, “El ritmo de mi corazón”, se propone realizar lo siguiente:

El maestro:

- Explica las funciones del aparato cardiovascular y su activación con diferentes intensidades.
- Expone las características de la práctica sistemática del deporte, de la vigorización física y los beneficios que se pueden obtener, con especial atención en el trabajo del corazón.
- Amplía información en torno de las medidas de seguridad, relajación y alimentación que se requieren.

Los alumnos:

- Ilustran de diferente manera lo anterior con gráficas e imágenes.
- De manera práctica comparan sus ritmos cardiacos con el resto del grupo.
- Realizan cuestionarios y los aplican a la comunidad escolar para identificar, entre otros: gustos y aficiones, preferencias, tiempo que se dedica a la práctica de juegos y deportes, pasatiempos, etcétera. Con esta información se pueden hacer boletines que promuevan el estilo activo de vida y el aprovechamiento del tiempo libre.

El propósito de esta serie de actividades complementarias radica en el reconocimiento de la noción de sí mismo desde un punto de vista funcional, personal y social, al valorar el significado de la práctica sistemática del ejercicio físico.

20
grado

Segundo grado Bloque I

Desglose didáctico

Lo que soy, proyecto y construyo

Propósito

Con la finalidad de que los alumnos reconozcan las características de su personalidad y puedan integrar su corporeidad, en el presente bloque conocerán las respuestas de su organismo ante la realización de actividades físicas, valorarán y experimentarán diversas acciones motrices, poniendo a prueba los límites y las posibilidades de su desempeño.

Contenidos

1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo.
2. Conozco mi potencial y mis límites.
3. Conciencia corporal.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Experimenta y analiza sus emociones, sentimientos y actitudes al realizar diversas actividades vinculadas con el juego y el deporte educativo.
- Aplica y experimenta diferentes acciones motrices que le permitan comprender el lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

Lo que soy, proyecto y construyo

Secuencia de trabajo 1. **¿Qué pasa con nuestro cuerpo?**

Secuencia de trabajo 2. **La mejor forma de hacerlo.**

Secuencia de trabajo 3. **Lo que quiero ser.**

Actividad complementaria. **Esfuézate con medida.**

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria. Con la primera secuencia, “¿Qué pasa con nuestro cuerpo?”, se pretende que los alumnos reconozcan y analicen las repercusiones que la práctica genera sobre el organismo en su conjunto, contrasten las diferencias que hay entre los distintos tipos de actividades realizadas y tengan presentes las normas para evitar o disminuir el riesgo de lesión.

La segunda secuencia de trabajo, “La mejor forma de hacerlo”, permite analizar y explicar diferentes maneras de solucionar problemas de tipo motriz, a partir de experimentar, explorar y disfrutar las diversas posibilidades de movimiento.

Mediante la tercera secuencia de trabajo, “Lo que quiero ser”, se busca que los alumnos conozcan los motivos para asumir un estilo de vida propio, e identifiquen los beneficios de hacerlo.

La actividad complementaria, “Esfuézate con medida”, tiene la finalidad de reforzar el conocimiento sobre las funciones del organismo para promover entre los alumnos la conveniencia de hacer un calentamiento previo a la realización sistemática de la actividad física y de tomar las medidas de precaución y los cuidados necesarios al practicarla.

Desde esta perspectiva, es conveniente tener presentes las siguientes orientaciones:

1. Ofrecer a los alumnos experiencias de aprendizaje e interacción que promuevan las relaciones entre el grupo (por ejemplo organizar equipos mixtos). Ello es importante pues abre las oportunidades para impulsar el reconocimiento personal y del compañero.
2. Es importante que los alumnos pongan a prueba lo aprendido, construyan, participen, muestren los conocimientos y las habilidades adquiridas a partir del diálogo y de las propuestas.
3. Comentar con los alumnos sobre las experiencias y los aprendizajes logrados: formas de mejorar, dificultades enfrentadas y estrategias empleadas.
4. Las sesiones de educación física deben ser una práctica segura para los alumnos. De ahí la importancia de comentar con ellos las medidas preventivas, y de poner atención en los espacios y áreas de trabajo.
5. Promover que los alumnos adquieran y utilicen los conocimientos para planificar un programa de acciones físicas apropiado y razonable, que se ajuste a sus capacidades físicas y conlleve el mínimo de riesgo de lesiones. Sin olvidar lo siguiente:
 - Respetar las posibilidades y limitaciones físicas de los alumnos y evitar sobrecargas.
 - Dosificar las actividades gradualmente, y adaptarlas al desarrollo de sus capacidades físicas.
 - Reflexionar acerca de cuál es la forma correcta de ejecutar los ejercicios; ponerla en práctica y analizar cómo una acción inadecuada puede conducir a la frustración, incomodidad y/o lesión.

Esta secuencia de trabajo tiene como finalidad que los alumnos comprendan las situaciones que acontecen y cómo la práctica habitual y moderada de ejercicio trae consigo un equilibrio del organismo y una sensación de bienestar general.

Actividad 1

¿Quién será?

Con la finalidad de recibir a los alumnos en un ambiente cordial de trabajo, se propone realizar ejercicios de integración.

Cada uno de los alumnos escribe en un papel lo que él considera tres virtudes y tres defectos de sí mismo. En el reverso anota su nombre.

Se pegan los papeles en hilera en el pizarrón sin que se vea el nombre. Todos pasan al pizarrón y anotan debajo de cada papel el nombre del compañero al que se refiere.

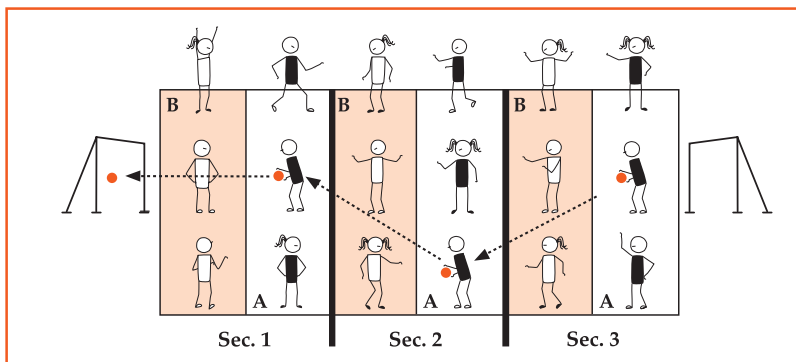
Para concluir se verifica quiénes tuvieron más aciertos y se reflexiona en torno a la necesidad de conocerse a sí mismos y a los compañeros con quienes compartirán el ciclo escolar. Desde el punto de vista valoral, es necesario hacer hincapié en el respeto que se debe tener por el compañero, cuidar que los defectos no se enfatizen sobre las virtudes. Se deben enaltecer las fortalezas del grupo en general.

Esta actividad permite reflexionar sobre cómo somos o cómo nos ven los demás. Es pertinente generar una conversación sobre las diferencias individuales que se resalten en positivo. Se recomienda resaltar las virtudes y a partir de ello responder lo siguiente.

¿Es una virtud contar con ciertas habilidades motrices que te permiten destacar en deportes?, sí o no, ¿por qué?

Considerar las reflexiones generadas para plantear un proyecto personal a desarrollar durante el curso.

Para finalizar se puede platicar sobre los proyectos personales, considerando cómo la experiencia escolar, la familiar y la social han influido en la manera de ser de cada quien.



El grupo se organiza en dos equipos (A y B). Cada uno se divide en tres secciones que se colocan en el área de juego (como se muestra en el esquema). Los equipos tienen que hacer llegar la pelota a la portería y anotar un gol utilizando sólo las manos. Ningún jugador debe salirse de su área, y sólo puede realizar fintas o pases dentro de la misma para hacer llegar la pelota a sus compañeros de equipo que se encuentran en la siguiente área.

Reglas

- La pelota tiene que pasar por cada una de las secciones.
- Las tres secciones se colocan en forma intercalada.
- No se puede bloquear la pelota con otra parte del cuerpo que no sean las manos.
- Todos los alumnos del grupo participan.
- No se permite correr con la pelota.

Variantes

- Para ajustar los patrones de movimiento y su variabilidad, realizar los pases con pies, cabeza o alguna otra parte del cuerpo.
- Para manejar una incertidumbre respecto al implemento, utilizar pelotas o globos de diferente tamaño.
- Para impulsar un ambiente más vigoroso, utilizar no sólo una pelota, sino varias al mismo tiempo.

Organización general

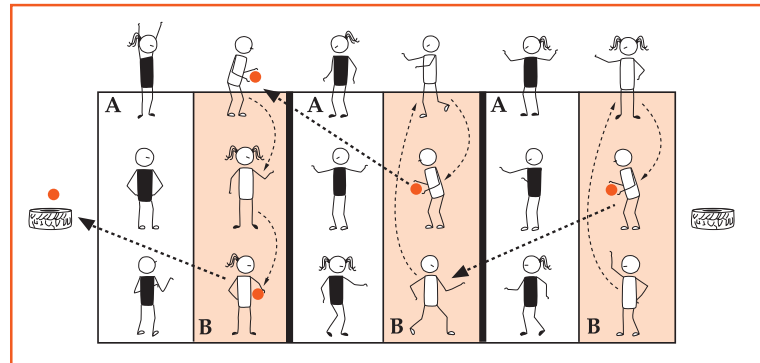
- Reflexionar con el grupo sobre cómo las actividades físicas pueden influir, junto con otros factores, en regular el peso corporal y la presión sanguínea, además de reducir la ansiedad, el estrés y la depresión.
- La noción del cuerpo surge entre otras cosas de las sensopercepciones corporales y del funcionamiento del organismo, y está ligada a los procesos de comprensión de los desplazamientos en el espacio, a las áreas de trabajo, a las condiciones

ambientales y a los materiales utilizados. De ahí que, al término de la actividad, se comente en grupo: ¿cómo se sintieron?, ¿qué cambios se presentaron en el organismo durante la práctica? Otros aspectos a tratar pueden ser: la disposición y el tiempo que dedica el alumno para realizar actividad física, cómo estos y otros factores influyen en las funciones del organismo.

- Observar durante el desarrollo de las acciones el desenvolvimiento de cada integrante del grupo, cómo actúan ante determinada situación y cómo resuelven los problemas que se les presentan.
- Se deben enfatizar los principios de la inclusión, la participación colectiva y la no discriminación.

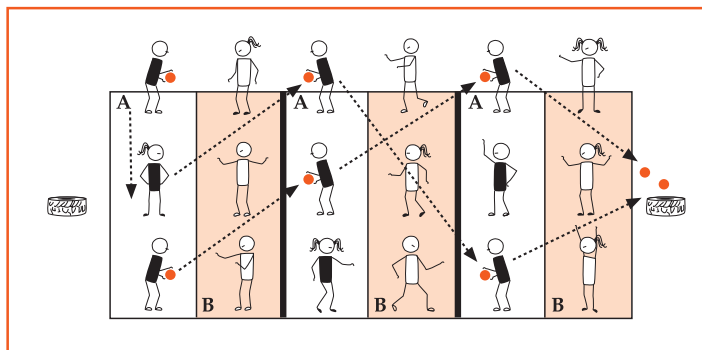
Actividad 3

Pasar la pelota



Se organiza al grupo de la misma forma que en la actividad anterior. El juego consiste en que cada sección del equipo realiza pases entre los miembros del equipo que están en ella, sin excluir a nadie, y trata de evitar que el equipo contrario recupere la pelota. Después de que todos los integrantes de la sección lograron hacer los

pases, envían la pelota a la sección siguiente; sus integrantes realizan lo mismo, finalmente los jugadores de la última zona la depositan dentro de las lantitas colocadas al final del campo de juego. Para dinamizar más la actividad se propone utilizar varias pelotas a la vez, como se muestra en el siguiente esquema.



Organización general

- Variar las condiciones de práctica, y provocar en los alumnos nuevos desempeños motrices y parámetros de respuesta. De ahí la conveniencia de intercalar distintas dinámicas para enfrentar a los alumnos a diferentes problemas de ejecución.
- Variar los cometidos motrices para permitir a los alumnos autocorregir sus

movimientos, afirmar el conocimiento de sus posibilidades personales y solucionar problemas motrices.

- Inducir a los alumnos a reflexionar sobre su desempeño antes, durante y después de la práctica, además de considerar las actitudes y los logros obtenidos de manera individual y colectiva.

Actividad 4

El siguiente circuito recoge experiencias y aprendizajes obtenidos por los alumnos en los bloques del primer grado, específicamente con la actividad complementaria, “Conozco mi frecuencia cardiaca”, y tiene las siguientes finalidades:

- Afirmar conocimientos y experiencias en torno al manejo de la frecuencia cardiaca.
- Consolidar la experiencia para dosificar y realizar acciones, a partir del conocimiento de los límites y las posibilidades propias.
- Diseñar circuitos de acción motriz que incorporen lo aprendido en el primer grado.

Circuito experimental

Se propone motivar a los muchachos para diseñar un circuito que permita profundizar en el conocimiento de los cambios y las alteraciones del organismo ante la realización de actividades corporales. Las características generales para diseñar el circuito experimental son:

- Se organiza al grupo en equipos mixtos de entre cinco y seis alumnos.
- Los equipos acuerdan el número de estaciones, actividades, la forma de realizarlas y cuántas repeticiones tendrán lugar.

- Determinan, con argumentos, el tipo de implementos y su uso en el circuito de trabajo.
- Las propuestas de cada equipo deben enfatizar algunos de los siguientes temas:
 - Frecuencia cardiaca.
 - Frecuencia respiratoria.
 - Cansancio.
 - Estrés.
 - Tiempo de recuperación.
 - Temperatura corporal.

Propuesta de circuito	
<p style="text-align: center;">Estación 1</p> <p>Material: Núm. de alumnos: Repeticiones: Tiempo:</p>	<p style="text-align: center;">Descripción de las acciones</p>
<p style="text-align: center;">Estación 2</p> <p>Material: Núm. de alumnos: Repeticiones: Tiempo:</p>	<p style="text-align: center;">Descripción de las acciones</p>
<p style="text-align: center;">Estación 3</p> <p>Material: Núm. de alumnos: Repeticiones: Tiempo:</p>	<p style="text-align: center;">Descripción de las acciones</p>
<p style="text-align: center;">Estación 4</p> <p>Material: Núm. de alumnos: Repeticiones: Tiempo:</p>	<p style="text-align: center;">Descripción de las acciones</p>

Nota: los alumnos complementan este cuadro a partir de sus propuestas para realizar el circuito.

Para el diseño de la propuesta de trabajo es conveniente que los alumnos recuperen los registros personales de “Conozco mi frecuencia cardiaca” (cómo se toma el pulso basal y en movimiento). De ser necesario, se designan monitores que recuerden este proceso y las respectivas medidas.

Para finalizar la sesión es importante comentar junto con los alumnos los propósitos de la secuencia de trabajo: lo que se logró, qué se necesita para mejorar, cómo lo podemos hacer y qué tipo de organización conviene más; además de hacer ejercicios de relajación y respiraciones profundas, y aprovechar para percibir el tono muscular.

Dado que el propósito de esta secuencia tiene que ver con el conocimiento del cuerpo y su funcionamiento, es importante recordar a los alumnos que no deben hacer esfuerzos extremos y que habrán de concentrarse tanto en las modificaciones de los ritmos respiratorios, como en los cambios en la temperatura corporal y en la transpiración. Asimismo, deberán asumir respeto y cuidado por el propio cuerpo y tener a la

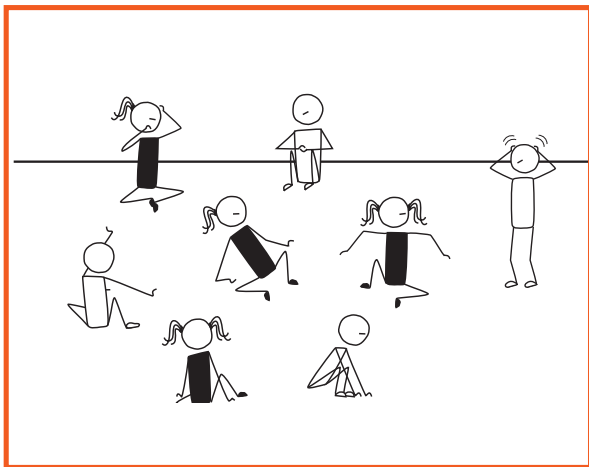
mano líquidos que permitan la pronta recuperación. Conviene reflexionar sobre:

- ¿Qué cambios hay en nuestro cuerpo?
- ¿Cómo lo debemos cuidar?
- ¿Qué ropa conviene utilizar?
- ¿Disfrutamos del movimiento?
- ¿Para qué nos sirve conocer nuestro cuerpo?

Organización general

- Tener presente que la práctica errónea del ejercicio puede ser perjudicial; por lo tanto, hay que tener mucho cuidado en las propuestas que se hagan.
- No exceder las posibilidades físicas. Hay que controlar y establecer límites de modo que los alumnos no lleguen a lesionarse.
- Se sugiere que cada alumno realice pequeños reportes o ensayos en torno a los efectos de la actividad física, los cuidados del cuerpo y algunas recomendaciones para realizar actividades físicas de manera segura. Pueden buscar en revistas, internet o preguntar a profesores y profesionistas.

El baúl de juegos y recursos



Claves mágicas

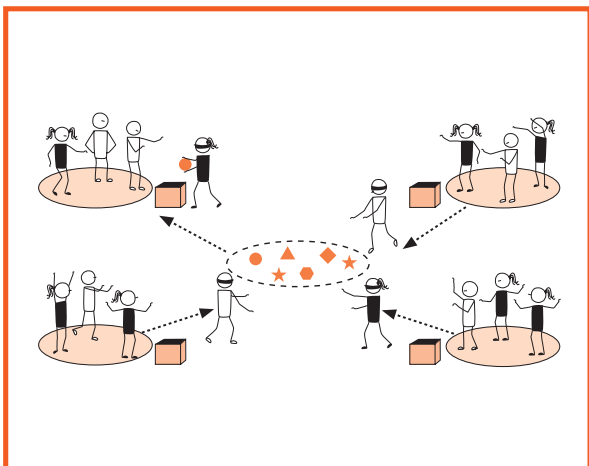
Todos los alumnos se mueven libremente por el área de juego. Progresivamente crean y proponen movimientos y gestos que son la clave para ejecutar una acción.

Por ejemplo:

- Poner la mano sobre la cabeza: sentarse.
- Cruzar los brazos delante del pecho: acercarse.
- Poner los brazos en cruz: alejarse.
- Ponerse firme: tumbarse.

Una vez que conocen las claves, el juego se desarrolla totalmente en silencio. Un alumno va dando las claves y los demás realizan la acción; el papel del alumno que indica las claves se rota para que todos puedan dirigir la actividad.

El baúl de juegos y recursos



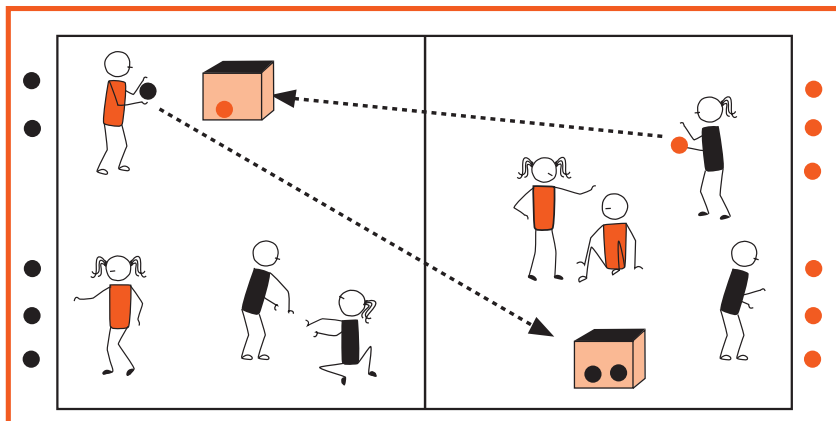
Lazarillos recolectores

Se organiza al grupo en cuatro equipos. Éstos se colocan en los puntos cardinales del área de juego a unos cuatro metros de un círculo trazado en el centro (que contiene esparcidos toda clase de objetos). Cada equipo posee un pañuelo y una grande caja de cartón. A una señal, el primer jugador de cada equipo se cubre los ojos con el pañuelo y se dirige al círculo, dejándose guiar mediante las indicaciones de sus compañeros, toma un objeto y lo lleva a su caja. En seguida, sale el siguiente compañero, y así sucesivamente hasta que todos hacen el recorrido y no queda ningún objeto en el círculo, o bien, después de un tiempo determinado.

La siguiente secuencia de trabajo permite a los alumnos analizar y explicar diferentes formas para solucionar problemas de tipo motriz, así como experimentar, explorar y disfrutar diversas posibilidades de movimiento.

Actividad 1

La caja fuerte



Dividir al grupo en dos equipos mixtos, cada uno ocupa la mitad del espacio (durante el desarrollo de la actividad es posible invadir la cancha contraria). Al fondo de cada campo se colocan ocho pelotas; cada equipo trata de apoderarse de las pelotas que están en la cancha contraria para depositarlas en su propia caja fuerte. Si algún integrante del equipo es tocado por un contrario al intentar recoger una pelota, permanecerá sentado en el lugar hasta que algún compañero de su equipo lo toque en la espalda para liberarlo.

Reglas

- Todo jugador es invulnerable mientras se encuentre en su campo.
- Si un jugador se apodera de una pelota y es tocado en el campo contrario, deja la pelota en el lugar donde la tomó y regresa a su campo por el exterior del terreno.
- Al cruzar al campo contrario sólo pueden apoderarse de una pelota.
- Todos los integrantes del grupo participan.

Variantes

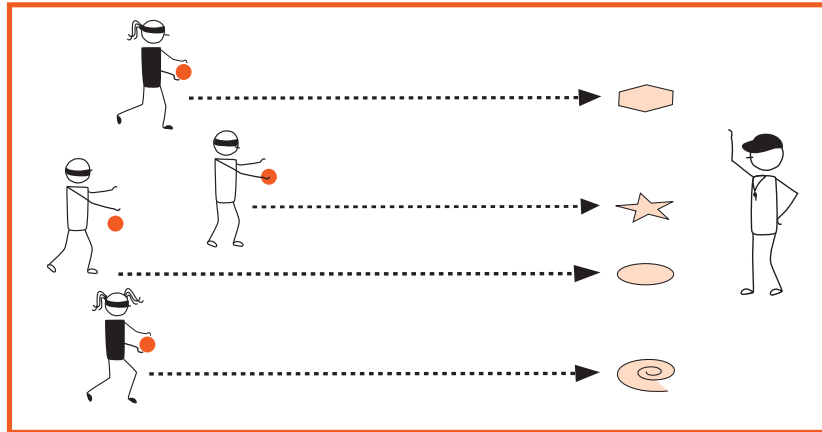
- Se puede aumentar o disminuir el número de pelotas.
- Aquellos que son tocados por un contrario no pueden regresar de inmediato al juego, a no ser que un compañero del mismo equipo, con pelota en mano, llegue a tocarlo por la espalda.
- Invitar a los alumnos a buscar, indagar, explorar y hacer propuestas para ejecutar dife-

rentes formas de desplazamientos al invadir la cancha contraria. Ejemplos: saltar en un pie por parejas, tomados de la mano; botar la pelota, rodar llantas, aros, entre otros.

- Modificar el nivel de complejidad, sin descuidar lo ameno y divertido.

Actividad 2

Al pie de la línea



Los alumnos se cubren los ojos con una pañoleta y llevan en las manos una pelota. A la indicación del maestro caminan hacia una marca trazada en el piso (previamente determinada), para colocar la pelota lo más cerca posible a ella. Se pretende que los muchachos se ubiquen en el espacio y experimenten calcular distancias.

Variantes

- Aumentar la distancia entre el jugador y la marca a llegar.
- Seguir un sonido, avanzar por parejas, seguir una cuerda que sirva de guía.

Actividad 3

¿Qué se puede hacer con el material?

Se pretende que los alumnos experimenten el uso de diferentes materiales y propongan formas distintas para su utilización y manejo.

1. Elegir un material y encontrar posibilidades de movimiento manipulando el implemento.

Tipos de materiales:

- Esféricos (balones, pelotas de vinil, espuma o esponja).
 - Planos (colchonetas).
 - Redondos (aros chicos, medianos o grandes).
 - Largos (cuerdas, cintas elásticas).
 - De deportes (porterías, canastas).
 - Reciclados (papeles, envases, telas, tubos de cartón, botellas, cajas de cartón, neumáticos, tubos, costales).
 - Naturales (ramas, piedras, hojas).
 - Fabricados por ellos mismos.
2. Definir el tipo de habilidades motrices básicas a desarrollar (desplazamientos, giros, lanzamientos y recepciones, equilibrios, saltos). Por ejemplo: experimentar diferentes formas de saltar la cuerda.
 3. Analizar las posibilidades que ofrece el material.

¿Cómo?

Lanzar, golpear, transportar, combinar otro material.

¿Con quién?

Solo, con otro, con varios compañeros.

¿Hacia dónde?

Arriba, abajo, derecha, izquierda.

¿Con qué?

Con las manos, con la cabeza, con los pies, con diferentes partes del cuerpo.

¿Cuándo?

Antes de, después de, simultáneamente.

Energía

Fuerte, suave.

Espacio

Suelo, paredes, líneas, círculos.

Tiempo

Rápido, lento, moderado.

4. Elaborar un esquema o dibujo que relacione movimientos, actitudes y las principales acciones que se pueden realizar con el material seleccionado.
5. Experimentar en forma práctica el ejercicio diseñado en equipo, comparar las posibilidades de cada uno de los integrantes y enriquecer el esquema a partir de la reflexión colectiva.
6. Socializar la información al resto del grupo y hacer comentarios de la sesión.

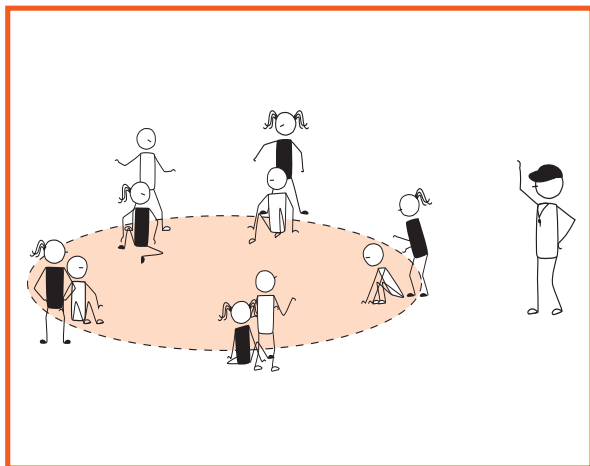
Organización general

- Propiciar que los alumnos reflexionen y recuperen su propia actuación y desempeño realizado.

- Proponer otras actividades que permitan a todos los integrantes del grupo posibilidades de éxito.
- Este tipo de trabajo busca que los alumnos tomen decisiones y desarrollen el pensamiento estratégico, al tiempo que mejoren las interacciones entre todos los integrantes del grupo con el propósito de disfrutar sus posibilidades motrices.
- Las observaciones y comentarios han de centrarse en las actitudes asumidas durante la realización de las acciones. Cada uno de los integrantes del grupo (siguiendo los tópicos del cuadro) las identifica en sus compañeros y las registra:

Alumno	Coopera con los demás.	Disfruta con el juego.	Comparte con otros sus descubrimientos motrices.	Se esfuerza en vencer las dificultades.	Acepta las diferencias entre las personas.	Es creativo en sus planteamientos.
José						
Margarita						
Vanessa						
Erika						
Armando						

- Estos registros se intercambian para que cada alumno reflexione sobre aquellos aspectos que le sirven para afianzar sus aprendizajes y desechar actitudes negativas.



Se organiza al grupo en parejas formando un círculo. Uno de los integrantes de la pareja es el árbol y se coloca de pie con las piernas separadas, el otro es el conejo al cual se le asignan “vidas” (que son oportunidades para participar): se sienta junto a su árbol. El juego consiste en comprobar qué conejo es el último en realizar las siguientes acciones tras escuchar la señal de partida del maestro.

1. Ponerse de pie.
2. Salir por la derecha de su árbol.
3. Dar la vuelta al resto de los árboles en sentido contrario a las manecillas del reloj, sin tocarse con el resto de los conejos.
4. Llegar a su árbol, pasarle por entre las piernas, sentarse, dar una palmada y ponerse de pie delante de él.

Quien llega al último o se equivoca en una de las acciones pierde una vida, y si pierde todas las que tiene se queda inmóvil delante de su árbol.

Una vez que se ha jugado la primera partida se cambian los papeles. Se puede variar cada vez el sentido de la carrera y modificar el tipo de desplazamiento con el que los conejos dan la vuelta al bosque.

Con la finalidad de conocer las motivaciones de los alumnos por la actividad física, el deporte y el tiempo libre, la presente secuencia de trabajo aborda tanto la participación colectiva como las preferencias personales que se manifiestan en determinadas acciones motrices.

Actividad 1

El maestro solicita a los alumnos que seleccionen, de manera individual, a un personaje (artista, músico, deportista, escritor) que les resulte atractivo por lo que realiza.

Cada alumno lo representa y enfatiza las actitudes, habilidades, gestos o situaciones que destacan a dicho personaje.

Cada integrante del grupo expone los motivos por los cuales seleccionó a esa persona. El maestro guía la exposición con planteamientos como los siguientes:

- ¿Por qué lo seleccionaste?
- ¿Qué es lo que más te gusta de él o de ella?
- ¿Qué no te gusta?
- ¿Tienen algo en común el personaje y tú?
- ¿Quisieras ser como él o ella? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Posteriormente cada alumno elabora un collage y explica, por un lado, sus preferencias, gustos o lo que piensa de sí mismo, por el otro, la vinculación que encontró con el personaje representado. El material a utilizar puede ser: revistas, recortes de periódico, tijeras, pegamento y hojas de papel bond.

Se exponen ante el grupo los diferentes trabajos y se comentan las imágenes que representen gustos comunes del grupo.

Quiero ser como...

Algunas preguntas guía son:

- ¿Qué personajes fueron los más representados?
- ¿Qué aspectos tienen en común?
- ¿Por qué se identificaron con ellos?
- ¿Qué relación existe entre el personaje y el género de los alumnos?
- ¿Qué realiza este personaje en su tiempo libre?

La tarea concluye al plantear preguntas de manera general respecto a:

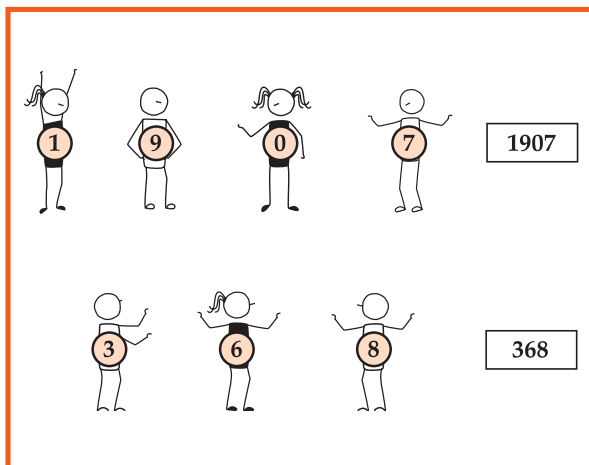
- ¿Qué hacer para lograr realizar lo que más les gusta?
- ¿A dónde acudir para desarrollar esas actividades de manera sistemática?
- ¿Cómo canalizar sus gustos y aficiones?
- ¿Qué otras actividades complementan la que les agradó?
- ¿Qué importancia tienen las actividades de tipo deportivo, recreativo o sociocultural en la vida de un adolescente?

Organización general

- Promover un debate sano y respetuoso entre mujeres y varones que permita argumentar posiciones, ideas o gustos.

- Compartir experiencias y situaciones que han sido significativas para ellos y que les permiten enriquecer la imagen de sí mismos.
- Como variante, organizar un baile, o un ejercicio con balón, o bien, sincronizar movimientos de un deporte en específico para hacer una presentación ante el grupo.

El baúl de juegos y recursos



Revoltijo de números

Cada uno de los integrantes del grupo escribe en una cartulina un número entre el cero y el nueve, y se la coloca en el pecho. El juego consiste en formar las cifras que cada uno de los alumnos señala. Por ejemplo: el número 15 puede admitir, entre otras, estas posibilidades:

- 1 y 5
- 3×5
- $7 \times 2 + 1$

Actividad complementaria

Las acciones que conforman el conjunto de las actividades complementarias de los bloques de este grado tienen como finalidad que los alumnos profundicen en el conocimiento y la percepción de sí mismos, y enfatizar el cuidado del

Esfuézate con medida

cuerpo durante la realización de todas las actividades del ciclo escolar.

Para realizar las actividades complementarias se recomienda tomar en cuenta las siguientes orientaciones:

1. Para contribuir a la formación integral de los muchachos se sugiere, primero, observar los videos que se utilizan en las actividades y posteriormente reflexionar en torno a su información, hacer ejemplos y derivar las medidas de seguridad, para después hacer una práctica con movimientos coordinados y fluidos.
2. Relacionar la experiencia motriz y la vigorización física con la sensibilidad corporal, la percepción, la conciencia de sí mismos y el cuidado del cuerpo.
3. Evitar los ejercicios rutinarios, la fatiga, el tedio, las sobrecargas y el esfuerzo extremo. Por el contrario, promover el movimiento fluido, armonioso, basado en lo que se puede hacer y disfrutarlo a partir de la disponibilidad corporal.
4. Excluir la medición cuantitativa de los resultados, la mecanización y la rigidez. Por el contrario, buscar el reconocimiento de sí mismo, la conquista personal y la percepción global del cuerpo.

Para iniciar la aplicación de la presente actividad complementaria es conveniente:

- Primero, reforzar el conocimiento sobre las funciones que realiza el organismo y promover entre los alumnos la pertinencia de hacer un calentamiento previo a la realización sistemática de la actividad física.
- Segundo, observar y analizar el video “De cero a cien”, perteneciente a la serie *Haga deportes pero cuide su salud*.
- Tercero, reflexionar junto con los alumnos acerca de lo expuesto en el video, identificar los posibles riesgos que provoca la falta de una preparación muscular previa a esfuerzos intensos, y promover los cuidados del cuerpo como una medida de salud.

Sinopsis del video: la preparación muscular es un requisito indispensable para el correcto desempeño del ejercicio corporal; es un elemento que ayuda a evitar lesiones. Realizar el calentamiento previo evita posibles lesiones, vigoriza la irrigación sanguínea y brinda la temperatura corporal que posibilita una mejor elongación muscular; además, incide en la formación de hábitos saludables.

Actividades previas.	Analizar con los alumnos los momentos de una sesión de educación física y cuál es la intención de cada uno de ellos. Comentar qué interrelación hay entre esos momentos y por qué son importantes.
Aspectos centrales de la observación.	¿Qué pasa con la frecuencia cardiaca? ¿Cómo la podemos medir? Durante el calentamiento, ¿qué sucede con los músculos? Para qué nos sirve el calentamiento muscular. ¿Qué medidas preventivas debemos tomar?
Actividades posteriores a la presentación.	Realizar exploraciones individuales del ritmo cardiaco. Verificar que cada alumno realice en forma personal el calentamiento sugerido por el maestro. Confeccionar circuitos variados de calentamiento y numerarlos.
Relación con otras asignaturas.	Biología. Conocimiento del sistema muscular. Formación Cívica y Ética. La función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Después de analizar con los alumnos lo que pasa con la frecuencia cardiaca y las respectivas medidas preventivas, conviene elaborar una pequeña investigación: “¿Cómo podemos mantener activos a los músculos?”.

Posteriormente se puede entrevistar a profesores de la asignatura de Ciencias (con énfasis en Biología, Física o Química), entre otras, así como investigar en bibliotecas o en internet para conocer el papel de los músculos, los tipos de contracción, cómo se produce la oxigenación

en los haces musculares, los tipos de palanca que existen en el cuerpo, las articulaciones más potentes, lo que sucede en el organismo cuando hay cargas extremas.

Con los datos obtenidos hay que redactar un decálogo con las principales medidas de precaución que se deben tener; a partir de ahí discutir y analizar las actividades en que se requiere más cuidado; determinar y proponer formas para hacer un calentamiento. Todo ello encaminado, entre otras cosas, al conocimiento de uno mismo.

Segundo grado Bloque II

Los valores de jugar limpio

Propósito

El propósito de este bloque es promover entre los alumnos el valor de jugar limpio. Para lograrlo se propone participar en actividades de cancha propia donde la comunicación e interacción entre compañeros y adversarios resultan propicias para practicar el juego limpio. También se pretende que los alumnos se apropien de posturas críticas respecto a la competencia en situaciones reales de acción, y contrasten los sentimientos y vivencias que surgen del triunfo y de la derrota.

Contenidos

1. Los participantes y sus interacciones.
2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área.
3. Formación en valores.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Identifica los diferentes roles de participación y sus responsabilidades para poder contrastar y valorar los retos que las actividades físicas suponen.
- Comprende el móvil de las actividades de cancha propia y sus implicaciones para desempeñarse con honestidad.

- Asume el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el reconocimiento de las posibilidades propias y del otro, la identidad, la lealtad, el compañerismo y la cooperación como elementos del juego limpio.
- Actúa con responsabilidad los roles de compañero y adversario para reconocer aspectos de su persona y favorecer la participación equitativa.

Duración: 16 sesiones

Desglose didáctico

Los valores de jugar limpio
Secuencia de trabajo 1. ¿Quiénes participan y cómo se relacionan?
Secuencia de trabajo 2. Actividades de cancha propia con implementos: el Shuttleball.
Secuencia de trabajo 3. Los valores del juego.
Actividad complementaria. Jugar y cooperar.

Comentarios y sugerencias didácticas

Este bloque se organiza en tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria que brindan a los alumnos una práctica variable, la cual contempla desde la intercomunicación entre los compañeros y el manejo de implementos hasta la realización de desplazamientos en distintas áreas. La primera secuencia, “¿Quiénes participan y cómo se relacionan?”, centra la atención de los alumnos para que, por un lado, identifi-

quen los roles de participación, los desempeños motrices y su realización y, por el otro, conozcan las actitudes y responsabilidades de los compañeros y de los adversarios.

La segunda secuencia de trabajo, “Actividades de cancha propia con implementos: el *Shuttleball*”, inicia a los jóvenes en el conocimiento de este juego para promover y ajustar sus posibilidades motrices a partir del móvil y que asuman los acuerdos expresados en el reglamento. La tercera secuencia, “Los valores del juego”, ofrece diversas situaciones motrices en las que el alumno debe asumir actitudes de respeto, tolerancia, solidaridad, reconocimiento, identidad, lealtad y cooperación con sus compañeros y adversarios.

La actividad complementaria, “Jugar y cooperar”, conduce a los adolescentes al conocimiento y práctica de un deporte que les permite ampliar sus experiencias motrices y patrones de movimiento, analizar la lógica del deporte en cuestión y vivenciar los roles que implica.

Es importante que durante el desarrollo del bloque se propicie entre los alumnos el diálogo para resolver los posibles conflictos que se generen y para que reflexionen en torno a las actitudes del juego limpio.

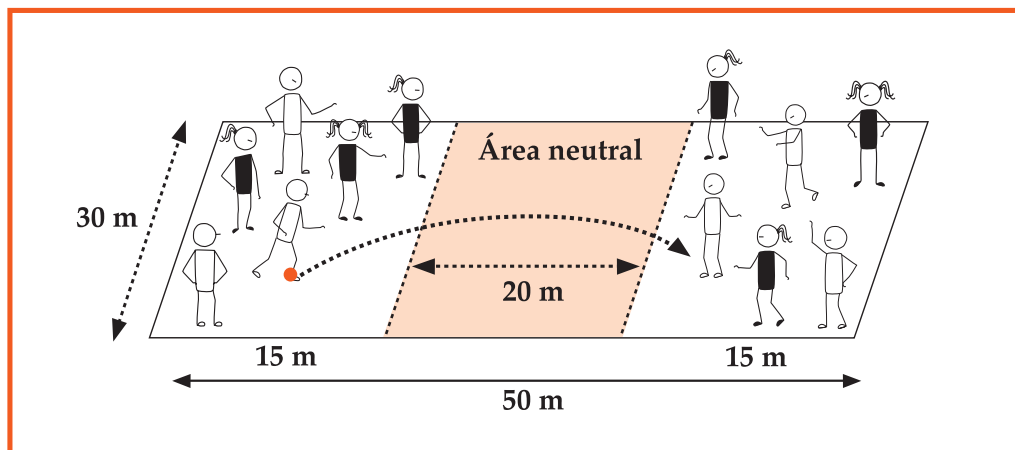
Para el desarrollo del bloque es conveniente que el profesor de educación física tenga presentes las siguientes orientaciones:

1. Determinar con todos los integrantes del grupo los indicadores que orientan las acciones del juego. Asignar tareas y responsabilidades y señalar tanto las faltas propias, como las de los jugadores del bando contrario.
2. Preparar a un grupo de observadores del juego. Éstos registran sus observaciones en ludogramas y, de común acuerdo con el árbitro, detienen las acciones para comentar sobre algún aspecto relevante. Conviene establecer el número de interrupciones para no perder la intención y fluidez. La actitud e intervención del profesor como orientador del diálogo es muy importante.
3. Comentar en torno a la red de comunicación verbal y no verbal que se establece entre los participantes, es decir, explicar por qué la interacción de los jugadores es necesaria para conseguir el logro del propósito de la actividad.
4. Elaborar un esquema o una gráfica de la relación y comunicación que se establece entre los jugadores, con la finalidad de encontrar posibles mejoras y lograr el juego limpio.
5. Proponer uno o varios juegos para llevarlos a cabo con todos los integrantes del grupo, de tal manera que se modifiquen actitudes en beneficio de un desarrollo educativo.

Con la intención de que los alumnos identifiquen las relaciones que se establecen entre ellos, se propone practicar tanto de manera individual como colectiva juegos de cancha propia. Para tal efecto se sugiere realizar lo siguiente y registrar en el ludograma las redes de comunicación.

Actividad 1

Rugby tenis



Se divide el grupo en dos equipos mixtos de seis integrantes. El móvil del juego consiste en hacer pasar la pelota a la otra mitad de la cancha evitando que bote en el área neutral. Una estrategia es hacerla caer dentro de las líneas que limitan el campo oponente, con la intención de que el equipo contrario no logre atraparla.

Reglas

- Realizar un pase antes de enviar la pelota al equipo contrario.
- La pelota se devuelve al campo contrario pateándola. Puede ser atrapada con las manos.
- Ningún jugador puede enviar la pelota dos veces seguidas.

- Se gana un punto cada vez que la pelota toca el suelo adversario.
- Se pierde un punto cada vez que se envía la pelota fuera de los límites del terreno de juego, o cuando cae dentro del área neutral.
- El equipo que pierde el punto vuelve a poner en juego la pelota desde cualquier lugar de su campo.
- El juego finaliza al llegar a 21 puntos.
- Todos los alumnos han de participar.

Variantes

- Utilizar dos o más balones para provocar situaciones diversas y una práctica variable en el dominio motriz de los participantes.
- Modificar el número de integrantes por equipo.

Organización general

Con la finalidad de construir un ambiente de trabajo dirigido a lograr los propósitos planteados y que los alumnos analicen la red de comunicación e interacción, se recomienda:

- Comentar los propósitos, qué necesitamos para lograrlos, lo que se espera de los alumnos y las actitudes a asumir; analizar los ludogramas y designar observadores. Al finalizar las sesiones reflexionar sobre qué se debe tomar en cuenta para prácticas posteriores. ¿Qué actitudes tomamos ante los resultados del juego?, ¿logramos el propósito de formarnos en valores?, ¿por qué?, ¿qué podemos hacer para mejorar?
- Analizar la red de movimiento a partir de los registros en los *ludogramas*: ¿tienen relación los movimientos de mis compañeros con los propósitos de mi equipo?, ¿podemos modificar estas secuencias de pases? Los ludogramas han de ser conocidos por todos los alumnos, de tal

manera que se generen comentarios y reflexiones que ayuden a profundizar cómo ciertas situaciones nos pueden desviar del propósito de la secuencia.

- Asegurar la formación de equipos mixtos y procurar el equilibrio de hombres y mujeres.
- Verificar que todos conozcan el propósito, la mecánica y el reglamento del juego antes de iniciarlo.
- Que cada jugador señale tanto las faltas propias como las de los compañeros de equipo.
- Designar un juez o árbitro y una persona que lleve a cabo el registro en el *ludograma*.
- Analizar cómo pueden los jugadores conseguir el propósito del juego y cómo llevar a la práctica los acuerdos que se han establecido.
- Comentar las actitudes que cada uno adopta durante el juego tanto con los compañeros como con los adversarios.

El *ludograma* permite a los alumnos representar en forma gráfica aspectos del juego, conocer algunas características de su desempeño motriz y del de sus compañeros, tomar decisiones para modificar el móvil del juego y promover la participación de todos.

Ludograma									
Pases y anotaciones	1	2	3	4	5	6	Pases enviados	Pases recibidos	Anotaciones
Integrantes									
Observaciones									

Previamente se designa a los alumnos que registran y, a la par del profesor, grafican los datos. Las observaciones se realizan durante el juego y se recomienda poner atención en los pases recibidos, los pases enviados y las anotaciones realizadas.

Se consideran dos fases para trabajar con el *ludograma*:

Primera fase. Registro

- Llenado de datos generales.

- Registro de los pases recibidos y las anotaciones realizadas.
- Síntesis de las reglas más importantes para ganar el juego.

Segunda fase. Análisis de los resultados

- ¿Qué jugador envió más pases antes de lograr un punto?
- ¿Qué jugador recibió más pases?
- ¿Quién anotó más?

Ejemplo:

Ludograma									
Pases y anotaciones	1	2	3	4	5	6	Pases enviados	Pases recibidos	Anotaciones
Sofía				■			1	1	0
Hugo	■						1	0	0
Nora		■					2	2	0
Gustavo							0	0	0
Vanessa			■				1	2	1
Fernando							0	0	0
Observaciones									

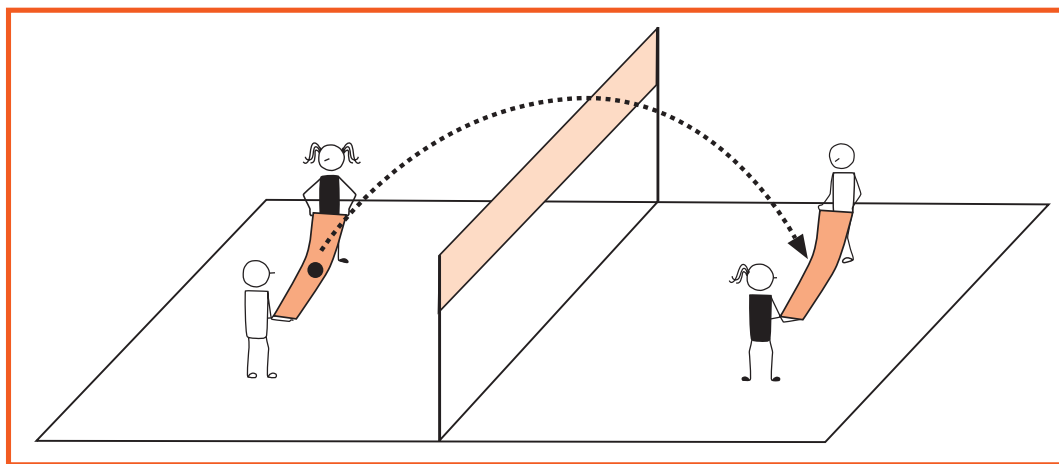
En este gráfico se puede advertir que los alumnos Nora y Vanessa tocaron la pelota más veces: ¿qué sucedió?, ¿por qué fue así?, ¿qué modificaciones hay que hacer para que todos los demás integrantes del equipo jueguen?

Una vez que se hayan hecho el registro en el ludograma y su correspondiente análisis, se vuelve a jugar para poner en marcha las tácticas y estrategias acordadas en cada equipo.

Actividad 2

Voleibol-paracaídas

Las acciones del voleibol-paracaídas son propias tanto para que los alumnos ajusten sus desempeños motrices al trabajar con un compañero, como para establecer lazos de colaboración. En esta actividad intervienen los patrones de lanzar y atrapar.



Se organiza al grupo por parejas; cada una ocupa su respectiva cancha de juego, según el esquema.

El móvil del juego consiste en pasar la pelota a la otra mitad del terreno, procurando que bote dentro del área delimitada por las líneas, y que no sea atrapada por la pareja contraria. Ésta tiene un “paracaídas” que puede ser del tamaño de una pañoleta o una toalla.

Reglas

- Solamente se puede lanzar y atrapar la pelota con el paracaídas.
- No se permite soltar el paracaídas.
- Se logra un punto cuando la pelota cae en el piso de la cancha contraria.
- Gana la pareja que logre 15 puntos.
- Todos los alumnos deben participar.

Variantes

- Modalidades: una, dos o tres parejas por cancha.
- Adaptar las medidas de la cancha a las posibilidades motrices de los participantes.
- Jugar a lograr determinada puntuación, o por tiempo.

Organización general

- Asegurar la participación de todos los integrantes del grupo y conformar equipos mixtos.

- Promover el juego limpio, fomentar actitudes de respeto a la diversidad, de cooperación y de tolerancia por las experiencias de la derrota y el triunfo.
- Considerar acciones estratégicas tales como: adelantarse a la jugada del adversario y ubicar las dificultades de desplazamiento de la pareja contraria.
- Detener las acciones para que la pareja dialogue, comente actitudes y organice su estrategia.
- Comentar en una reunión general las experiencias, tanto de la estrategia del juego, como de las actitudes mostradas.

Actividad 3

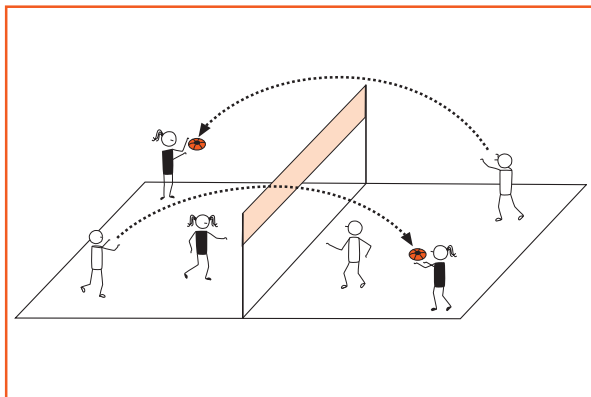
Con esta acción se pretende motivar a los alumnos para que construyan y practiquen juegos propios y hagan modificaciones a actividades ya conocidas. Para su diseño se tiene que considerar lo siguiente:

- Organizar equipos mixtos de ocho alumnos. Todos deben participar, tanto en la elaboración, como en la puesta en práctica.

Diseñar un juego

- Considerar juegos tradicionales o autóctonos conocidos (a través de cronistas, personas mayores o vecinos de la comunidad).
- Inventar o adaptar las reglas de un juego o actividad.
- Presentar su propuesta a todo el grupo.
- Practicar y hacer mejoras sobre la marcha.

La siguiente actividad es una propuesta que utiliza el mismo móvil y cuya variación depende, entre otras cosas, del manejo de distintos implementos.



Móvil del juego

Pasar el *freesbe* (plato volador de plástico) al otro campo para que toque el suelo y obtener el tanto. Se juega por puntos o por tiempo.

Variantes

- Conformar equipos de uno, dos o más integrantes.

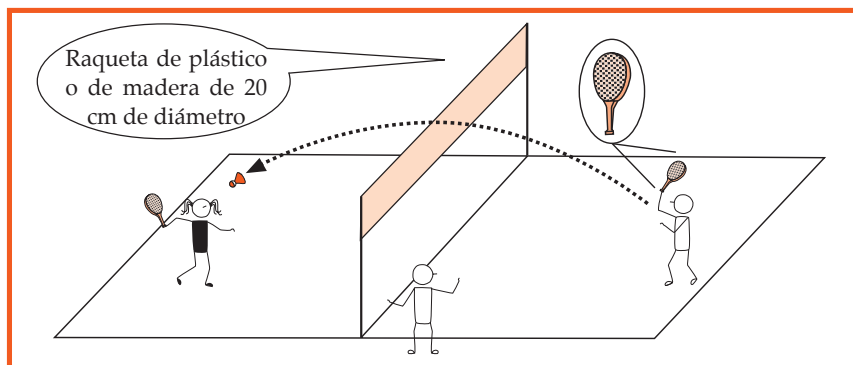
Las finalidades de esta secuencia son: provocar una variabilidad en la práctica de los desempeños motrices; conocer los factores de ejecución; promover el juego limpio, y asumir una actitud positiva en la práctica de la actividad física.

Para mejorar el desarrollo de los desempeños motrices complejos es necesaria una práctica caracterizada por las variaciones que se pueden hacer a juegos previamente aprendidos, y así reconocer diferencias y semejanzas.

Actividad 1

Juego de paletas

El *juego de paletas* requiere que los alumnos ajusten sus acciones motrices al espacio de juego, manejen los implementos (raqueta –paleta– y pelota) y logren controlar la dirección de la pelota.



Para ello se propone lo siguiente:

Se organiza el grupo en tercias, procurando que sean mixtas. Dos son jugadores en cancha que disputan la partida y el tercero es el asesor técnico, cuya función es orientar, analizar los movimientos de sus compañeros, hacer sugerencias respecto a sus desplazamientos, comen-

tar los golpes de raqueta y animarlos a que controlen y disfruten del juego. En síntesis, el asesor técnico funge como un analista de los desempeños motrices; para cumplir con esta tarea, puede orientar sus comentarios con lo presentado en la siguiente tabla:

Cuando se pasa la pelota a la cancha contraria

- ¿Se ubica para cubrir su área?
- ¿Se desplaza rápidamente?
- ¿Hace dejaditas?
- ¿Remata rápido?
- ¿Busca zonas desprotegidas?
- ¿Prevé los movimientos del contrario?
- ¿Regresa a cubrir zonas débiles después de pasar?

Cuando se va a contestar

- ¿Prevé la trayectoria de la pelota?
- ¿Cómo prepara con su raqueta los posibles remates?
- ¿Cubre zonas desprotegidas?
- ¿Se desplaza rápidamente?
- ¿Sigue con la mirada los movimientos de su oponente y de la pelota?

El móvil consiste en golpear la pelota con la raqueta de plástico –o de madera–, pasarla por encima de la red y dirigirla a la cancha protegida por el contrincante.

Reglas

- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.
- El asesor técnico puede solicitar un tiempo fuera para comentar con sus compañeros aspectos del juego.
- Cada tres tantos habrá cambio de roles: de jugador a asesor técnico y viceversa.
- Está prohibido lanzar la pelota al cuerpo del compañero.
- Organizar suficientes áreas de juego para que no haya alumnos inactivos.
- La pelota puede botar una vez en la cancha propia antes de contestarla.
- Ningún alumno debe ser excluido.

Organización general

- Aclarar las reglas del juego antes de iniciar la sesión (cuál es la función del asesor técnico) y asegurarse que en forma explícita sean aceptadas por los participantes.
- Insistir en asumir actitudes positivas ante el trabajo colaborativo y la confrontación.
- Al conformar equipos buscar que exista entre ellos equilibrio respecto a las habilidades físicas de sus integrantes.
- Participar como jugadores o como asesores técnicos.
- Analizar, comentar y considerar la forma de golpeo a la pelota, los desplazamientos ejecutados y las actitudes que permitan mejorar el desempeño de los jugadores.

Variantes

- Cambiar de oponentes y procurar el juego entre hombres y mujeres.

Actividad 2

La siguiente propuesta tiene el cometido de provocar en los alumnos una práctica constante y variada para que logren ajustar sus desempeños motrices a las condiciones donde se realiza el juego.

Generalidades

El juego de *Shuttleball* o *volante gigante* tiene su origen en Inglaterra y su antecesor es el bádminton. Es un juego alternativo y se practica de manera individual o en parejas y en ambos casos el juego puede ser mixto. Una característica central es que el campo neutral es de mayor longitud que en cualquier otro deporte de raquetas. Este rasgo es el que motiva precisamente su práctica.

El móvil consiste en hacer llegar el volante a la zona contraria, por sobre las redes que limitan el campo neutral. Los desempeños motrices, estratégicos y tácticos que tienen lugar son similares a los que se emplean en el bádminton.

Presenta características tácticas que permiten conocer y comprender los propios desempeños y solucionar problemas cognitivo-motrices, ya que:

- *Supone una mejoría de la coordinación motriz general.* Por las características del móvil del juego, los participantes deben tener un control postural y motor en la coordinación óculo-manual, y ajustar la percepción espacio-temporal al momento de golpear el implemento (gallito), pues se trata de una cancha diferente de las que conoce el alumno, en cuanto a sus medidas.
- *Favorece los procesos de anticipación motriz.* El largo de la zona neutral exige a los jugadores

El Shuttleball

calcular las trayectorias del implemento, ajustar su motricidad, anticiparse, y colocarse en la mejor posición para contestar el remate. Además, tiene un gran potencial de transferencia a otras acciones que utilizan un implemento parecido y desarrolla habilidades motrices específicas.

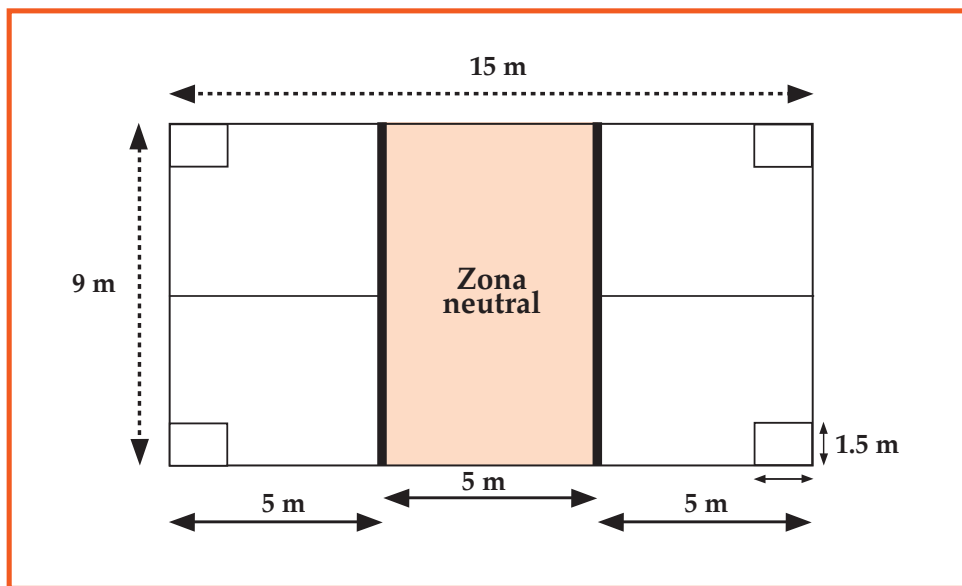
- *Permite comprender la táctica y solucionar problemas.* La participación individual anima el conocimiento de los propios desempeños y posibilita solucionar problemas en situaciones reales de juego. Con un solo adversario permite controlar situaciones específicas y descifrar las acciones del oponente.

Para iniciar a los muchachos en este juego conviene utilizar las formas jugadas, es decir, practicar en forma recreativa, golpear el volante y tratar que no caiga al suelo, sin reglas, sin delimitar el campo, y sin contar los tantos. Luego, practicar con modificaciones y reglas diseñadas por los mismos alumnos; acordar y proponer medidas de las canchas y precisar los sistemas de puntaje.

El terreno de juego:

En la modalidad individual mide 6 x 15 m y en la de dobles, 9 x 15 m. En cada una de las esquinas se encuentra el cuadro de bonificación, que mide 1.5 m por lado.

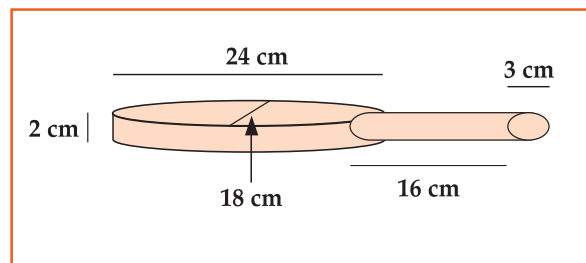
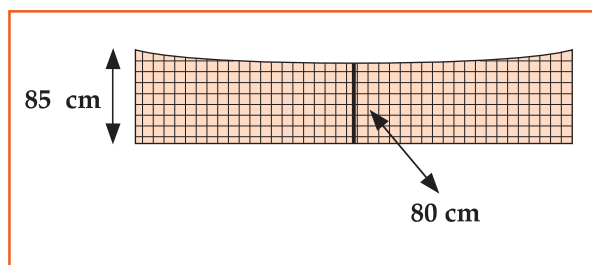
El campo se divide en tres espacios de cinco metros de largo cada uno, separados por dos redes, las cuales marcan la zona neutral. Las zonas situadas en los extremos tienen una línea longitudinal que las divide en dos partes iguales, una derecha y otra izquierda.



Medidas de la cancha para el juego de Shuttleball en modalidad de dobles

La red y los postes:

Las redes se colocan a 85 cm de altura, en el centro deben estar a 80 cm.



la superficie de golpeo entre 24 y 18 cm y 2 cm de grosor.

La raqueta:

De una sola pieza de plástico duro o de madera, con un peso de 225 gramos. Su empuñadura o mango mide 16 cm de largo y 3 de diámetro, y

El volante:

Se puede emplear un volante de bádmiton, crear uno o simplemente utilizar una pelota de esponja grande. Tiene la misma forma que un

volante de bádmin-ton, pero su peso es de 50 gramos y su tamaño es mayor. En total mide 19 cm de alto y se divide en dos partes: la circunferencia, de 10 cm, y las plumas de plásti-co, de 9 cm, incrustadas en la pelota de esponja.

La práctica:

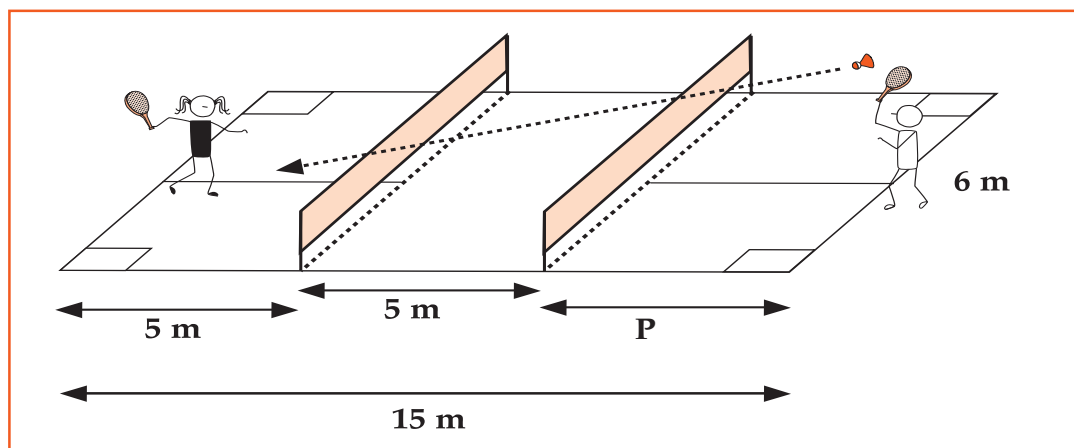
La puesta en marcha del *Shuttleball* permite: *a*) ajustar las acciones motrices a un espacio determinado y tomar distancia ante las distintas trayectorias del volante: adelante-atrás, derecha-izquierda, rápido-lento, *b*) percibir y conocer los elementos espacio-temporales de manera externa, y *c*) en forma intencional dar una dirección al implemento en cuestión (volante).

Puntuación:

Es un punto para el equipo contrario en cualquiera de los siguientes casos:

- No se consigue devolver el volante.
- El volante golpea en cualquier parte del cuerpo al jugador oponente.
- Se golpea el volante dos veces consecutivas con la pala.
- Se fallan dos saques consecutivos.
- Se golpea la red con la raqueta.
- Si el volante sale de la cancha.

Si un jugador consigue que el volante dé en alguno de los cuadros de bonificación del equipo contrario, se anotan tres puntos a favor.



El móvil consiste en pasar la pelota (volante o gallito) a la otra mitad de la cancha por arriba de las redes, procurando que caiga dentro del cam-

po contrario con la intención de que el oponente no logre regresarla.

Reglas

- El servicio se realiza detrás de las líneas de fondo. Si en el primer saque el volante toca la red y pasa al campo oponente se repite el saque, el segundo saque no se repite.
- En el servicio, la pelota tiene que pasar por arriba de las redes.
- Se puede regresar la pelota al vuelo, o dejándola botar sólo una vez.
- Se consigue un punto cuando el contrario no regresa la pelota.
- Si alguno de los jugadores acierta con el volante en la zona de bonificación del campo oponente, gana tres puntos.
- El servicio se alterna cada dos puntos.
- Gana el que primero obtenga 15 puntos.
- Ningún alumno debe quedarse sin participar.

Variantes

- Jugar en parejas, hombre y mujer.
- El juego puede ser a tantos logrados, o por tiempo.

Organización general

- Distribuir tercias en cada una de las canchas. Designar un observador y dos jugadores que intercambian los roles. Comentar aspectos tácticos y las actitudes presentadas en el juego.
- Enfatizar la práctica del juego con el máximo disfrute.
- El maestro interviene con sugerencias estratégicas y tácticas, así como sobre las actitudes mostradas.
- Sensibilizar a los alumnos respecto al juego limpio.

Al finalizar se organiza una reunión para comentar las experiencias motrices de los estudiantes y las formas de ejecución de los patrones de movimiento.

Actividad 3

Debatir en torno a qué es el juego limpio

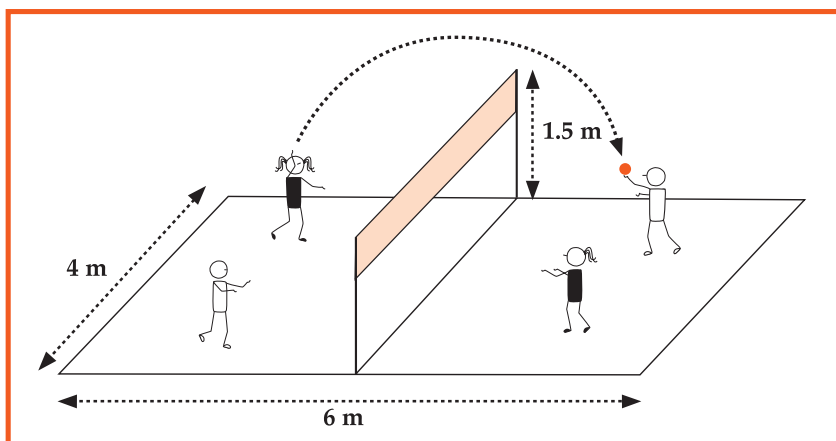
Se pretende, a partir del shuttleball y del juego de paletas, reflexionar y debatir en torno a cuáles son las características del juego limpio, y cuáles acciones y modificaciones se pueden hacer para generalizarlo en las prácticas físicas cotidianas.

Aplicar a varios participantes el siguiente cuestionario para determinar las características del juego limpio:

Con el propósito de proporcionar los elementos mínimos para elaborar un código del juego limpio, se propone vivenciar situaciones reales donde: se ajusten los desempeños motrices al tiempo y espacio; se contrasten las experiencias de triunfo; y se colabore con el otro para lograr el objetivo.

Actividad 1

Ta-ka-tá



Se organiza el grupo en parejas, preferentemente mixtas, y se busca que los alumnos disfruten la actividad.

El móvil consiste en pasar la pelota a la cancha contraria por arriba de la red, golpeándola con la palma de la mano de abajo hacia arriba, y nunca al contrario. Provocar que el equipo contrario no pueda regresarla.

Variantes

- Asignar un determinado número de golpes para regresar la pelota.

Reglas

- Sólo se puede golpear la pelota con la palma de la mano, de abajo hacia arriba.
- Gana el punto el equipo que consiga colocar la pelota dentro del terreno contrario y que el otro equipo no la pueda regresar.
- Gana la pareja que llegue primero a 15 puntos o, si así se decide, a 20.
- Se hace cambio de cancha cada 5 puntos, o bien cada 10.
- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

Organización general

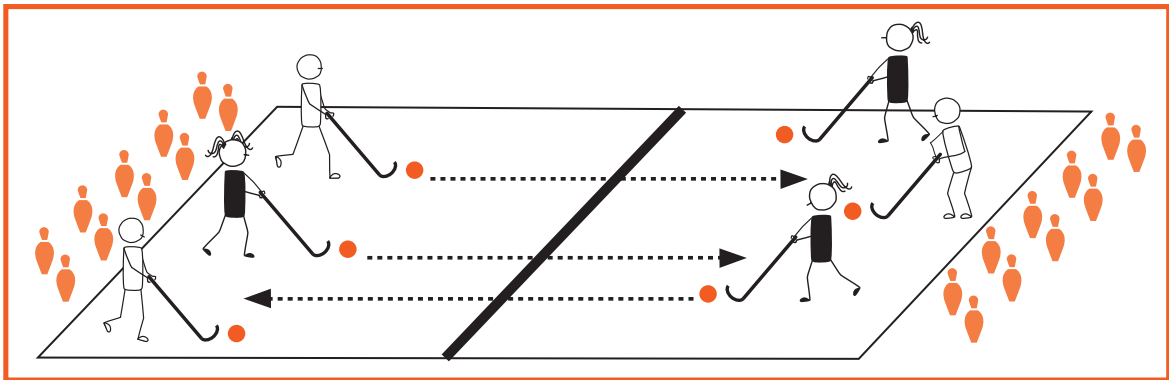
- Formar equipos mixtos buscando el equilibrio de posibilidades en el desempeño de los alumnos.
- Emplear tiempos fuera para analizar la estrategia y las actitudes mostradas.

- Aprovechar cualquier incidente para analizar y precisar los valores del juego limpio.
- Analizar las reglas para saber cómo determinan el juego limpio, y cómo los desempeños motrices se ajustan a ellas.

Actividad 2

Bolos-bastón

Se sitúan dos equipos frente a frente, separados por la línea central del campo. Cada equipo tiene 10 bolos colocados detrás de la línea final. A una señal, se golpean las pelotas en dirección al campo contrario, con la intención de derribar los bolos del otro equipo al tiempo que evitan sean derribados los bolos propios. Se establece el tiempo de juego y el valor de puntos por cada bolo, o bien, que al derribarlos todos se gana la partida.



Reglas

- Sólo se puede golpear la pelota con el bastón.
- Al jugador que detenga la pelota con cualquier parte del cuerpo se le descuenta un punto.
- Gana el equipo que derribe primero los bolos, o el que acumule más puntos al término del tiempo establecido.
- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

Variantes

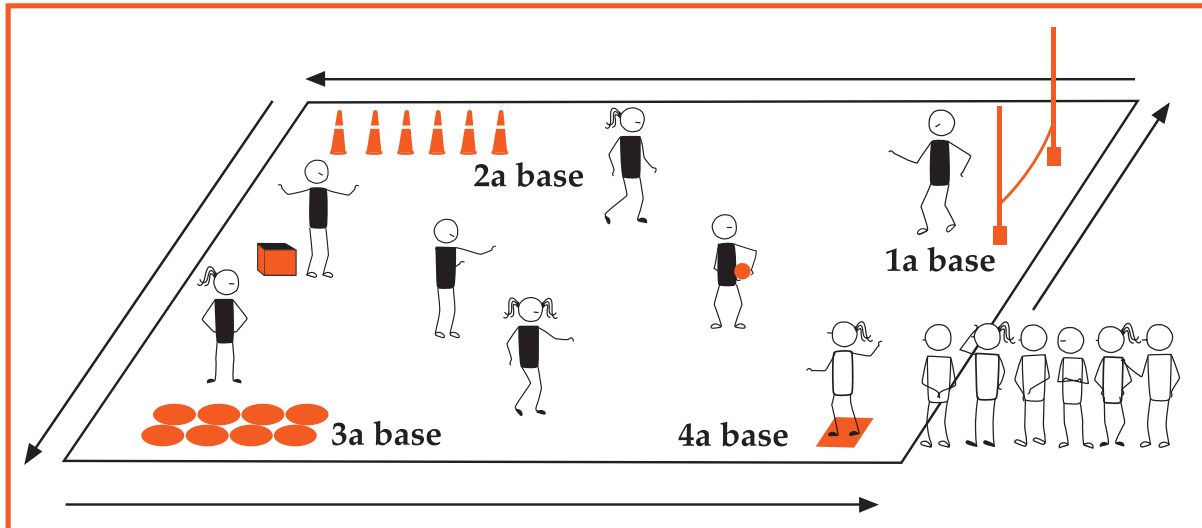
- Variar la distancia de la ubicación de los bolos.
- Señalar un bolo de oro: al derribarlo se gana la partida automáticamente.

Organización general

- Evitar golpear a los compañeros y adversarios. Esto es una regla personal a seguir.
- Analizar las actitudes y aprovechar cualquier incidente para precisar los valores del juego limpio.
- Comprender y aceptar las reglas del juego antes de iniciar.

Actividad 3

Béisbol-recorrido



Se organiza al grupo en dos equipos mixtos de 7 a 10 jugadores. Se juega en un campo adaptado a las dimensiones de la escuela. Existen cuatro bases en un cuadro orientado sobre uno de sus vértices. En cada base se coloca lo siguiente:

Primera base: dos postes con una cuerda amarrada a los extremos; pasar saltando por arriba de ella.

Segunda base: seis conos colocados en fila con una separación entre cada uno de un metro; correr en zigzag.

Tercera base: ocho aros colocados juntos de dos en dos formando una fila; brincar con pies juntos en cada uno de ellos.

Cuarta base: un cuadro de 30 x 30 cm colocado en el piso; pisar la base.

Uno de los defensores es el lanzador y los demás se distribuyen por toda el área de juego para recibir la pelota. Los atacantes permanecen fuera del terreno hasta que les toque su turno establecido previamente. Comienza el primer bateador (corredor) desde el interior del cuadrado.

El juego consiste en patear la pelota enviada por el lanzador y tratar de hacer el recorrido de las cuatro bases, antes de que los jugadores del equipo defensor realicen 10 pases entre ellos y coloquen la pelota dentro de una caja o un aro que se encuentra en el fondo del terreno de juego. Si el corredor logra llegar a la cuarta base antes, anota un punto (carrera) para su equipo. Después, corresponde el turno al segundo corredor, y así sucesivamente, hasta que todo el equipo haya bateado.

A continuación se intercambian los papeles con el otro equipo, ganando el que más puntos obtenga.

Reglas

- No se puede obstruir el desplazamiento del corredor.
- Al realizar los 10 pases, cada jugador (defensores) debe tocar la pelota al menos una vez.

- Si la pelota se cae y no completa el pase, inician nuevamente la secuencia de los 10 pases.
- Si algún corredor no realiza el recorrido de acuerdo con lo establecido no cuenta su carrera y pierde su turno.
- Todos los alumnos deben participar.

Variantes

- Antes de realizar los 10 pases, encestar la pelota en la canasta de básquetbol.
- Modificar las acciones a realizar en cada base.
- Jugar a determinada puntuación o por tiempo.

Organización general

- Asegurar la participación de todos los integrantes del grupo y conformar equipos mixtos.
- Promover el juego limpio, fomentar actitudes de respeto a la diversidad, de cooperación y de tolerancia ante las experiencias de la derrota y el triunfo.
- Al finalizar, hacer una reunión general para comentar las experiencias, tanto de la estrategia del juego como de las actitudes mostradas.

Actividad 4

Elaborar un código de juego limpio que integre las reflexiones y conclusiones sobre los principios y normas que se deben observar para un comportamiento positivo.

Antes de realizar el código del juego limpio es necesario que cada alumno reflexione sobre su propia actitud ante las distintas situaciones conflictivas en el juego y el deporte educativo.

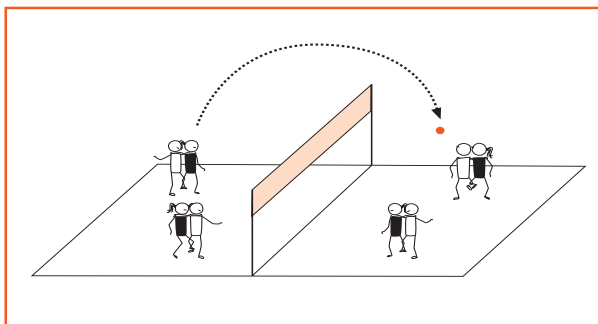
A partir de ahí, recoger propuestas que propicien esta reflexión (pueden utilizarse distintas

El código del juego limpio

técnicas, materiales, dibujos o textos). También se puede conversar sobre lo siguiente:

- ¿Qué debemos hacer para disfrutar lo realizado?
- ¿Qué situaciones nos disgustan cuando jugamos?
- ¿Cómo lo podemos superar?
- ¿Qué podemos hacer ante actitudes inapropiadas?

El baúl de juegos y recursos



Voleibol con un pie

Se organizan equipos integrados por parejas que están sujetas de un pie. El móvil consiste en pasar la pelota, golpeándola con cualquier parte del cuerpo, al campo contrario, de tal manera que no pueda ser regresada por el contrincante. Sólo así se logrará un tanto. Se determina el tiempo o los puntos a lograr para concluir el juego.

Reglas

- No golpear la pelota si no se encuentran los pies sujetos.
- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

Variantes

- Modificar las dimensiones de la cancha para provocar más desplazamientos de las parejas en su área.

La siguiente actividad complementaria tiene como finalidad ampliar las experiencias motrices, y enfatizar la práctica variable en los patrones de movimiento de los alumnos y alumnas en actividades de cancha propia.

Para lograrlo se propone observar y analizar el video “Voleibol I y II” de la serie *Seréis campeones*

peones y realizar las actividades del cuadro que aparece más abajo.

Sinopsis del video: se especifican las medidas de la cancha, el reglamento, el número de jugadores y las posiciones fundamentales a partir de las cuales se desarrollan las demás habilidades corporales necesarias para su práctica.

Actividades previas.	<p>El alumno investiga algunos tópicos relacionados con voleibol en libros, revistas, periódicos, televisión. Estos datos se podrán contrastar al momento de observar el video.</p> <p>El grupo observa el video “Voleibol I y II” perteneciente a la serie <i>Seréis campeones</i>, que sirve como punto de referencia para conocer más acerca de este deporte y analizar los patrones de movimiento y su lógica.</p>
Aspectos centrales de la observación.	<p>¿A qué tipo de cancha pertenece?</p> <p>¿Cuál es la lógica del juego?</p> <p>¿Qué tipo de roles de participación podemos encontrar en él?</p> <p>¿Cómo son los patrones de movimiento?</p> <p>¿Podemos registrar su lógica en el ludograma? ¿Cómo?</p>
Actividades posteriores a la presentación.	<p>¿Qué modificaciones podemos hacer para participar todos?</p> <p>¿Con qué tipo de pelota?</p> <p>¿Podemos hacer una práctica de iniciación a este deporte?</p> <p>¿Y si hacemos un pequeño torneo relámpago?</p>
Relación con otras asignaturas.	<p>Formación Cívica y Ética. La función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.</p>

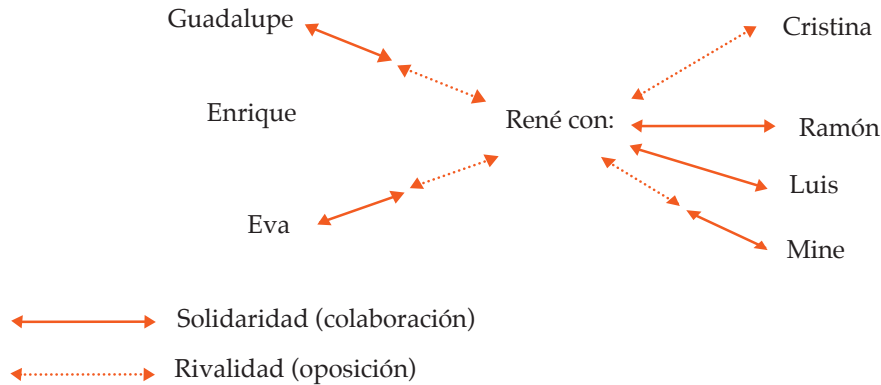
Evaluando el bloque

Con la intención de obtener evidencias del aprendizaje de los alumnos y verificar el logro de los propósitos del presente bloque, se propo-

nen a continuación algunos tópicos para evaluar lo realizado:

- Elaborar gráficos que reflejen las relaciones que se establecen entre los participantes. Ejemplo:

Gráfico que representa la red de comunicación de la actividad Voleibol con un pie



¿Por qué consideras que hay comunicación positiva con algunos compañeros y con otros no?
¿Qué debo hacer para mejorar las relaciones con mis compañeros?
¿Cómo superar los conflictos?

- Presentar ludogramas de cada equipo y alumno.
- Elaborar ensayos con respecto a:
 - El respeto a las reglas.
 - El trato amable a compañeros y rivales.
 - Valores que incorporo a mi personalidad.
 - ¿Cómo superar conflictos durante mi estancia en la escuela?
 - ¿Qué aprendí para ser mejor?

Segundo grado Bloque III

Todo es cuestión de estrategias

Propósito

La finalidad del presente bloque es que los alumnos conozcan las posibilidades de acción motriz en actividades de cancha propia, con un bajo nivel de incertidumbre y reconozcan la lógica interna de las acciones. Se pretende, por lo tanto: que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo de las actividades, que respeten las reglas y que valoren la comunicación entre compañeros para tomar decisiones.

Contenidos

1. La interacción como estrategia.
2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia.
3. Organización de un torneo.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Identifica sus posibilidades de acción motriz en actividades de cancha propia, como una forma de distinguir las condiciones de los desempeños motrices personales.
- Comprende la lógica interna de las actividades, sobre las pautas del reglamento, para

la toma de decisiones que favorezca una participación grupal equilibrada.

- Controla y ajusta sus movimientos de acuerdo con el tiempo y el espacio, como una forma de poner a prueba sus capacidades corporales.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Todo es cuestión de estrategias
Secuencia de trabajo 1. Los juegos: su lógica, las reglas y sus modificaciones.
Secuencia de trabajo 2. La estrategia considerando el espacio y el tiempo.
Secuencia de trabajo 3. La toma de decisiones en el juego.
Actividad complementaria. Cuidado del cuerpo.

Comentarios y sugerencias didácticas

Este bloque está organizado con tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria; con la primera, “Los juegos, su lógica, las reglas y sus modificaciones”, se pretende que los alumnos comprendan la lógica interna de los juegos de cancha propia que combinan tanto el trabajo individual como la labor de conjunto, y que conozcan y respeten las reglas de juego, así como las posibles modificaciones en las mismas.

La segunda secuencia de trabajo, “La estrategia considerando el espacio y el tiempo”, analiza las estrategias de juego que condicionan la acción motriz.

La secuencia tres, “La toma de decisiones en el juego”, se plantea como el escenario donde se pondrán a prueba el conocimiento de la lógica interna, las estrategias de acuerdo con el móvil de juego y las actitudes de respeto a las reglas. Para lograrlo se propone llevar a cabo un torneo. Durante su realización y al finalizar el bloque conviene evaluar con los estudiantes las experiencias y precisar los aprendizajes logrados en relación con el conocimiento de la táctica y la estrategia, lo que debe superarse y cómo hacerlo.

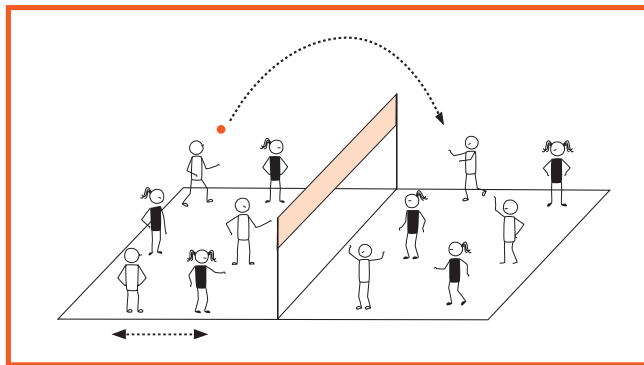
La actividad complementaria, “Cuidado del cuerpo”, se enfoca en la rodilla y en el trabajo que desempeña; también trata acerca de los cuidados que deben tenerse para evitar lesiones.

Es importante que durante el desarrollo del bloque se propicie en los alumnos la disposición para hacer modificaciones a los juegos, integrar equipos mixtos y procurar la participación de todos los estudiantes al efectuar encuentros simultáneos. Para ello se requiere una distribución del espacio de trabajo y prever los diversos materiales que se necesitan. También es pertinente que el docente genere la reflexión en los alumnos con la intención de estimular el pensamiento estratégico y que intervenga con cuestionamientos sobre el dominio del espacio y el tiempo, por ejemplo: ¿qué hacer para descontrolar al contrincante y lograr un punto? Debe considerarse la diversidad personal y cultural de los alumnos para atender a las necesidades educativas de cada uno de ellos y proponer las estrategias de aprendizaje pertinentes.

Con la intención de impulsar que los alumnos comprendan la lógica interna de juegos de cancha propia, individuales y colectivos, se sugiere realizar lo siguiente:

Actividad 1

Pelota voladora



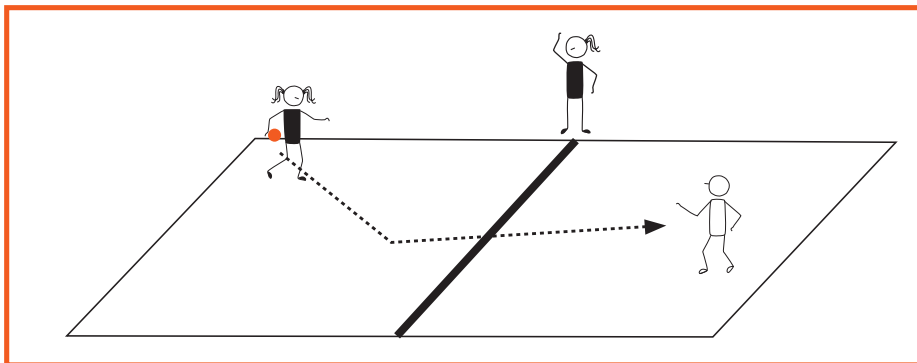
Se divide el grupo en equipos mixtos de seis integrantes. Se designan tres delanteros y tres zagueros en cada uno.

El móvil del juego consiste en pasar una pelota a la otra cancha por arriba de la red, colocada a una altura de 1.80 m, y procurar que caiga dentro de las líneas que limitan el área. La intención es que el equipo contrario cometa un fallo o no logre regresarla y, al mismo tiempo, evitar que la pelota bote dos veces en el terreno propio.

Reglas

- Golpear el balón dos o tres veces entre los compañeros de equipo antes de pasarlo a la cancha contraria.
- El balón puede dar como máximo un bote en la cancha propia antes de pasarlo.
- Ningún jugador puede golpear la pelota dos veces seguidas.
- Al pasar la pelota deben de cambiar la posición: delanteros por zagueros.
- Ningún alumno debe ser excluido de las actividades.

Su finalidad tiene que ver con adecuar los desempeños motrices y ampliar el conocimiento de la lógica interna de las acciones de cancha propia al jugar de forma individual. En la actividad anterior se manejó el patrón básico de movimiento de golpeo; en esta ocasión se repite, pero ahora con una pelota pequeña y el contacto se ejecuta con la palma de la mano.



Se organiza el grupo por tercias y se distribuyen en las diferentes canchas. Dos jugadores se enfrentan y el tercero es el juez, que se coloca por fuera de la línea central.

El móvil del juego consiste en hacer pasar la pelota a la otra cancha, que bote dentro del área delimitada por las líneas y que el contrario no logre regresarla.

Reglas

- Golpear la pelota con la palma de la mano.
- La pelota puede botar una vez dentro de la cancha propia.
- Gana quien llega primero a 10 puntos.
- Todos los alumnos deben participar.

Variantes

- Se puede llevar a cabo por parejas.
- Todas aquellas que los participantes propongan.

Organización general

- Reunir al grupo para comentar las experiencias y modificaciones que permitieron a los estudiantes conocer la lógica interna del juego.
- Permitir que los alumnos pongan a prueba sus competencias motrices al canalizar sus propuestas a los juegos y al aplicar lo aprendido. Comentar el tipo de experiencias y los resultados que se pueden obtener.

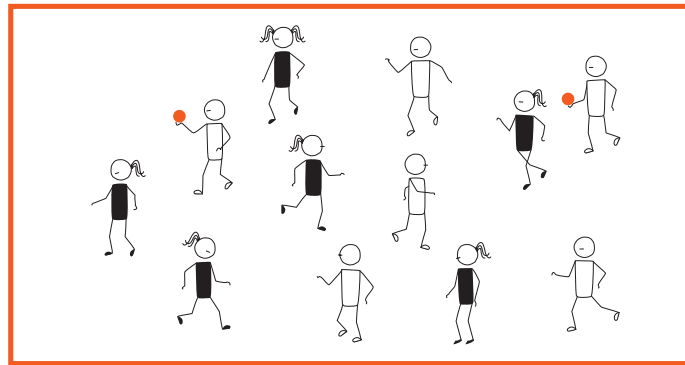
- Motivar a los alumnos para que propongan diversas situaciones motrices con lo aprendido hasta el momento, y planteen problemas motores (inventen pases, formas de anotación, cambien y modifiquen los roles de participación) que les permi-

tan comprender la lógica de las actividades a realizar.

- Al integrar los equipos se debe cuidar que exista un equilibrio de fuerzas, considerando las habilidades de los participantes y su número por equipo.

Actividad 3

Todos contra todos



Se organiza al grupo en equipos mixtos de 10 a 12 integrantes y se establece un área de aproximadamente 15 x 15 m –que puede ser menor si no se cuenta con suficiente espacio. El juego comienza cuando el maestro lanza dos pelotas a la zona de juego; quien atrapa una pelota intenta acertar con ella a otro jugador de la cintura para abajo. Cada uno juega individualmente y cuenta los aciertos que va consiguiendo.

Reglas

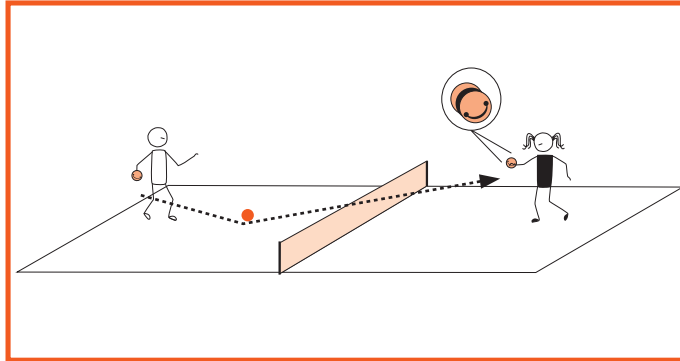
- No arrebatarse la pelota a ningún compañero.
- Quien tenga la pelota debe permanecer quieto.
- Quien atrape la pelota no se considera tocado.
- No se puede correr con la pelota en las manos.
- No botar la pelota.
- Todos los alumnos deben participar.

Variantes

- El jugador que tiene la pelota en su poder puede perseguir a los demás si lo hace botándola.
- Si la pelota toca primero el piso y luego al jugador, éste se considera tocado.
- Aumentar el número de pelotas.

El baúl de juegos y recursos

Tenis con raqueta de mano



Tres círculos de cartón pegados, dos con orificio donde se inserta un resorte que se amarra a las manos.

El móvil del juego consiste en golpear la pelota con la raqueta de mano para que pase a la otra cancha e intentar que bote dentro de los límites para que el contrincante no pueda regresarla.

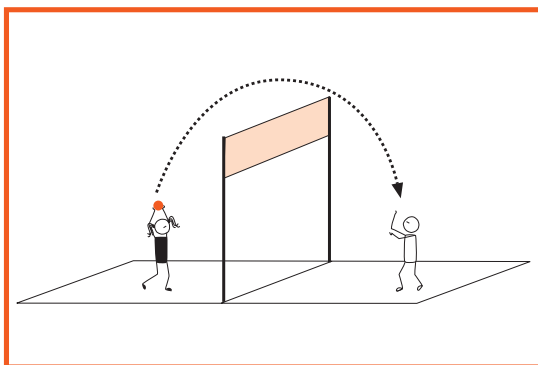
Secuencia de trabajo 2

La estrategia considerando el espacio y el tiempo

Con la intención de impulsar entre los alumnos el análisis de las distintas tácticas a desarrollar en los juegos de cancha propia, se propone que realicen lo siguiente:

Actividad 1

Lanzar y atrapar en cancha angosta



Se organiza al grupo por parejas y cada integrante se coloca en su cancha.

El móvil de la actividad consiste en hacer pasar la pelota al otro lado, por arriba de la red que se encontrará colocada a una altura de 2 m, procurando que caiga dentro del área de su contrario, con la intención de que no logre atraparla.

Reglas

- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.
- Se debe atrapar y controlar la pelota antes de que toque el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto.
- Ningún alumno debe ser excluido de participar.

Variantes

- Cambiar de rivales y procurar el juego entre hombres y mujeres.
- Aumentar o disminuir la altura de la red y el área de juego.
- Cubrir la red, para aumentar el grado de incertidumbre.
- Las que propongan los participantes.

Organización general

- Se sugiere que los alumnos observen a una pareja y analicen sus desempeños motrices.
- Registrar en un cuaderno, de manera individual, las experiencias de aprendizaje más significativas y, al término del blo-

que, comentarlas en grupo, lo que permite que cada alumno actúe de manera autónoma y reconozca sus posibilidades y limitaciones.

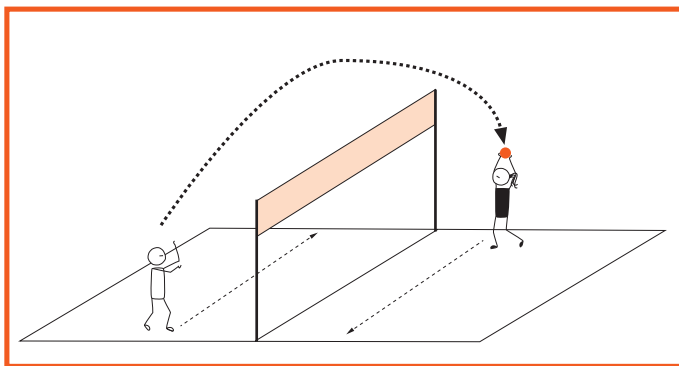
- Comentar el tipo de estrategias que emplearon y cuáles fueron las más apropiadas para la situación motriz planteada.
- El maestro interviene con interrogantes para propiciar el análisis de la táctica del juego.

- Para incorporar a los estudiantes con necesidades educativas especiales, se recomienda hacer los ajustes correspondientes a las actividades y a los espacios de juego.
- Organizar una reunión para comentar las experiencias y las modificaciones que permitieron a los estudiantes conocer la lógica interna del juego.

Actividad 2

Lanzar y atrapar en cancha amplia

El propósito es que los alumnos adecuen sus desempeños motrices al realizar desplazamientos laterales, ajustándolos al área de juego y a la trayectoria de la pelota para lograr atraparla antes de que toque el piso.



Se organiza al grupo por parejas; se distribuyen en las diferentes canchas de juego. Se coloca cada participante en la mitad de su cancha.

El móvil consiste en hacer pasar la pelota a la otra cancha, por arriba de la red –que está a una altura de 2 m– procurando que caiga dentro del campo sin que el adversario logre atraparla.

Reglas

- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.
- Se debe atrapar y controlar la pelota antes de que toque el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto.
- Todos los alumnos deben jugar.

Variantes

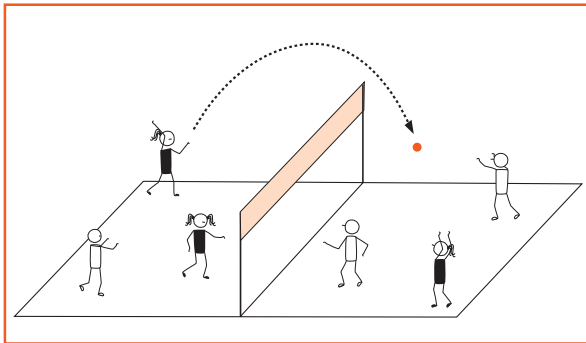
- Cambiar de rivales y procurar el juego entre hombres y mujeres.
- Aumentar o disminuir la altura de la red.
- Aumentar o disminuir el área de juego.
- Cubrir la red, para aumentar el grado de incertidumbre.
- Todas aquellas que los participantes propongan.

Organización general

- Registrar en el cuaderno lo más significativo respecto a los desempeños de sus compañeros, comparar esta actividad con la anterior y comentar sobre las diferencias que existen entre ellas.
- Promover niveles de autonomía y hacer que todos los alumnos experimenten la práctica y la disfruten.

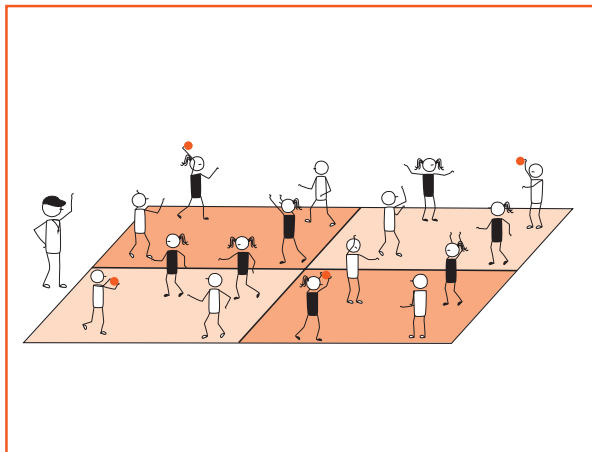
- Utilizar la competición como un medio de motivación y de aprendizaje que permite aumentar el gusto y el interés por la actividad física.
- Plantear retos. Analizar en grupo las variantes y reflexionar acerca de lo que sucede cuando se modifican.
- Descubrir las relaciones que se establecen con el entorno, los objetos y las personas, ya que al experimentar diferentes sensaciones que requieren desplazamientos en distintos espacios o áreas de juego se posibilita comprender las relaciones espacio-temporales.
- Analizar la táctica del juego a partir de la intervención del maestro.
- Comentar las experiencias y las modificaciones que permiten a los estudiantes conocer la lógica interna del juego.

El baúl de juegos y recursos



El voleibol por tercias

El móvil del juego consiste en pasar la pelota a la cancha contraria, por arriba de la red, para que el otro equipo no pueda regresarla.



El balón rápido

Se organiza al grupo en equipos de cuatro o seis alumnos y se divide el área de juego en tantas partes como equipos se hayan formado. A la señal del profesor y durante cierto tiempo, cada equipo realiza el mayor número de pases entre sus jugadores tratando de hacer más que los otros equipos. El que primero lo logre se anota un tanto.

Reglas

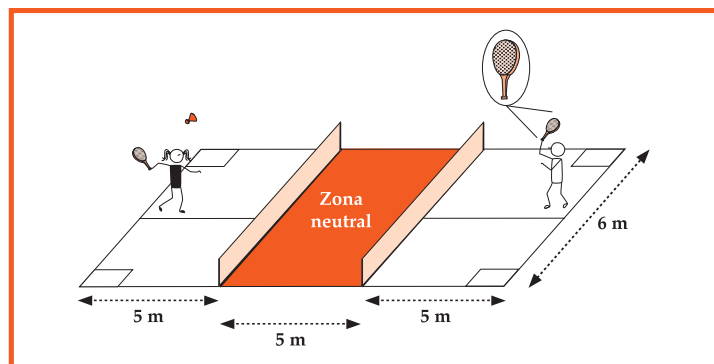
- Los jugadores deben pasarse la pelota sin que caiga al suelo.
- Los jugadores deben desplazarse por el área, excepto cuando están en posesión de la pelota.
- No se puede devolver la pelota al compañero que la envió.
- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

Variantes:

- Aumentar o disminuir el número de pases.
- Realizar el mayor número de pases en un tiempo establecido (dos o tres minutos).
- Designar un área común para todos los equipos con la condición de que todos los jugadores estén en movimiento, completar los pases señalados previamente.

Con el propósito de poner en marcha la estrategia y la táctica obtenidas en las secuencias de trabajo anteriores se propone realizar del torneo de *Shuttleball*.

Actividad 1

Shuttleball

Medidas de la cancha de *Shuttleball* en modalidad individual.

Es conveniente organizar el torneo con el sistema todos contra todos o *round robin*. Esta modalidad permite que todos los alumnos participen y de esa manera se facilite el análisis de la lógica interna y de las estrategias del juego, así como

avanzar en la mejora de su desempeño motriz individual.

A continuación se presenta un ejemplo para llevar a cabo los encuentros tanto individuales como de parejas y registrar los resultados.

Torneo de Shuttleball
Sistema de juego: *round robin*
Siembra de partidas

Torneo individual						Hoja de registro		
Participante	1	2	3	4	5	JG	JP	Lugar
1. Hugo								
2. Erika								
3. Fernando								
4. Sofía								
5. Armando								

Torneo de parejas						Hoja de registro		
Participante	1	2	3	4	5	JG	JP	Lugar
1. Mine y Felipe								
2. Alberto y Vanessa								
3. Gustavo y Eva								
4. Daniel y Gabriela								
5. Luis y Cristina								

A los participantes que durante la jornada les corresponda descanso se les asignará el papel de jueces.

Después de cada sesión de trabajo se comentan las experiencias y las posibles estrategias a replantear por cada uno de los participantes:

- ¿Qué sucedió durante la jornada de juegos?
- ¿Qué se aprendió?
- ¿Qué dificultades se presentaron durante el desarrollo del torneo?

De acuerdo con los avances del torneo, esta secuencia de trabajo puede abarcar varias sesiones. Es importante que todos los encuentros se realicen para procurar que participen todos y se pongan en acción las habilidades motrices y las estrategias adquiridas durante el desarrollo del bloque.

Organización general

- Durante el desarrollo del torneo de *Shuttleball* debe propiciarse que los alumnos

se sientan capaces motrizmente, adquieran seguridad en sí mismos y en sus propias posibilidades, y descubran nuevas formas de actuar y desempeñarse. Por lo tanto, es importante respetar la necesidad que cada uno de ellos tiene por probar y experimentar nuevos desafíos, decidir cuándo, cómo, con qué y con quiénes resolver las nuevas situaciones.

- Conviene poner en juego el grado de habilidad de los alumnos, y las experiencias que poseen. Asimismo es recomendable definir y asumir responsabilidades antes, durante y después de la realización del torneo.
- En grupo, analizar la lógica interna del juego, las estrategias que se pueden emplear durante su puesta en práctica y el estilo personal de enfrentar y resolver las situaciones planteadas.

Actividad complementaria

En la integración de la corporeidad y la edificación de la competencia motriz las funciones de la estructura orgánica y funcional del cuerpo juegan un papel importante. Por ello es pertinente que los alumnos conozcan su cuerpo y, particularmente, las distintas articulaciones. En este sentido la presente actividad pretende que los alumnos centren su atención en la articulación de la rodilla y el trabajo que desempeña, así como en los cuidados que deben tenerse para evitar posibles lesiones.

Cuidado del cuerpo

Sinopsis del video. ¿Cuáles son las posibilidades de movimiento de la rodilla? ¿Qué cuidados hay que tener? Las respuestas se dan a conocer en este video, además de un detallado esquema acerca de los ligamentos que intervienen en esta articulación.

<p>Actividades previas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De manera individual, investigar cómo está constituida la rodilla y hacer un esquema o una maqueta de la misma. • Reflexionar sobre el trabajo que realiza esta articulación. • Posteriormente observar el video “¿Qué haces con tus rodillas?”, de la serie <i>Haga deportes pero cuide su salud</i>.
<p>Aspectos centrales de la observación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las posibilidades de movimiento de la rodilla? • ¿Cómo se llaman las partes que la conforman? • ¿En qué momento se puede presentar una lesión? • ¿Qué medidas preventivas se deben tomar en cuenta para no sufrir una lesión?
<p>Actividades posteriores a la presentación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambiar comentarios acerca del video. • Realizar exploraciones individuales de los movimientos que tiene la rodilla. • Enlistar los cuidados corporales y las actitudes que deben asumir para estar siempre atentos hacia el cuidado de sí mismos.
<p>Relación con otras asignaturas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación Cívica y Ética: la función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Segundo grado Bloque IV

Desglose didáctico

Descubrir estrategias

Propósito

El propósito de este bloque es que los alumnos interpreten las reglas y las posibilidades de actuación colectiva, lo que les permitirá saber desempeñarse dentro de las distintas áreas de juego y mantener una buena comunicación con sus compañeros. También se pretende que el alumno organice sus acciones en una secuencia, basándose en la duración de la actividad, con lo cual logrará construir estrategias lógicas de pensamiento.

Contenidos

1. La cooperación-oposición.
2. Deportes alternativos de invasión.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Interpreta las reglas y la posibilidad de actuar en colectividad para resolver el manejo del espacio y el tiempo dentro del grupo en el que participa.
- Utiliza estrategias lógicas de pensamiento para resolver situaciones de acción motriz, y dialoga con sus compañeros para solucionar los problemas.
- Promueve formas de comunicación e interacción con sus compañeros para el desarrollo de estrategias.

Duración: 16 sesiones

Descubrir estrategias

Secuencia de trabajo 1. **Inventamos nuestros juegos.**

Secuencia de trabajo 2. **La cooperación-oposición en los deportes alternativos.**

Secuencia de trabajo 3. **El consenso y el respeto en las actividades motrices.**

Actividad complementaria. **¡Lo podrás hacer!**

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está constituido por tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria. La primera secuencia “Inventamos nuestros juegos”, busca poner en acción distintas y variadas posibilidades de actualizar el saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse, donde la participación activa de los jugadores en la adaptación y modificación de las reglas es un elemento clave. Con ello se favorece el análisis perceptivo de diferentes problemas motrices en situaciones lúdicas de invasión.

Esto posibilita desarrollar el pensamiento táctico y estratégico en los alumnos, motivo por el cual el profesor tiene un papel fundamental en la reflexión y el análisis de soluciones y modificaciones a la problemática identificada.

Es conveniente cuidar que los alumnos con necesidades educativas especiales tengan acceso a las actividades propuestas; poner énfasis en una interacción respetuosa hacia los demás, y

favorecer el desarrollo de sentimientos y actitudes de autoestima.

La segunda secuencia, “La cooperación-oposición en los deportes alternativos”, enfatiza las dinámicas elementales de cooperación y oposición en situaciones de juegos y deportes alternativos. El *Lacrosse* permite crear las condiciones favorables desde el punto de vista motivacional, pues los alumnos tienen que elaborar su propio material de juego. Conviene sensibilizarlos para que conozcan el reglamento, los implementos, el espacio y modos diferentes de jugar a los habituales.

Dentro de esta misma secuencia, *Aprendamos a jugar la pelota p´urhepecha* propone, además de poner en práctica desempeños motrices en cancha de invasión, incorporar expresiones lúdico-deportivas propias de la cultura nacional.

En la tercera secuencia de trabajo, “El consenso y el respeto en las actividades motrices”, se encuentran propuestas que impulsan el diálogo, el respeto y la tolerancia como bases fundamentales de un posible código de ética que permita la participación de todos los alumnos.

Para el aprendizaje del *Lacrosse* conviene iniciar con formas jugadas para incursionar, conocer y practicar los distintos desempeños motrices que esta actividad exige. Se propone practicar los juegos *pelotas voladoras* y *el pañuelo*, para de ahí comenzar el *Lacrosse* con versiones modificadas, es decir, con menos jugadores, porterías más grandes, variaciones en el reglamento, por parejas, y aumentando el tamaño de la pelota.

Es recomendable utilizar la actividad ¿Cómo integramos los equipos? para variar las posibilidades de agrupación, además de considerar a aquellos alumnos que por sus características personales requieren de una estrategia educativa específica y adecuada a sus necesidades.

La actividad complementaria, *¡Lo podrás hacer!*, encauza el interés y la motivación de los alumnos hacia acciones de tipo individual. Se presentan los saltos de longitud y altura como potentes recursos para continuar el reconocimiento de las posibilidades físicas personales.

Esta secuencia procura la participación activa de todos, tanto para adaptar y modificar las reglas, como para analizar diferentes problemas motrices en situaciones lúdicas de invasión.

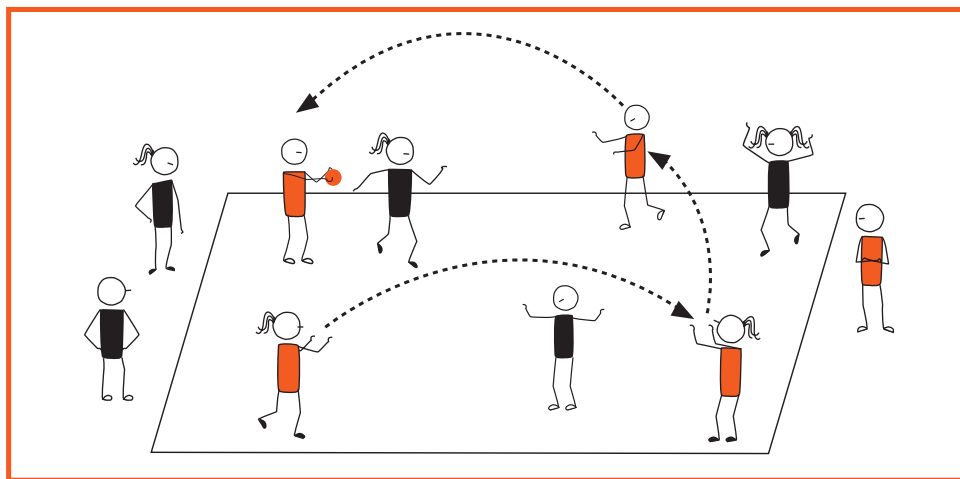
Para la aplicación de la presente secuencia y con la finalidad de lograr el propósito arriba enunciado es importante que los alumnos:

- Participen en cada una de las actividades cuyo objetivo sea el esfuerzo, la mejora personal y la del grupo. Ello requiere estimular la motivación hacia la actividad física, sin exhibir desigualdades de género o en las habilidades.
- Analicen cómo responder y solucionar los problemas motrices planteados y de qué otra manera lo pueden hacer. Así, desarrollan su pensamiento estratégico y táctico al tomar conciencia de sus movimientos y jugadas.
- Planeen y adapten acciones; modifiquen reglas para lograr nuevos desempeños motrices; demuestren capacidad para cooperar con el grupo; respeten opiniones y muestren tolerancia ante situaciones no esperadas.

Actividad 1

Los quemados

Distribuidos los jugadores en dos equipos y en un espacio limitado, el primer equipo –mediante pases continuos– trata de acercarse a los integrantes del grupo adversario para tocarlos con la pelota y “quemarlos”. Los jugadores *quemados* salen del juego dos minutos y después vuelven a ingresar.



Reglas

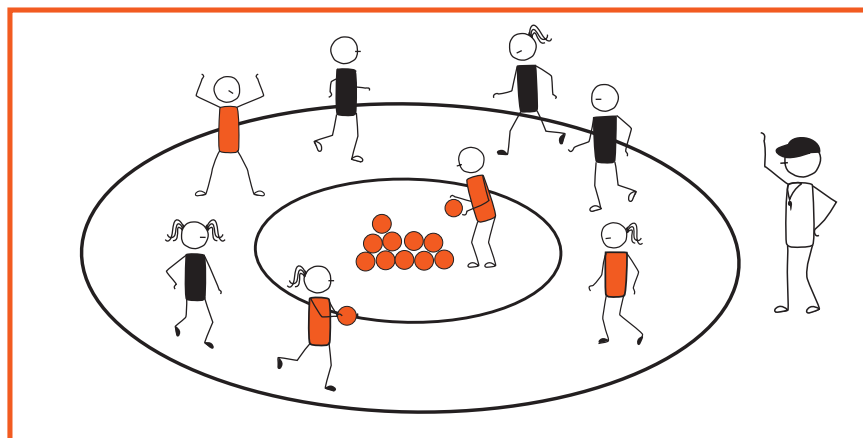
- No está permitido correr con la pelota en la mano.
- No se puede lanzar el balón contra el jugador perseguido.
- El jugador *quemado* tiene que salir inmediatamente y permanecer en recuperación el tiempo señalado antes de volver a ingresar.
- Por cada jugador *quemado* se otorga un punto para el equipo perseguidor.
- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

Variantes

- Disminuir el espacio o restringir zonas, modificar la acción del juego.
- Los jugadores quemados no salen, se quedan congelados en el lugar de la cancha en que fueron tocados.
- Los jugadores congelados pueden ser habilitados a jugar de nuevo, sólo si pasa un compañero por debajo de sus piernas.

Actividad 2

El tesoro



Se integran dos equipos, se trazan dos círculos concéntricos y se colocan 10 o más pelotas en el círculo pequeño. El profesor designa al equipo que sacará las pelotas y al equipo que lo impedirá. El equipo defensor no puede entrar en el círculo

pequeño ni salirse del grande. Cuando los defensores tocan a un atacante con balón, éste lo deja y se coloca con las piernas separadas; si un compañero suyo pasa por debajo de ellas puede salvarse.

Reglas

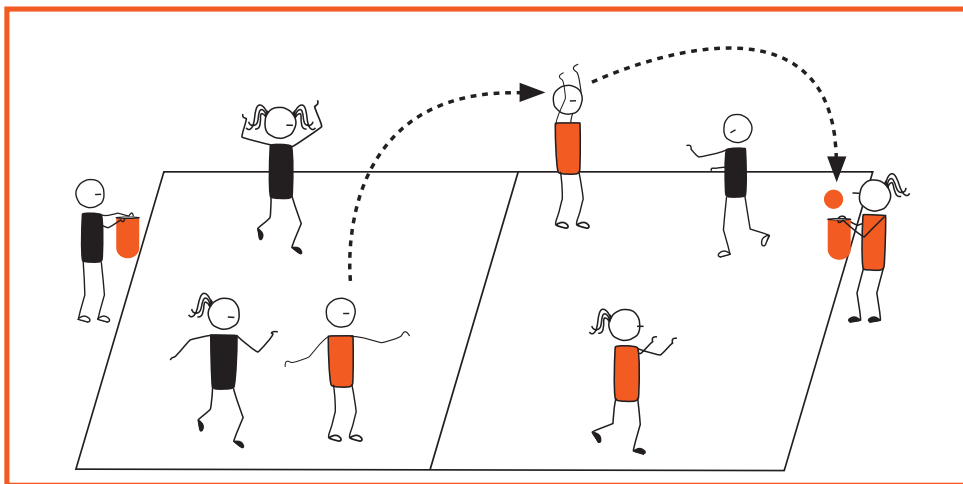
- No se permite dar más de tres pasos con la pelota.
- Sólo se puede pasar hacia atrás.
- Los defensores pueden interceptar los pases.
- Todos los alumnos han de participar.

Variantes

- Modificar el número de jugadores en los equipos.

Actividad 3

Balón-bolsa



Con una pelota (o balón suave) y dos bolsas de plástico, en un terreno delimitado se enfrentan dos equipos. En cada línea de fondo se coloca un jugador con una bolsa y su equipo busca introducir la pelota en ella. El juego comienza cuando un equipo la pone en juego desde el fondo de su cancha; acción que se realiza siempre que se recupere por una falta. El jugador que la posee no puede desplazarse con ella, sólo mediante pases se avanza hacia el objetivo. Cuando se crea con-

veniente, se busca pasar la pelota al compañero del fondo, quien intenta atraparla con la bolsa sin tocarla con alguna parte del cuerpo.

Reglas

- No se permite desplazarse con la pelota en posesión.
- Se debe evitar cualquier contacto entre jugadores.

- El jugador que consiga anotar, se cambia a jugar la portería en el siguiente ataque.
- Ningún alumno debe quedarse sin jugar.

Variantes

- No más de cinco pases en la media cancha propia.
- Delimitar un tiempo para realizar el ataque.

Actividad 4

Organizados en equipos, la tarea consiste en diseñar un juego, establecer las reglas y, en la medida que surjan dudas o problemas, tomar los acuerdos necesarios para su solución. Es conveniente que al plantear el juego se consideren las características particulares de cada alumno, sobre todo de aquellos que requieren alguna atención específica para poder participar.

Las propuestas se presentan por cada equipo. El profesor define el orden de participación y, paralelamente a su presentación, se comentan problemas, dudas o dificultades que se manifiestan en el juego.

La participación de todos en el debate y análisis, hace que el aporte de ideas los invite a

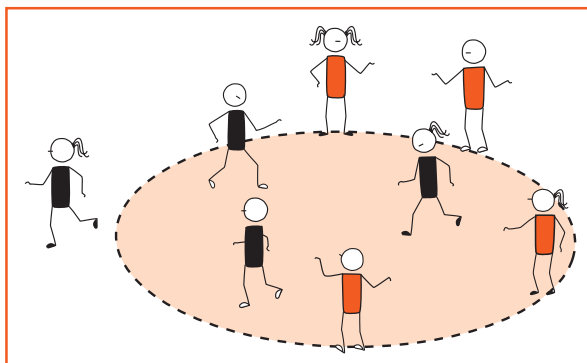
Inventemos un juego

solucionar problemas a través del diálogo y el consenso.

Pautas de reflexión:

- ¿Cuál es el problema que tenemos aquí?
- ¿Qué provoca que se esté dando?
- ¿Cuáles serían las posibles causas?
- ¿Qué opciones se podrían tener para solucionarlo?
- Con cada una de las opciones ¿qué podemos obtener?
- ¿Qué se perdería al elegir una opción y no la otra?
- ¿Cuál es la mejor alternativa?

El baúl de juegos y recursos



La red

Organizado el grupo en dos equipos con igual número de integrantes se colocan de la siguiente manera: un equipo se sitúa en la línea que forma el círculo, separados sus integrantes entre sí, formando *la red*; el otro, *los peces*, se pasea por el interior de *la red*.

Los que forman la red cuentan en voz alta hasta la cifra seleccionada para lanzarse a atrapar a *los peces* e intentan inmovilizarlos. Cada equipo hace tres redadas y se cuenta el número de *peces* atrapados.

Con esta secuencia se pretende que los alumnos practiquen juegos y actividades motrices de invasión, en los que participen con todos sus compañeros en diferentes roles de interacción y con un bajo nivel de incertidumbre, con el propósito de que perciban problemas motrices e identifiquen las posibles soluciones.

Actividad 1

Iniciación al *Lacrosse*

Generalidades

El *Lacrosse* es un juego canadiense. Su origen se encuentra en las costumbres de los indios iroqueses que lo tenían como un pasatiempo, una diversión que los preparaba para las guerras. El juego sufrió algunas modificaciones en la idea de hacerlo menos peligroso, y a finales del siglo XIX se creó la Asociación Nacional de *Lacrosse*, que lo declara juego nacional.

Se trata de un juego colectivo de pelota y bastón con cesta: dos equipos se disputan la pelota para recogerla, pasarla, llevarla, e intentan meterla en la portería adversaria. Gana el equipo que consiga más goles dentro del tiempo que dura el juego.

El *Lacrosse* tiene las siguientes características:

- *Implica desempeños motrices complejos.* La ubicación espacio temporal para manejar el implemento (bastón-cesta) se modifica. No es lo mismo lanzar la pelota con las manos o enviar un pase con los pies, tampoco es lo mismo correr con las manos libres que desplazarse por el área de juego sujetando el bastón-cesta con las dos manos. La exploración global del espacio utilizado y la necesidad de realizar

las diferentes acciones en el menor tiempo posible le da a la actividad variabilidad en el ritmo de actuación, que en este caso se hace para el logro del objetivo. Se adquiere progresivamente dominio en las acciones motrices y en el manejo del bastón-cesta tanto al ataque como en la defensa.

- *Desarrolla el pensamiento estratégico.* Propicia tanto de forma individual como de conjunto la solución a los problemas que se presentan, así como tomar decisiones y reconocer las consecuencias de las mismas. Además permite un mayor sentido crítico y capacidad de descubrimiento.
- *Se asumen diferentes roles.* Este juego requiere de muchas tareas específicas y concretas:
 - Jugar con la pelota a la ofensiva.
 - Jugar sin la pelota a la defensiva.
 - Poner en juego la pelota.
 - Protección al compañero en posesión de la pelota.
 - Realizar pases.
 - Tiro o fintas.
- *Actividad física abierta.* Participación de los alumnos sin que se presente demasiada tensión ni agresividad. El resultado no es tan importante, ya que pondera con más fuerza el

control de la pelota y la adaptabilidad para su enseñanza y práctica.

- *Aporta situaciones motrices novedosas y actividades educativas enriquecedoras.*

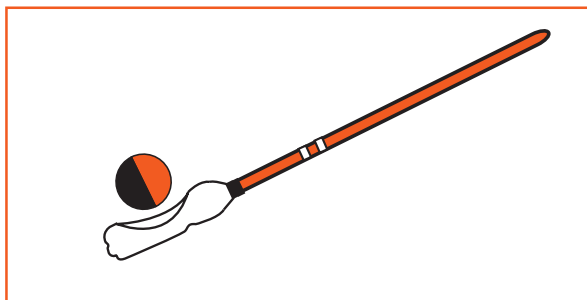
El material:

- Bastones de madera de 1 m (se puede utilizar un palo de escoba).
- Envases de plástico de jabón o de agua (1.5 litros) con asa.
- Pelota de goma blanda.
- Dos porterías de balón-mano o fútbol-sala.
- Cinta adhesiva.
- Tijeras y/o cúter.

Elaboración del bastón-cesta:

Con el cúter (o tijeras) se realiza un corte en diagonal a las botellas, del fondo hacia la mitad de la altura.

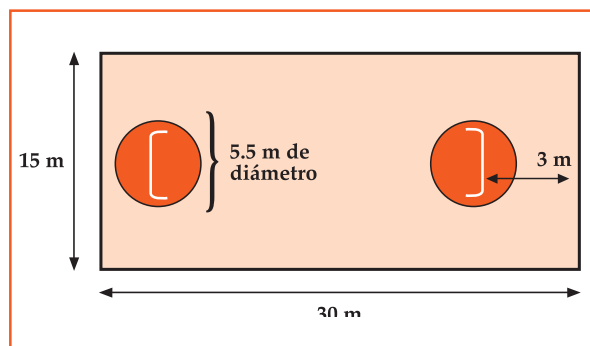
Para hacer los bastones de *Lacrosse* se coloca el palo de escoba en el orificio de la botella y se ajusta con cinta adhesiva.



Bastón-cesta

El terreno de juego:

- Rectángulo de 110 x 90 m, que adaptado al ámbito escolar es de 30 x 15 m, o bien se sujeta a las características de las instalaciones de cada escuela.
- El área de portería es un círculo de 5.5 m de diámetro.
- La portería mide 1.6 m de ancho y 1.5 m de alto y se coloca dentro de la circunferencia y a 3 m de la línea final.



Reglas y dinámica del juego:

- El móvil consiste en anotar un gol (en la portería del equipo contrario) al lanzar y deslizar la pelota con el bastón-cesta.
- Cada jugador porta un bastón-cesta de *Lacrosse*, que debe sujetar siempre con las dos manos. Es posible hacer una excepción cuando se busca interceptar un pase o recoger la pelota del suelo.
- Cada equipo está integrado por seis jugadores: cinco en campo y un portero, y además cuatro reservas.

- Los cambios de jugador pueden ser en cualquier momento del juego siempre y cuando la pelota esté parada.
- No se puede tocar la pelota con la mano, a excepción del portero cuando está dentro de su área.
- El jugador con posesión de la pelota la juega no más de cinco segundos.
- El portero también dispone de cinco segundos para poner la pelota en juego después de una parada o un gol.
- Cuando la pelota sale del campo, el equipo adversario la pone en juego antes de los cinco segundos.
- Si la pelota está libre en el suelo, se toma posesión de ella cubriéndola con el cesto del bastón. Los jugadores del equipo adversario deben colocarse a más de dos metros de la pelota para que se pueda poner en juego cuando lo señale el árbitro.
- El portero puede jugar como atacante y marcar goles pero:
 - Si abandona su área con la pelota no puede volver con está dentro de la misma; deberá primero desprenderse de ella.
 - Si está dentro de su área no puede recibir un pase de su propio equipo.
 - No puede hacer un pase con las manos, pero sí puede parar los tiros de los adversarios con ellas.
- El equipo atacante dispone de 30 segundos para marcar gol.
- Ningún jugador puede entrar al área de portería, pero sí puede recoger la pelota con el bastón desde fuera de ella.
- No se permite ningún tipo de contacto físico.
- No se permite defensa en zona; debe ser uno contra uno.
- Los jugadores del equipo defensor no pueden sujetar nunca el bastón con una sola mano.
- Cuando se comete una falta, la pelota se pone en juego en el lugar donde se ha cometido.
- Cuando la falta es contra un atacante dentro de la zona de ataque, se sanciona con tiro de castigo o penalti, y si es en zona de defensa, con un minuto de expulsión del jugador que la ha cometido, pasando la posesión de la pelota al equipo adversario.
- Todos los alumnos deben participar, nadie debe ser excluido.

Faltas y sanciones:

- Cuando los jugadores tocan la pelota con la mano, no respetan la norma de cinco o 30 segundos y caminan con la pelota, la sanción es la pérdida de posesión de la misma, que pasa al equipo adversario.
- Por tocar la pelota con la mano dentro del área de portería o por tener contacto físico con un adversario en zona defensiva se sancionará con un tiro de castigo o penalti.
- Si un jugador tiene contacto físico con un adversario en zona ofensiva, hace defensa en zona, o toma el bastón con una sola mano cuando defiende, se le castiga con expulsión de un minuto.

Organización general

- Observar y analizar las acciones e intenciones de los compañeros y de los adversarios; dado que ya conocen la utilidad del ludograma, registrar sus acciones y diseñar estrategias de equipo para un juego posterior.

- Esta actividad implica saber cómo se realizan las tareas; no sólo relacionarlas sino saber cuál es el procedimiento para llevarlas a cabo. Además, permite que los alumnos sean capaces no sólo de ejecutar las tareas sino también de identificar y descubrir cómo se realizan.
- A partir del registro en los ludogramas, conviene concentrar la atención en saber

cómo se realizan las acciones y tareas, relacionarlas entre sí y saber cuáles son los procedimientos para lograr los cometidos.

- Se sugiere que al finalizar se comente con los alumnos cuáles fueron los aprendizajes logrados con la práctica de este deporte alternativo.

Actividad 2

Aprendamos a jugar a la pelota p'urhepecha (*uarhukua*)

Generalidades

Los p'urhepechas constituyen uno de los grupos étnicos del altiplano central de México. Actualmente habitan la parte noroccidental del estado de Michoacán, en el área llamada meseta tarasca, y están asentados en tres zonas geográficas: la sierra, el área del lago de Pátzcuaro y la zona conocida como la cañada.

Se sabe que en la época prehispánica practicaban dos tipos de juegos con pelota: en uno, la pelota se impulsaba con las manos y en el otro se usaba un mazo o palo para golpearla.

Actualmente esta práctica con antecedentes milenarios continúa vigente entre las comunidades p'urhepechas. Las fuentes orales fundamentan gran parte de su historia y desarrollo. En el pasado, las reglas se acordaban antes de empezar a jugar, la pelota se colocaba entre las dos comunidades contrincantes, no había límite de participantes ni de tiempo, la meta era lle-

var la pelota a su comunidad; utilizaban, como en la actualidad, una rama de árbol para impulsar la pelota, de donde se desprende su nombre natural: *uarhukua*, que en lengua p'urhepecha significa bastón.

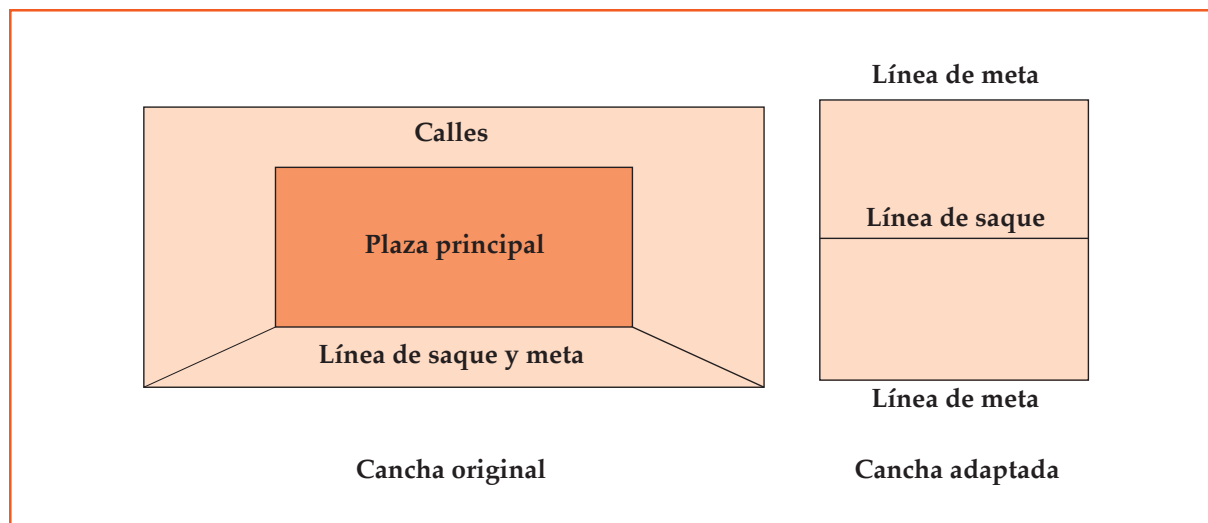
Pasado el tiempo se modifica la forma, pero no la esencia del juego, la cual se refiere a la conservación de los valores de honorabilidad y juego limpio. Ahora los equipos intentan llevar la pelota alrededor del pueblo o de la plaza principal, según sea lo acordado. El equipo que logre volver al punto de partida, gana. Cuando no se cuenta con este tipo de espacio, se puede modificar a una cancha rectangular. El móvil central de este deporte propio de México es cuidar la integridad del contrincante a través de un buen manejo del bastón. Las faltas se marcan por la misma persona que las comete.

La presente propuesta, *Aprendamos a jugar a la pelota p'urhepecha*, se enmarca dentro de la clasificación de los juegos modificados; es decir,

aquellos producto de la adaptación de los deportes y de su manejo pedagógico para lograr que los alumnos comprendan las reglas y las apliquen realizando un proceso de intercomunicación y juego limpio.

Esta actividad tiene características tácticas que enfatizan la cooperación y permiten comprender las diversas variantes que pueden surgir a lo largo de un encuentro:

- Es un juego de gran velocidad, destreza, habilidad e intensidad, características que dan a los alumnos la oportunidad de poner a prueba su disponibilidad corporal y estimulan sus capacidades físicas al mismo tiempo que los motivan a solucionar problemas motrices dentro del partido.
- En la modalidad de calle se ubica dentro de los deportes de cancha de invasión, y da la oportunidad al alumno de desarrollar sus habilidades defensivas y ofensivas con sólo tener la posesión de la pelota.
- No existe especialización. Todos defienden y pueden anotar. Tampoco existe la posición de portero.
- Los alumnos tienen la oportunidad de conocer parte de la diversidad étnica de nuestro país al jugar pelota p'urhepecha y designar las acciones del juego.
- Se basa en el principio de la honorabilidad, respeto al compañero y del juego limpio. Valores que desde la época prehispánica hasta la actualidad son tomados en cuenta para su práctica y en la forma de vida de las comunidades.
- Protección propia y de los contrincantes. Las reglas definen varias sanciones que tienen por objeto proteger la integridad de los alumnos al jugarlo.
- Existe la posibilidad de practicarlo en su forma original (alrededor de cuatro pasillos), o con la cancha de juego adaptada de forma rectangular.



El terreno de juego

La cancha adaptada tiene forma rectangular, puede variar de dimensiones en función del espacio disponible y de las características de los alumnos. Las dimensiones oficiales son de 200 m de largo por 8-10 m de ancho, preferentemente al aire libre. Se traza una línea al centro (saque) y una línea en cada extremo (meta).

Cuando se juega en la modalidad tradicional (alrededor de una plaza), la línea de partida o saque es al mismo tiempo la línea de meta, y las calles son el terreno de juego.

Para ambas modalidades la superficie del terreno podrá ser de tierra, pasto o cemento, procurando una superficie llana. Lo accidentado del terreno hace más difícil el control de la pelota.

El material

Bastón uarhukua

- El bastón está elaborado con la forma natural sin elementos ajenos (como vendas, cintas, pita o piola, clavos, estoperoles), se utiliza madera de tejocote, encino, cerezo o cualquier otra que sea resistente y ligera. Su longitud y peso varían. El largo deberá ser, como mínimo, del piso a la cintura del jugador, y como máximo, hasta la axila.
- La uarhukua (bastón) permite el apoyo en uno de sus extremos de entre 45 y 120 grados y hasta 25 centímetros de largo. El grosor no debe impedir sujetar el bastón de manera natural y segura.

La pelota (zapandukua)

- Se confecciona con una pelota de hule espuma de cinco centímetros, envuelta en tiras de

tela de algodón u otro material similar, ceñidas finalmente a manera de remate con cable o lazo de henequén.

- El diámetro de la pelota es de 12 a 14 centímetros y su peso aproximado, de 250 gramos para categoría infantil, y de 350 a 500 gramos, para categorías juvenil y abierta. Todo equipo debe llevar dos pelotas: una para el juego y otra de repuesto.



El uniforme

- Consta de una camisa y un pantalón de manga blanca con una faja.
- Cada equipo lleva dos fajas de entre 15 y 20 centímetros de ancho; la faja da dos vueltas a la cintura y cuelga a un lado, como máximo a la altura de la rodilla.
- El calzado será zapatos tenis o huaraches.

Los protectores

- Se recomienda el uso de espinilleras, muñequeras y cualquier tipo de protección, siempre y cuando no cubran el uniforme.

Reglas y dinámica del juego

El juego

El móvil es trabajar cooperativamente para hacer llegar la pelota a la meta contraria con ayuda de los bastones para lograr un tanto. La línea de saque divide al terreno en dos. Antes de iniciar, los capitanes ubican a su equipo en el terreno, dependiendo de su estrategia. Para comenzar, los capitanes se colocan de frente en la línea de saque; dan tres toques simultáneos con la parte baja de sus bastones sobre la línea central, y ligeramente por encima de la pelota, con esto, la bola está en juego: ¡el encuentro ha iniciado!

El golpe a la pelota debe ser siempre por la derecha. Con ello se controla su dinámica y se evitan accidentes. La pelota se puede tocar, parar y conducir por la izquierda o derecha, sin cambio de mano, pero únicamente se le puede golpear por el lado derecho.

Los jugadores

La pelota p'urhepecha se practica entre dos equipos con cinco jugadores cada uno.

Se consideran tres jugadores de reserva. Los cambios son ilimitados y se deben informar al juez. Éste indica el momento para que se realicen sin interrumpir la jugada.

Las posiciones son variables; la formación y estrategia las define el capitán del equipo.

Duración

Veinte minutos de juego: dos tiempos de 10 minutos c/u. Si hay empate, se juega tiempo extra (10'). Gana el que anote o tenga mayor avance en el terreno de juego al cumplirse el tiempo.

Anotación (Jatsíraku)

Cuando un equipo rebasa con la pelota la línea marcada como meta, se considera tanto (*jatsíraku*).

Se cometen faltas cuando:

- Se levanta el bastón más arriba de la cintura; al recibir la pelota, antes y después del golpe. Sin embargo, el bastón se puede levantar cuando la pelota está en el aire y el jugador se encuentra solo.
- Se patea o pisa la pelota.
- Se detiene intencionalmente la pelota con el cuerpo.
- Se cubre la pelota con el cuerpo (obstrucción).
- Se hace caer intencionalmente a otro jugador.
- Se empuja a otro jugador.
- Se emplea un lenguaje inapropiado y ofensivo.
- Si un jugador lanza intencionalmente su *uarhukua*.
- Se llega por la espalda del jugador que trae la bola.
- Si un jugador detiene el bastón *uarhukua* del contrario.
- Se despeja con la izquierda.
- Se saca la pelota intencionalmente.
- Se golpea el bastón del contrario o se le engancha.
- Un equipo queda con cuatro jugadores sin posibilidad de reemplazo. De ser así, automáticamente pierde el partido.

El juez puede expulsar a un jugador en los siguientes casos:

- Cuando acumula tres faltas.
- Cuando golpea intencionalmente a otro jugador.
- Cuando un jugador golpea a otro por levantar la *uarhukua* más allá de la cintura.
- Cuando se insiste en reclamar una decisión del juez; en el entendido de que él es la máxima autoridad, honorable e imparcial.

El juez considera que si un jugador es expulsado puede ser reemplazado, ya que un juego con ventajas no es honorable; también enfatiza a los equipos que deben disputar y ganar con honor.

El juez exhorta a los jugadores a mantener respeto por el juego y lo que representa; ya que para este juego indígena cada jugador es su propio juez.

El cobro de las faltas

Se coloca la pelota en el lugar donde se cometió la falta.

El jugador que la cobra puede levantar la *uarhukua* por arriba de la cintura, el equipo que haya cometido la falta puede defenderse, colocando un bastón a una distancia aproximada de 30 cm de distancia (del juez a la bola).

Cuando la pelota salga o sea inaccesible, se reanuda el juego en el centro del campo, a la altura en que ésta salió, con tres toques de bastón.

La práctica de este deporte autóctono promueve, además del dominio y desempeño motriz, el reconocimiento y la valoración de las tradiciones de México.

La intención pedagógica de este bloque es que los alumnos comprendan la lógica del juego y sus posibilidades de desarrollo; por tanto, es conveniente familiarizarse con su práctica: su móvil, el manejo apropiado del bastón, y las formas de conducir y golpear la pelota, además de observar el juego limpio.

Se sugiere seguir las siguientes orientaciones:

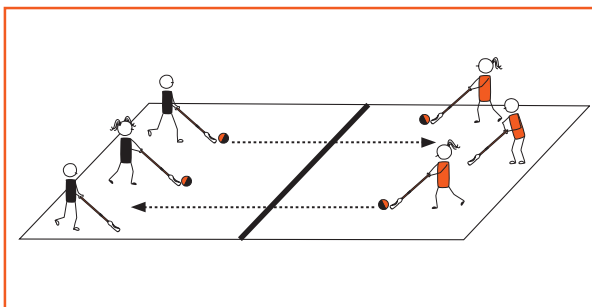
- Comentar a los alumnos respecto a la iniciación en deportes alternativos y cuál es su finalidad.
- Observar el video didáctico de pelota p'urhepecha, de la Federación Mexicana de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales, A. C.
- Recordar que el interés pedagógico de la Educación Física en la secundaria es formar a los alumnos para que comprendan el juego y no tanto en los fundamentos técnicos.
- Practicar formas jugadas es un excelente medio para iniciar a los alumnos en la práctica de este deporte alternativo, por ello se sugiere intercalarlas entre las propuestas que los alumnos hacen para aprender este juego.
- Comprender los procedimientos cooperativos del juego en la acción misma; es decir, tanto de las formas jugadas

como de la práctica, y hacer pequeñas pausas para analizarlos.

- Elaborar la pelota como un elemento importante en el desarrollo de esta activi-

dad, ya que ofrece al alumno un contacto con las culturas originarias de México, el conocimiento de los juegos tradicionales y de los valores que los guían.

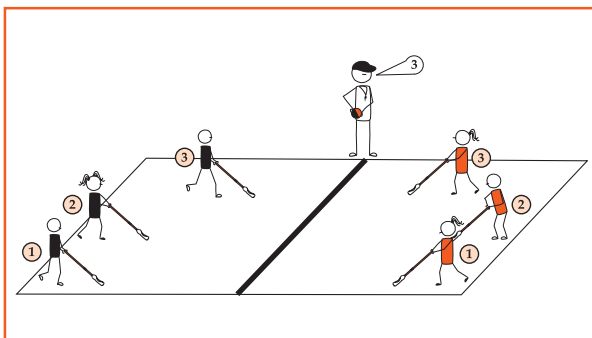
El baúl de juegos y recursos



Pelotas voladoras

Se organizan dos equipos, cada uno colocado en una mitad del campo. Todos los jugadores tienen un bastón-cesta de Lacrosse y una pelota. A la señal, tratan de pasar la pelota a ras del suelo hacia el campo contrario, intentando a la vez que las pelotas de los adversarios no entren ni queden en el suelo. Al cabo de un minuto, se da otra señal, a partir de ésta no se puede tocar ninguna pelota. Gana el equipo que tenga menos pelotas dentro de su campo.

El baúl de juegos y recursos



El pañuelo

Se organizan dos equipos y cada uno de ellos se coloca a un extremo del campo. Cada jugador porta un bastón-cesta de Lacrosse y se identifica con un número. El profesor se coloca en la línea central con una pelota, y nombra un número en el momento que deja caer la pelota por la línea. El jugador de cada grupo que tenga dicho número sale corriendo a recogerla y la lleva rodando hasta donde está su equipo. Al conseguirlo obtiene un punto.

La finalidad de esta secuencia de trabajo es favorecer la participación, la aceptación y el respeto de todos los integrantes de un grupo, lograr que los alumnos empleen estrategias para resolver situaciones de juego y valoren la competición como un medio para divertirse y no como una meta última.

Actividad 1

Para favorecer la participación, la aceptación y el respeto de todos los alumnos en el desarrollo de las actividades y fuera de ellas, se propone la realización de lo siguiente.

En grupo, señalar diferentes criterios para integrar equipos y analizar las ventajas y desventajas de cada uno.

Algunas propuestas pueden ser: al azar, los capitanes de los equipos escogen, numerar a los participantes, etcétera.

Pautas de reflexión:

- ¿Qué conflictos suelen surgir cuando se conforman los equipos?
- ¿Cómo se sienten ante el resultado y desarrollo de cada forma de organización?

¿Cómo integramos los equipos?

- ¿El resultado obtenido es el esperado?
- ¿Qué tipo de aspectos se consideraron para la conformación de equipos?
- ¿Qué características tienen los equipos integrados?

Reflexionar sobre cómo en algunos juegos la organización de los equipos se puede dejar a la suerte, mientras que en otros se deben establecer criterios para que, en función de la lógica interna de la actividad, los equipos queden iguales. Además, la reflexión nos debe servir para reconocer que todos y todas en algunos aspectos somos iguales, pero en otros somos diferentes, sin que por ello deba haber motivo de exclusión o discriminación.

Actividad 2

Suma de pases

Esta actividad pretende valorar el nivel técnico-táctico del grupo en deportes colectivos mediante un juego de cooperación-oposición

Organizados en equipos, jugarán suma de pases por 10 minutos: el juego consiste en completar 10 pases entre los miembros de un equipo sin que el contrario intercepte la pelota; si éste logra interceptarla, cambian los roles, de modo que el equipo que defendía ahora intentará lograr el número de pases señalados. Antes de iniciar, se designan parejas observador-observado;

el primero registra en una guía el desempeño de su compañero, y al finalizar el juego, o durante alguna pausa, le da orientaciones.

Para realizar el juego se requiere: una pelota y casacas para diferenciar a cada uno de los equipos.

El siguiente cuadro es una guía de rasgos a observar que permitirá registrarlos durante el desarrollo de las actividades y así valorar el nivel técnico-táctico del grupo.

Guía de rasgos a observar													
Juego: suma de pases													
Nombre del observador													
Nombre del observado													
Posición		Registro											Total
Pase	Bueno												
	Perdido												
Recepción	Buena												
	Perdida												
Fintas	Con pelota												
	Sin pelota												
Marcaje		Registro											Total
Intercepción	Con éxito												
	Sin éxito												
A jugador	Con pelota												
	Sin pelota												

Analizar, a partir de los registros realizados, los resultados obtenidos.

Descripción de rasgos:

- Se considera como un pase bueno aquel que llega a las manos del compañero receptor.
- Se considera una recepción exitosa cuando la pelota llega a las manos del receptor después de un buen pase y porque aquél se ha demarcado bien para recibirlo.
- Durante el marcaje, observar si se pierde con frecuencia al jugador asignado.
- Una intercepción exitosa sucede cuando el jugador sabe colocarse en la línea de pase y recupera la pelota.
- Marca a jugador con pelota. Evitar de manera exitosa un posible pase.
- Marca a jugador sin pelota. Situarse de forma tal que no permita al jugador recibir la pelota; a la vez, tratar de interceptarla.

Organización general

- Propiciar la participación de todos y en diferentes roles, dialogar respecto a las decisiones que se toman durante el desarrollo del juego, conocer las diferentes alternativas que pueden conducir a una solución exitosa.
- Participar en conjunto, en diferentes equipos, en las diversas actividades y en formas jugadas, para lograr desempeños motrices más complejos; adaptarse a las posibilidades propias y de los compañeros.
- El desánimo que acompaña al fracaso o el orgullo por lo bien hecho, inciden en la autoestima de cada uno de los alumnos. El conocimiento de su persona y aceptar sus posibilidades y limitaciones influye en el aumento gradual de los niveles de autonomía personal y del grupo.
- Inventar juegos, analizar cómo conformar equipos y valorar su nivel técnico-táctico con la finalidad de que los alumnos se integren; cuiden y respeten a los demás; comprendan por sí mismos las situaciones motrices presentadas, y desarrollen su capacidad para describir e informar de lo realizado.

Actividad complementaria

El propósito de esta actividad complementaria es que los alumnos conozcan los saltos de longitud y altura, analicen su ejecución y sus dificultades y pongan a prueba sus habilidades motrices y patrones de movimiento.

Sinopsis del video “Los saltos de longitud y altura”. Se analizan las fases de cada salto y se muestran tanto las posiciones del cuerpo como la actitud del deportista. Asimismo, se explican algunos ejercicios que permiten adquirir mayor destreza para la práctica de las pruebas de longitud y altura.

<p>Actividades previas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno investiga en forma breve algunos tópicos relacionados con los saltos de longitud y altura. Estos datos se pueden contrastar al momento de observar el video. • El grupo observa el video “Los saltos de longitud y altura”, perteneciente a la serie <i>Seréis campeones</i> que les sirve como un punto de referencia, primero para conocer más de estas pruebas que pertenecen al atletismo y segundo para analizar los patrones de movimiento y su lógica.
<p>Aspectos centrales de la observación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los patrones de movimiento, ¿cómo son? • ¿Los saltos son propios de la actividad física?
<p>Actividades posteriores a la presentación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de saltos podemos hacer? • ¿Cómo podemos hacer una práctica de iniciación a este deporte? • ¿Podemos inventar acciones donde se vea involucrado el salto?
<p>Relación con otras asignaturas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación Cívica y Ética: la función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Segundo grado Bloque V

Elijo un reto

Propósitos

En este bloque se pretende que los alumnos conozcan y practiquen juegos populares y actividades alternativas, con la finalidad de que aprendan a diseñar planes de trabajo personales.

Asimismo, se busca estimular situaciones motrices (como los circuitos de acción motriz) que favorezcan y potencien la velocidad. La intención es fortalecer las capacidades físico-perceptivo-motrices de los alumnos y ajustarlas a sus esquemas de movimiento generales.

Es de particular importancia orientar a los alumnos para que modifiquen las actividades y planeen cómo emplear el tiempo de cada sesión, de tal manera que consoliden las competencias que les permiten construir su autonomía y, por tanto, poner en práctica la autogestión de sus desempeños motores.

Contenidos

1. Incremento mi velocidad y fuerza.
2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz.
3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Destaca la importancia de prepararse y planear actividades sencillas que fortalecen su condición física.
- Emplea, combina y adapta sus esquemas motores generales: correr-saltar en los diferentes cometidos y circuitos motores que practica.

Duración: 16 sesiones

Desglose didáctico

Elijo un reto
Secuencia de trabajo 1. Conozco y practico actividades que desarrollan mi velocidad.
Secuencia de trabajo 2. ¡A diseñar circuitos de acción motriz!
Secuencia de trabajo 3. Juegos perceptivo-motores.
Actividad complementaria. Planeo actividades para participar con mis amigos.

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en cuatro secuencias de trabajo que permiten alcanzar los propósitos descritos. En la primera, “Conozco y practico actividades que desarrollan mi velocidad”, se pretende que los alumnos conozcan el significado de los conceptos velocidad y fuerza. Es necesario que el docente de educación física

organice algunos ejemplos para que los estudiantes aprendan y manejen los conceptos utilizando diversas dinámicas y formas de agrupamiento dentro de la sesión.

Con la segunda secuencia de trabajo “¡A diseñar circuitos de acción motriz!”, se pretende que los estudiantes diseñen y manejen un circuito de acción motriz donde pongan en acción sus piernas a través de saltos.

La tercera secuencia, “Juegos perceptivo-motores”, tiene como tarea principal la práctica de juegos y actividades sensoriales que permitan a los alumnos mejorar su sensopercepción y, paralelamente, aumentar los vínculos amistosos dentro del grupo.

La cuarta secuencia de trabajo, “Planeo actividades para participar con mis amigos”, tiene como intención que los alumnos propongan actividades lúdicas y deportivas específicas para

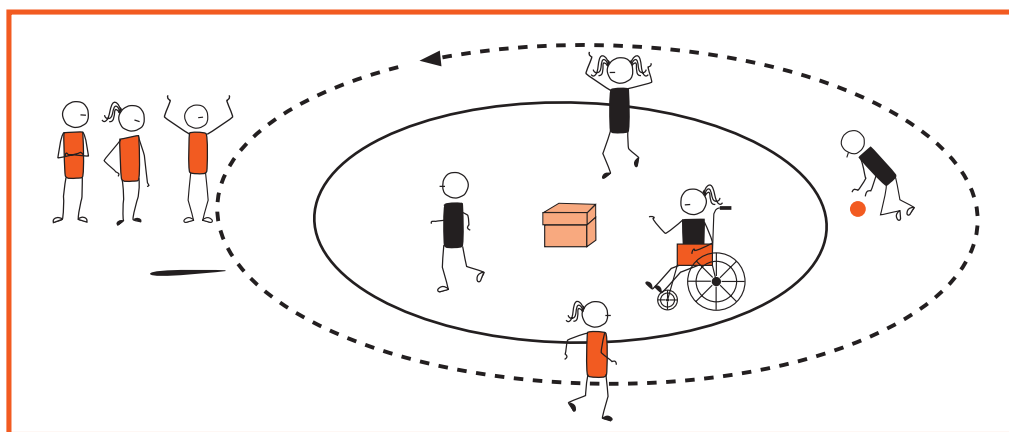
practicarlas en el lugar donde viven. Se trata de que los estudiantes diseñen y manejen los circuitos de acción motriz y modifiquen los juegos desde el comienzo de este quinto bloque. Otro propósito consiste en que los muchachos realicen un resumen de lo que más les ha gustado durante el desarrollo de las secuencias de trabajo anteriores, y elaboren un cuadernillo o bitácora donde registren cuáles pueden llevar a cabo. Previamente, deberán aplicar las propuestas en la sesión de educación física con el apoyo de sus compañeros y del maestro responsable de la asignatura.

En cada una de las secuencias de trabajo siguientes, se busca que los alumnos con necesidades educativas especiales participen en forma activa con todos sus compañeros en las actividades propuestas.

La presente secuencia de trabajo tiene como propósito que los muchachos participen y disfruten de la movilización de su cuerpo en juegos donde sus capacidades físico-motrices se vean comprometidas, particularmente, el desarrollo de la velocidad. En tal sentido, se propone vivenciar juegos populares que estimulen, además de la capacidad física considerada, el trabajo en equipo, el aprecio hacia los demás y la puesta en marcha de las iniciativas que planteen los alumnos.

Actividad 1

La carrera contra los pases



La presente secuencia de trabajo tiene como propósito que los muchachos participen y disfruten de la movilización de su cuerpo en juegos donde sus capacidades físico-motrices se vean comprometidas, particularmente, el desarrollo de la velocidad. En tal sentido, se propone vivenciar juegos populares que estimulen, además de la capacidad física considerada, el trabajo en equipo, el aprecio hacia los demás y la puesta en marcha de las iniciativas que planteen los alumnos.

El juego consiste en hacer el mayor número de carreras alrededor de un círculo, no mayor de 30 metros de circunferencia, antes de que la pe-

ta sea recogida por los adversarios y la coloquen en un lugar preestablecido.

Se divide al grupo en dos equipos: uno es el equipo A y el otro, el B. El equipo A forma una columna y el equipo B se coloca por todo el espacio de juego.

Un jugador del equipo A patea, lanza o batea la pelota lo más lejos posible y trata de completar el mayor número de carreras alrededor del círculo.

Los jugadores del equipo B recuperan la pelota y la colocan en un espacio designado de antemano (caja, barril, canasta); hecho lo anterior,

el jugador del equipo A se detiene. Se contabiliza un out cuando el corredor ha sido atrapado en el recorrido del círculo. Para cambiar de roles es necesario que se acumulen tres outs. Cada vuelta dada por los jugadores se contabiliza como una carrera.

Reglas

- Toda pelota atrapada de aire se contabiliza como un out.
- Ningún jugador podrá ser excluido del juego o de alguna de las actividades.
- Después de la segunda entrada los dos equipos planean colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío.

Variantes

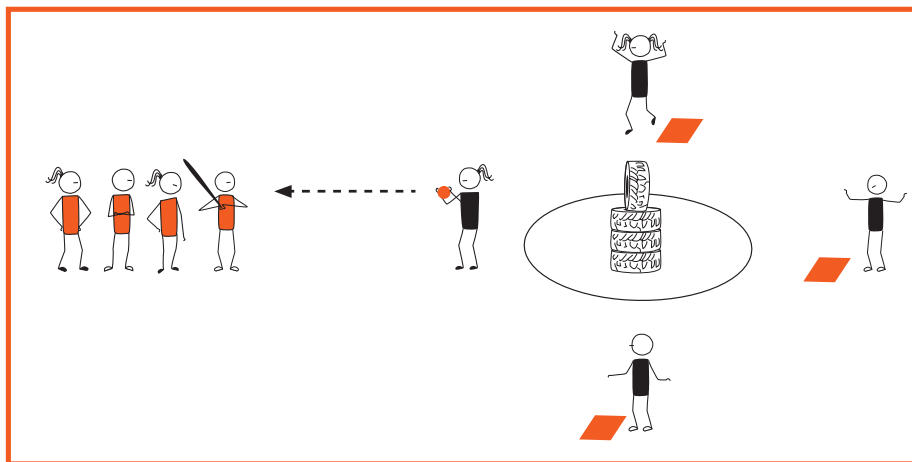
- Si son muchos alumnos se juega en diferentes zonas con equipos no mayores de 10 integrantes.
- En lugar de correr alrededor del círculo se puede hacer un recorrido donde se practiquen saltos o acciones de eludir, como el zigzag.
- Se puede utilizar una pelota de esponja, para que al lanzarla se logre una mayor distancia y todos los alumnos de un equipo participen en el recorrido completando cada uno una vuelta.

Organización general

- El desarrollo de la actividad requiere de un calentamiento previo, así como de acciones de estiramiento. Éstas pueden

ser realizadas mediante juegos de persecución y capturas realizadas por parejas.

- Al término de la primera entrada, los dos equipos (ambos ya han participado como receptores y corredores) analizan el desarrollo de estrategias y enfatizan los acuerdos y el trabajo en equipo para sumar más tantos. De particular importancia son los procedimientos por medio de preguntas.
 - ¿Cómo se pueden aprovechar las habilidades que cada uno de los jugadores posee para sumar más tantos?
 - ¿Cómo podemos realizar un recorrido con la participación del mayor número de corredores?
- Es importante que el docente proponga a sus alumnos modificar el juego, sin que éste pierda el sentido de los aprendizajes esperados de la secuencia de trabajo.
 - ¿Cómo podemos modificar este juego para que ustedes logren mejorar su velocidad?
- Al final es importante –dado que uno de los contenidos centrales que la asignatura persigue es que los alumnos ejerciten y desarrollen el pensamiento estratégico–, que el docente reúna a los dos equipos y les solicite que expongan las estrategias que utilizaron durante el desarrollo de la sesión. Preguntas como las siguientes motivan el ejercicio reflexivo:
 - ¿Qué decisiones tomaron para lograr los resultados obtenidos?
 - ¿Qué tipo de acuerdos se hicieron como equipo y cuáles se cumplieron?



El béisbol modificado se juega con las mismas reglas de ese deporte pero con las siguientes adaptaciones: se utiliza una pelota de vinil del número cinco; se completa un *out* cuando los jugadores adversarios recuperan la pelota y logran hacerla pasar por el círculo interno de un neumático ubicado verticalmente sobre otros tres colocados horizontalmente, uno sobre otro. Éstos, se encuentran en el centro de un círculo de siete metros de diámetro. El encesto de la pelota dentro de la llanta debe hacerse desde fuera de este perímetro.

El juego comienza cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B. Éste la golpea con el bat y corre a la primera base. El equipo A trata de atrapar la pelota para conseguir el primer *out* pasándola a través del centro del neumático cuando algún corredor esté fuera de su base. Gana el equipo que durante las entradas logre el mayor número de carreras.

Reglas

- Ningún jugador puede ser excluido del juego o de alguna de las actividades.
- Después de la segunda entrada los dos equipos planean colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío.
- Al término del juego los dos equipos se reúnen para revisar la aplicación de sus respectivas estrategias.

Variantes

- Dado que el objetivo del juego es que los alumnos logren el mayor número de repeticiones de carrera, y con esto fortalezcan su velocidad, se puede jugar reduciendo la distancia entre las bases, y al terminar la carrera hecha por el bateador, éste toca la palma de la mano de un integrante de su equipo, quien hace un relevo e inicia otra carrera.

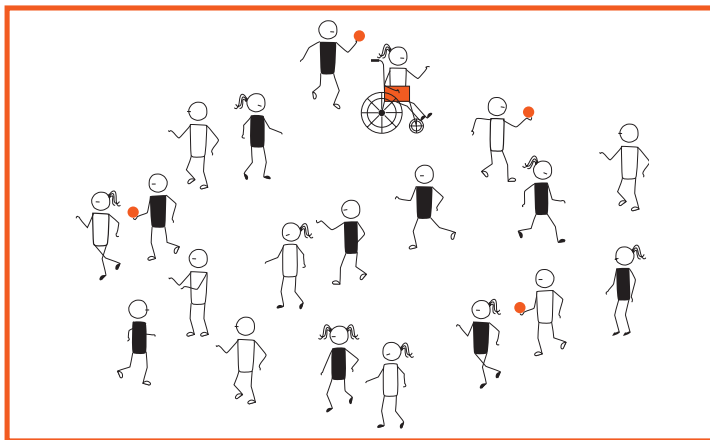
- En lugar de los neumáticos se puede utilizar el tablero de baloncesto; en este caso bastará con que la pelota toque el aro.
- Se puede utilizar un soporte (un barril vacío de 20 litros, de los usados para el agua purificada) para colocar el balón y posteriormente batearlo. En este caso ya no se tiene la necesidad del rol de lanzador.

Organización general

- El desarrollo de la actividad requiere de un calentamiento previo así como de acciones de estiramiento. Éstas pueden ser trabajadas si se han organizado previamente acciones que los alumnos llevan a cabo en pequeños colectivos.
- Conviene, al término de la primera entrada, que los equipos analicen el desarrollo de una estrategia que enfatice los acuerdos y el trabajo colectivo para sumar más tantos.

Actividad 3

Persecución en pequeños colectivos



Se divide al grupo en equipos de 10 jugadores. Cada equipo tiene dos perseguidores con pelota. Éstos intentan tocar a los ocho restantes valiéndose de la pelota (que no puede lanzarse so-

bre ellos). Un jugador es quemado cuando se le toca y entonces forma parte de los perseguidores. Los dos últimos en ser atrapados reinician el juego.

Reglas

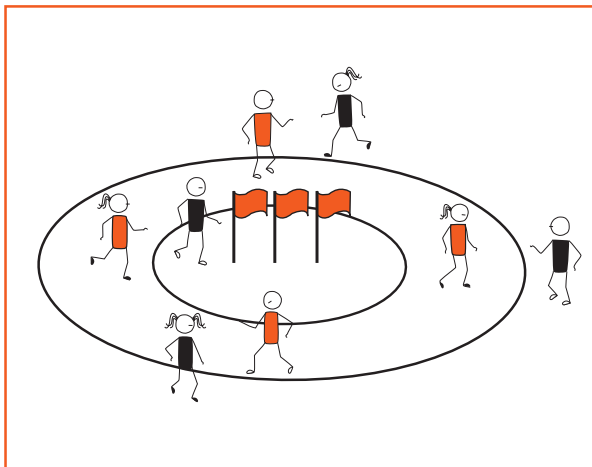
- No se puede tocar a ningún jugador mediante otros medios; por ejemplo, deteniéndolo.
- Ningún alumno puede ser excluido del juego.
- En cada periodo, los perseguidores y perseguidos hacen un tiempo para definir una estrategia que les permita alcanzar mejor su cometido.
- Al término, el grupo analiza qué tipo de estrategia fue la más conveniente para tocar a los perseguidos. A su vez, éstos explican qué estrategias emplearon para no ser atrapados fácilmente.
- El docente comenta los patrones de movimiento que dieron éxito a los jugadores de ambos bandos.

Organización general

- Analizar y reflexionar en grupo: propuestas presentadas durante la actividad, nuevos desempeños motrices que cada alumno mostró durante su práctica; cómo se demandan cada vez más desempeños motrices conforme se presentan nuevas experiencias, y cómo los alumnos recurren a los ya adquiridos para dar solución de una manera exitosa a los problemas presentados.
- Propiciar que los alumnos desarrollen su pensamiento estratégico, su capacidad de diálogo y argumentación acerca de lo realizado y actúen en función de valores como la tolerancia, el respeto, la libertad de decisión y la cooperación en grupo.

Variantes

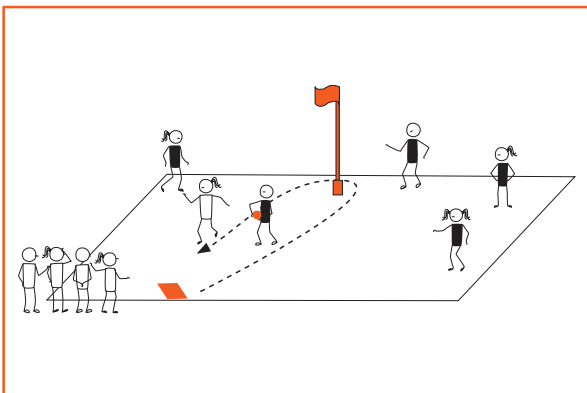
- Utilizar una zona de recuperación en cualquier parte de la cancha que permita a los jugadores ventilarse.
- Reducir el número de participantes. Lo que provoca un aumento en las distancias recorridas.
- Reducir el espacio de juego, lo que induce a carreras más cortas.



En el área de juego se traza un círculo de 16 m de diámetro y, dentro de éste, otro de 12 m, en el cual se colocan tres banderines. La mitad del grupo juega como defensor y ocupa el círculo exterior. Los atacantes –ubicados afuera de los dos círculos– tienen que pasar por el área de juego de los defensores (el pasillo que forman los dos círculos, *la ciudadela*) para apoderarse de los banderines. Si llegan a ser capturados quedan dentro de la ciudadela hasta finalizar el juego.

Reglas

- Antes de comenzar el juego se fija el tiempo de duración.
- Todo atacante que consiga atravesar la ciudadela tiene derecho a tomar un banderín.
- Si antes de finalizar el tiempo marcado los atacantes consiguen capturar las tres banderas, resultan vencedores. Si, por el contrario, no lo logran, por tener a sus jugadores prisioneros, o por quedar un número reducido para intentarlo, ganan los defensores.
- Los atacantes pueden canjear una bandera por cuatro jugadores de su equipo que sean prisioneros.
- Todos los alumnos deben participar.



Se organiza al grupo en dos equipos con igual número de integrantes; uno se coloca detrás de la línea de salida, el otro, disperso por toda el área de juego. Un jugador lanza la pelota a uno de la zona de salida que la pateo lo más lejos posible para correr hasta un banderín colocado a 15 metros de distancia. Lo rodea y regresa a la zona de salida. El equipo disperso por toda el área hace llegar la pelota, lo más rápido posible, al compañero que está más cerca del corredor para tocarlo, si lo consiguen logran un tanto.

Secuencia de trabajo 2

La presente secuencia de trabajo tiene como propósito que los alumnos diseñen junto con su profesor de educación física circuitos de acción motriz para desarrollar la fuerza, particularmente en las extremidades inferiores, además de incorporar diferentes patrones de movimiento para mejorar su condición física.

Los circuitos de acción motriz se organizan en cualquier espacio, en ellos se establecen estaciones o bases. Su característica principal es la práctica variable de los desempeños motrices con diferentes materiales que pueden ser utilizados de manera diversa.

Otra de sus características, también muy importante, la representa el hecho de que todos

¡A diseñar circuitos de acción motriz!

los alumnos organizados en equipos mixtos se distribuyen en las bases. Para pasar de una base a la siguiente deben cumplir con la actividad planteada en aquella.

Los circuitos de acción motriz permiten diseñar tareas que contribuyen al desarrollo de una o más habilidades a partir de uno o más patrones de movimiento, por ejemplo: lanzar, saltar, correr o esquivar –y pueden realizarse individual o colectivamente.

Utilizar los circuitos de acción motriz en el nivel de secundaria representa una especial oportunidad para que los alumnos participen con sus iniciativas en el diseño y la planeación de sus actividades físicas.

Actividad 1

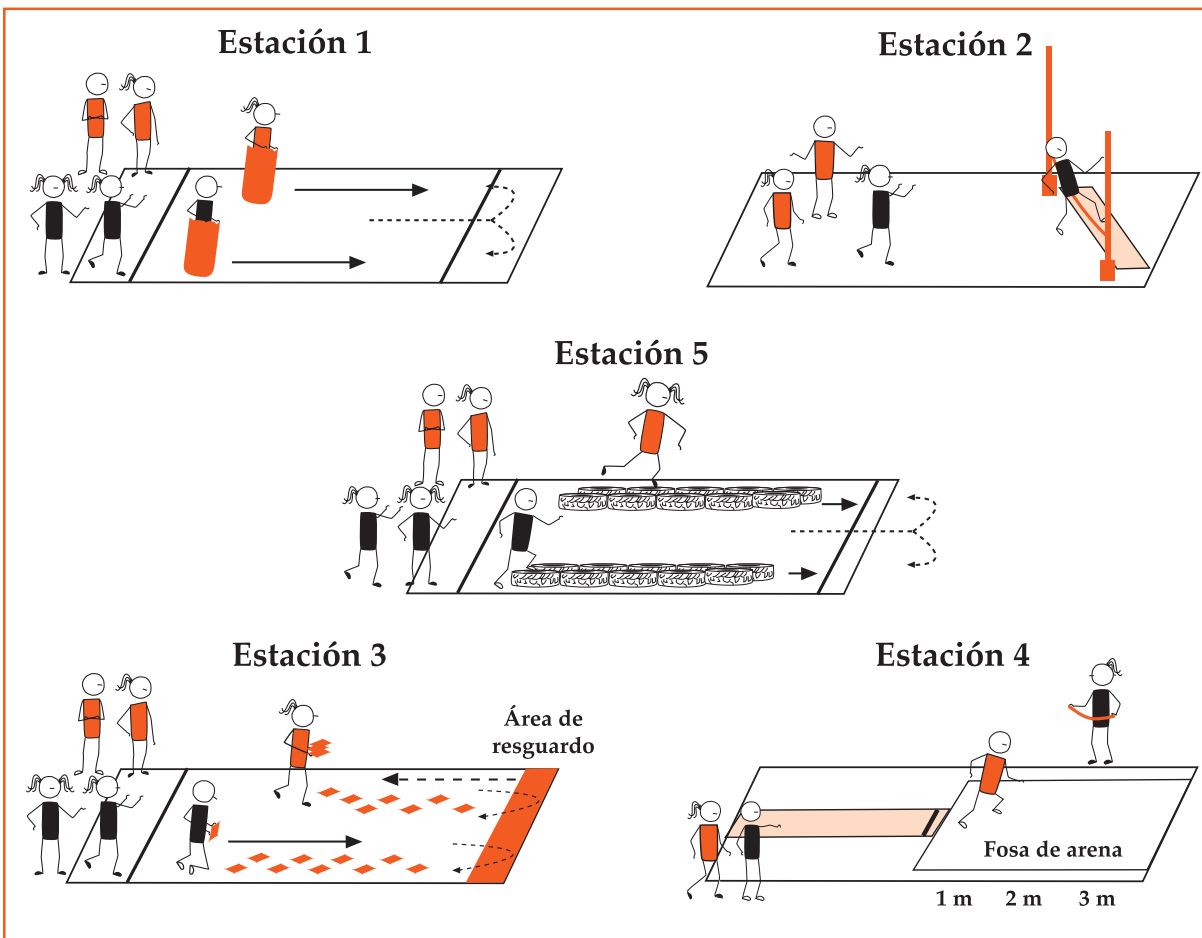
Se organiza al grupo en equipos mixtos. Cada uno diseña un circuito de acción motriz con la intención de desarrollar la fuerza en las extremidades inferiores; prepara los materiales necesarios para implementarlo con el grupo, y elabora el material que se requiere, si es el caso. Después

Diseño de un circuito de acción motriz

se expone al grupo en qué consiste la actividad de cada una de las estaciones antes de realizarlo.

A continuación, se presentan dos ejemplos, que pueden ser trabajados por el grupo previamente a la organización de su propio circuito, y que cubren el objetivo propuesto.

Circuito de acción motriz 1



Se organiza al grupo en dos equipos, cada uno distribuye a sus integrantes en las cinco estaciones que en seguida se muestran:

Estación 1	<p>Material: un costal para cada equipo.</p> <p>Desarrollo: el primer integrante de cada equipo avanza saltando dentro del costal hasta la marca señalada y regresa hasta el compañero que lo espera para realizar el mismo recorrido, el cual no excederá de cuatro metros.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Recorrer la distancia señalada.• Saltar con el costal cubriendo sus extremidades inferiores.
Estación 2	<p>Material: dos postes, cuatro metros de resorte y colchonetas.</p> <p>Desarrollo: cada uno de los participantes realiza dos saltos de altura, de tal manera que el segundo mejore al primero.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cada uno de los participantes tiene la responsabilidad de cuidar tanto su integridad física como la de los compañeros. Deben tomar precauciones para que no se presente ningún accidente.
Estación 3	<p>Material: 10 costales de semillas, de 500 gramos cada uno.</p> <p>Desarrollo: el primer integrante de cada equipo corre y recoge cada uno de los costales de semillas colocados en su camino y los deposita en el área de resguardo. Regresa al lugar de inicio para que su compañero salga por ellos y los regrese a su lugar original.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se deben tomar todos los costales y depositarlos en la zona de resguardo, y volver a colocar cada uno en la zona marcada.• No se puede realizar el recorrido hasta que el compañero anterior llegue a darle una palmada de salida.
Estación 4	<p>Material: colchonetas o fosa de arena.</p> <p>Desarrollo: en esta estación tienen la oportunidad de realizar dos saltos –de longitud–, de igual manera que en la estación 2, tendrán que mejorar el primero.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Considerar un espacio para que cada alumno pueda tomar impulso en su salto.• Mientras uno realiza el salto los demás tienen la tarea de medirlo.• Tomar las precauciones necesarias para evitar lesiones.

Estación 5

Material: 10 llantas.

Desarrollo: cada uno salta por las llantas de tal manera que vaya colocando un pie en cada una de ellas, alternadamente, hasta llegar a la marca señalada, y de regreso, al terminar el recorrido da salida al siguiente compañero, así sucesivamente.

Reglas:

- No pueden dejar de pasar por alguna de las llantas; si esto sucede regresan a pasar por ella.

Reglas generales

- El maestro vigila, orienta y anima el trabajo en cada una de las estaciones propias del circuito de acción motriz.
- Después del primer recorrido, se solicita a los grupos reunirse por equipo, y analizar lo que ha pasado en cada una de las estaciones, con la finalidad de tomar acuerdos y distribuir responsabilidades para un segundo recorrido.
- Ningún alumno puede ser excluido.
- El cambio de una estación a la otra se debe realizar caminando y respirando de forma natural.

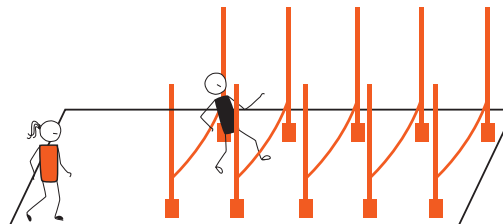
Circuito de acción motriz 2

Estación 1



Salida

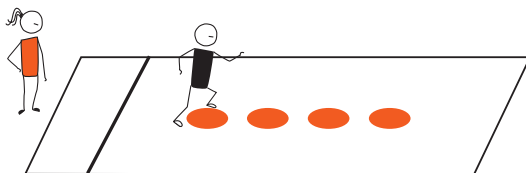
Estación 2



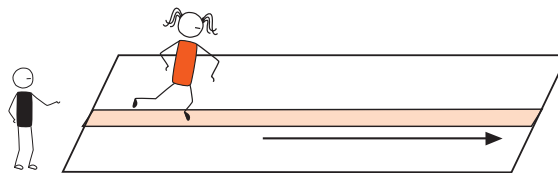
Estación 5



Estación 3



Estación 4



Este circuito de acción motriz tiene como característica que se realiza en el menor tiempo posible, sigue la dinámica del circuito anterior:

Estación 1	<p>Material: 12 conos.</p> <p>Desarrollo: recorrer una distancia de 20 metros en forma de zig-zag lo más rápido posible.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• No dejar de pasar por ninguno de los conos, en caso de que suceda, regresar y pasar por el que faltó.
Estación 2	<p>Material: pueden ser llantas, vallas o algún otro obstáculo.</p> <p>Desarrollo: saltar los obstáculos.</p> <p>Reglas:</p> <p>No evadir ninguno.</p>
Estación 3	<p>Material: cuatro marcas u objetos trazados, como muestra el esquema.</p> <p>Desarrollo: realizar tres saltos continuos, pisando los señalamientos.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Saltar en cada señal sin dejar pasar alguna.
Estación 4	<p>Material: cinta adhesiva de cinco centímetros de ancho.</p> <p>Desarrollo: correr por la marca sin salirse de ella.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• En caso de pisar fuera de la cinta, regresar e iniciar el recorrido.
Estación 5	<p>Material: escaleras.</p> <p>Desarrollo: subir y bajar las escaleras en el menor tiempo posible para finalizar en la meta.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Llegar hasta la cima.• No se permite subir los escalones de dos en dos.• Al bajar no se permite realizar un salto en los últimos escalones.• Pasar por todos los escalones.

Reglas generales

- Organizar al grupo de tal manera que algún alumno tome el tiempo, y otros verifiquen que las actividades se realicen correctamente en cada una de las estaciones.
- Se puede adaptar el circuito para que varios alumnos lo recorran al mismo tiempo.
- Ninguno de los alumnos puede ser excluido.
- El cambio de una estación a la otra se debe realizar caminando y respirando de forma natural.

Organización general

- Explicar y orientar a los alumnos sobre cómo realizar el diseño de estaciones conforme a las necesidades y a los propósitos planteados.
- Evitar que se presenten lesiones en los alumnos, mediante la aplicación de las medidas de seguridad necesarias. Un factor a tener en cuenta es que los alumnos entren en calor de manera adecuada, lo que incluye estiramientos generales y específicos antes de comenzar el circuito, así como el trabajo particular de las piernas.
- Permitir a los alumnos crear, expresar sus ideas y tomar acuerdos para confor-

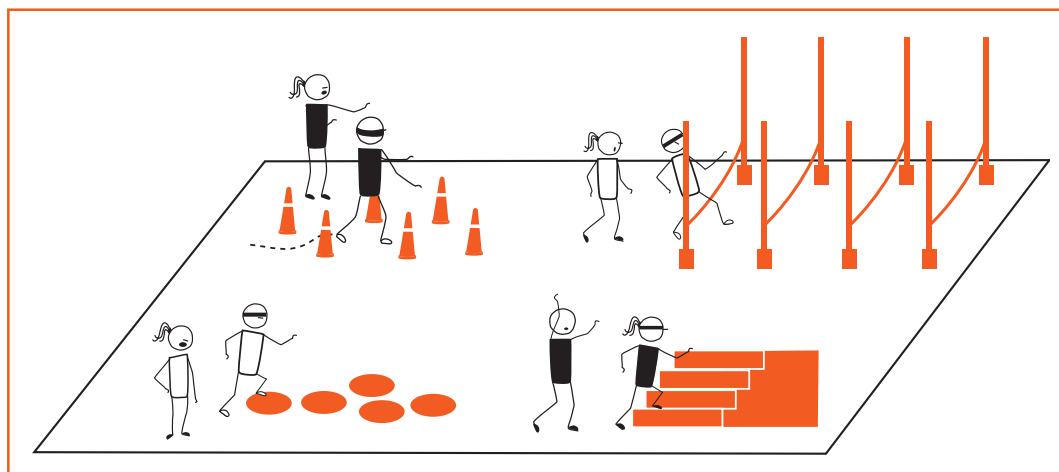
mar su equipo, por supuesto se requiere del respeto, la participación y la cooperación.

- Los equipos integrados por el grupo tienen que ser mixtos, con la intención de ofrecer igualdad de oportunidades y de que se aprenda a respetar a cada uno de los compañeros y las compañeras que forman parte de él.
- Los alumnos tienen la oportunidad de elegir, de comunicar a sus compañeros lo que desean hacer, y de tomar conciencia sobre un desempeño motriz responsable ante el trabajo a realizar.

El propósito de la presente secuencia de trabajo es que los alumnos participen en juegos que favorezcan su percepción motriz. Para su desarrollo, es conveniente impulsar el sentimiento de confianza y seguridad en sí mismos, ya que así se facilita la ejecución de este tipo de tareas, y además se potencia la relación amistosa entre los adolescentes.

Actividad 1

El lazarillo a voces



La actividad consiste en que un grupo de jugadores, dirigidos por sus compañeros, recorren un circuito que tiene algunos obstáculos, hasta llegar a un punto fijado de antemano.

Se organiza al grupo por parejas. A uno de los jugadores le vendan los ojos y su compañero lo guía mediante instrucciones verbales. El propósito es dar los detalles del recorrido lo más claramente posible, para que su compañero esquive los obstáculos fijados de antemano (escalones, pasillos, conos de señalamiento distribuidos en el patio), hasta llegar a una zona marcada. Al llegar a la zona marcada, se cambian los roles.

Reglas

- Después del primer recorrido, se solicita a los grupos reunirse y analizar las condiciones del recorrido. Se sugiere tomar algunas medidas que mejoren las instrucciones y permitan ser más claros en los detalles: contar los pasos, situar mejor a su compañero, usar los referentes de la ubicación espacio-temporal y trabajar la lateralidad, entre otros.
- Ningún alumno debe ser excluido.

Variantes

- Se pueden lograr mejores resultados si se utiliza un recorrido que tenga obstáculos naturales: senderos, terrenos en declive, escalones.

Organización general

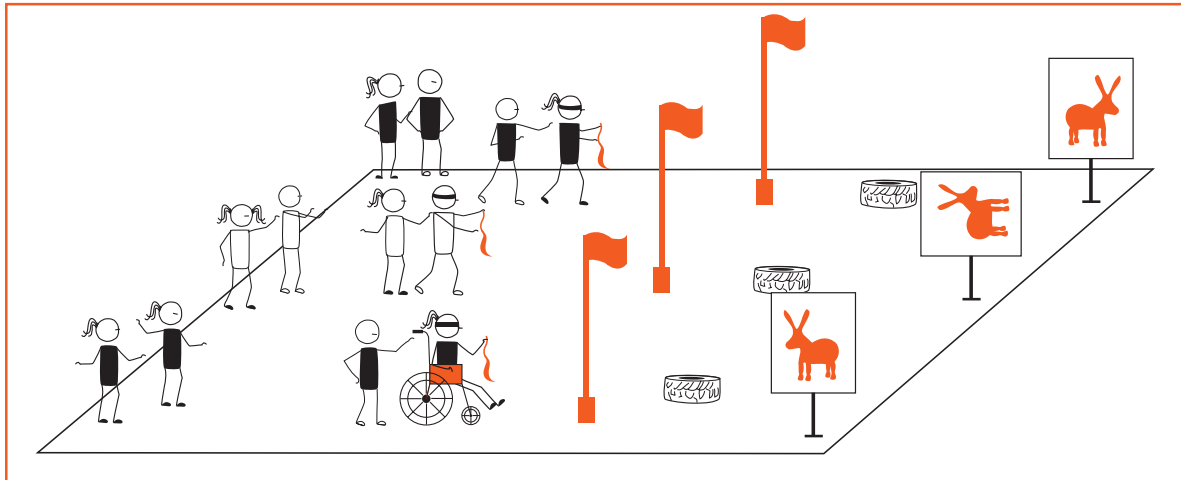
Para el desarrollo de los recorridos es conveniente que los alumnos escojan en una primera etapa a los compañeros con quienes mejor se relacionan cotidianamente. En una segunda oportunidad, realizar las acciones con quienes usualmente no se relacionan. El propósito es diversificar y ampliar los víncu-

los amistosos dentro del grupo. En esta tarea se pone en juego la confianza y seguridad que sienten con sus compañeros de grupo. Por lo que es muy importante generar un ambiente en ese sentido.

Esta actividad es una oportunidad para fortalecer valores como el respeto a sí mismo, a los compañeros, y sobre todo la tolerancia ante situaciones que los ponen en desventajas con otros. Es una acción cooperativa que, mediante un ejercicio perceptivo-motriz, pretende mejorar las relaciones amistosas entre ellos.

Actividad 2

Poner la cola al burro



El móvil consiste en que jugadores con los ojos vendados, dirigidos por sus compañeros mediante presiones táctiles y sin utilizar instrucciones verbales, le coloquen la cola a un burro trazado en una pared.

El juego comienza cuando el grupo se organiza en tres equipos. Un integrante de cada uno se coloca la venda en los ojos. Para que el jugador ponga la cola al burro es necesario que lo dirija un compañero de su equipo que sólo utiliza pre-

siones táctiles para indicarle el camino y cumpla con su objetivo.

Las instrucciones elementales son acordadas de antemano, por ejemplo: para dirigirse a la derecha será suficiente con presionar el hombro del mismo lado; si tiene que elevar la mano para colocar la cola al burro, se presiona el codo o cualquier otro tipo de señal convenida. El propósito es resolver el problema al crear formas comunicativas que sean eficaces y permitan lograr el cometido.

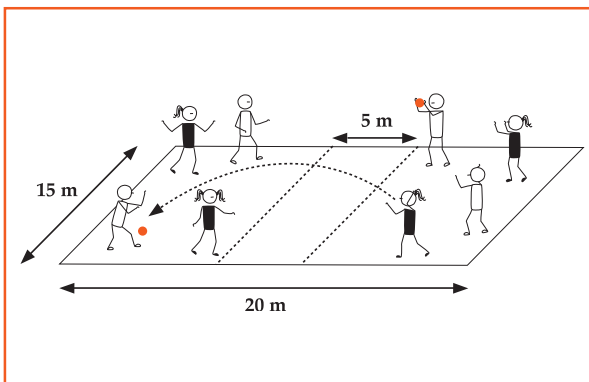
Reglas

- Después que el primer jugador coloca la cola al burro, los equipos se reúnen y analizan si se pudiesen mejorar las formas comunicativas al valerse de la presión táctil.
- Al equipo que utilice formas de comunicación verbal se le descuentan puntos de la suma total.
- Ningún integrante del grupo debe quedarse sin participar.

Variantes

- Los burros pueden ser pintados en cartulina para situarlos en posiciones distintas.

El baúl de juegos y recursos



Patada a seguir

En un área de 20 x 15 m dividida en dos campos contrarios, más un área central de 5 m, los jugadores forman dos equipos y se colocan cada uno en su campo. El móvil consiste en patear la pelota al campo contrario, franqueando obligatoriamente la zona central de 5 m. Los defensores pueden atrapar la pelota y evitar que toque el piso. Se gana un punto cada vez que un balón toca el suelo adversario. Se pierde un punto cada vez que se envía un balón fuera de los límites del área de juego. El equipo que pierde el tanto vuelve a poner en juego el balón desde cualquier lugar de su campo. El juego finaliza al llegar a 21 puntos.

Variantes

- Utilizar dos o más pelotas.
- Enviar pase a otro compañero quien patea la pelota.

Planeo actividades para participar con mis amigos

La presente secuencia de trabajo, dado que es la última que se desarrolla en este grado, tiene como propósito que los alumnos, organizados en pequeños colectivos, diseñen, organicen y vivencien diferentes circuitos motrices y juegos populares para ponerlos en práctica en el lugar donde viven.

Conviene que los estudiantes elaboren un cuadernillo con diversas variantes que comprometan capacidades físico-motrices que los muchachos consideren importantes para el fortalecimiento de su condición física.

Lo que se realice en esta secuencia es especialmente importante para desarrollar acuerdos, distribuir responsabilidades y reconocer diferentes opiniones sobre un mismo tema para fomentar y fortalecer el trabajo en equipo.

Es conveniente recuperar buena parte de las actividades que gustaron a los adolescentes durante el transcurso de todas las secuencias de trabajo y que están registradas en sus cuadernos. Vale la pena invertir un poco de tiempo para que los alumnos diseñen su bitácora, con una clasificación sencilla, que incorpore los juegos de cancha propia como el *Shuttleball*, y los juegos de invasión, por ejemplo el *Lacrosse*. En otro apartado pueden integrarse los juegos y circuitos motrices que mejoran su condición física y, por último, los que vigorizan sus funciones perceptivas.

Planear las actividades es responsabilidad de cada uno de los integrantes de los equipos; además hay que procurar satisfacer las necesidades de todos, y garantizar la participación plena y de relevancia social de los involucrados.

3er
grado

Tercer grado Bloque I

Desglose didáctico

El lenguaje corporal: sentido y significado

Propósito

El propósito del presente bloque es que los alumnos organicen sus acciones y comuniquen sus ideas y vivencias al participar en las distintas alternativas de la acción motriz. Se pretende que los estudiantes se expresen corporalmente a través de actividades como el modelado y la representación, y enriquezcan sus maneras de comunicarse.

Contenidos

1. Las diferentes formas de comunicación mediante el cuerpo.
2. La representación corporal.
3. Dominios del cuerpo.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Se comunicará y expresará corporalmente mediante actividades de modelado y representación.
- Identificará y enriquecerá diferentes y variadas maneras de comunicación.
- Desarrollará su motricidad a través de procesos creativos del lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

El lenguaje corporal: sentido y significado

Secuencia de trabajo 1. **Del gesto a la palabra.**

Secuencia de trabajo 2. **La exploración de los elementos de comunicación corporal.**

Secuencia de trabajo 3. **El uso expresivo del cuerpo.**

Actividad complementaria. **Prever el riesgo.**

Comentarios y sugerencias didácticas

Las actividades y los contenidos del presente curso tienen vinculación con los de la asignatura de Formación Cívica y Ética y, particularmente, con los de Orientación y Tutoría. Dicha relación tiene que ver con el autoconocimiento de los alumnos respecto a sus potencialidades, aspiraciones y necesidades; con la toma de decisiones para modificar actividades y favorecer una participación equitativa e incluyente; con la conformación de ambientes de respeto y apoyo mutuo y, sobre todo, con la importancia de conformar una perspectiva personal sobre sí mismos y respecto al trato con los demás.

De manera específica, el trabajo y los contenidos del bloque v, “Soy mi propio estratega”, han de concordar de manera constante con los respectivos de los espacios curriculares arriba anotados, e incorporar las experiencias y aprendizajes obtenidos en Educación Física al *Proyecto de vida*.

El profesor de la asignatura ha de estar muy atento a buscar esas vinculaciones y, junto con los alumnos, analizar las decisiones, las modificaciones a las actividades, la participación mixta, las acciones equitativas y, sobre todo, el juego limpio, que posibilitan la convivencia diaria, el desarrollo personal y el aprendizaje.

Los contenidos de este primer bloque “El lenguaje corporal: sentido y significado”, permiten consolidar la integración de la corporeidad y la entidad corporal. El bloque está formado por tres secuencias de trabajo, las cuales se desarrollarán en 16 sesiones que introducen progresivamente a los alumnos en el conocimiento y valoración de sí mismos.

La primera secuencia, “Del gesto a la palabra”, tiene como finalidad principal estimular el desarrollo de la motricidad global en los adolescentes; los alumnos deberán reconocer que el gesto, la palabra y la grafía no sólo comunican ideas, sino también sentimientos, vivencias y anhelos. De esta manera el gesto corporal matiza y da fuerza a la palabra, y ésta, a su vez, extiende el color y trazo de la imagen visual.

En la segunda secuencia, “La exploración de los elementos de comunicación corporal”, se busca, con diferentes componentes de la comunicación corporal (la representación, la improvisación, el modelado) desarrollar la imaginación, la fantasía, la originalidad y la creatividad en los alumnos. Los roles e interpretaciones corporales permitirán situar a los adolescentes como protagonistas de las sesiones de educación física, al tiempo que trabajan individualmente, por parejas o en grupos pequeños.

La tercera secuencia de trabajo, “El uso expresivo del cuerpo”, plantea a los alumnos diversas estrategias para diferenciar dominios corporales antagónicos, tales como: global-segmentario, tensión-distensión-relajación, y expresión-impresión.

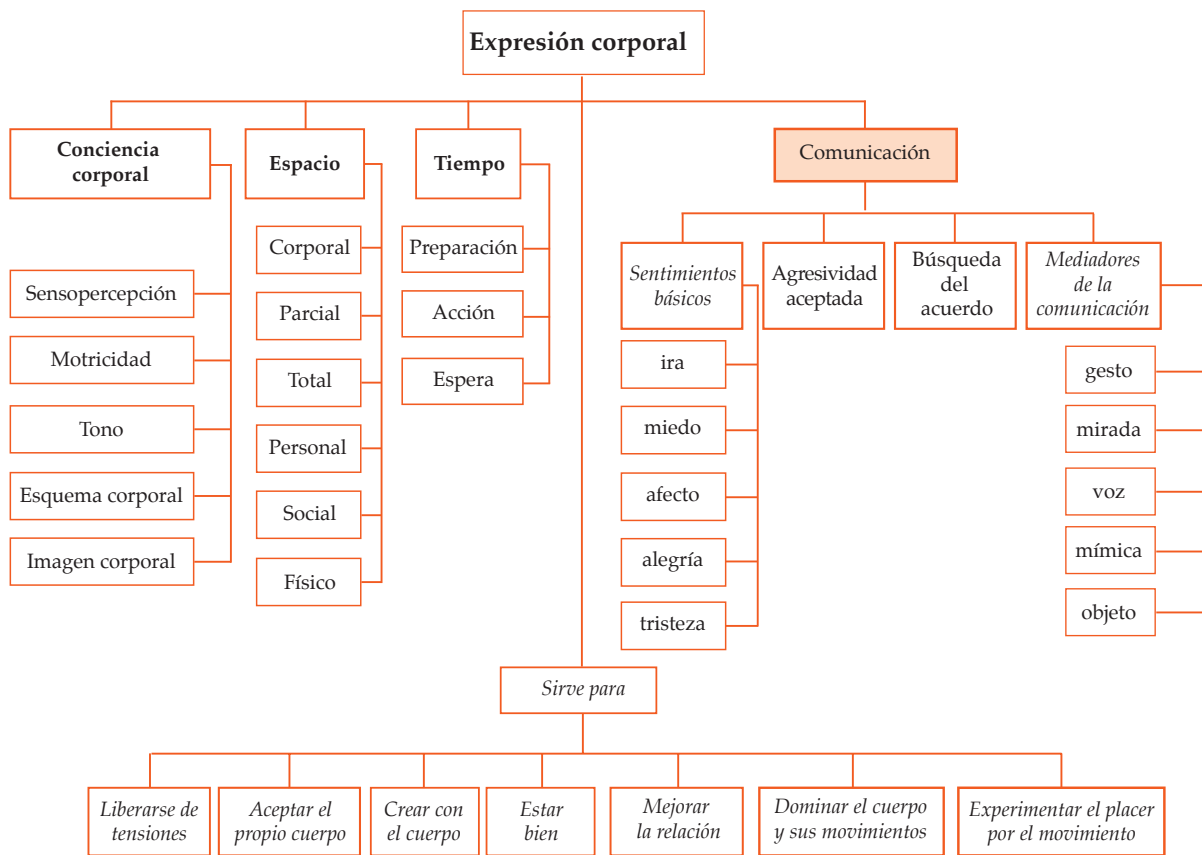
La actividad complementaria, “Prever el riesgo”, tiene por objetivo dar información relevante a los adolescentes acerca de la conformación de la articulación del tobillo y los cuidados que se deben tener para evitar alguna lesión, así como del tipo de calzado más recomendable para realizar los desempeños físicos.

Esta secuencia de trabajo tiene como finalidad favorecer la expresión a través de gestos, palabras y grafías por medio de los cuales los alumnos comunican ideas, sentimientos, emociones y vivencias, lo que contribuye a integrar y concretar sus pensamientos.

Actividad 1

La expresión de sentimientos

Para iniciar esta secuencia es conveniente que los alumnos, junto con el profesor, revisen y analicen el mapa conceptual que a continuación se presenta. La finalidad es identificar los aspectos centrales de las propuestas de expresión corporal.



Posteriormente, en equipos, los alumnos comentan en torno a las prácticas de expresión corporal que han visto o realizado, y analizan el tipo de acciones y valores que en esas manifestaciones se dan, por ejemplo: la libertad de pensamiento y de movimientos, la representación de acontecimientos personales y de elementos de la naturaleza, la coordinación corporal con otros, etcétera.

Se sugiere recordar individualmente aquellas experiencias que han tenido como participantes o espectadores, compartirlas en parejas, y analizar las sensaciones y vivencias que han producido. Finalmente, conversar sobre cómo acercarnos a estas prácticas de expresión corporal y qué podemos lograr si participamos en ellas; después, completar el siguiente cuadro:

La expresión corporal nos puede ayudar a:	¿Cómo lo podemos hacer?
• Liberar tensiones.	
• Aceptar el propio cuerpo.	
• Crear con el cuerpo.	
• Estar bien.	
• Mejorar las relaciones con los demás.	
• Dominar el cuerpo y sus movimientos.	
• Experimentar el placer por movernos.	

La siguiente sesión propone establecer un ambiente de trabajo en el que sea posible canalizar la expresión.

Sesión de Educación Física 1		
10 minutos	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el espacio con la mirada (dimensiones, colores, luz, objetos). • Recorrer el espacio en todos los sentidos y direcciones e intentar ocupar toda el área mediante diferentes desplazamientos (caminar, trotar, saltar). • Buscar posibilidades de contacto con el suelo y con las paredes a través de toda nuestra superficie corporal (puede probarse con ojos abiertos y cerrados). • Desplazarse por el área y, a una señal, ocupar el mayor o menor espacio posible. En este último caso, el grupo puede formar un bloque unido que no se puede separar. • Por parejas, desplazarse alejándose lo más posible uno del otro, sin perder la comunicación (mirada), y volver a acercarse.
25 minutos	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas: <ul style="list-style-type: none"> – <i>Sensibilidad kinestésica</i>: establecer comunicación con la mirada, con el tacto, con gestos, con sonidos o con las manos. – <i>Sensibilidad auditiva</i>: un compañero conduce a otro, le hace escuchar diversos instrumentos musicales (tambor, pandero, crótalo, sonajero) y le solicita que los identifique. – <i>Sensibilidad táctil</i>: tocar diversos objetos, texturas y personas e identificarlos (madera, hierro, piedra, ropa, Carmen, Francisco). – <i>Sensibilidad olfativa</i>: identificar esencias y aromas (oler perfumes, jabones, plantas aromáticas: menta, tomillo, romero, hierbabuena). – <i>Sensibilidad gustativa</i>: identificar sabores (probar diversos alimentos y bebidas naturales: manzana, fresa, piñón, almendra). <p>Se busca centrar la atención de los alumnos en las experiencias corporales, enfatizar sensibilidades y motivarlos a que conozcan las cualidades del cuerpo. Esta propuesta es sólo un ejemplo, que se puede enriquecer con la iniciativa del profesor y los alumnos.</p>

10 minutos	Final	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar con el cuerpo la sensación de agua fría y caliente, como si estuvieran bajo la ducha. Analizar las diferencias en el movimiento entre las dos sensaciones. • Sentados en círculo, hacer gestos con la cara, los ojos, las manos. Imitar animales o personas en distintas situaciones o estados de ánimo. • Con los ojos cerrados, expresar con movimientos qué entienden por suavidad, aspereza, sequedad.
------------	-------	---

Actividad 3

¿Cómo saber qué es?

A continuación se presenta otro ejemplo de sesión en que se propicia la comunicación y la expresión corporal entre los alumnos.

Sesión de Educación Física 2

10 minutos	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la capacidad expresiva de las distintas zonas del cuerpo, con diversos movimientos. • Expresar distintos estados de ánimo y caracteres: un adolescente despreocupado, fuerte, alegre, triste, simpático, bailarín, tímido, presumido. • Expresar qué es el orden y qué el desorden.
25 minutos	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar al grupo en equipos de cinco integrantes colocados en círculo; a cada uno se le asigna un verbo y a una indicación representan, con movimientos, la acción correspondiente. • Cada alumno selecciona un personaje imaginario. Cuando se les indica, se desplazan por el espacio, adoptan gestos y movimientos del personaje durante un tiempo determinado. Mientras lo hacen, observan a sus compañeros; después comentan en grupo la experiencia y reconocen a los personajes seleccionados.

		<ul style="list-style-type: none"> • Organizar al grupo en equipos de siete u ocho integrantes. A cada uno se le proporciona un periódico; deberán leerlo y buscar palabras relacionadas con otras, recortarlas y pegarlas de tal manera que obtengan un poema libre con una idea central. Cada equipo lo dramatiza, de manera sencilla pero con los elementos que le dan coordinación, fuerza y creatividad. El resto del grupo observa y describe, refiriéndose al lenguaje corporal: <ul style="list-style-type: none"> – ¿Qué es lo que dice por su manera de caminar, de estar de pie, por sus gestos? – Lo que parece que dice, ¿es realmente lo que quiere decir? <p>Comentar con el grupo los motivos de hacerlo de esa manera y cuál es su idea central.</p>
10 minutos	Final	<ul style="list-style-type: none"> • Respirar y marchar al ritmo de una música suave; hacer movimientos que la resalten. • Desde el suelo, subir poco a poco hasta quedarse de pie, bajar al ritmo de la respiración, primero con movimientos fluidos y luego cortados, como muñecos mecánicos.

Después de realizar estas sesiones, o durante las mismas, es conveniente incorporar las propuestas que los alumnos registraron en el cuadro de las finalidades de la expresión corporal, y también comentar los resultados, las sensaciones, las actitudes y, sobre todo, los aprendizajes obtenidos. Para ello se puede solicitar a los alumnos un trabajo escrito, en el cual expresen sus experiencias y que reditúe en un mejor conocimiento de sí mismos.

Organización general

- Las actividades que se realizan dentro de las sesiones se deben ordenar de forma progresiva (de menor a mayor dificultad o complejidad) y elegir las más convenientes para el nivel de los alumnos.

- Al momento de trabajar por parejas, cambiar frecuentemente de compañero para dar mayor riqueza y variedad a las relaciones entre los alumnos.
- Es conveniente elegir espacios en los cuales los alumnos se sientan cómodos y puedan realizar las actividades sin inhibiciones.
- Recorrer el espacio en todos los sentidos y direcciones e intentar ocuparlo con los desplazamientos.
- Comentar y analizar en grupo lo siguiente:
 - ¿Cómo nos comunicamos con nuestros compañeros?
 - ¿Qué experiencias obtuvimos?
 - ¿Cómo nos sentimos?
- Ningún alumno puede ser excluido de la actividad.

- Proponer variantes con la finalidad de hacer las sesiones cada vez más atractivas.
- Al finalizar, es valioso realizar una reunión para comentar las experiencias y los logros obtenidos.
- Favorecer la integración de alumnos con necesidades educativas especiales; desarrollar las relaciones entre todos los integrantes del grupo, y generar sen-

timientos y actitudes de autoestima y aceptación de sí mismos.

- El ambiente de trabajo ha de caracterizarse por el respeto, la tolerancia y la reflexión acerca de lo que se hace y para qué. En ese marco, hay que favorecer la relajación, mantener la atención de los alumnos, generar un clima de disciplina y confianza y crear una atmósfera positiva para el ejercicio corporal.

La exploración de los elementos de comunicación corporal

En esta secuencia se propone que los alumnos vivencien la representación, la improvisación, la imaginación y el modelado, y reconozcan gestos, roles e interpretaciones corporales.

Actividad 1

Se solicita al grupo traer revistas, carteles y periódicos para observar en ellos la manera como se presentan los cuerpos de hombres y mujeres; los alumnos deberán confeccionar un *collage* en el que muestren las distintas formas y modos de

Formas y modos de ver

ver lo corporal. Descubrir los mensajes o ideas de los recortes: si son deportivas, de modas, del cuerpo esbelto, indígenas, etcétera, y analizar los mensajes ahí mostrados. La siguiente tabla puede orientar el trabajo.

Análisis general

- ¿Qué idea de cuerpo presentan?
- ¿Hay diversidad cultural y social en las imágenes (negros, blancos, mestizos, campesinos, obreros, niños, ancianos, enfermos)?
- ¿Su mensaje es: “el cuerpo de todos debe ser así”?
- ¿Qué más podemos decir?

Análisis de roles

- ¿Qué rol está presente? ¿Qué quiere decir?
- ¿Cómo se maneja el género?
- ¿Qué lugar le dan a los hombres?, ¿y a las mujeres?
- ¿Hay jóvenes, niños y adultos o es preponderante algún grupo?

Análisis gestual

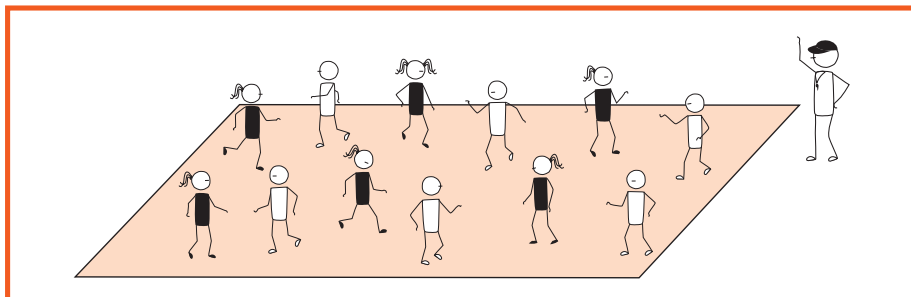
- ¿Qué gesto utilizan?
- ¿Qué pretenden transmitir?
- ¿Con qué apoyan ese gesto? (color, ropa, accesorios de joyería, publicidad deportiva, bebidas)
- ¿Esto qué finalidad tiene?
- ¿Qué podemos deducir del mensaje gestual que trata de transmitir?

Conversar sobre estos asuntos permite descubrir los gestos corporales que se utilizan en los medios, analizar sus mensajes y reflexionar sobre la manera en que las imágenes se relacionan con nuestra vida.

Conviene después comentar sobre el tipo de gestos corporales utilizados en el deporte y los realizados en las sesiones de educación física. Puede elaborarse un breve ensayo donde se comparen estas informaciones, y se incluyan entrevistas a compañeros y profesores con la siguiente pregunta: ¿cómo influyen los mensajes, los gestos y otras formas de comunicación corporal en nuestra identidad propia y cultural?

Actividad 2

¿En qué nos parecemos?



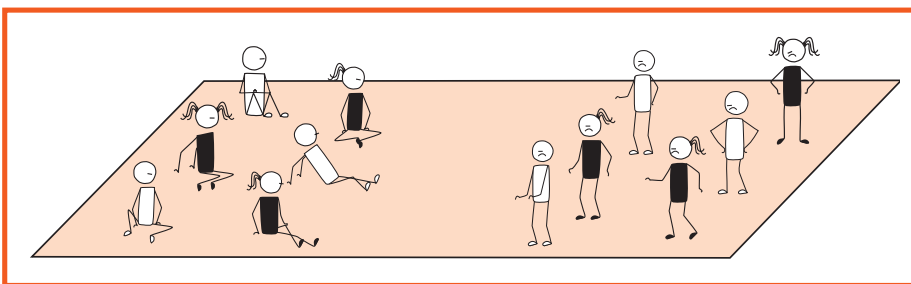
Todos los alumnos se dispersan en el espacio donde tiene lugar la clase y al caminar se observan en silencio unos a otros. A la indicación del maestro se integran grupos según similitudes corporales (color de ojos, altura, color de pelo, forma de andar, ademanes), gustos (cine, lectu-

ra, paseos), y aficiones (deporte, coleccionismo, música).

Debe propiciarse la participación de los alumnos y que comenten el tipo de comunicación establecida de acuerdo con las características que se comparten.

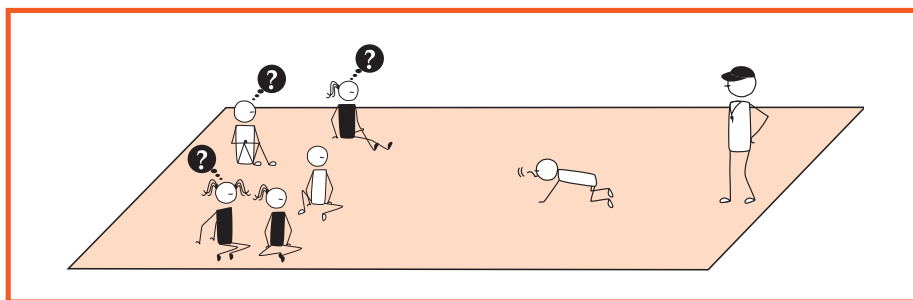
Actividad 3

Una gran historia



En equipos mixtos de seis integrantes crear una historia con los datos y reflexiones obtenidas en la actividad 1, "Formas y modos de ver". Se sugiere agregar sentimientos básicos como la alegría, la tristeza, la ira, el amor, el miedo. Cada equipo pasa al frente a dramatizar su historia, el resto del grupo intenta descubrir qué esta-

do de ánimo se está representando. Al final se conversa sobre cómo aprendemos a analizar los estados de ánimo en la historia creada por cada equipo, y cómo todos los días nos percatamos del estado de ánimo de los compañeros con sólo mirar sus gestos y comportamientos.

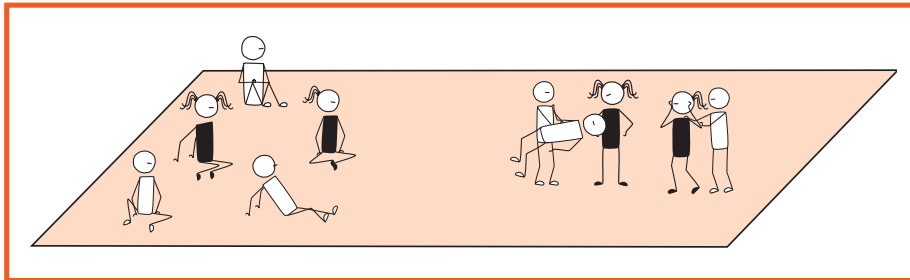


Con la finalidad de reconocer gestos, posturas y actitudes corporales se propone realizar dos tareas. Éstas integran vivencias desde el plano individual hasta el colectivo; se busca que los alumnos comprendan que los gestos y las actitudes corporales tienen un sentido cuando se manifiestan en lo personal, y otro cuando es un grupo el que se expresa.

Primeramente, organizados en grupos de cinco integrantes, cada uno representa con su cuerpo un determinado objeto o animal. Cuando esté bien conformado, se explica y describe al resto del grupo cuáles son los gestos, posturas o

actitudes que dan forma a la representación de cada integrante, destacando los aspectos más expresivos de cada quién.

La segunda tarea consiste en que los alumnos, organizados en los mismos equipos, seleccionen a un personaje que les guste de una revista o periódico, y guarden en secreto la elección. El maestro junta los recortes de todos los participantes y los coloca en una zona visible. Cada grupo pasa a representar de forma estática su personaje, mientras el resto del grupo trata de adivinar a qué recorte corresponde cada uno.



Para complementar, ahora se incorporan a las acciones movimientos, desplazamientos y, sobre todo, una secuencia o trama que brinda a las representaciones un sentido. Para lograrlo se propone lo siguiente:

Formar equipos de cinco a ocho integrantes para representar mediante posturas y movimientos el tema de una película, un libro, un cuento, una obra de teatro, o simplemente la asociación de algunas palabras.

Una vez creada la pequeña obra, se da vida a los personajes y se escoge una música que ambiente el tema. Conviene proporcionar a los alumnos un tiempo para ensayar su actuación y valorar la posibilidad de emplear disfraces.

Conjugar los momentos de representación estática y dinámica según suene o no la música. Al detenerla súbitamente, los personajes se quedan estáticos con la calidad suficiente como

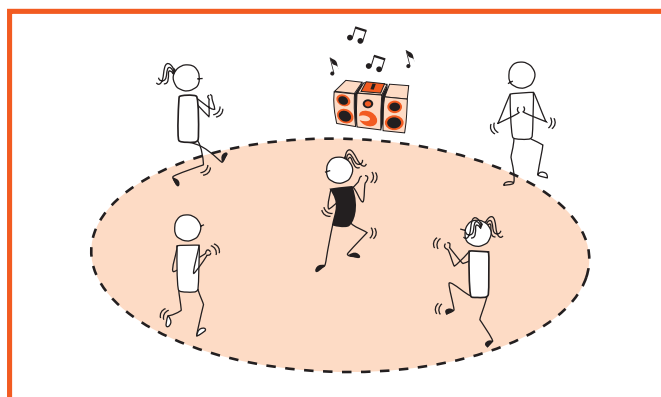
para *hacer una foto*. Cuando suena nuevamente, se continúa con la representación del tema.

Organización general

- Propiciar que los alumnos cooperen y se integren en equipo para una mejor identificación y relación con todos los miembros del grupo.
- Observar los niveles de participación, el trabajo cooperativo en conjunto y en equipos mixtos.
- Evaluar, con la participación de todos los integrantes del grupo, los propósitos logrados y lo que se debe mejorar.
- Incorporar el trabajo de sensibilización y percepción realizado en la asignatura de Artes, para complementar los aspectos de la comunicación corporal y el reconocimiento de sí mismos.

Con la finalidad de diferenciar dominios corporales antagónicos (global- segmentario, tensión-dis-tensión-relajación, expresión-impresión) se propone realizar actividades y juegos que permitan reconocer cada una de las articulaciones y segmentos corporales.

Actividad 1

Una propuesta para todos
(global-segmentario)

Se organiza al grupo en círculo. Al ritmo de una música de percusiones, un alumno pasa al centro a realizar un movimiento corporal y el resto del grupo lo imita. Todos, en su momento, proponen algo diferente. Posteriormente se realiza otra ronda donde cada uno pueda comunicar algo con sólo utilizar una parte del cuerpo; finalmente utilizarán todo el cuerpo. El resto del grupo adivina el mensaje.

Comentar en grupo los siguientes planteamientos:

- ¿Qué diferencias pueden señalarse entre cada una de las variantes?
- ¿Es más fácil comunicarse al utilizar todo el cuerpo o sólo una parte de él?
- ¿Qué mensajes fueron los más claros al emplear sólo una parte del cuerpo y cuáles al recurrir a todo el cuerpo?

Variantes

- Realizar movimientos segmentarios tipo robot.
- Ejecutar movimientos globales tipo *break dance*: ondulados, continuados y / o sinuosos.

Sentir cada parte de nuestro cuerpo (tensión-distensión-relajación)

La relajación dentro de las sesiones es indispensable. Al integrarla en educación física es posible observar en los alumnos su flexibilidad, la disponibilidad mental y física y una distensión que vuelve el esfuerzo más fácil. Hay que tener cuidado para no traspasar límites, ya que pueden presentarse insuficiencias respiratorias, espasmos, músculos tensos, etcétera.

Para practicar las siguientes actividades se han de tener en cuenta varios aspectos.

- Cada una de las propuestas se efectúan en cuatro fases:
 - Realizar la tensión.
 - Mantener la tensión.
 - Distensión-relajación.
 - Pausa
- Se inicia con un lado del cuerpo, repitiendo la acción varias veces sin cambiar. Se hace una pausa durante unos minutos (en una posición distendida y simétrica), para observar las modificaciones que se producen en la parte del cuerpo activada, respecto del lado que permaneció inactivo.
- Se deben observar y sentir las diferencias en uno y otro lado del cuerpo respecto a los contactos con el suelo, el volumen del cuerpo, la longitud, el peso, la temperatura, la consistencia y otros aspectos concretos o difusos que llamen la atención.
- Se sugiere definir la sensación producida.
- Se realiza la experiencia con el otro lado del cuerpo.

- Se sugiere la siguiente progresión para realizar los ejercicios con las distintas partes del cuerpo.

- Mano derecha-izquierda.
- Pie derecho-izquierdo.
- Brazo derecho-izquierdo.
- Pierna derecha-izquierda.
- Cara.
- Brazos.
- Piernas.
- Global: brazos, piernas, cara.

- El desarrollo de cada movimiento se hace con lentitud, cuidando que cada fase dure varias respiraciones completas. Con ello se aprende a independizar la respiración y a utilizar siempre la mínima tensión para afinar el tono muscular, de modo que no se propague a otras zonas del cuerpo.

Lo que a continuación se proponen son ejemplos de movimientos que se pueden realizar.

Estiramientos

Posición de las manos y los dedos

- ¿Podemos sentir si hay alguna fuerza o resistencia en ellas?
- ¿No hacen ninguna presión?
- ¿Hasta dónde y de qué modo podemos extender los dedos sin aumentar el grado de tensión en el brazo?

Tobillo

- Concentrar la atención en el pie derecho. Diferenciar el pie de la pierna y el punto de unión entre ellos: el tobillo.
- Con lentitud extender el tobillo desde el empeine, hacia adelante, como si quisiéramos tocar con los dedos el suelo, pero sin causar tensión en ellos.

Rostró

- Llevar la atención por cada zona: alrededor de los ojos, en las cejas, en la frente, en las mejillas, en la boca, los labios, la lengua, las mandíbulas, las orejas, la garganta, la nuca. Recorrer lenta y profundamente todo el conjunto de la cara con la intención de aflojar cada músculo.

Contracciones

Boca

- Apretar lentamente las mandíbulas, los dientes—unos contra otros—sin que sea demasiado. Lo necesario para subir la tensión en esa zona concreta, sin que se extienda a otras partes.
- Observar hacia qué partes de la cara y del cuello se traslada algo de tensión de forma inevitable.
- Aflojar lentamente, sentir cómo dientes y mandíbula van soltándose hasta quedar separados de manera natural.

Ojos

- Cerrar lentamente los ojos y apretarlos con cuidado, mantenerlos así, y dejar libre la respiración. Observar que no se produzca tensión en otras zonas.

- Dejar que se suelten y se abran lentamente, hasta quedar en su posición inicial.

Rotaciones

Piernas

- ¿Hacia donde están orientados los pies?
- ¿Hacia donde señalan las rodillas?
- ¿Ambas piernas están igual?
- Realizar lenta y suavemente una rotación externa: girar las piernas hacia fuera sin moverse del suelo. Articulaciones y segmentos participan en la rotación: pies, rodillas y caderas.
- Mantener la rotación durante unos segundos, observar la fuerza que se realiza para mantener la rotación.
- ¿Se modifican otras zonas de forma natural, mediante la rotación? ¿Cuáles? ¿Cómo?
- Prestar atención a la columna, desde la cintura a la cabeza.

Levantamientos

- Levantar un segmento o articulación sin que intervengan otras partes del cuerpo.

Rodilla

- Concentrar la atención en una rodilla, sin perder la presencia de la imagen del cuerpo.
- Diferenciar la rodilla del conjunto de la pierna.
- Dejar que la pierna tenga el mayor contacto, pesada.
- Con cuidado, tirar de la rodilla hacia arriba, con la intención de levantarla unos centímetros; sentir la pesadez, el esfuerzo y cómo se despega al cambiar su contacto con el suelo.

- ¿Dónde se encuentra la tensión que mantiene la rodilla levantada?
- En cada levantamiento se debe clarificar muy bien el punto que se quiere levantar, distin-

guiéndolo de las zonas más cercanas. Si se trata de la muñeca, distinguirla de la mano, de los dedos, del antebrazo y del codo.

Actividad 3

Los cuentos motores son un recurso didáctico que permite canalizar y animar la expresión corporal y el trabajo en equipo de los alumnos. Estos cuentos son un excelente medio para que los estudiantes trabajen sus ideas y sentimientos, y los presenten a través de una representación que va integrando más elementos y que tiene como principal característica la fluidez.

Un cuento motor consiste en representar a través de los movimientos del cuerpo lo que dice el cuento, es una variante entre un cuento cantado y el escenificado. Contiene una característica específica: el movimiento. También se le puede denominar cuento jugado.

Considerando lo anterior, se propone que los alumnos, organizados en equipos, representen un cuento motor con una estructura sencilla por medio de la expresión corporal. Su duración será de 10 a 15 minutos.

Todo cuento motor debe reunir las siguientes características:

- Presentación de los personajes
- Situación cotidiana que llame la atención a los alumnos.
- Acción del protagonista o protagonistas.
- Desenlace.

Un cuento motor

El alumno que narra el cuento tiene que vivenciarlo, introducirse en él, gesticular y moverse.

El tema lo eligen los propios alumnos:

- Cuentos fantásticos.
- Cuentos realistas.
- Cuentos de animales.
- Cuentos de personajes.
- Cuentos populares.
- Fábulas.
- Leyendas.

Los alumnos buscan los materiales para su representación.

Una vez presentados los cuentos motores se sugiere comentar:

- a) Las experiencias, ideas y expectativas que se presentaron tanto en la planificación del trabajo como en la puesta en marcha y lo que las miradas del resto de sus compañeros les decían.
- b) Las principales dificultades encontradas y los temores superados.
- c) Qué se puede hacer para mejorar.
- d) Cuáles rasgos del lenguaje corporal son más fáciles de entender.

Actividad 4

Con la finalidad de vivenciar con los alumnos conflictos de valor, se propone realizar un debate sobre un tema, hipotético o real, que elijan los alumnos y encontrar una solución al dilema. Es decir, deben tomar decisiones y fundamentarlas.

Conviene contrastar posturas contrarias o diferentes a la propia, y utilizarlas como posible instrumento para modificar, profundizar, completar o perfeccionar la propia perspectiva.

A continuación se presenta un ejemplo y algunas orientaciones que se deben considerar para llevar a cabo la actividad.

- Analizar el dilema individual o colectivamente.
- Comprobar que se comprende el dilema planteado y ofrecer alternativas de solución.
- Reflexionar en forma individual y seleccionar una alternativa.
- Discutir el dilema. Cada alumno expone su respuesta y argumenta ante el grupo.

Diagnóstico de situación

Alguien está solo

En la sesión de educación física de tercer grado de secundaria hay problemas con un chico en particular. Todos los compañeros se quejan de su comportamiento y actitud al realizar las actividades: toma el material de otros y a veces lo pierde; en algunas ocasiones estropea los juegos y sin ningún motivo

Alguien está solo

hace que compañeros se enojen; a menudo se pelea durante la sesión y durante el recreo.

Este chico dice que nadie quiere trabajar con él cuando se requiere la participación en parejas o en equipos. Siente que siempre lo culpan de todo lo negativo y dice que simplemente se defiende cuando los otros lo molestan... no tiene amigos.

Ya se ha hablado muchas veces con él y con sus padres para intentar encontrar una solución. Algunas veces ha pedido perdón y otras el grupo se ha disculpado. Pero casi cada semana el problema se repite.

Intenta contestar a las siguientes preguntas:

- Quién crees que tiene la razón, ¿el chico o el resto de la clase? ¿Por qué?
- Ponte en el lugar de ese chico e imagina las razones que puede tener para actuar de esa manera.
- ¿Crees que sus compañeros lo comprenden? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Conoces algún caso en que una persona o varias hayan sido apartadas por el resto del grupo? De ser así, explícalo y describe cómo se sienten las partes implicadas.
- Piensa en una posible solución a la situación que plantea el texto y explica qué cosas concretas se pueden hacer para poner en práctica dicha solución.

Resulta también motivador aplicar esta actividad en grupos de cuatro alumnos, para pasar, después, a exponer el trabajo de cada grupo al resto de la clase y comentarlo.

Organización general

- Hacer que los alumnos asuman consistente y permanentemente actitudes y valores propios.
- Establecer un diálogo en grupo después de la práctica, con el propósito de demostrar y explicar cómo se han realizado.
- El profesor hace anotaciones respecto a las actitudes y aptitudes de los alumnos: observa la iniciativa, ideas, creatividad,

originalidad así como el funcionamiento en equipos. Con estos datos, explica al grupo cómo se pueden resolver situaciones y conflictos y trabajar en común en las sesiones de educación física, enfatizando que la disponibilidad corporal responde de manera libre y natural cuando el cuerpo, los sentimientos y las emociones están libres de tensiones, bloqueos e inhibiciones.

Actividad complementaria

La presente actividad tiene el propósito de ofrecer a los alumnos el conocimiento y las experiencias en torno al funcionamiento del organismo y al cuidado que debemos tener para evitar accidentes, así como enfatizar el funcionamiento de algunas partes del cuerpo.

El docente, una vez que ha revisado la orientación y el propósito de todo el bloque, decide el mejor momento para llevar a cabo la actividad, de tal manera que las experiencias de las secuencias de trabajo se entretrejan y brinden a los estudiantes, por un lado, el conocimiento orgánico del cuerpo y, por el otro, la experiencia vivencial de la motricidad.

Prever el riesgo

Prever el riesgo tiene como finalidad que los alumnos conozcan la articulación del tobillo y el trabajo que desempeña, así como los cuidados que deben tenerse para evitar posibles lesiones.

Sinopsis del video “El riesgo calculado”. Las posibilidades de movimiento de la articulación del pie y cuidados que se deben tener.

<p>Actividades previas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Individualmente, investigar cómo está constituido el pie y hacer un esquema o una maqueta del mismo. • Reflexionar sobre el trabajo que realiza la articulación del tobillo. • Posteriormente observar el video “El riesgo calculado”, perteneciente a la serie <i>Haga deportes pero cuide su salud</i>.
<p>Aspectos centrales de la observación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las posibilidades de movimiento de la articulación del tobillo? • ¿Cómo se llaman las partes que conforman esta articulación? • ¿En qué momento se puede presentar una lesión? • ¿Qué medidas preventivas se deben tomar en cuenta para no sufrir una lesión?
<p>Actividades posteriores a la presentación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambiar comentarios acerca del video. • Realizar exploraciones individuales de los movimientos del pie.
<p>Relación con otras asignaturas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación Cívica y Ética: la función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Tercer grado Bloque II

Desglose didáctico

Acordemos las reglas

Propósito

Este bloque pretende arraigar las conductas del juego limpio en los alumnos y que éstos reflexionen sobre las causas y consecuencias de la agresividad o del exceso de competitividad. Con ello se intenta favorecer la participación, la aceptación y el respeto en las prácticas, y que se considere a la competición como forma de diversión.

Contenidos

1. Planeación de un torneo.
2. Elaboración del código de ética.
3. Evaluación del trabajo.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Admitirá y respetará las reglas para desempeñarse en juegos y deportes de manera responsable.
- Aceptará el éxito de los otros y la propia derrota dentro de un contexto de respeto y promoción de la participación colectiva.
- Asumirá a la competición como un medio para la recreación, el disfrute y el control de sí mismo.

Duración: 16 sesiones.

Acordemos las reglas

Secuencia de trabajo 1. **La organización es responsabilidad de todos.**

Secuencia de trabajo 2. **Educación en la competencia.**

Secuencia de trabajo 3. **Evaluación del código de ética en el torneo.**

Actividad complementaria. **Cinco contra cinco.**

Comentarios y sugerencias didácticas

Este bloque está organizado en tres secuencias de trabajo que permiten alcanzar el propósito descrito; la primera, “La organización es responsabilidad de todos”, se concentra en: diseñar un torneo y analizar los valores alrededor de los juegos deportivos; seleccionar las actividades que mejor se acomoden a los propósitos del juego limpio y la participación colectiva, y elaborar un reglamento que tenga como centro un código de ética.

La segunda secuencia, “Educar en la competencia”, pretende ser el escenario para impulsar en los alumnos la reflexión, vivencia y evaluación del código de juego limpio.

Y la tercera secuencia, “Evaluación del código de ética en el torneo”, se refiere a la valoración que cada alumno hace de las realizaciones, desempeños y actitudes tanto individuales como de grupo. Por ello es pertinente que los alumnos registren las situaciones conflictivas,

las analicen y discutan en grupo, y valoren las posibles soluciones para el cumplimiento, o no, del reglamento elaborado por ellos mismos.

Es importante que el maestro colabore con los estudiantes para organizar un torneo, promueva la participación de todos y procure que la aportación de los estudiantes sea la máxima posible.

La actividad complementaria, “Cinco contra cinco”, tiene como objetivo que los alumnos amplíen sus patrones de movimiento, controlen su cuerpo en situaciones rápidas y vigorosas, y conozcan la lógica del juego, los roles y las estrategias.

Con la finalidad de impulsar que los adolescentes organicen un torneo que incluya a todos, sin discriminación alguna y con un trato igualitario entre hombres y mujeres, se hace necesario establecer un ambiente de aprendizaje en donde:

- Se recuperen los saberes, experiencias y temas que los estudiantes han obtenido en otras asignaturas, por ejemplo, en Formación Cívica y Ética (autorrealización, disfrute, juego limpio, salud integral), y se incluyan como parte central de los reglamentos y de las pautas de participación del torneo.
- Se pongan al día los registros en ludogramas que permitan analizar y valorar la participación de todos los integrantes del grupo.
- Se actualicen los datos de “Mi frecuencia cardiaca”.
- Se incorporen los datos y experiencias de los clubes, realizados en el bloque v del primer grado.

A partir de estos temas, definir el tipo de torneo que se puede organizar, con la idea de combinar la experiencia y el desempeño motriz con el aprendizaje de valores y actitudes. Una vez definido lo anterior, se diseña y realiza lo siguiente:

Actividad 1

Planeación de un torneo

Organización

- Por medio de una “lluvia de ideas” establecer el tipo de tareas a realizar (de cancha propia, de invasión o común; con implementos o sin ellos, y el sistema de juego: eliminación sencilla y de recuperación, *round robin* o cualquier otro creado por los alumnos).
- Definir claramente los criterios de participación.
- Buscar la manera de organizar equipos mixtos y con un número equilibrado de integrantes.
- Organizar el material y determinar el cuerpo de árbitros.

Convocatoria

Con la información recabada, diseñar una convocatoria que contenga lo siguiente:

Elementos mínimos para elaborar la convocatoria

- Quiénes serán convocados.
- Áreas del evento.
- Tiempos, formas de inscripción y cédulas correspondientes.
- Reglamento o código de ética.
- Reconocimientos.

Organización general

Para lograr los propósitos del bloque es conveniente organizar los ambientes de aprendizaje y tomar en cuenta lo siguiente:

- Diseñar estrategias que lleven a los alumnos a comprender y valorar el papel del juego limpio y la ética deportiva, con el objeto de asegurar y promover la finalidad del evento, así como la difusión entre la comunidad escolar de los propósitos formativos que se persiguen.
- Hacer una clara separación entre el deporte espectáculo y las actividades escolares. Discutir sus diferencias y definir el carácter del torneo al que se convoca.
- Promover y diseñar pequeños foros y reuniones estudiantiles donde se analicen los distintos comportamientos de los participantes (tanto fuera como dentro de las sesiones), y de los espectadores, así como la actuación de los árbitros y sus consecuencias.
- Impulsar la realización del torneo *El trofeo del juego limpio*.
- Observar, analizar y reflexionar acerca del manejo de los valores y los antivalores en la publicidad y en la televisión.
- Entrevistar a profesores de otras asignaturas en torno a los propósitos que se persiguen. Levantar cuestionarios para conocer, preguntar, criticar y exponer qué valores consideran deben estar presentes en el torneo.
- Comparar entre noticias de eventos deportivos difundidas en los medios de comunicación y las experiencias y aprendizajes que se impulsan en Educación Física.
- Preparar informativos sobre el avance de las experiencias del torneo (designar reporteros, dibujantes, rotuladores y un comité que determine los valores que deben destacarse).

Con esta información, diseñar el torneo ajustándose a un código de ética común.

Con la intención de reflexionar sobre las conductas de juego limpio durante la realización del torneo, se sugiere elaborar un código de ética que oriente la participación.

Actividad 1

Elaborar un código de ética

Los alumnos tienen que elaborar un código de ética del juego limpio, para lo cual se sugiere retomar los trabajos realizados en el bloque II del segundo grado.

Con la información obtenida en la secuencia de trabajo anterior, y de manera individual, cada uno de los integrantes del grupo reflexiona y da respuesta a las siguientes preguntas:

- A qué se refiere la frase: *ganar no es lo más importante, sino lo único.*
- ¿Tiene mérito y es justo ganar con trampas?
- ¿Burlarse del oponente al ganarle es bueno?
- ¿Cuándo te sientes mejor: cuando consigues la victoria con esfuerzo o cuando ganas con trampa?
- Si todo el mundo pudiera hacer trampa, ¿sería interesante jugar?
- En el deporte y en los juegos, ¿hay reglamentos?

- ¿Por qué crees que existen reglamentos que rigen a los juegos y a los deportes?
- ¿Quién se preocupa de que en el juego y en el deporte haya justicia y se cumplan las reglas?
- ¿Cómo podemos ayudar a que haya justicia en los juegos y deportes en que participamos?

En equipos de cinco integrantes intercambian las respuestas y llegan a un consenso, posteriormente se exponen en reunión plenaria ante el grupo.

Tomando en cuenta las respuestas dadas por el grupo, se sugiere diseñar propuestas que presenten de manera atractiva (pancartas, murales, piezas musicales, etcétera) el código de ética convenido.

Una vez diseñado el código de ética se puede iniciar el torneo acordado.

Con la finalidad que los alumnos analicen su comportamiento en el desarrollo del torneo se sugiere realizar lo siguiente:

Actividad 1

Registro de mi actuación

En cada sesión deben existir tiempos pertinentes para que los alumnos registren sus actitudes en el juego. Se sugiere el siguiente instrumento:

Lo que más me importó cuando jugué fue...							
Ser justo y no hacer trampa.	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena.	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego.	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar a pesar de todo.	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo.	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo.	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar.	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen.	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros.	-1	0	1	2	3	4	5
Presionar al árbitro para ganar ventaja.	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a mis contrarios.	-1	0	1	2	3	4	5

-1 = no tiene importancia.

5 = es muy importante para mí.

Actividad 2

Se sugiere que el registro del comportamiento de equipo se realice al menos tres veces durante el torneo, de manera que permita establecer, reconocer y reorientar la actuación de los integrantes para alcanzar el juego limpio.

Primer registro

El equipo establece sus principios de participación con base en el código de ética. Por ejemplo:




Participar y además:

- Respetar las reglas del juego.
- Colaborar con todos mis compañeros.
- Animar al equipo con porras y expresiones que eleven la autoestima de los integrantes.
- Reconocer y respetar las posibilidades de mis compañeros.
- Divertirme y hacer amigos antes que ganar.

Segundo registro

El equipo revisa el cumplimiento de los principios de participación y realiza una evaluación que permita reconocer los logros y desaciertos. Esta evaluación sirve para modificar, si fuera necesario, las actitudes del equipo.

Registro de nuestro equipo

			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado			
Las reglas del juego.			
Los árbitros.			
Los rivales.			
Los compañeros.			
Nos hemos apoyado en			
El desempeño del equipo.			
La toma de decisiones.			
Las derrotas.			
Nos hemos comunicado			
Con expresiones de respeto.			
Con gestos de agrado.			
Hemos apoyado al			
Menos hábil.			
Más hábil.			
Al jugar buscamos			
Divertirnos.			
Hacer amigos.			
Ganar.			

Tercer registro

Evaluación del equipo en el torneo. Los grupos elaboran una composición gráfica y escrita (que dé cuenta de su actuación y comportamiento), para socializarla al interior del grupo.

Una vez que se han realizado los tres registros, en reunión plenaria se discute en torno a: *a)* la importancia que tiene favorecer una educación y formación en valores, *b)* impulsar la participación, la aceptación y el respeto de todos los compañeros en el juego, y *c)* superar estereotipos y discriminaciones de género y de capacidad.

Actividad complementaria

Cinco contra cinco

La actividad complementaria que se presenta en este bloque tiene como propósito que los alumnos amplíen sus patrones de movimiento y controlen su cuerpo en situaciones de movilización corporal rápida y vigorosa a través de la práctica de un deporte de cancha de invasión.

Para favorecer los desempeños motrices de los alumnos y lograr la autogestión en sus acciones se propone realizar lo siguiente:

Sinopsis del video “El baloncesto 1”: el baloncesto es un deporte que permite el trabajo colectivo entre sus integrantes. En él se ponen a prueba la comunicación y la organización; exige una movilización corporal rápida y vigorosa, dando como consecuencia una coordinación motriz específica y rápida.

Actividades previas.

- Investigar individualmente acerca del baloncesto.
- Observar el video “El baloncesto 1”, perteneciente a la serie *Seréis campeones*.

Aspectos centrales de la observación.

- ¿Qué habilidades se requieren para jugarlo?
- ¿Cómo son los desplazamientos?
- ¿Cuál es la lógica del juego?
- ¿Qué tipo de roles hay en este juego?
- ¿Qué tipo de estrategias se presentan?

Actividades
posteriores a la
presentación.

Comentarios en grupo:

- ¿Qué tipo de modificaciones se le pueden hacer para hacerlo más difícil?
- Organizar equipos mixtos para iniciar una práctica sin mayor interés que el placer de jugar.
- Practicar juegos cortos (dos tiempos de cinco minutos cada uno) a media velocidad para construir y vivenciar nociones espaciales y lograr un mejor control de su cuerpo.
- Organizar un torneo donde se pongan a prueba los puntos que se abordaron en este bloque.

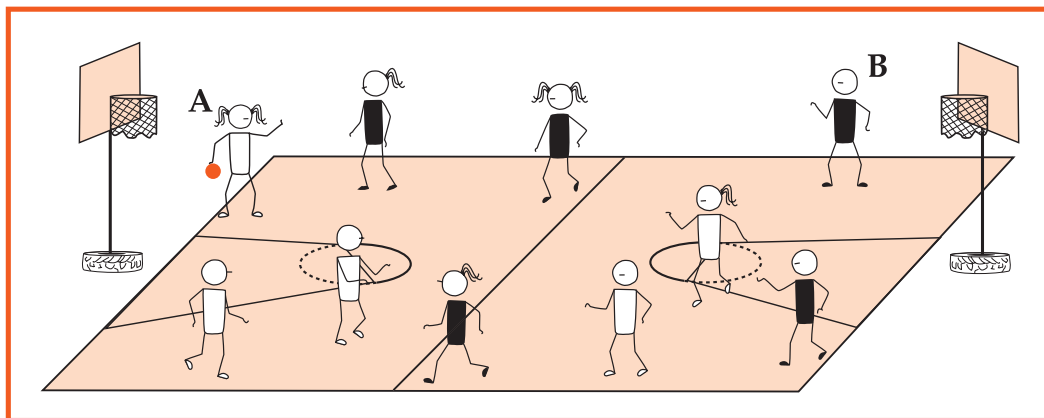
Relación con otras
asignaturas.

- Formación Cívica y Ética: la función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Descubre las reglas

El grupo se divide en dos equipos y el profesor les asigna unas reglas que deben cumplir en el transcurso del mismo. Éstas no las conoce el equipo contrario. Por ejemplo, un partido de ba-

loncesto entre dos equipos, A y B; el equipo A asume la regla de no botar el balón y B, por su parte, tiene como regla que un jugador no puede volver a anotar una canasta si no ha anotado el resto de sus compañeros.



Reglas

- Cada equipo tiene designadas sus propias reglas o las decide.
- Adivinar las reglas del contrario.
- Los equipos deben respetar sus reglas.
- Después de un tiempo de juego, las reglas cambian.
- No se permite empujar o arrebatar el balón de las manos.
- Todos los alumnos deben participar.

Para realizar el juego “Descubre las reglas”, los alumnos pueden recurrir a los conocimientos adquiridos en su investigación, a los elementos recuperados del video “El baloncesto I”, y a las habilidades alcanzadas con la práctica.

Tercer grado Bloque III

Ajustes y estrategias en las actividades físicas

Propósito

Los alumnos participarán en actividades de cancha dividida, de muro, de bate y de campo de invasión, a fin de analizar y reflexionar sobre la lógica interna del juego y con ello desarrollar el pensamiento estratégico. Se propone así que los adolescentes participen de manera decidida en:

- La modificación de las reglas para que las actividades se efectúen con mayor agilidad.
- La introducción de consideraciones éticas; esto es, de comportamientos dentro del juego que generen ambientes de convivencia.
- Comprensión táctica: ¿cómo se podrían organizar individual y colectivamente para desarrollar un juego inteligente?

Contenidos

1. Planear estrategias.
2. Deportes de invasión.
3. Valorar la actuación táctica.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Expondrá a sus compañeros soluciones tácticas para las acciones de cancha dividida, de muro, de bate y de campo de invasión.

- Solucionará diversos problemas motrices relacionados con los juegos de invasión.
- Analizará, y reflexionará acerca de la lógica interna de la actividad –el reglamento, las acciones ofensivas y defensivas, las del equipo adversario– para tomar decisiones justas.
- Tomará decisiones colectivas, establecerá acuerdos y los pondrá en acción responsablemente para disfrutar de las realizaciones dentro del grupo.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Ajustes y estrategias en las actividades físicas
Secuencia de trabajo 1. Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices.
Secuencia de trabajo 2. Deportes y actividades de invasión con implementos.
Secuencia de trabajo 3. Evaluación de las estrategias.
Actividad complementaria. Cinco y cinco, invasión.

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en tres secuencias de trabajo. La primera, “Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices”, tiene como propósito que los alumnos actualicen su competencia motriz y tengan una participa-

ción decidida en juegos de distinta naturaleza: de cancha dividida, de muro, de bate y campo.

La segunda secuencia, “Deportes y actividades de invasión con implementos”, tiene como tarea impulsar el análisis y la reflexión constante de los estudiantes hacia la mejora de los desempeños motrices colectivos e individuales en deportes de invasión. Para lograr este propósito será necesario incorporar las experiencias de los bloques anteriores.

La tercera secuencia, “Evaluación de las estrategias”, permite a los estudiantes situarse en condiciones para tomar decisiones y, así, mejorar sus intervenciones lúdicas, sus actitudes y el despliegue de su competencia motriz en todas sus dimensiones.

La actividad complementaria “Cinco y cinco, invasión”, permite continuar con aspectos de cooperación y oposición, y construir estrategias lógicas para resolver los problemas que se presentan en el juego.

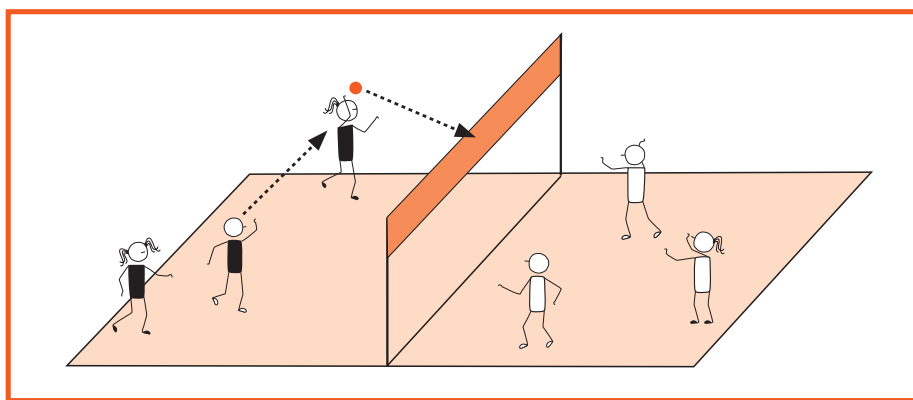
Por último, es importante que desde el primer bloque el docente haga hincapié en el cuidado del cuerpo, dado que las tareas son muy vigorosas. Es conveniente entonces que los alumnos revisen su frecuencia cardíaca y respiratoria, con la finalidad de evitar algún problema. También es importante fomentar el respeto por los demás compañeros (saludarse antes de empezar el juego y despedirse al concluir éste), y procurar que haya un ambiente de respeto y solidaridad de género.

La presente secuencia de trabajo tiene como propósito que los alumnos actualicen su competencia motriz, mediante la comprensión e intervención en diversas situaciones motrices.

Para ello se proponen juegos que regularmente se practican en el recreo y en el tiempo libre.

Actividad 1

Rematebol



Este juego es una modificación del voleibol. Se juega con tres integrantes por equipo, en una cancha con las mismas dimensiones. Consiste en hacer el mayor número de puntos al pasar, mediante remates, el balón de voleibol a la cancha contraria. Se pueden adoptar, según sea el desarrollo técnico de los alumnos, elementos propios del voleibol, o puede jugarse con elementos del cachibol (con la necesaria presencia del remate).

Reglas

- Toda pelota que no sea regresada con remate es un punto menos.
- Ningún jugador puede ser excluido del juego.
- Después del segundo set los dos equipos planean colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío.

Variantes

- Si son muchos alumnos, se puede jugar con dos zonas en cada cancha.
- Instalar canchas alternas, utilizar elástico y marcas de zona con cal.
- Permitir un bote.

Organización general

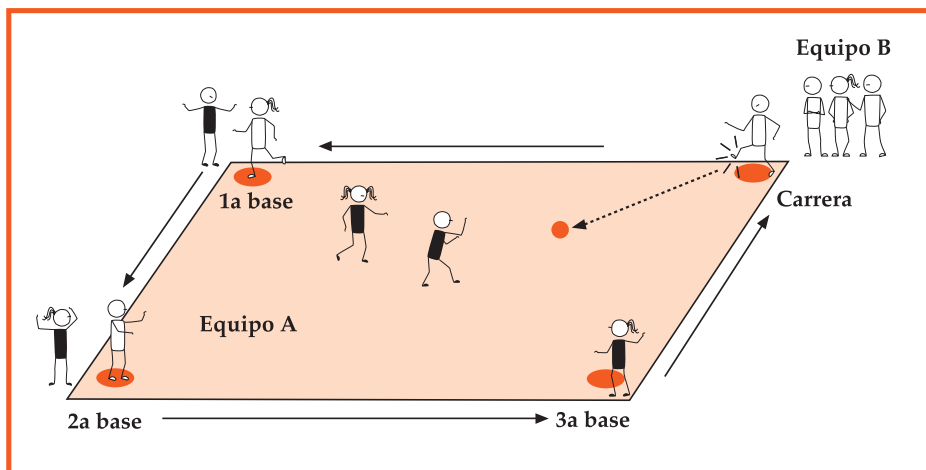
Se requiere de ejercicios de calistenia previos así como de actividades de estiramiento. Éstas pueden ser desarrolladas mediante juegos de persecución o de trotes, y estiramientos realizados por parejas.

- Conviene que al terminar el primer set los dos equipos realicen ejercicios de análisis para construir estrategias que enfaticen los acuerdos y el trabajo en equipo para sumar más tantos. De particular importancia son los procedimientos en que se emplean las preguntas. Se enlistan, como propuesta, las siguientes:

- ¿Cómo aprovechar las habilidades que cada uno de los jugadores posee para sumar más tantos?
- ¿Cómo crear una zona de distracción para que el equipo contrario se concentre en ella y deje espacios sin cubrir?
- ¿Se puede rolar a los rematadores?
- ¿Qué tipo de tácticas deben fortalecerse para mejorar la ofensiva?

- Al final, es importante que los alumnos ejerciten y desarrollen el pensamiento estratégico, por lo que el docente reúne a los equipos participantes y les solicita exponer las estrategias a las que arribaron durante el desarrollo de la sesión. Preguntas como las siguientes motivan la reflexión:

- ¿Qué decisiones tomaron para lograr los resultados obtenidos?
- ¿Qué tipo de acuerdos asumieron como equipo y cuáles se cumplieron?



El futbeis es un juego modificado similar al béisbol, pero con las siguientes variaciones: se utiliza una pelota de vinil y se hace un *out* cuando los jugadores defensivos recuperan la pelota y la lanzan a sus compañeros (que vigilan las cuatro bases del diamante), antes de que lleguen a ocuparlas los jugadores del equipo atacante.

El juego comienza cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B, éste la patea y corre a la primera base. El equipo A trata de atrapar la pelota y lanzarla a la base donde el corredor se dirige. Al final gana el equipo que durante las entradas o turnos convenidos haga el mayor número de carreras.

Reglas

- Ningún jugador puede ser excluido del juego.
- Después de la segunda entrada cada equipo debe planear colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío.
- Al término del juego los dos equipos se reúnen para revisar la aplicación de sus respectivas estrategias.

Variantes

- En lugar de que salga un corredor después de patear la pelota, salen dos o tres jugadores tomados de la mano.
- Aumentar el número de bases.
- Desarrollar dos juegos en diferentes canchas.
- Modificar el número de jugadores en los equipos, lo que provoca que los espacios se organicen de manera distinta.

Organización general

Al término de la segunda entrada, ambos equipos se reúnen por separado para comentar y reflexionar acerca de su desempeño realizado hasta ese momento y contestar las siguientes preguntas:

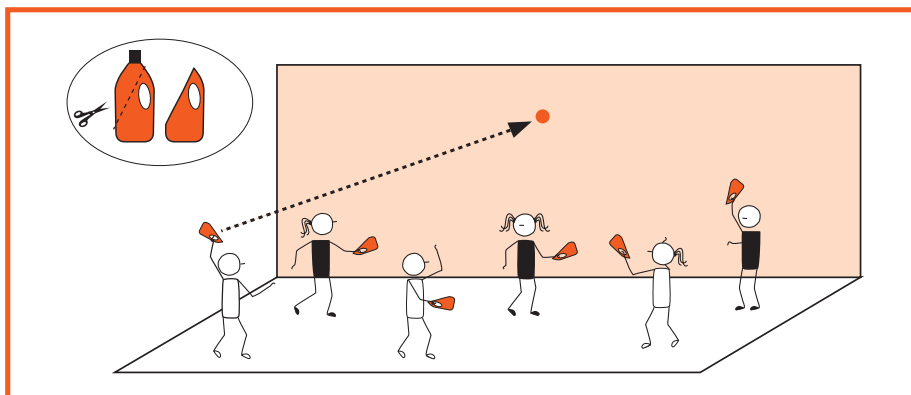
- ¿Cuántas carreras he logrado? ¿Por qué?
- ¿Cuántos outs me han hecho? ¿Por qué?

- ¿Qué tipo de tácticas se deben llevar a cabo a la ofensiva para realizar más carreras?
- ¿Qué estrategias podemos aplicar para conseguir que el otro equipo anote el menor número de carreras?

Al finalizar, es importante hacer una reunión para comentar las experiencias y estrategias que utilizaron ambos equipos, y reconocer si éstas influyeron en el resultado del juego.

Actividad 3

Jai alai



Organizar equipos de tercias para jugar *Jai alai*. Este deporte es muy similar al frontón, sólo que en lugar de usar una raqueta se utiliza una cesta (la cual se puede hacer con un envase de plástico que tenga un asa, aunque también puede jugarse con las manos). El juego comienza cuan-

do uno de los integrantes de un equipo lanza la pelota de esponja o de vinil a una pared. El equipo contrario trata de contestarla. Se gana un punto cuando el equipo contrario no puede devolverla.

Reglas

- Ningún jugador puede ser excluido.
- Al término del juego el grupo analiza qué tipo de estrategia fue la más conveniente para acumular puntos.
- El docente explica los patrones de movimiento y las actuaciones de equipo que dieron éxito a los jugadores de ambos bandos.

Variantes

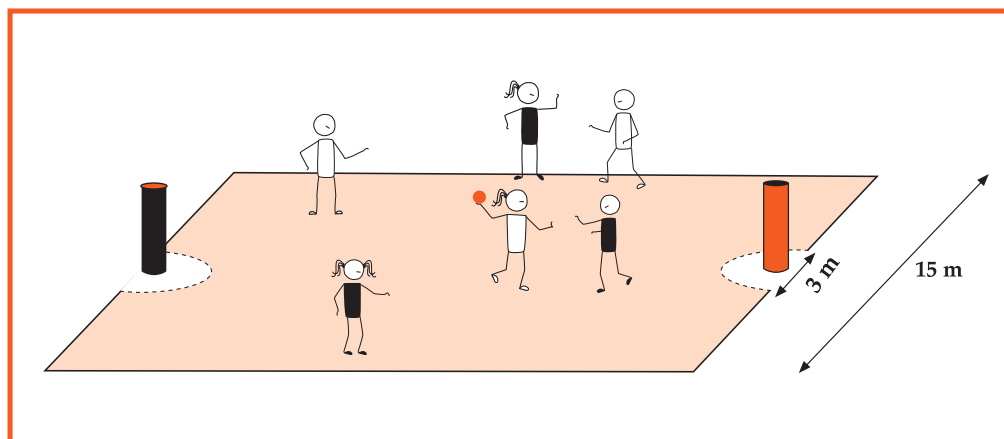
- Se puede jugar individualmente o por parejas.
- Jugar sin dejar que bote la pelota en el piso.

Dado que este tipo de actividades son muy vigorosas, con la finalidad de canalizar los ritmos individuales y la edificación de la competencia motriz de cada uno de los alumnos es conveniente hacer modificaciones en áreas de trabajo, y en el número de integrantes de cada equipo, así como aquellos ajustes que se requieran para que todos los participantes disfruten de las experiencias y no se excluya a nadie.

Esta segunda secuencia de trabajo tiene como propósito que los alumnos lleven a cabo una labor de análisis y reflexión constante, con la finalidad de mejorar los desempeños motrices colectivos e individuales en tres juegos de invasión.

Actividad 1

Tomar la torre



El propósito del juego Tomar la torre es derribar la torre del equipo contrario e impedir que derriben la propia.

Se divide al grupo en dos equipos: amarillos y negros. Se coloca cualquier objeto que semeje una torre y pueda ser derribado con una pelota.

La torre se coloca en el centro de un círculo de 3 m de diámetro y en los límites de una cancha rectangular de 15 por 20 m. El juego consis-

te en lograr una torre; para ello se debe tirar o golpear tres veces la torre del equipo contrario –para contar dos puntos se deben completar seis toques o derribes de la misma–. Para lograr el cometido los jugadores tienen que avanzar mediante pases y lanzamientos a la torre, sin invadir el perímetro marcado. No se permite botar el balón ni arrebatarlo, sólo interceptarlo.

Reglas

- Se contabiliza *toma de la torre* –un punto– cada vez que los equipos logran acertarle tres veces.
- El número de veces es acumulable.
- No se permite botar el balón.
- No se permite arrebatar el balón.
- Se permite la intercepción.
- Después de la primera *toma de la torre* se solicita a los equipos que analicen las tácticas que han empleado hasta el momento.
- No se permite subestimar a ninguno de los compañeros participantes. Se trata de lograr acuerdos y distribuir responsabilidades.
- Ningún jugador puede ser excluido.

Variantes

- Con la finalidad de promover un desarrollo motriz y táctico más complejo, seleccionar alumnos observadores que registren en ludo-gramas el avance de los equipos; los observadores pueden detener el juego y comentar con los jugadores las estrategias a seguir.
- Jugar con una torre más para cada equipo.

Actividad 2

Rescate de la bandera



La finalidad es desarrollar el pensamiento estratégico al planear y organizar el rescate de la bandera. Ésta se ubica en la línea final de la cancha de cada equipo, colocada en una media circunferencia de 1.5 m de radio. El juego consiste en recuperar la bandera mediante avances en la cancha del equipo adversario sin ser tocado por alguno de los contrarios. Si esto sucede, han de tomar asiento y alzar la mano para ser salvados por algún compañero quien, con sólo tocarlo, le permite que se incorpore de nuevo al juego. Se logra un punto cuando se ha llevado la bandera hasta la propia línea final.

Reglas

- Puede jugarse un segundo tiempo cuando ninguno de los equipos recupera su bandera.
- No se permite subestimar a ninguno de los compañeros. Se trata de lograr acuerdos y distribuir responsabilidades.

Variantes

- No podrán ser tocados por algún adversario si se paran sobre un pie.

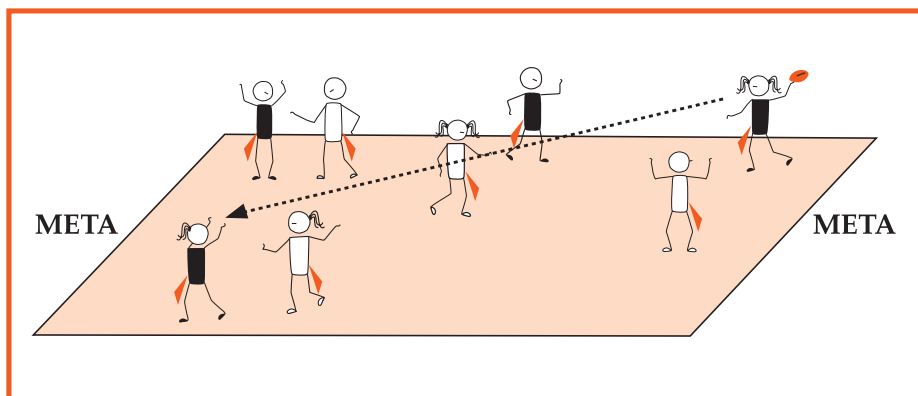
Organización general

Al finalizar se hace una reunión para comentar las experiencias de cada uno de los integrantes de los equipos.

- El profesor interviene con interrogantes para analizar las estrategias utilizadas por ambos equipos.
- Se designan observadores que registran tanto ludogramas como bitácoras de formación de valores. Al finalizar las partidas los alumnos se reúnen para comentar las estrategias y los valores del juego limpio.

Actividad 3

Fútbol americano modificado



La actividad consiste en hacer un tanto en la meta contraria. La anotación se logra mediante el avance en la cancha adversaria. Para poder avanzar será necesario que los jugadores se den pases con una pelota o con el balón de fútbol americano.

El juego inicia al dar una patada al balón cualquiera de los dos equipos (se puede decidir en un volado). Luego de la patada, el equipo que recibe la pelota intenta avanzar por la cancha del otro equipo hasta rebasar la línea final, con lo que anotará un punto. Los jugadores que impiden el avance tratan de tocar la espalda de quien porta el balón, o bien, de quitarle el paliacate que lleva en la cintura; si lo consiguen, se detiene el juego. El equipo que ataca tiene cuatro oportunidades para avanzar por lo menos cinco pasos; si lo consigue, tiene otras cuatro oportunidades. Cuando el equipo que ataca no logra avanzar los cinco pasos, pierde la posesión de balón y, por lo tanto, se convierte en equipo defensivo.

Se solicita a los alumnos que presenten jugadas que conocen o han visto y que las modifiquen y adecuen al ambiente escolar; en ellas deberán considerar el número de jugadores, si los equipos son mixtos o no, las medidas de seguridad y juego limpio. Conviene que las presenten acompañadas con dibujos y esquemas de los posibles avances.

Reglas

- El juego se desarrolla en cuatro tiempos de cinco a siete minutos. En cada tiempo los equipos analizan sus desempeños y reflexionan sobre la mejor estrategia a seguir.
- No se permite arrebatar el balón, sólo interceptarlo.
- Las dimensiones de la cancha están claramente delimitadas para que los jugadores jueguen dentro de sus límites.
- No se permite ningún tipo de tacleo.
- No está permitido ningún tipo de bloqueo.
- No se permite subestimar a ninguno de los compañeros.
- Asumir una actitud honesta ante el toque de espalda o al momento que se pierde el paliacate.

Variantes

- Si los grupos son numerosos, jugar con equipos de 10 integrantes mientras los demás esperan su turno para participar.
- Las dimensiones de la cancha pueden modificarse de acuerdo con las condiciones del centro escolar.

Organización general

- Observar y analizar las acciones e intenciones de sus compañeros y de sus adversarios.
- Planear y observar las estrategias propias y las de sus adversarios.

Al finalizar, conviene comentar con los alumnos los aprendizajes logrados en relación con los siguientes aspectos:

Bitácora valoral

Actitudes morales	Actitudes sociales y cívicas	Normas prudentiales de uso
<ul style="list-style-type: none">• Tolerancia.• Solidaridad.• Colaboración.• Cooperación.• Participación.• Responsabilidad.	En relación con: <ul style="list-style-type: none">• Las instalaciones.• El respeto a las normas.• Los hábitos de salud e higiene.	<ul style="list-style-type: none">• Seguridad personal.• Seguridad de los demás.• Mantenimiento de instrumentos.• Materiales.

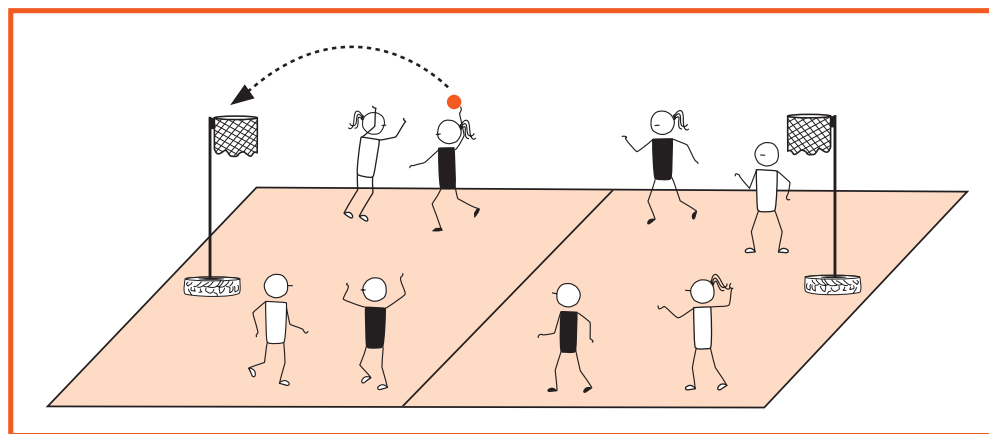
La presente secuencia de trabajo tiene como finalidad que los alumnos observen, analicen, reflexionen y evalúen la construcción de estrategias en los juegos de invasión y de cancha propia. Para ello se retoma la práctica del *korfball* (primer grado, cuarto bloque), el *Shuttleball* (segundo grado, segundo bloque) y el *Lacrosse* (segundo grado, cuarto bloque).

Este bloque también ayuda a revisar las diferentes actitudes, valores, procedimientos y conocimientos que los alumnos obtuvieron durante el desarrollo de los bloques en los años anteriores.

Actividad 1

El *korfball*

Con el propósito de reflexionar y evaluar la estrategia y la táctica individual y de conjunto, se propone jugar *korfball*, participa la totalidad del grupo y se observan los desempeños del juego a través de esquemas o dibujos.



Se divide al grupo en cuartetos mixtos que forman los equipos de *korfball*.

Organización general

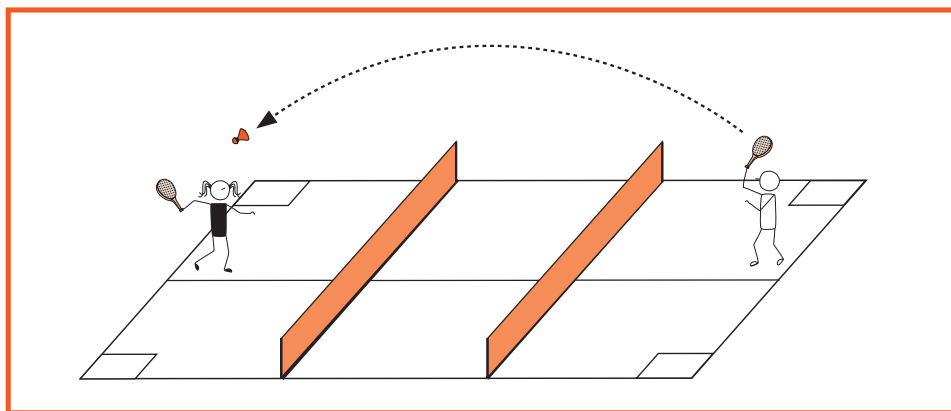
- Se recomienda comentar, después de cada sesión, las estrategias utilizadas por los equipos, sea de forma verbal o mediante la utilización de dibujos o esquemas.

- Propiciar una participación igualitaria de los alumnos estableciendo en las sesiones un ambiente democrático e incluyente.
- Retomar las observaciones registradas en la bitácora valoral.

Actividad 2

El Shuttleball

Con el propósito de comprender la lógica, la estrategia y la táctica utilizadas en las secuencias de trabajo anteriores se propone practicar *Shuttleball*.



El móvil consiste en hacer pasar la pelota a la otra cancha por arriba de las redes, de modo que caiga dentro de las líneas que limitan la cancha, intentando que el contrario no logre regresarla.

Organización general

En esta secuencia de trabajo se deben comentar las experiencias, así como las posibles estrategias a replantear por cada uno de los participantes:

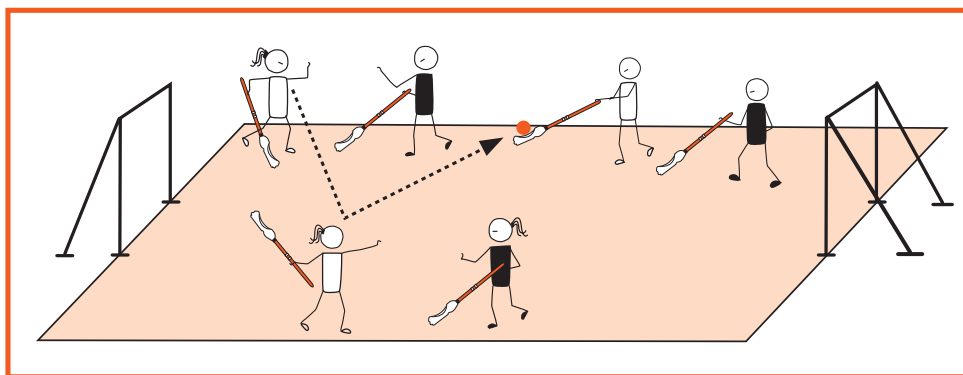
- ¿Qué estrategias se pusieron en práctica durante la jornada de juegos?
- Las estrategias que se aplicaron, ¿fueron las más indicadas?

Actividad 3

El Lacrosse

Es un juego colectivo de pelota y bastón con cesta, en el que dos equipos intentan anotar en la portería de sus adversarios; gana el equipo que consiga más goles dentro del tiempo que dura el juego.

Se recomienda para propiciar que de manera individual y en conjunto se busque la solución a los problemas que se presentan, se tomen decisiones y se asuman las consecuencias de las mismas.



Organización general

Con el fin de lograr el propósito propuesto es importante comentar con los alumnos:

- Las distintas estrategias aplicadas durante el juego.
- Cómo solucionaron y resolvieron los diferentes problemas motrices.
- Flujo o desarrollo de estrategias, así como adaptación y modificación de reglas para lograr nuevos desempeños motrices.
- La capacidad del grupo para cooperar, buscar y establecer acuerdos, así como el respeto a diversas opiniones y tolerancia ante situaciones no esperadas.

Es importante que al finalizar este bloque el profesor junto con sus alumnos comenten:

a) Acerca de sí mismo:

- Iniciativa en la acción.
- Esfuerzo y superación.
- Organización y constancia.
- Desinhibición y espontaneidad.
- Autonomía y confianza en sí mismo.

b) Respetto a los demás:

- Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.

- Participar.
- Colaborar.
- Aceptar opiniones.
- Aceptar los resultados; sea ganar o perder.

c) En relación con las normas sociales y cívicas:

- Respetar las normas y reglas de juego.
- Respetar el entorno.
- Respetar el material y las instalaciones.
- Valorar las dificultades y los riesgos de la práctica.

d) En relación con la experiencia:

- Placer por la actividad física.
- Motivación hacia la comunicación corporal.
- Valorar el bienestar resultante.
- Interés por participar.

Para cerrar estos temas se sugiere hacer una plenaria, comentar las opiniones de cada quien y cerrar con la siguiente pregunta: ¿qué beneficios obtienes al analizar y reflexionar sobre tus desempeños motrices?

Actividad complementaria

Cinco y cinco, invasión

Esta actividad tiene como propósito poner a prueba pensamientos estratégicos (tanto a la defensiva como a la ofensiva), para poder resolver diferentes problemas motores y lograr, con ello, ampliar la variedad de patrones de movimiento que los alumnos pueden realizar.

Sinopsis del video “El baloncesto II”. Este material muestra en forma detallada las distintas formaciones de equipo para armar la defensiva y la ofensiva. Aborda, por medio de esquemas, la ubicación dentro de la cancha de cada uno de los jugadores.

<p>Actividades previas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigar individualmente acerca de los movimientos tácticos del baloncesto, tanto a la ofensiva como a la defensiva. • Observar el video “El baloncesto II”, perteneciente a la serie <i>Seréis campeones</i>.
<p>Aspectos centrales de la observación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de habilidades se requieren para la ofensiva? • ¿Qué tipo de habilidades se requieren para la defensiva? • ¿Cómo son los desplazamientos en ambos casos? • ¿Cuál es el objetivo de la ofensiva y cuál el de la defensiva? • ¿Qué tipo de roles se juegan a la defensiva? • ¿Qué tipo de roles se juegan a la ofensiva? • ¿Qué tipo de estrategias están presentes?
<p>Actividades posteriores a la presentación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar equipos mixtos para iniciar una práctica de movimientos defensivos y ofensivos. • Realizar conjuntamente estrategias que permitan hacer movimientos tácticos, tanto a la ofensiva como a la defensiva. • Organizar un torneo en el cual se pongan a prueba los puntos que se abordaron en este bloque.
<p>Relación con otras asignaturas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación Cívica y Ética: la función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Tercer grado Bloque IV

Cooperación y confrontación en actividades paradójicas

Propósito

Los alumnos conocerán y participarán en actividades paradójicas para analizar y reflexionar sobre la dinámica propia de las acciones, al tiempo que combinan y ajustan sus desempeños motrices a las exigencias de las mismas.

Este propósito y las actividades de este bloque se complementan con la iniciación deportiva de cancha de invasión, la cual permitirá a los alumnos controlar su motricidad de acuerdo con las condiciones del reglamento y la interacción con sus compañeros.

Contenidos

1. Juegos paradójicos.
2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo.
3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión.
4. Evaluación del torneo.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Intervendrá en actividades paradójicas.
- Reflexionará sobre los distintos factores que posibilitan el juego (su lógica interna).

- Utilizará, integrará y ajustará esquemas motrices para favorecer el control de sí mismo.
- Planificará individual y colectivamente dispositivos ofensivos y defensivos para mejorar los resultados y provocar acciones fluidas.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Cooperación y confrontación en actividades paradójicas

Secuencia de trabajo 1. **Mi mejor compañero es mi adversario más difícil.**

Secuencia de trabajo 2. **Diseño, organizo y participo en actividades alternativas.**

Secuencia de trabajo 3. **Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz.**

Secuencia de trabajo 4. **Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo.**

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en cuatro secuencias de trabajo que permiten alcanzar los propósitos descritos.

La primera secuencia, “Mi mejor compañero es mi adversario más difícil”, tiene como finalidad que los alumnos conozcan y vivencien dinámicas ambivalentes y ambiguas (que provocan acuerdos gestuales momentáneos), y las características de los juegos paradójicos.

Con la segunda secuencia, “Diseño, organizo y juego en actividades alternativas”, se pretende que el alumno investigue juegos, diseñe alternativas y organice un torneo. Las intenciones educativas en las actividades de esta secuencia son que los alumnos: comprendan que la cooperación y la confrontación siempre están presentes en los juegos y son caras de una misma moneda; valoren el respeto y la responsabilidad que obtiene cada uno al momento de participar; opinen sobre el reglamento de juego –identifiquen los roles y subroles motrices y las características del espacio de juego.

La tercera secuencia de trabajo, “Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz”, tiene como tarea mejorar los desempeños motrices colectivos e individuales. De particular importancia será conocer y jugar *tochito cinta* y

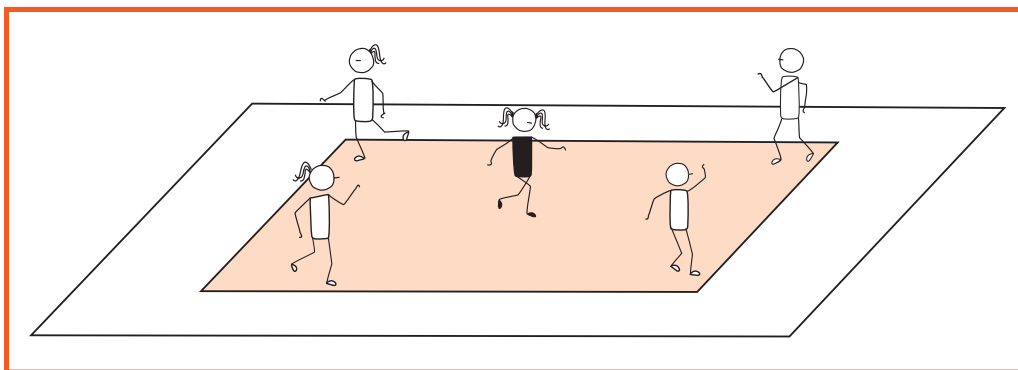
recuperar los conocimientos, competencias y actitudes desarrollados en los grados anteriores.

La última secuencia, “Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo”, tiene su centro de atención en la evaluación de todo el evento. Para desarrollar esta secuencia conviene que el maestro diseñe algunos formatos previos. Hay que recordar que la intención de esta tarea es evaluar para mejorar. En tal sentido, se propone que los referentes de análisis sean: la importancia del trabajo en equipo; la reflexión, las actitudes y los valores al acatar el reglamento de juego, y los acuerdos y las convenciones establecidas por los equipos. De ninguna manera se debe tomar en cuenta una crítica que no tenga como intención analizar las fortalezas y las debilidades, así como buscar la mejora de los desempeños.

La presente secuencia de trabajo pretende que los alumnos vivencien actividades ambivalentes y ambiguas, que provocan acuerdos gestuales momentáneos, conozcan la dinámica y las características de los juegos paradójicos y valoren la interacción de los participantes –compañeros y adversarios– en acciones que implican la confrontación lúdica.

Actividad 1

Las cuatro esquinas



El propósito de la actividad es que un jugador, que se encuentra en el centro de un cuadrado, ocupe una esquina del mismo –cada una de las esquinas está vigilada por un compañero–. El juego contempla lo siguiente:

- El cambio de lugares puede iniciar por medio de un *gesto corporal* convenido por los cuatro ocupantes de las esquinas, de tal manera que al jugador del centro se le dificulte conocer el momento para dicha acción, y al no lograr identificarlo, tenga menos probabilidades de ocupar una esquina.
- La movilización puede hacerse por medio de un sonido (chasquido de los dedos, patada en el piso, silbido).
- Se puede engañar al jugador del centro a través de *fintas corporales*.
- Cuando un participante haya quedado sin lugar en una esquina del cuadrado pasa a ocupar el centro. Es decir, en ese momento desempeña un rol diferente, ya que deja de ser compañero de los otros tres ocupantes de las esquinas y pasa a ser adversario de todos.

¿Cómo cambiar de lugar sin que el del centro gane una esquina? Se trata de optimizar la comunicación gestual entre los compañeros de las esquinas. Lo anterior implica complicidad en los cambios, mientras el del centro trata de adivinar y anticiparse a sus movimientos para así poder ganar un lugar.

Reglas

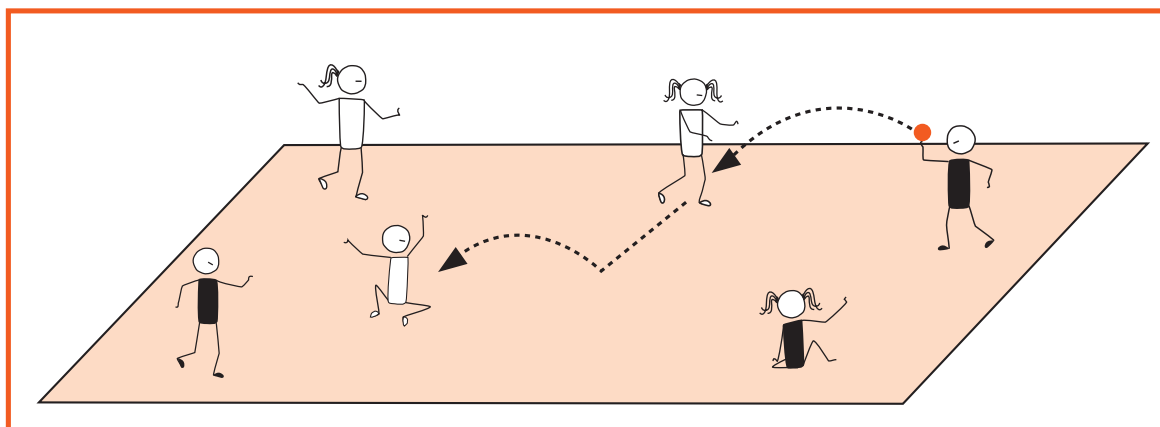
- No pueden estar dos personas en una misma esquina.
- Todos deben participar.
- Después de la salida franca de la esquina, no está permitido regresar a la misma.
- No empujar al compañero.

Variantes

- El número de esquinas puede cambiar según los jugadores participantes.
- El que está en el centro da una palmada y todos deben cambiar de esquina.
- Puede variar el número de personas que ocupan una esquina.
- Una adaptación para personas con necesidades educativas especiales se puede dar al lanzar un disco volador hacia la esquina que se quiera ocupar y así, quien lo hizo, puede llegar después a ese sitio.

Actividad 2

Pelota sentada



La finalidad es lograr que la mayoría de los participantes queden sentados, pues ganan quienes están de pie. El jugador que tiene en su poder el balón es libre de seleccionar, mediante un pase picado, quién continúa de pie (amigos o compañeros) o, tocándolo con la pelota, quién se sienta en el piso (adversarios). Se define de esa manera, en forma parcial, el futuro del juego, pues los otros participantes buscan, con la misma acción, ganar la competencia. Así pues, quien en un momento fue compañero puede ser adversario en otro. Cada jugador anticipa y promueve con sus acciones la red de compañeros y adversarios que desea: la situación paradójica es que *¡cada quien intenta lo mismo!*

En un inicio los alumnos están por todo el espacio, que bien puede ser de las dimensiones de una cancha de básquetbol o de voleibol. El jugador que tiene la pelota intentará que ésta toque a otro jugador de la cintura hacia abajo; cuando lo consigue, el jugador *quemado* se sienta en el piso y trata, desde su lugar, de interceptar la pelota, si lo logra volverá a ponerse de pie; también podrá levantarse si alguno de los jugadores que están sentados le pasa el balón en forma intencional.

Reglas

- Un jugador es libre, es decir, permanece de pie, si recibe la pelota a través de un pase picado.
- Si alguien es tocado por la pelota, de la cintura para abajo, a través de un lanzamiento directo, debe sentarse en el piso.
- Un jugador sentado queda libre si intercepta un pase entre jugadores libres o si recibe la pelota de otro jugador sentado.

Variantes

- Emplear el balón de *tochito cinta*.
- Utilizar pelotas blandas o de distinto tamaño.
- Realizar el juego con un disco volador.
- Cambio de dimensiones (aumentar o disminuir el área de juego).
- Determinar ganador en función del número de finalistas y/o del tiempo de juego.

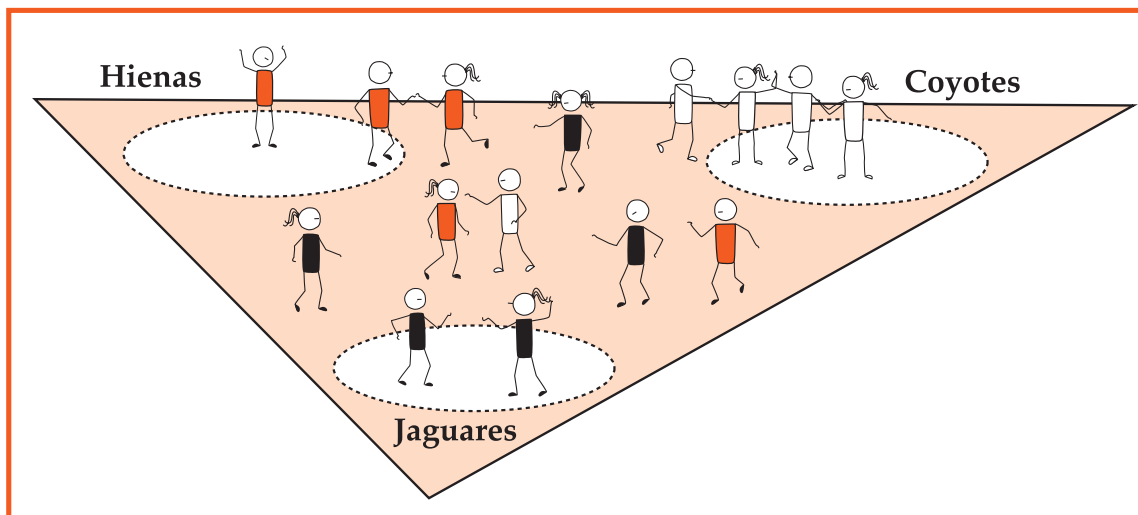
Organización general

La dinámica de estas tareas hace que los alumnos experimenten situaciones alternas de antagonismo y cooperación, ya que se provoca una condición de ambivalencia y ambigüedad entre los participantes, que debe ser aprovechada por el profesor para explicar las características del juego paradójico. Esta situación no se presenta en los deportes institucionalizados como el fútbol o el básquetbol.

En el desarrollo de “Las cuatro esquinas” se incrementa el uso de gesticulaciones entre compañeros, fintas o engaños, es decir, movimientos específicos del cuerpo para procurar conservar la esquina.

Al utilizar el balón del *tochito cinta* la incertidumbre aumenta por lo imprevisto del bote del balón.

Es conveniente analizar las emociones, actitudes y motivaciones de los alumnos al participar en juegos paradójicos, pues éstos permiten observar conductas propias y singulares y constituyen una oportunidad más para el conocimiento personal. Cabe recordar que los juegos paradójicos producen una interacción socioafectiva muy intensa.



Cuando se enfrentan tres equipos a la vez, surgen inevitablemente alianzas o coaliciones entre dos equipos para evitar la victoria de un tercero, lo que hace que sea un juego paradójico. El móvil de este juego es lograr atrapar a todos los integrantes del equipo rival y, al mismo tiempo, evitar ser capturado. Para ello se presentan las siguientes consideraciones:

Se forman tres equipos con el mismo número de integrantes: *los jaguares, las hienas y los coyotes*. Cada equipo dispone de una casa, delimitada por un círculo lo suficientemente grande para que todos sus integrantes puedan estar dentro de ella. La distancia entre las tres casas es la misma. Cada equipo trata de capturar a los

integrantes del equipo rival asignado (los jaguares a las hienas, las hienas a los coyotes y los coyotes a los jaguares); la captura deberá tener lugar cuando los jugadores se encuentren fuera de su casa. El jugador capturado deberá ser acompañado por su captor hasta situarlo justo al lado de la casa del equipo que lo capturó.

Todos los prisioneros se colocan tomados de las manos, formando una cadena orientada desde la casa del equipo contrario a la suya. Si un jugador compañero de los presos toca al primer jugador de la cadena, automáticamente todos quedan libres, y pueden regresar a su casa. El juego termina cuando un equipo consigue atrapar a todos los jugadores del equipo rival.

Reglas

- Un jugador es capturado cuando alguien del equipo contrario lo toca en la espalda.
- No permanecer más de tres minutos dentro de su misma casa.
- Sólo se libera al prisionero cuando un jugador de su mismo equipo le toca la mano.

Variantes

- Ningún jugador puede ser atrapado si se sienta antes de que lo toquen.
- Nadie debe permanecer más de diez segundos en su casa.
- En un tiempo determinado se asigna un nuevo equipo a atrapar.
- Puede aumentarse progresivamente el número de equipos.

Organización general

- Experimentar al mismo tiempo situaciones de cooperación y confrontación provoca una condición de ambivalencia y

ambigüedad que debe ser aprovechada por el profesor para explicar las características del juego paradójico.

- Inventar un juego paradójico, llevarlo a la práctica, analizar y reflexionar en equipos sobre cada propuesta realizada.

Posteriormente los equipos contestan las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo se considera que una actividad es paradójica?
- ¿Qué características tiene cada uno de los juegos inventados?
- ¿En qué difieren los tres juegos paradójicos?
- ¿Cuál de los tres consideras que es más paradójico? ¿Por qué?
- En un juego de fútbol, básquetbol o voleibol, ¿crees que haya un momento que sea paradójico?

En plenaria, se da lectura a las preguntas y a las respuestas para intercambiar puntos de vista y llegar a una conclusión entre todos.

Diseño, organizo y participo en actividades alternativas

Una intención de la asignatura de educación física es que los estudiantes obtengan habilidades que les permitan transferir los juegos y las acciones físicas y deportivas que desarrollan en la sesión a otros espacios, por ejemplo: en los recesos y en las actividades recreativas de su colonia o localidad.

Actividad 1

Se propone que los alumnos diseñen alternativas y organicen un torneo con las siguientes características:

- No debe excluirse a nadie.
- Debe ser mixto.
- Puede ser algún juego que se haya visto antes o propio de la región.
- Las reglas se construyen entre todos.
- Debe contener los siguientes elementos:

Conociendo la actividad

- Nombre de la actividad alternativa.
- Material. Señalar el conjunto de objetos e implementos que se requieren.
- Área de juego. Señalar el espacio físico para su desarrollo.
- Desarrollo. Especificar la dinámica.
- Instrucciones. Precisar qué se debe tomar en cuenta para que se realice de manera fluida.

Se analiza cada propuesta y se valora cuál de ellas se elige para el torneo.

Actividad 2

Una tarea previa al torneo es elaborar la convocatoria. El maestro explica a todo el grupo en qué consiste y qué aspectos considerar:

1. Quiénes son los convocados a participar en el torneo.
2. El lugar y la fecha donde se llevará a cabo.
3. Requisitos para poder participar.
4. El tiempo considerado para el torneo.

Elaborar la convocatoria

5. El reglamento que se aplicará.
6. Quiénes participarán como jueces.
7. Los reconocimientos que obtendrán los participantes.
8. El día en que se efectuará la junta previa para tratar los casos no previstos, aclarar las dudas, dar a conocer el calendario de juegos, la dinámica del torneo y establecer las tareas o funciones de cada alumno.

Actividad 3

Para llevar a cabo el torneo es indispensable que el docente de la asignatura designe las responsabilidades que asumirán los alumnos.

1. Formar equipos.
2. Elaborar la convocatoria, cédulas de inscripción y hojas de anotación.
3. Diseñar el reglamento y designar árbitros y anotadores.
4. Elaborar premios, prever la ambientación y organizar la ceremonia de premiación de los jugadores.
5. Conseguir el material y abastecimiento de agua.
6. Designar mariscales de área de juego, trazar áreas.
7. Supervisar el desarrollo del torneo.
8. Compilar resultados y mostrarlos a todos.

Organización del torneo

Analiza, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz

La finalidad de esta secuencia es que los alumnos analicen sus acciones motrices y las de los compañeros, para reconocer las mejoras en el proceso de realización. Conocer y jugar al *tochito cinta* representa una alternativa de desarrollo personal y colectivo, porque no intervienen prácticas físicas de tacleo o de roces violentos y es un juego que impulsa la convivencia y actuación táctica.

La secuencia pretende que todos los alumnos participen en diferentes roles (de interacción, de colaboración, oposición), en juegos y actividades motrices de invasión.

Se propone jugar al *tochito cinta*, o bien, alternativas que surjan del interés de los alumnos.

Actividad 1

Los investigadores

Realizar una investigación acerca del juego de futbol americano con base en tres puntos de acopio de información: lo que conocen, lo que han

visto en la televisión y lo que han leído en los periódicos.

La información recopilada la concentran en un cuadro como el siguiente:

Lo que conozco	Lo visto en la televisión	Lo leído en el periódico

Posteriormente intercambian información entre compañeros y enriquecen el cuadro.

Se pretende complementar la información obtenida por los alumnos en su investigación e iniciar el conocimiento del *tochito cinta*. Deberán practicarlo, analizarlo y luego hacer las modificaciones necesarias para que participen todos.

Generalidades

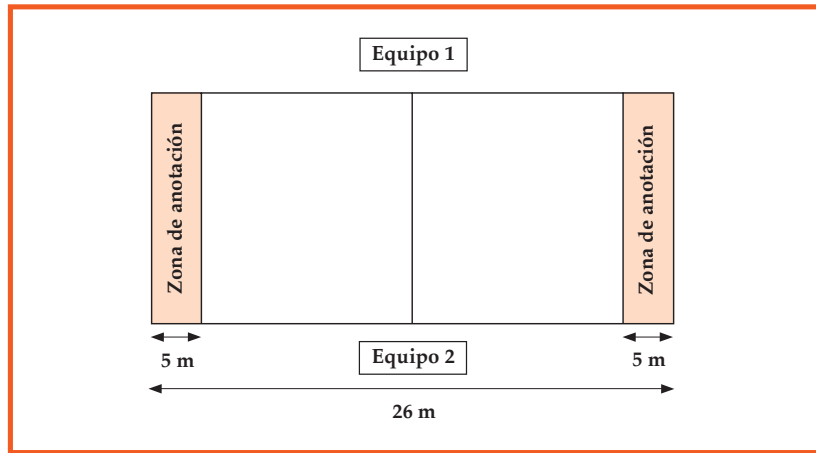
Con la finalidad de ofrecer a los alumnos un punto de análisis y que logren hacer modificaciones, presentamos la información respectiva al *tochito cinta*.

El *tochito cinta* es un juego que contiene los aspectos tácticos y estratégicos del fútbol americano; fue inventado en 1956 en Tucson, Arizona, Estados Unidos. Ambos juegos comparten algunas características: el juego es intenso, y sobre todo ofrece una oportunidad para que los alumnos trabajen en equipo, se distribuyan responsabilidades y desarrollen habilidades de análisis y comunicación.

Tochito cinta es un juego colectivo de pelota y pequeñas cintas; dos equipos se disputan la pelota (la atrapan, la pasan y la interceptan) para intentar llegar al extremo final de la cancha del equipo oponente.

Características

- *Implica desempeños motrices complejos.* La ubicación espacio-temporal para manejar el balón se modifica: no es lo mismo lanzar o atrapar uno de forma esférica, que uno de forma ovoide; tampoco es igual desplazarse por el área de juego llevando el balón con los pies, que sujetarlo con las dos manos o con una sola, y al mismo tiempo evadir contrarios. La exploración global del espacio utilizado y la necesidad de realizar las diferentes acciones en el menor tiempo posible da variabilidad en el ritmo de actuación. Se adquiere progresivamente dominio en las acciones motrices, en el manejo del balón y del propio cuerpo, tanto al momento de avanzar como al defender.
- *Desarrolla el pensamiento y la actuación estratégicos.* Propicia solucionar problemas, tanto individualmente como en conjunto, tomar decisiones y percibir consecuencias de las mismas. Favorece un mayor sentido crítico y capacidad de descubrimiento.
- *Se asumen diferentes roles.* Este juego requiere de muchas tareas específicas y concretas:
 - Jugar con y sin la pelota a la ofensiva.
 - Jugar con y sin la pelota a la defensiva.
 - Protección al compañero en o sin posesión de la pelota.
 - Realización de pases variados, rápidos y precisos.



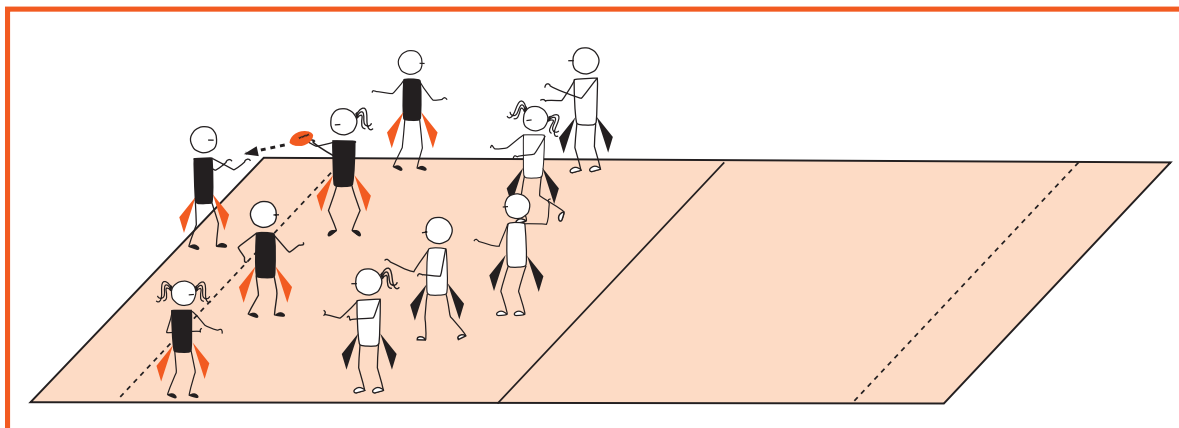
- En una actividad física abierta y evita el contacto físico. El resultado no es tan importante ya que pondera mayoritariamente comprender el juego, construir estrategias, controlar el balón y el cuerpo por ser de fácil adaptabilidad para su enseñanza y práctica.

El material

- Balón de forma ovoide.
- Cintas de un solo color para cada equipo (dos cintas por cada jugador).

Actividad 3

Tochito cinta



Reglamento de juego

El campo:

- El campo tiene 26 m de largo por 14 de ancho y dos zonas de anotación de 5 m cada una.

El balón:

- El balón será esferoide alargado. También se puede jugar con una pelota de vinil o un balón de baloncesto pequeño.

Los jugadores:

- El juego se efectúa con cinco jugadores ofensivos y cinco defensivos.
- Cada equipo tendrá un distintivo que lo diferencie (casacas o playeras del mismo color).
- Al iniciar el juego, los integrantes de ambos equipos se saludan y efectúan un volado para decidir quién patea. En el segundo tiempo, automáticamente cambian lado del campo y ahora patea el otro equipo.
- Antes de empezar cada jugada se pueden realizar los cambios que se requieran.

Los jugadores deben ingresar y salir del campo solamente por el lado de su banca.

- Todos los alumnos deben participar, nadie debe ser excluido.

El tiempo de juego:

- La duración es de dos tiempos, de 15 minutos cada uno. El reloj se detiene cuando hay *tiempo fuera* por parte del árbitro o de alguno de los equipos.

- El descanso es de cinco minutos, y se destina para analizar las características del juego propio y del equipo contrario, en la idea de mejorar los procesos de intervención.
- Se tiene derecho a un *tiempo fuera* por equipo en cada uno de los tiempos, con duración de un minuto como máximo. Los tiempos fuera no son acumulables. En caso de que un equipo pida un tercer *tiempo fuera*, se castiga con pérdida de una oportunidad a la ofensiva.

El juego:

- El juego inicia con la patada de despeje dentro de la zona de anotación. Ningún jugador puede salir de ella antes de que se realice la patada, si esto llega a suceder, se repite la patada.
- El equipo receptor de la patada de inicio puede estar en cualquier lugar de su propio campo. Si la patada es corta, el equipo receptor puede rebasar la media cancha para poder ir por el balón, siempre y cuando la pelota haya botado.
- La patada no debe rebasar la zona de anotación ni salir por la línea lateral. Si alguna de estas circunstancias llega a ocurrir, se inicia el juego a 15 metros de distancia de la zona de anotación del equipo receptor.
- No hay balón suelto.
- Se cuenta con cuatro oportunidades para avanzar todo el campo y anotar. Se marca anotación cuando un jugador, teniendo sujeto el balón, pone al menos un pie dentro de la zona respectiva.
- Cada anotación vale un punto.
- Atrapar a un jugador ofensivo dentro de su zona de anotación vale como *autoanotación*; el

equipo que anota da la patada para reanudar el juego.

- No está permitido golpear al corredor, *taclearlo* o empujarlo para sacarlo del campo. En caso de que suceda, se considera *falta personal* y se castiga con una oportunidad adicional; en caso de haber mala fe o de tratarse de una conducta repetitiva se aplica la expulsión.
- Se considera a un *jugador tocado* cuando se le arrebatara una de las cintas portadas a los lados de la cintura. Está prohibido tocar con el puño cerrado. Si esto sucede, se considera falta personal y se castiga con una oportunidad adicional; en caso de haber mala fe o de tratarse de una conducta repetitiva se aplica la expulsión.
- El jugador que lleve el balón no debe agachar el cuerpo ni meter el hombro o golpear con la mano para evitar ser tocado. En caso de cometer falta se le considera tocado en el punto de *falta*. Si agacha el cuerpo o mete el hombro, se castiga con la pérdida de oportunidad desde el punto donde inició la jugada. En caso de que dicha conducta sea repetitiva se aplica la expulsión.
- No hay bloqueos o interferencias.
- En caso de haber bloqueo ofensivo, se sanciona con la pérdida de oportunidad en el punto donde inició la jugada.
- En caso de bloqueo defensivo, se penaliza con oportunidad adicional al equipo contrario y se deja correr la jugada.
- Se considera *pase completo* cuando el jugador tiene al menos un pie dentro del campo de juego al recibir y sostener la pelota.

- Se considera *pase ilegal adelantado* cuando algún jugador sale antes que el balón haya sido centrado: se declara bola muerta y pérdida de oportunidad.
- Se considera *fuera de lugar defensivo* cuando alguno de los jugadores sale antes que el balón haya sido centrado. Se deja seguir la jugada y se castiga con una oportunidad adicional.
- El comportamiento de la porra también será sancionado en el campo por los árbitros. Sólo se permite animar al propio equipo, la agresión al árbitro o al equipo contrario da por resultado que se amoneste a la banca. Si vuelve a repetirse dicho comportamiento, se castiga con cambio de posesión del balón o se da una oportunidad adicional al otro equipo.

En los juegos no hay empates. En caso de que al término del tiempo establecido ninguno de los equipos haya ganado se recurre a la *anotación de oro*. Ésta consiste en que ambos equipos tienen igual número de posesiones ofensivas para poder anotar, si uno de los dos equipos lo consigue en dicha serie, es el ganador. Si persiste el empate se continúa de la siguiente manera:

- Por medio de un volado los equipos deciden qué campo defender.
- En las primeras dos series ofensivas, el balón es colocado en la mitad del terreno de juego.
- En caso de continuar el empate, las siguientes dos ofensivas inician desde su zona de anotación.

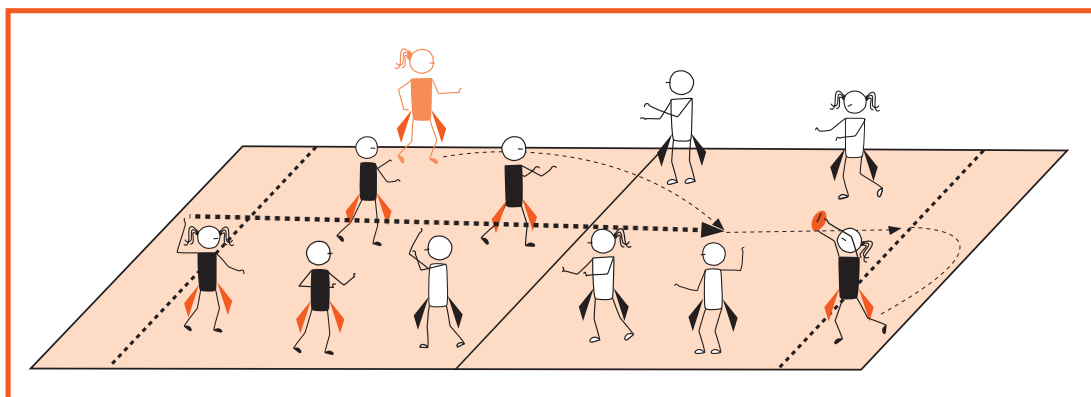
Una vez que se tiene el conocimiento del *to-chito cinta* se pone en práctica de manera suficiente para que los alumnos:

- Identifiquen las jugadas ofensivas y defensivas.

- Ensayen –en caso de que sean designados árbitros– sus intervenciones principales.
- Orienten el sentido del torneo que se realizará en la siguiente secuencia de trabajo.

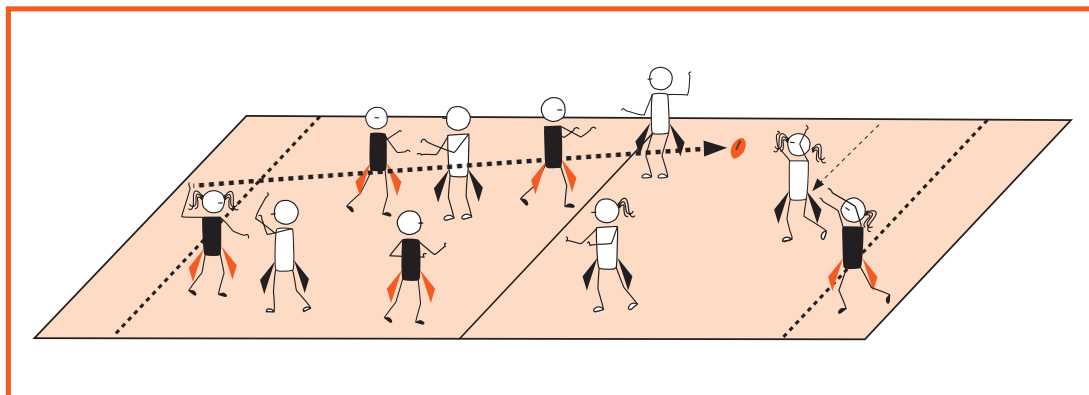
Actividad 4

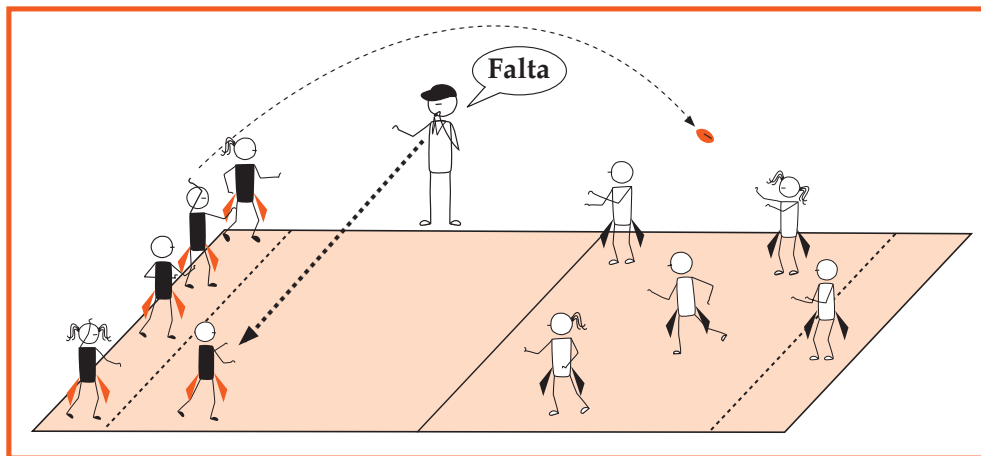
Identificar jugadas ofensivas



Actividad 5

Identificar jugadas defensivas





- Analizar, reflexionar y tomar decisiones para mejorar sus intervenciones. Para lograrlo ha de: *a)* recuperar la experiencia previa de registro en los ludogramas; *b)* analizar las estrategias de los juegos de invasión (bloque III, secuencia de trabajo 2: “Deportes y actividades de invasión con implementos”); *c)* realizar bitácoras que permitan mejorar tanto los desempeños motrices como el pensamiento y la actuación estratégicos; *d)* analizar y reflexionar acerca de las experiencias del cuerpo de árbitros, y *e)* realizar pequeñas reuniones técnicas en las que se comente el juego limpio y las actitudes de todos los participantes.
- Conviene que el docente adelante algunos puntos que pueden servir como referentes en dicho análisis. Algunos ejemplos de interrogantes son los siguientes:
 - Para sumar más tantos, ¿cómo se pueden aprovechar las habilidades que cada uno de los jugadores posee?
 - ¿Cuáles son las fortalezas del equipo adversario?
 - ¿Cuáles, sus debilidades?
 - ¿Qué flanco es más fácil de ser aprovechado?
 - ¿Cuál flanco es el más complicado?
 - ¿Qué dispositivos ofensivos podemos desarrollar para mejorar nuestro juego?
 - ¿Qué dispositivos defensivos podemos desarrollar para mejorar nuestro juego?
 - ¿Qué decisiones debemos tomar?
 - ¿Qué responsabilidades se tienen dentro del campo de juego?
 - ¿Cómo se distribuyen los jugadores dentro de la cancha?

Para finalizar, se da a conocer a los alumnos el propósito del torneo, que se detalla en la siguiente secuencia de trabajo. Es importante definir lo mejor posible el sentido de la confrontación: el juego limpio, el trabajo en equipo, considerar al adversario y el pundonor, entre otros.

Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo

La finalidad de esta secuencia es recapitular los aprendizajes obtenidos, con el propósito de valorar la participación individual y colectiva, los procesos de pensamiento y actuación estratégicos, y el despliegue de la identidad corporal.

Actividad 1

Torneo de *tochito cinta*

En la segunda secuencia de trabajo se dieron a conocer los puntos para elaborar un torneo, ahora se retoman.

Antes del torneo es conveniente que el docente propicie la reflexión sobre el siguiente punto:

- ¿Qué modificaciones se le pueden hacer al juego para que todos participen?

Componentes	El juego es así	Modificaciones para jugar todos
Material.		
Campo.		
Tiempo de juego.		
Desarrollo del juego.		

A partir de las modificaciones, puede iniciarse el torneo. Se sugiere animar la participación colectiva, incorporar a los alumnos de otros grados y hacer sistemas de competencia y categorías.

Al finalizar el evento es conveniente hacer evaluaciones y darlas a conocer a la comunidad escolar. Para verificar los aprendizajes logrados se podrán elaborar:

- Reportes escritos: ¿qué aprendimos con el torneo?
- Bitácoras de experiencias: lo mejor del evento fue..., lo que debemos mejorar es...
- Periódicos murales.
- Entrevistas.

Tercer grado Bloque v

Soy mi propio estratega

Propósito

En este bloque el alumno llegará a acuerdos con sus compañeros, formará colectivos y planificará actividades. Al igual que en el trabajo anterior, el docente fungirá como asesor de los estudiantes y los motivará por medio de preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo llegar a acuerdos en el grupo para desarrollar las actividades?
- ¿Qué ejercicios no son aconsejables en este circuito de acción motriz?
- ¿Por qué es primordial que se organicen equipos mixtos?
- ¿Por qué es importante el diseño de proyectos?
- ¿Qué relevancia tiene, en las actividades cotidianas, el trabajo en equipo?
- ¿Por qué es conveniente que haya diferentes opiniones?

Contenidos

1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación.
2. Deportes con imaginación.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Recuperará sus experiencias como una estrategia para comprender los aprendizajes

logrados y los aspectos a mejorar de los desempeños motrices.

- Analizará junto con sus compañeros diversas acciones motrices; establecerá situaciones equitativas de trabajo y colaborará en tareas colectivas que mejoren la convivencia.
- Llegará a acuerdos con sus compañeros para desarrollar y planificar el disfrute de un juego, circuito motor o deporte que él mismo haya inventado o modificado.
- Preverá y diseñará acciones para mejorar la autodisciplina, considerará el desempeño y cuidado de los otros y hará de la actividad física un espacio de mejora personal.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Soy mi propio estratega

Secuencia de trabajo 1. **Recupero mis experiencias.**

Secuencia de trabajo 2. **Soy mi propio estratega.**

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en dos secuencias de trabajo: la primera, "Recupero mis experiencias", tiene como propósito que los alumnos reconozcan, modifiquen y organicen sus aprendizajes logrados durante el desarrollo del ciclo escolar, de modo que, con base en ellos, diseñen y planifiquen actividades que fortalezcan su salud, reflexionen acerca del sentido de

la confrontación lúdica, analicen su capacidad para llegar a acuerdos y disfruten del trabajo en equipo.

De igual manera, será útil que valoren sus habilidades organizativas: la distribución de las responsabilidades, la pericia para llegar a acuerdos en escenarios comunicativos heterogéneos y las actitudes asumidas durante todo el proceso.

La segunda secuencia de trabajo, “Soy mi propio estratega”, brinda a los alumnos la oportu-

nidad de realizar una mirada retrospectiva a lo vivenciado y a lo aprendido; sobre todo, de hacer de la actividad física un componente importante del proyecto de vida que han venido trabajando en la asignatura de Formación Cívica y Ética y en el espacio de Orientación y Tutoría. Esta secuencia de trabajo es la última que los alumnos hacen en su educación básica, característica que le da un rasgo especial, pues cierra, en cierto sentido, las experiencias escolares.

Secuencia de trabajo 1

El propósito de la presente secuencia de trabajo es recapitular experiencias y logros obtenidos, para fundamentar y complementar el proyecto de vida de la secuencia “Soy mi propio estratega”. Para lograrlo se llevan a cabo una serie de prácticas que fortalecen lo aprendido durante el curso y se realiza una mirada retrospectiva a lo vivenciado y lo aprendido.

Recupero mis experiencias

Actividad 1

Circuito de grandes juegos	
Estaciones	Organización y recomendaciones
Indiaca	<ul style="list-style-type: none"> • Permita que los alumnos organicen, registren en ludogramas, identifiquen propósitos y dicten reglamentos. • Coopere de manera discreta, pero efectiva, motivando la acción libre y responsable de los alumnos. • Proponga momentos de reflexión y rescate de los aspectos positivos que se han manifestado en las sesiones de educación física. • Promueva la participación de todos los alumnos.
Shuttleball	
Korfball	

Circuito de grandes juegos

	<ul style="list-style-type: none"> • Propicie la reflexión en torno a la cooperación, la ayuda mutua y el respeto a los acuerdos.
--	--

Los alumnos realizan dos circuitos: el primero consiste en un recorrido a través de grandes juegos llevados a cabo durante el curso regular de educación física. El otro, incorpora estaciones que permiten explicar la forma en que se pueden llevar a cabo para el desarrollo de la condición física. Los juegos propuestos en el primer circuito (aunque también pueden elegirse a partir de la selección de los alumnos) han de reflejar la variación estratégica que se conoce (cancha común, cancha propia y cancha de invasión).

Entre profesor y alumnos se definen:

- Número de sesiones.
- Modalidades y sistemas de juego.
- Registro en ludogramas.
- Seguimiento de las acciones por medio de bitácoras.

Para el recorrido demostrativo del trabajo de la condición física se puede optar, ya sea por un circuito trabajado durante el curso (véanse las actividades complementarias) o proponer uno con la ayuda del profesor.

Es recomendable recordar las características particulares de cada uno, tanto en su forma de realización como en sus implicaciones formativas, y consultar el apartado correspondiente en el presente programa de estudio.

Organización general

Para realizar los circuitos y los juegos se debe procurar la participación de todos los alumnos en la organización general y buscar, de esa manera, recuperar las experiencias. La intervención del profesor ha de estar orien-

tada al rescate de vivencias y deberá tomar en cuenta los aspectos emocionales, cognitivos, relacionales, sociales y culturales que posibiliten aprovechar la experiencia para lograr el propósito buscado.

Además es necesario enfatizar el respeto a las reglas de cada uno de los juegos, así como las actitudes de tolerancia, respeto y solidaridad. Sobra decir que todos los alumnos han de participar y cuidar al mismo tiempo los espacios en que tienen lugar las clases de Educación Física para que todos tengan las mismas oportunidades.

Conviene formar equipos mixtos y asignar a cada uno determinada tarea; luego, al terminar el circuito, hacer una ronda de comentarios generales y preparatorios para la siguiente acción, en la cual se rescatarán las vivencias en forma sistemática.

En el caso particular del circuito demostrativo, referente al acondicionamiento físico general, es conveniente orientar las reflexiones y el apoyo del profesor hacia cómo, cuándo y de qué forma se puede hacer.

Actividad 2

La presente actividad tiene como finalidad reflexionar sobre las acciones que se llevaron a cabo durante el curso. Se busca que los alumnos, en forma constructiva, valoren logros y aprendizajes alcanzados durante su práctica, para después concluir con aquello que fue más agradable, positivo y significativo. Las anécdotas, situaciones difíciles, buenas jugadas y los

Recuperar la experiencia

cambios de estrategia realizados, son algunos de estos momentos culminantes.

Cada alumno deberá tener todos los cuestionarios; los contestará en forma individual y luego, en equipos, comentarán sus ideas. A continuación se presentan ejemplos de preguntas que pueden ser planteadas a los alumnos:

Recuperar la experiencia

Cuestionario

Indiaca

- ¿Cómo fue mi participación en el juego?
- ¿Qué patrones de movimiento utilicé?
- ¿Con quién participé más durante el juego?
- ¿Qué aprendí con él o con ella?
- ¿Qué tipo de desplazamientos son necesarios para la práctica de la indiaca?
- ¿Qué dificultades tuve al jugarlo?
- ¿Cómo superé las dificultades presentadas?
- ¿Qué aprendí al jugar indiaca?
- ¿Qué recomendaría a mis compañeros para que la disfruten?

Recuperar la experiencia

Cuestionario

Shuttleball

- ¿Qué fue lo que más me agradó? ¿Por qué?
- ¿Qué fue lo más difícil de realizar? ¿Cómo lo resolví?
- ¿Qué patrones de movimiento se utilizaron?
- ¿Cuáles son las estrategias que identifican al *Shuttleball*?
- En términos de estrategia, ¿en qué es diferente el *Shuttleball* de la indiaca?
- ¿Qué aprendí al participar en el *Shuttleball*?
- ¿Qué modificaciones o ajustes le haría a este juego para que sea más formativo y divertido?

Recuperar la experiencia

Cuestionario

Korfball

- ¿Cuáles son las características del *Korfball*?
- ¿Qué opinión se tiene de que en el juego sólo se permite “cubrir” a un compañero del mismo sexo?
- La situación mencionada, ¿qué implicaciones tiene para la estrategia?
- ¿Cuál fue la situación de mayor dificultad en el juego? ¿Cómo se resolvió?
- ¿Qué modificaciones o ajustes se pueden hacer a este juego para que sea más dinámico y formativo?
- ¿Qué aprendí al jugar *korfball*?

Recuperar la experiencia*

Cuestionario

Actividad libre 1

- ¿Qué juego o deporte seleccionaste?
- ¿Qué es lo más agradable de él?
- ¿Qué cosas o situaciones consideraste para su selección?
- ¿Qué patrones de movimiento se utilizan predominantemente?
- ¿Qué aprendiste?

Recuperar la experiencia*

Cuestionario

Actividad libre 2

- ¿Qué juego o deporte ha sido seleccionado? ¿Por qué?
- ¿Qué aspectos o elementos consideraste para su selección?

* Los alumnos seleccionan las dos actividades que les resultaron más significativas y exponen su opinión sobre las mismas.

- ¿Qué experiencias positivas se lograron?
- ¿Qué experiencias negativas les dejó?
- ¿Qué resultó complicado para ti? ¿Cómo lo resolviste?
- ¿Qué aprendiste al practicarlo?
- ¿Lo has llevado a la práctica fuera de la escuela?

- ¿Qué beneficios te proporciona la educación física?
- ¿Cómo podrías seguir con la práctica fuera de la escuela?

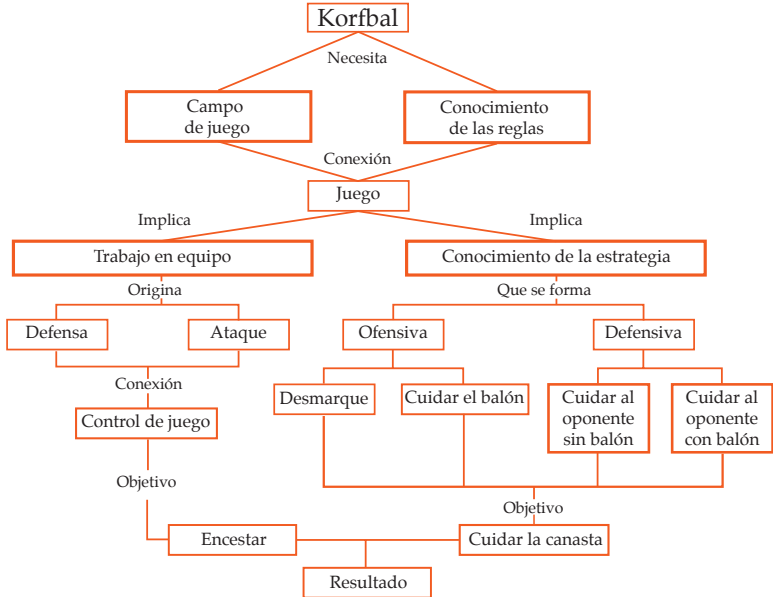
Organización general

Al finalizar se comentan los cuestionarios y se llega a conclusiones generales en torno a los aprendizajes logrados durante todo el ciclo escolar. De manera individual los alumnos responden los siguientes planteamientos:

- ¿Qué aprendiste en Educación Física?
- ¿Qué realizaste durante el ciclo escolar?
- ¿Qué sentimientos te generó la práctica?
- ¿Qué permitió que te relacionaras con tus compañeros?

Es recomendable colaborar con los alumnos para que comprendan aspectos tácticos, estratégicos, procedimentales y valorales abordados en las tareas, con la intención de facilitar su formación general y afianzar el conocimiento de lo realizado.

Una forma eficaz de sintetizar lo aprendido es elaborar mapas conceptuales que permitan visualizar en forma sucinta las principales características de cada uno de los juegos, así como las relaciones entre ellos. A continuación se proporciona un ejemplo de mapa conceptual.



Con esta secuencia se pretende que los alumnos integren los conocimientos adquiridos en la presente asignatura y los vinculen con los elementos y aprendizajes obtenidos en otras, especialmente Formación Cívica y Ética y el espacio de Orientación y Tutoría. Se pretende abordar el proyecto de vida para asumir un estilo de vida propio, orientado a desarrollar una personalidad íntegra, capaz de asumir retos y de proponer alternativas de solución y que adopte conductas comprometidas con el entorno.

Actividad 1

Esta actividad consiste en el recuento de las acciones realizadas a lo largo de los ciclos escolares. Se propone jerarquizarlas por orden de importancia, según los intereses, gustos y posibilidades de los alumnos; se recomienda lo siguiente:

1. Determinar en forma individual el orden de preferencias personales, según el impacto e influencia que las diversas tareas realizadas han dejado a cada alumno. Se propone reflexionar sobre:

a) *El conocimiento de sí mismo, el significado del cuerpo.* Considerar en cuáles actividades se experimentaron aspectos como la participación placentera, efectiva, creativa o solidaria con los compañeros. Es decir, aquellas acciones que permitieron conocer y reconocer el crecimiento de uno mismo (sea en el aspecto emocional, de relación con los compañeros, intelectual o físico):

- ¿Qué tipo de actividades son más agradables?
 - Las de realización individual.
 - Las que exigen un alto grado de comunicación.

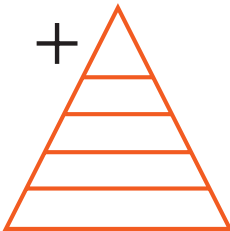
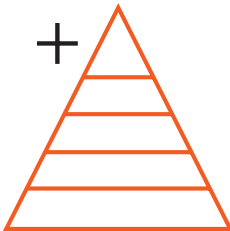
Inventario de posibilidades

- Las que implican un mayor esfuerzo físico.
- Las que implican un mayor entendimiento con el grupo.
- Las de dominio corporal o de movimientos libres.
- Las que requieren la participación en roles diversos.
- Las que se llevan a cabo sólo entre hombres.
- Las que tienen lugar sólo entre mujeres.
- Las que implican juego entre hombres y mujeres.

b) *La realización de tareas complejas.* Determinar qué es más atrayente: el análisis de las estrategias de juego –ser el táctico–, o culminar una anotación o pase efectivo; jugar en una cancha donde hay mucho contacto personal o en donde cada equipo permanece en su terreno; una actividad en la que hay un menor cambio de roles o aquella en que se pueda pasar de compañero a adversario.

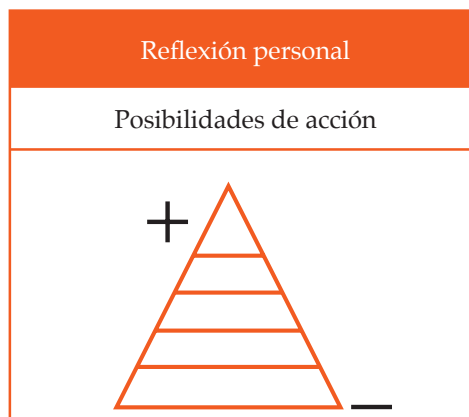
Las conclusiones, producto de las reflexiones personales, han de graficarse en su respectiva pirámide de preferencias, como las que se muestran a continuación:

Pirámide de preferencias

Reflexión personal	Discusión con compañero
Orden de preferencias personales	Orden de preferencias en conjunto
+	+
	

En la siguiente gráfica se ordenan las actividades seleccionadas, pero, ahora, de acuerdo al grado de posibilidades de acción. Se sugiere analizar los resultados de la gráfica y dar a conocer las causas de estos resultados.

2. Comentar con un compañero tanto el orden como las razones por las que fueron anotadas. En este intercambio además de volver



sobre las reflexiones propias pueden considerarse algunas tal vez omitidas. Al final se reconsidera la jerarquización de tareas y, en su caso, se realizan modificaciones a la pirámide.

3. Compartir las conclusiones personales con el grupo, escuchar sugerencias y comentarios. Realizar los ajustes que se crean necesarios en la construcción final de la pirámide personal. Esto servirá de base para realizar el proyecto de vida en relación con Educación Física.

Actividad 2

La vida futura, fundamentada en lo que se hace ahora, debe planearse de tal manera que exista un alto grado de posibilidades de realización. Hablar del futuro es hablar del ahora, y una mayor posibilidad para tener éxito es construir un proyecto de vida.

Mi proyecto de vida

La tabla "Mi proyecto de vida" está organizada en dos columnas. La primera se refiere a los aspectos a considerar, la segunda alude a las respuestas personales. Se solicita a los alumnos que lean con calma y pregunten todo lo necesario para comprender la tabla.

Mi proyecto de vida

<i>Aspecto a considerar</i>	<i>Respuesta personal</i>
¿Qué quiero lograr con mi proyecto de vida?	
¿Cómo lo voy a realizar y con qué actividades?	
¿Con quién voy a llevarlo a cabo?	
¿Cuándo lo voy a iniciar? ¿Qué etapas va a comprender?	
¿Cómo voy a valorar mis avances y los posibles ajustes de mi proyecto de vida?	

Realizar un proyecto de vida y ponerlo en práctica permite tomar la vida personal entre las propias manos, utilizar lo aprendido, aprovechar la información recibida y tener claros los retos del futuro.

Actividad 3

Creatividad y motricidad

Con la finalidad de desplegar las competencias adquiridas a lo largo de los tres ciclos escolares, se plantea que los alumnos diseñen y organicen distintas actividades. La propuesta es realizar un festival de la motricidad para los compañe-

ros de primero, segundo y tercer grados, así como efectuar un encuentro recreativo entre padres de familia y maestros de la secundaria.

A continuación se brinda una caracterización muy general.

Campo	Características generales	Actividades
Expresiones artísticas.	Se pretende rescatar técnicas vinculadas a la expresión artística, con la intención de utilizarlas para el desarrollo de la motricidad de los estudiantes.	<p><i>Expresión motriz:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparte tu talento. • Teatro guiñol. • Teatro de sombras. • Cuentacuentos. • Coreografía y danza.
Diversas oportunidades de la locomoción.	Inventar una actividad motriz novedosa para manifestar el nivel de control y habilidad corporal y, sobre todo, el equilibrio dinámico. Demostrar la destreza que implica el uso y manejo de cada implemento.	<p><i>Motricidad sobre ruedas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Patines. • Llantas. • Triciclos. • Bicicletas.
Tiempo libre y ocio.	Estos eventos requieren de la creatividad y la expresión motriz de los estudiantes. Con ellos se propicia la participación masiva, tanto en la organización, como en la puesta en marcha y en su evaluación.	<p><i>Eventos especiales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda del tesoro. • Gymkhana. • Rally. • Minijuegos olímpicos. • Plaza de los desafíos.
Innovación motriz.	Este festival puede ser un espacio lúdico para la puesta en práctica de diversos patrones motores (habilidades y/o destrezas) en un ambiente que canaliza el afán por jugar.	<p><i>Festival de la motricidad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Malabarismo. • Zancos. • Juegos estacionarios de piso y pared. • Elaboración de papalotes.
Tradiciones y espectáculos.	Para preservar costumbres y tradiciones se sugiere rescatar manifestaciones motoras lúdicas que representen retos en su ejecución (por ejemplo, torneos o espacios de exhibición).	<p><i>Torneos y exhibiciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fresbee. • Aviones de papel. • Juegos tradicionales.

<p>Deporte de la escuela.</p>	<p>En este campo los alumnos observan y analizan tanto el desempeño como el comportamiento de sus compañeros.</p>	<p><i>El espacio del espectador activo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reportes. • Uso y representación del cuerpo. • Periódico mural. • Redacción. • Ludogramas.
<p>La iniciación deportiva y el deporte educativo.</p>	<p>Este campo canaliza el gusto y la afición por la iniciación deportiva y los deportes educativos. Es recomendable motivar y canalizar a los alumnos para que participen en diversos torneos.</p>	<p><i>Deportes individuales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bádminton. • Tenis y tenis de piso. • Atletismo. • Natación. <p><i>Deportes colectivos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tochito cinta.</i> • <i>Korfbal.</i> • <i>Shuttleball.</i> • <i>Indiaca.</i>

Estas actividades representan la posibilidad de poner a prueba competencias aprendidas en el curso de la educación básica, tales como: llegar a acuerdos, trabajar en colectivo, sumar esfuerzos y solucionar problemas de tipo motriz, entre otros.

La propuesta de incluirlas parte del siguiente criterio: ofrecer, como una guía, actividades novedosas que impliquen formas lúdicas variadas en las que los adolescentes diseñen y experimen-

ten diferentes formas de expresión y desempeño motriz de acuerdo con su contexto escolar y su sentido de pertenencia.

Con la finalidad de ofrecer una visión más detallada de cómo se pueden organizar y cuál es su intención, a continuación se presenta un cuadro que cita sólo tres ejemplos de actividades contenidas en los campos propuestos en la tabla anterior:

Campo	Listado de actividades
Tradiciones y espectáculos	<p style="text-align: center;"><i>Torneo de aviones de papel</i></p> <p>Con la asesoría del profesor, los alumnos conocen y diseñan diferentes modelos de aviones de papel para después organizar un torneo que pueda desarrollarse en tres modalidades: tiempo de vuelo, distancia y precisión. Las tareas para organizar el evento (elaborar y difundir la convocatoria, establecer las reglas y el jurado) se definen mediante la participación de todos los alumnos.</p> <p>El diseño, la construcción y el lanzamiento de los aviones elegidos para el torneo involucra habilidades y competencias que van desde la coordinación fina hasta el desempeño motriz grueso. Es importante, por parte del profesor, motivar la participación de todo el grupo e incentivar la formación de equipos mixtos.</p>
Diversas oportunidades de la locomoción	<p style="text-align: center;"><i>Circuito en ruedas</i></p> <p>Los ajustes posturales, perceptivos y de estabilización que se requieren al desplazarse sobre implementos con llantas implican que el sujeto actualice y ponga en acción las competencias motrices consolidadas en esta etapa formativa.</p> <p>Se sugiere que los alumnos formen grupos a partir del dominio que tengan de los diversos aparatos o implementos con ruedas (patines, patinetas, bicicletas, patín del diablo), y que mediante trabajo en equipo diseñen estaciones con retos a vencer para cada uno de los aparatos citados: prueba de <i>slalom</i>, de velocidad, de resistencia, de habilidad.</p> <p>El profesor supervisa cada uno de los retos con la finalidad de salvaguardar la integridad física de los alumnos y de colaborar con ideas al respecto.</p> <p>Esta actividad puede convertirse en una exhibición, en la cual participen alumnos de otros grados, profesores e incluso padres de familia.</p>
Innovación motriz	<p style="text-align: center;"><i>Feria de juegos estacionarios de piso y pared</i></p> <p>Con la finalidad de recuperar experiencias vividas durante la educación básica se sugiere llevar a cabo un festival de formas lúdicas en el que se utilicen implementos o señales en el piso o pared como: <i>stop</i>, <i>diana</i>, <i>caracol</i>, <i>cuadrado</i>, entre otros.</p> <p>Es importante que se lleven a cabo con flexibilidad, con la idea de rescatar juegos y darlos a conocer para su práctica; hacer variantes en el desempeño de cada juego, e incluso practicar nuevas propuestas creadas por los alumnos o que conocieron fuera del contexto escolar.</p>

**Educación básica. Secundaria. Educación Física.
Programas de estudio 2006**

Se imprimió por encargo de la
Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de

con domicilio en

el mes de julio de 2008.
El tiraje fue de 235 000 ejemplares.