

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 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 y programa 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; canalizar los desempeños motrices personales genera oportunidades para que la diver-

sidad cultural se manifieste, para que los alumnos se sensibilicen y observen que existen muchas maneras distintas 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. 29 y 30).

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, y mediante 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 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 conciban 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 indiana. 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 qué debo 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 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 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 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: a 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 <i>tiempo</i>	
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 <i>intercomunicación con los demás compañeros</i>	
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. • Indiaca. • 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 Purhépecha. • 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.

* 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).

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.

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 criterios. 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 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 previa-

mente 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.

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 y contenidos

Ejes	1 ^{er} grado	2 ^o grado	3 ^o grado
El significado del cuerpo.	<p>Bloque 1 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 1 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 1 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 2 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 2 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 2 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 3 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 3 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 3 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 4 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 4 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 4 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 5 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 5 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 5 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Comprendemos lo que hacemos? 2. ¿Qué ganamos al participar? 3. Juegos de cancha propia con implementos. 	<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>Graficando 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 korfbal.</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	
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.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo. 2. Conozco mi potencial y mis límites. 3. Conciencia corporal.	Al concluir el bloque, el alumno: <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>Esfuérzate con medida.</i>

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 con 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
<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. Juegos perceptivo motores.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>El uso expresivo del cuerpo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Prever el riesgo.</i>

Propósito	
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.	
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>Éste 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 curriculum*, 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.
- Bordieu, P. (1992), *Sociedad y cultura*, México, Grijalbo/CNCA.
- Brhom, Jean-Marie y Pierre Bordieu (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), *Prediseño 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.
- SEP, *Plan de estudios. Licenciatura en Educación Física*, México, SEP.
- 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.
- 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, Miño 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.
- Lleixá Arribas, Teresa (s/f), *Juegos sensoriales y de conocimiento corporal*, Barcelona, Paidotribo.
- Lleixá 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 Vizueté 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 Vizueté 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.

Zaparozhanova, 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

la/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.

Fraila 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 Sanmantín, 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).

Primer grado

Bloque 1

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 cardiaca.

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 motor.

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 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 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.

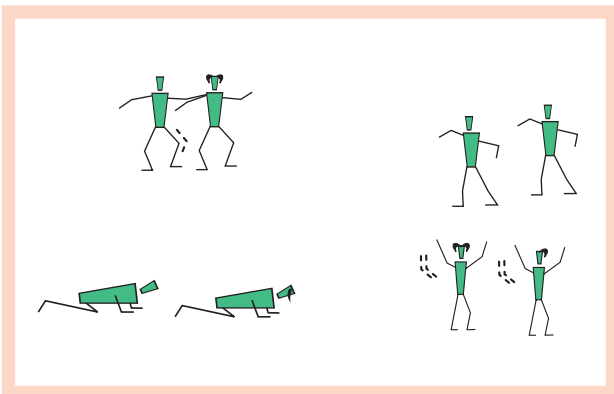
De acuerdo con esta perspectiva pedagógica, para el desarrollo del bloque es conveniente que se tengan presentes las siguientes orientaciones:

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 construyen, 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, dar a conocer qué se espera de ellos y las formas de lograrlo. Para finalizar cada sesión con- viene 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.

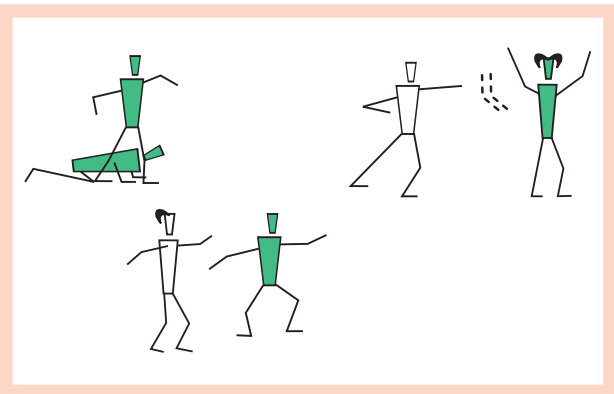
Actividad 1



¿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



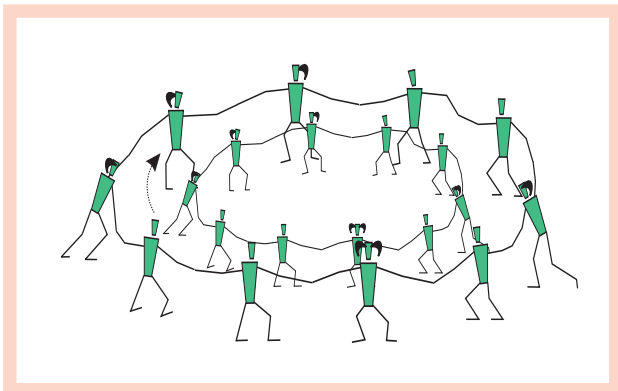
LAS BRUJAS

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*; 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

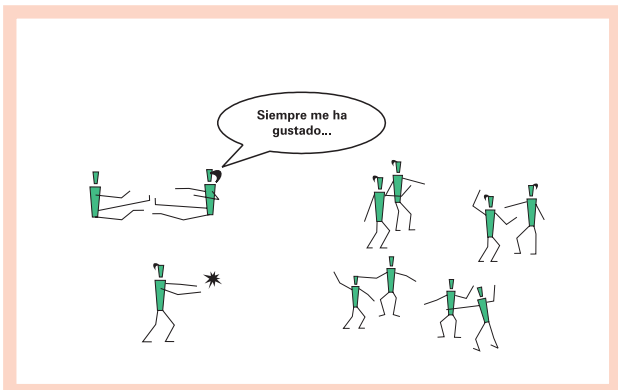


¿CUÁLES SON NUESTRAS AFICIONES?

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 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.

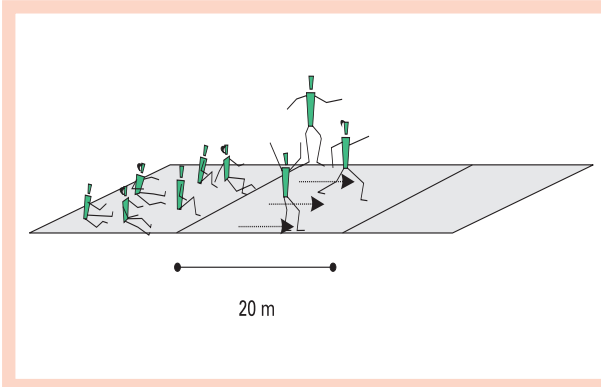
El conjunto de juegos de esta secuencia permite a los alumnos conocerse a sí mismos y a sus compañeros en el plano motor y afectivo. Estas experiencias les impulsan a relacionarse, interactuar, disfrutar lo realizado en conjunto y cohesionarse como grupo. Podemos sostener, entonces, que las actividades 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 alternar los 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

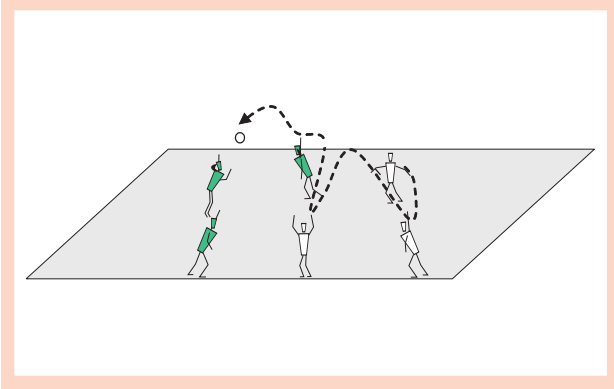
Dos contra uno



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, si 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.

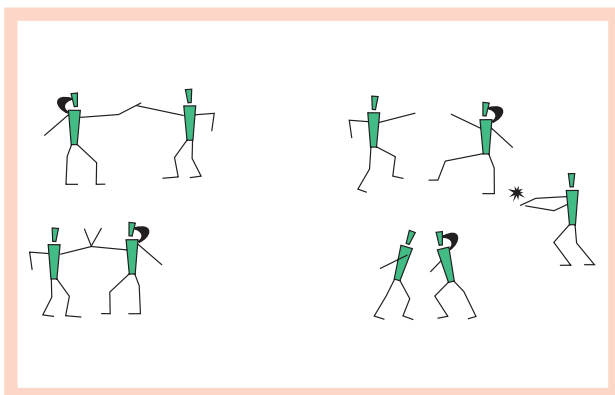
Antes de iniciar se reúnen por equipos, conversan brevemente sobre sus aficiones, gustos, intereses, cualidades, defectos o costumbres y después de un tiempo determinado inician el juego y en lugar de contar en voz alta el número de pases, mencionan alguna característica propia del compañero al que va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

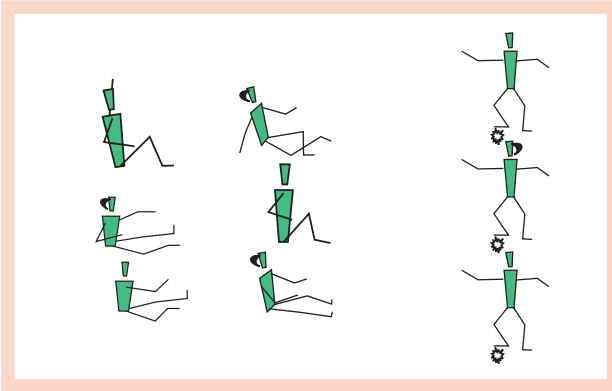
La finalidad de la siguiente dinámica es centrar la atención y el control corporal en los movimientos y en la capacidad expresiva de las manos. Al ser éstas instrumentos de un lenguaje comunicativo, los gestos que realizamos son muchos y variados. Los trabajos pueden iniciar con los ademanes que utilizamos 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 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.

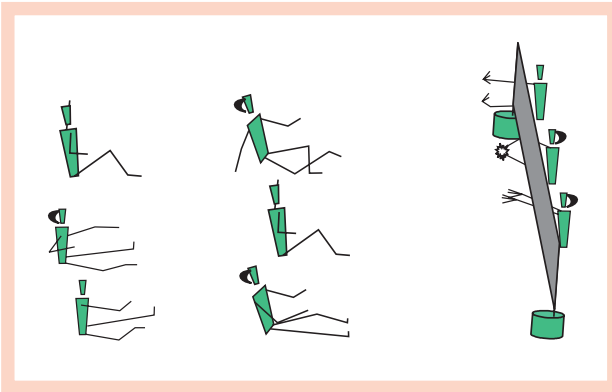
Organización general

- 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

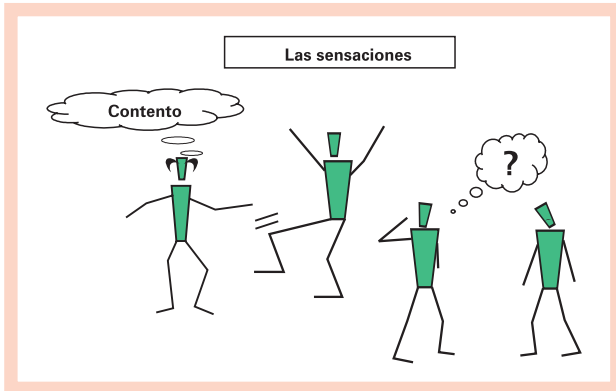
Por equipo, presentar una canción en la que se utilicen solamente los movimientos de las manos. La pueden cantar pero deben enfatizar los ademanes, los ritmos, las pausas y la melodía.



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:

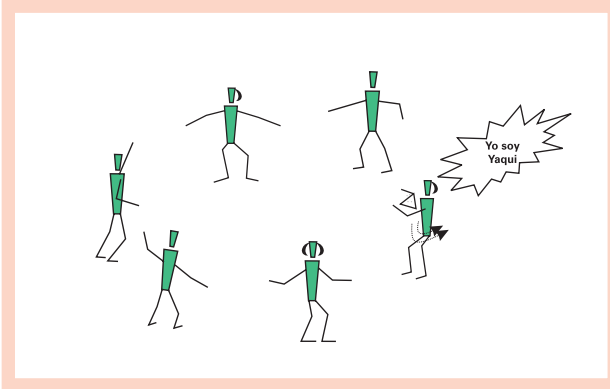
- Intercambiar los papeles.
- Anotar en los papeles personajes famosos.

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

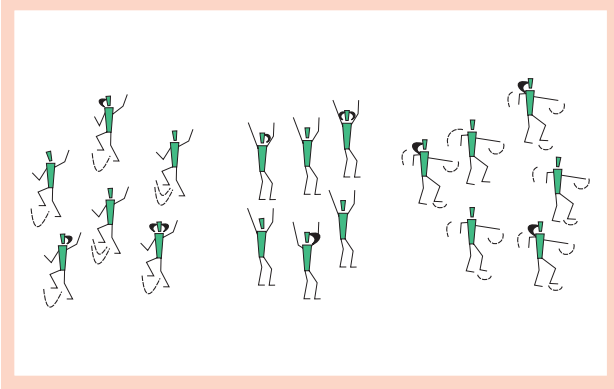


Como se ha mencionado en la primera parte de esta secuencia de trabajo, las propuestas del baúl de juegos y actividades agrupan otros recursos con el mismo sentido de las tareas anteriores, es decir, son similares en su dinámica y nos pueden servir para profundizar en los propósitos planteados.

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.

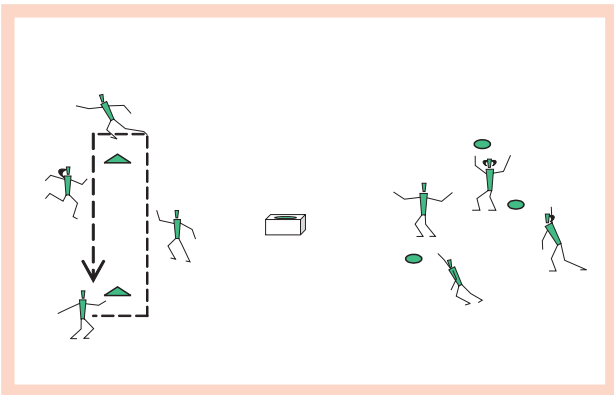
Caras y gestos



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.

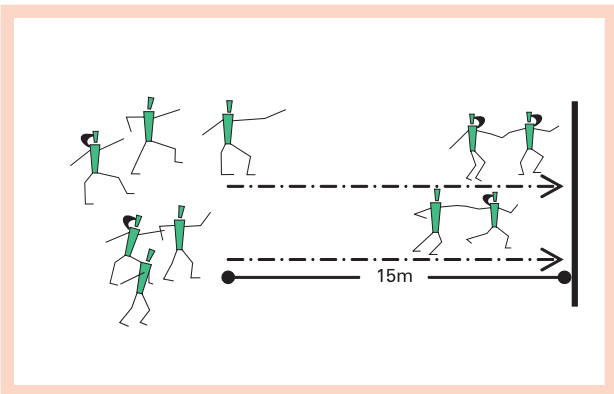
Actividad 1



¿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.

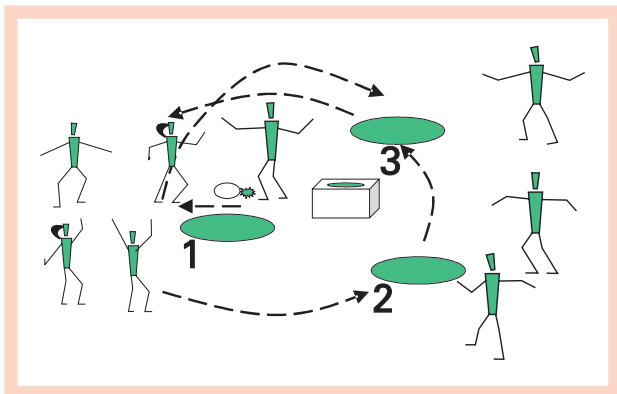
Actividad 2



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.

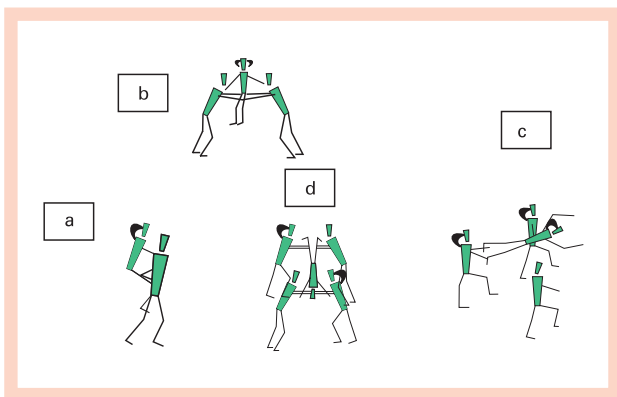
Actividad 3



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

Se forman dos equipos mixtos con el mismo número de integrantes. 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 detiene las carreras logradas hasta ese momento. 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 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?

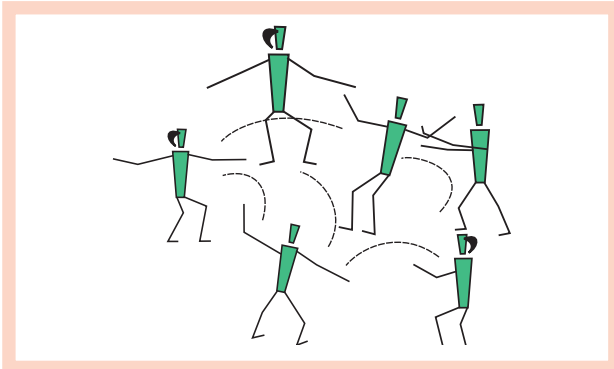
Organización general

- 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?

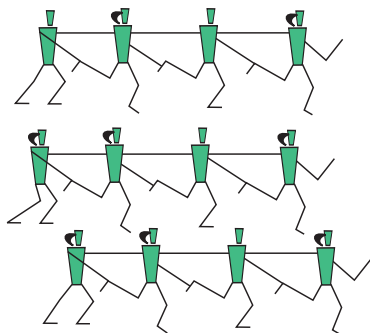
El baúl de juegos y recursos

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.

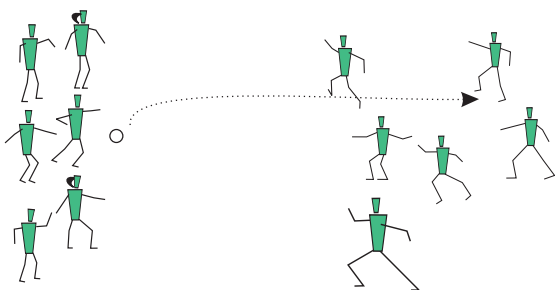
Carrera de garzas



M
E
T
A

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.

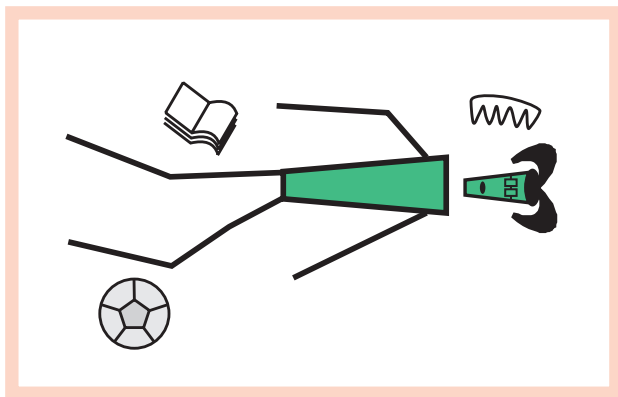
Al ataque



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 como 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



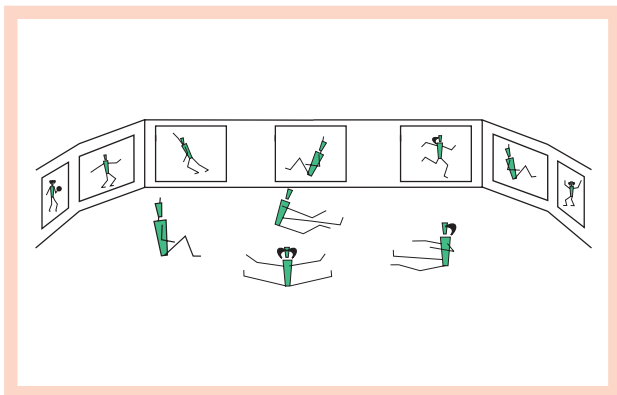
LAS SIETE MARAVILLAS DE MI COMPAÑERO

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



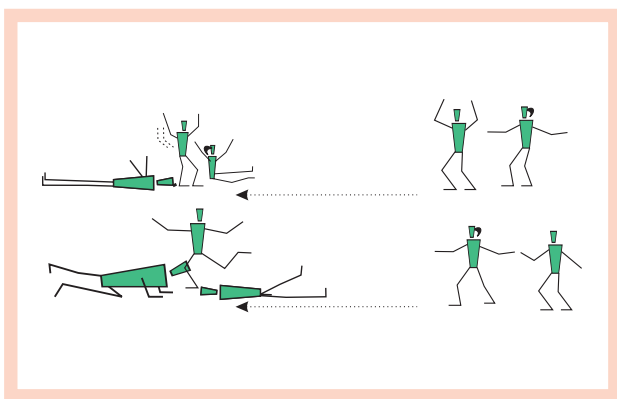
EL DIBUJO PARLANTE

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

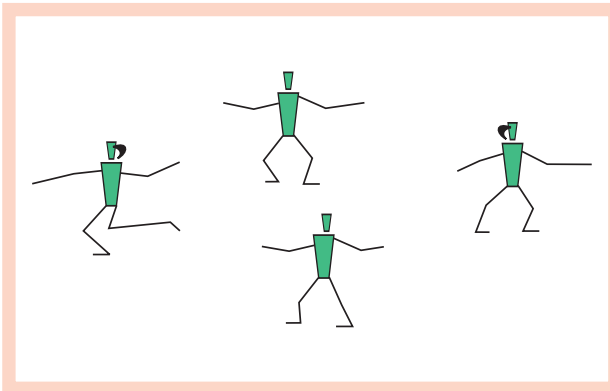
A cada alumno le corresponde un número del uno al seis. Se desplazan caminando, trotando o corriendo. A una señal, el profesor menciona *uno*. En este momento los designados con ese número corren a un extremo del área de juego y adoptan una posición de tal forma que su brazo derecho quede libre; posteriormente 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 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.

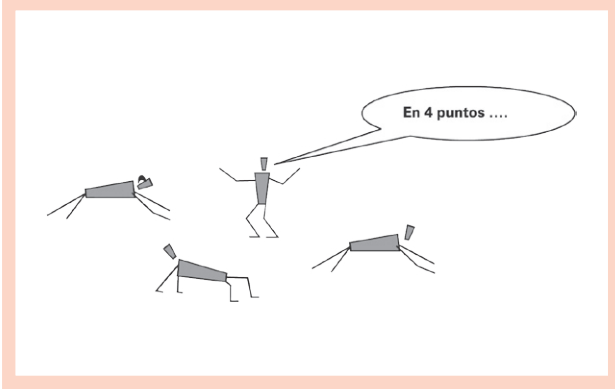
El baúl de juegos y recursos

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 deporte 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, radial y yugular (*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 acostarse
			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.
Antes de acostarse.	Séptima. En la cama, antes de acostarse.

- 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 yugular y radial. Se recomienda tomarla durante seis segundos y multiplicarla por diez.
- 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.

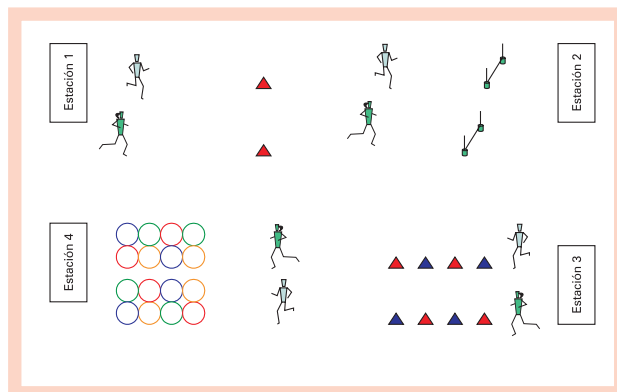
FÓRMULAS PARA CALCULAR LA FRECUENCIA CARDIACA

<i>Frecuencia cardiaca máxima</i> Se obtiene restando la edad del sujeto del valor de 220.	<i>Frecuencia cardiaca submáxima</i> Se obtiene restando la edad del sujeto del valor de 200.	<i>Frecuencia cardiaca de actividad</i> Se obtiene restando la edad del sujeto del valor de 180.
Características		
<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.
Precauciones		
<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 cardiaca

<i>Frecuencia cardiaca máxima</i>	<i>Frecuencia cardiaca submáxima</i>	<i>Frecuencia cardiaca de actividad</i>
<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. 	<ul style="list-style-type: none"> • En partidos de basquetbol, futbol, <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. 	<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 cardiaca.</p>

Actividad 3



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

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			
<i>Estación 1</i>	<i>Estación 2</i>	<i>Estación 3</i>	<i>Estación 4</i>
Correr a toda velocidad hasta el cono colocado a ocho metros de distancia.	Brincar el obstáculo sin derribarlo.	Correr en zig-zag 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.

- 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.
- Conviene que los alumnos adquieran un mayor cuidado y atención de sí mismos, en beneficio de su salud y seguridad personal.

Primer grado

Bloque 2

Desglose didáctico

El desempeño de mis compañeros

Propósito

La competencia para plantear y solucionar problemas mediante procesos cognitivo-motores 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 motor.

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 a estos últimos 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.

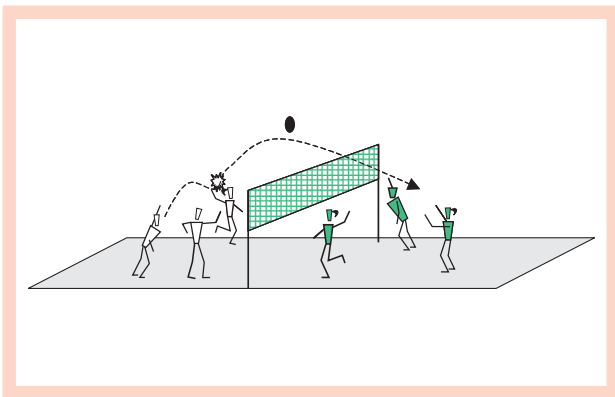
La actividad complementaria, “Nuestros diferentes ritmos”, se encamina a vigorizar el organismo al tiempo que distingue las variaciones de la frecuencia cardiaca entre los alumnos.

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 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?
- ¿Hemos disfrutado 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

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

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.

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...

El baúl de juegos y recursos

Los quemados

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.

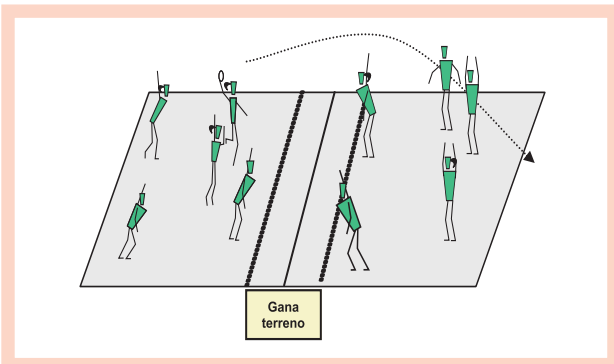
La acción inicia cuando el integrante de un equipo, elegido al azar, lanza la pelota a los contrincantes, tratando de *quemarlos*. Los oponentes pueden, a su vez, tomar la pelota, convirtiéndose en atacantes y lanzarla ahora a sus adversarios.

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 quemé 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 rebase 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 protegido, 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 motores 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

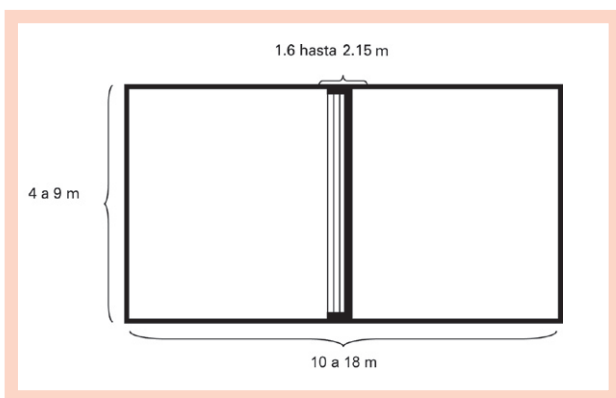
INDIACA

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 indiacaca 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 indiacaca 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: indiacá, badminton, 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 cardíaca al momento de realizar actividad física. Ahora se toma y registra la frecuencia cardíaca de otro compañero para contrastar, comparar y darse cuenta de que cada organismo es distinto y que se modifica la frecuencia cardíaca.

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

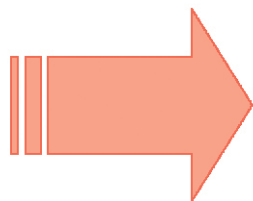
El juego consiste en golpear el volante o gallito con la raqueta y enviarlo al campo contrario por encima de la red, buscando que caiga dentro de éste o que en el intento de jugarlo el contrario cometa un fallo. Se puede jugar individualmente y en dobles.

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.

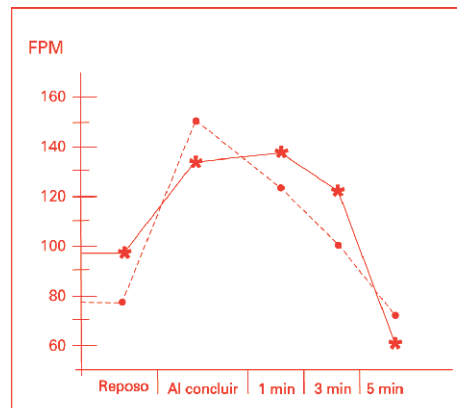
Actividades previas	<ul style="list-style-type: none">• Trazar suficientes canchas para que los alumnos puedan practicar y jugar al mismo tiempo.• Organizar a los alumnos para que cada uno traiga su raqueta y gallito.
Aspectos centrales de la observación	<ul style="list-style-type: none">• Durante la 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, implementos y 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.

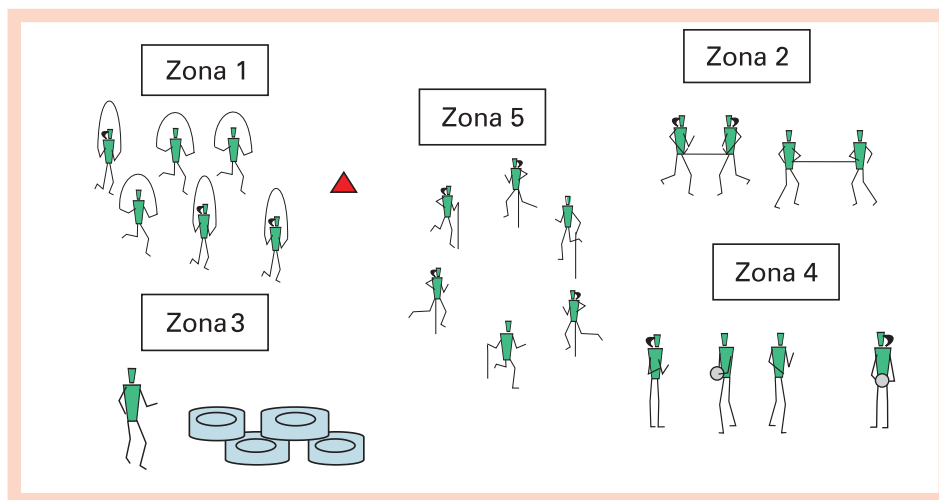
Organización general

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*

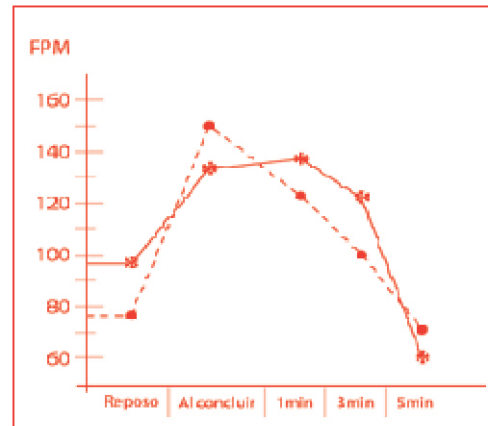
Zona 1 <i>Cuerdas corridas.</i>	Saltar la cuerda y desplazarse una distancia de cinco metros.
Zona 2 <i>Jalando el bastón.</i>	Por parejas toman dos bastones, se colocan frente a frente y traccionan ambos hacia atrás.
Zona 3 <i>Saltando las llantas.</i>	Saltar con los pies juntos por encima de las llantas, 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?

Evaluación del 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
<p>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>	<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>
<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>	<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 3

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?

Aprendizajes esperados

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, tástico, 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 motores 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 motores 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:

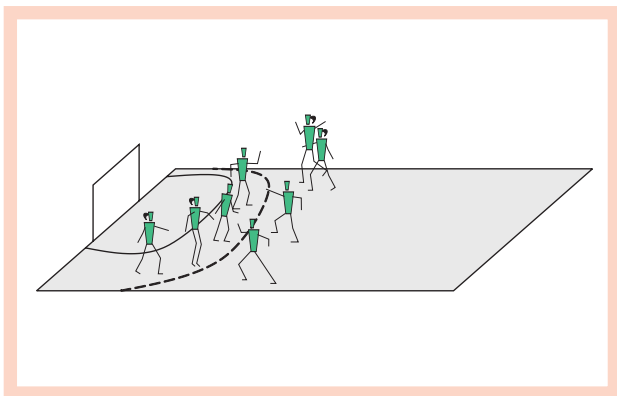
- Tomar en cuenta las distintas motivaciones de los adolescentes por la práctica: la necesidad de movimiento, relajamiento, disfrute, la producción personal y el esfuerzo propio.
- Atender la participación de los alumnos con necesidades educativas especiales y recordar el principio de contextualización, 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.

Cooperación y oposición: caras de la misma moneda

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 defensores.
- 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 defensora 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

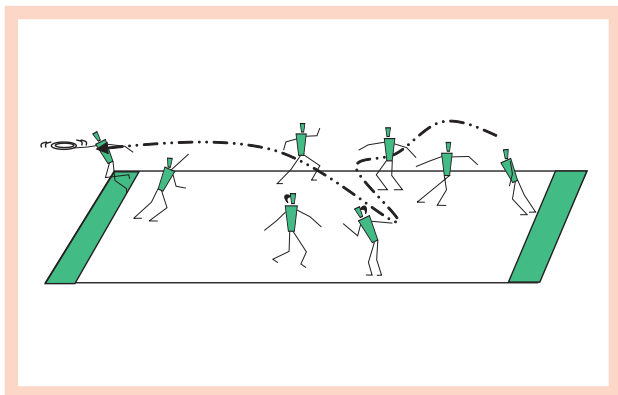
- Cada vez que se coloque el paliacate o pañuelo en el marco o zona de casa cuenta un punto.
- Se juega a 15 puntos.
- No se permite jalar, obstruir o aventar a los compañeros.
- Hay cambio de roles, atacantes y defensores, cuando el equipo defensor logra quedarse en tres ocasiones con el paliacate.
- 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.



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 permiten 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 motores 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 *korfbal* 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.

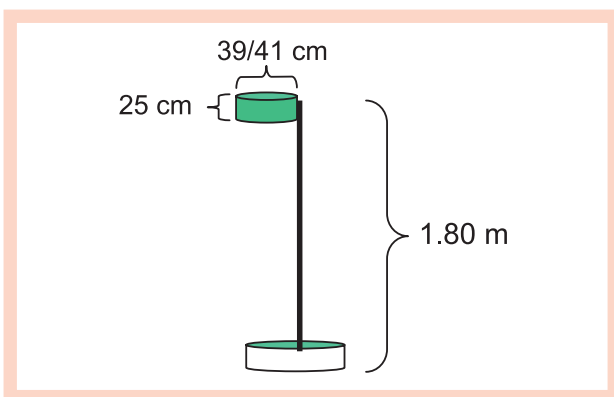
Korfbal se traduce como *baloncesto* o *balón al cesto*; sin embargo, ante posibles confusiones se ha mantenido la palabra holandesa original para designarlo. Otra posibilidad de nombre es balón-korf.

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 *korfbal* 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 motor 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 motores y solucionar problemas cognitivo-motores:

- *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 *korfbal* 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

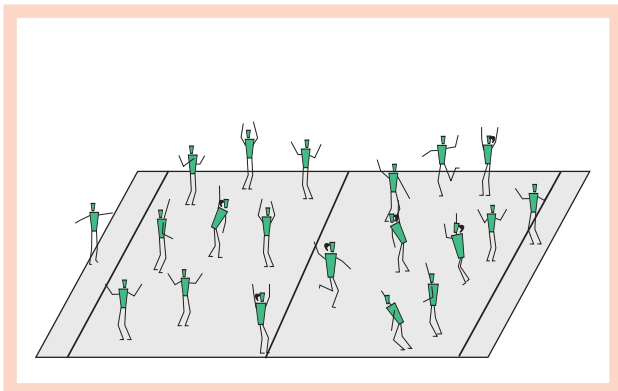
- Tocar la pelota con el pie o la pierna de forma intencional.
- Golpear la pelota con el puño.
- Tomar la pelota en posición de caído.
- Correr la pelota.
- Evitar la cooperación (jugar solo).
- Pegar, quitar o arrebatar la pelota de las manos del contrario.
- Obstruir, empujar o pegar al oponente.
- 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.

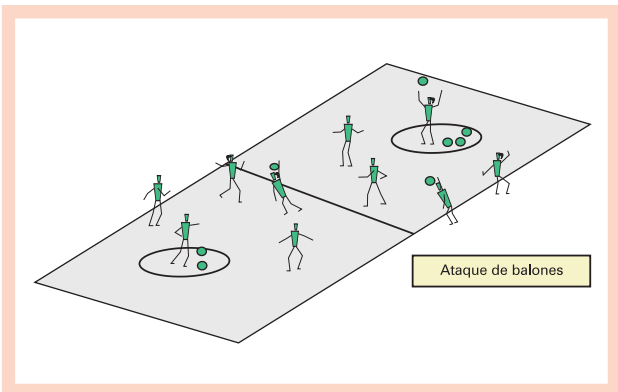
El baúl de los juegos y recursos

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 cardiacas 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 cardiaco 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 cardiaco 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:

- 1^a Vuelta: *carrera suave*.
- 2^a Vuelta: *carrera suave* en la parte larga de la cancha y en la parte corta hacer una *carrera fuerte* y posteriormente hacerla nuevamente ligera.
- 3^a Vuelta: *carrera progresiva* en la parte larga de la cancha, el resto se realiza suave.
- 4^a 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 zig-zag 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 cardíaca 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.

Evaluación 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 ¿Qué “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 autoobservación que contribuye al autocontrol del alumno. Por ello se propone que el estudiante

realice un ludograma 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 4

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.

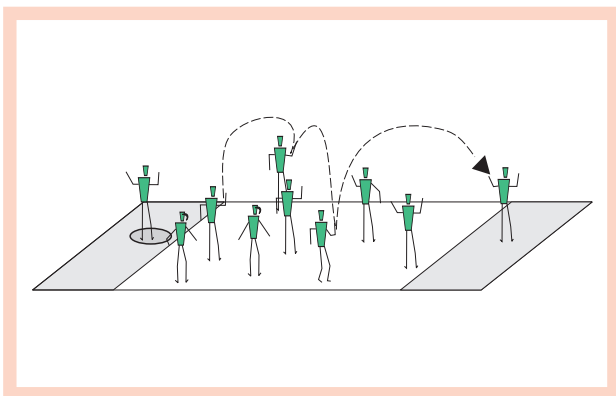
La actividad complementaria, “Mi condición física”, continúa apoyando la formación integral de los estudiantes al trabajar y centrar la atención en las capacidades físico y perceptivo-motrices, con la finalidad de edificar la noción global de sí mismos y la disponibilidad corporal.

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

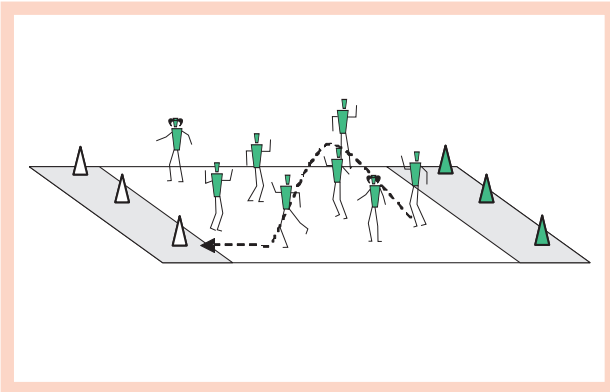
- Ningún jugador puede recibir un pase del mismo compañero al que entregó la pelota.
- No se puede correr con la pelota ni invadir la zona del aro.
- Todos los alumnos han de participar.

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.

- 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 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 desdoblarse 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 a las preguntas anteriores y para complementar la comprensión de estrategias de este tipo de juegos se pueden discutir los aspectos incluidos en el siguiente recuadro.

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?

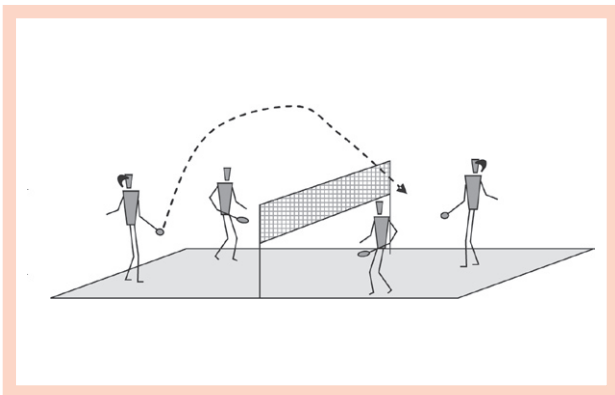
Defensa

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:

Actividad 3



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 se modificarse.

Reglas

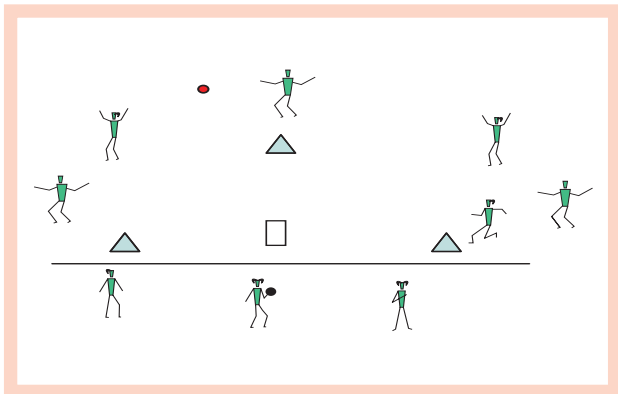
- Se juega dos contra dos, permitiendo un pase de colocación al compañero antes de sobrepasar la red.
- En cada set un jugador se coloca cerca de la red y cambia.
- Todos los alumnos han de participar.

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 al suelo 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.

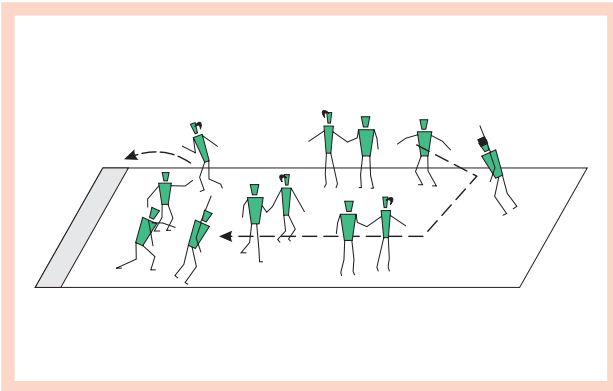
- Después de concluida la actividad se comenta en grupo de cuáles modificaciones surtieron efecto para comprender mejor la táctica y la estrategia.
- Para analizar las acciones realizadas se puede reflexionar en torno de:
 - ¿Los jugadores de campo se concentran en una zona o se distribuyen por todo 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 con 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

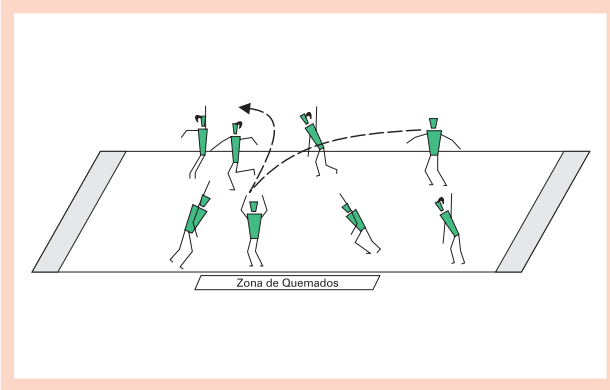
aplicación depende del interés de los alumnos y del avance del grupo en el conocimiento y comprensión de las estrategias.

A obstruir el paso



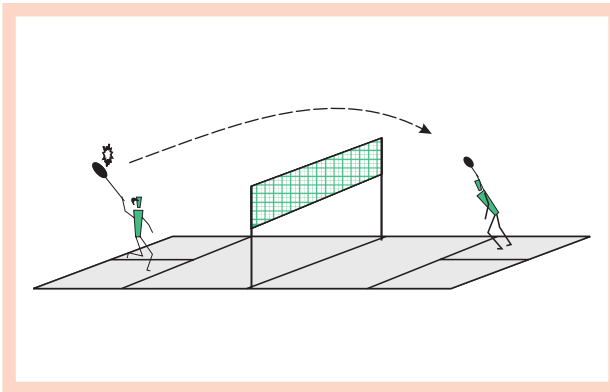
Participan tres equipos mixtos de cuatro jugadores cada uno. El equipo que ataca se enfrenta a los otros dos que, en parejas y tomados de las manos, impiden el paso del balón. Sólo pueden obstruir cuando no poseen la pelota. Cuando los ofensivos logran llegar a la meta se contabiliza el tiempo utilizado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

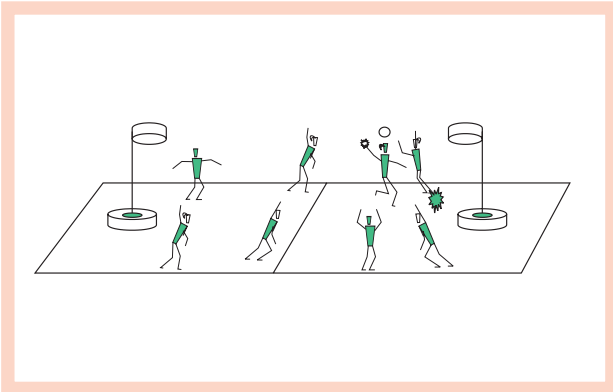
A cancha contraria



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:

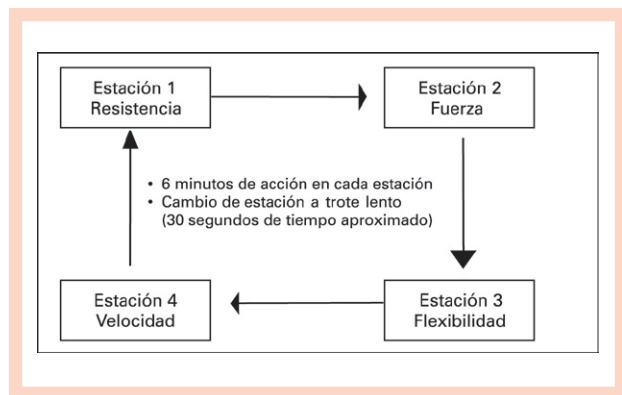
Participantes	1	2	3	4	5	6	7	8	JG	JP	JJ
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
Total de juegos											

- 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>Balón-mano</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:

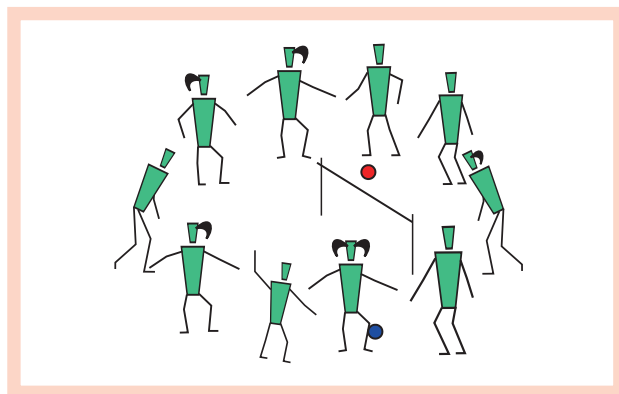
NUESTRAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

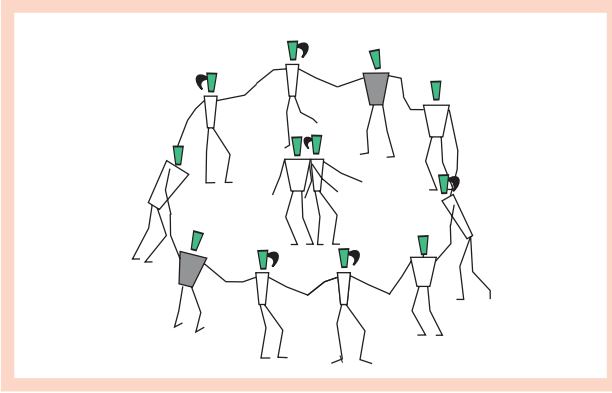
Esta actividad consiste en recorrer de forma continua y sin interrupción un circuito de acción motriz basado en juegos motores. Se proponen cuatro estaciones y se trabaja una cualidad física por estación en el siguiente orden: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. El cambio de una a otra estación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

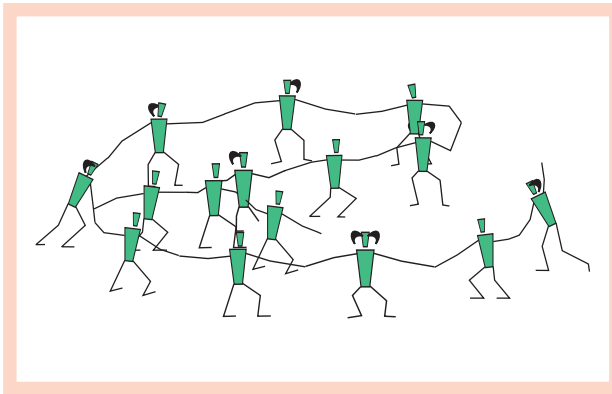




Estación 2

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.

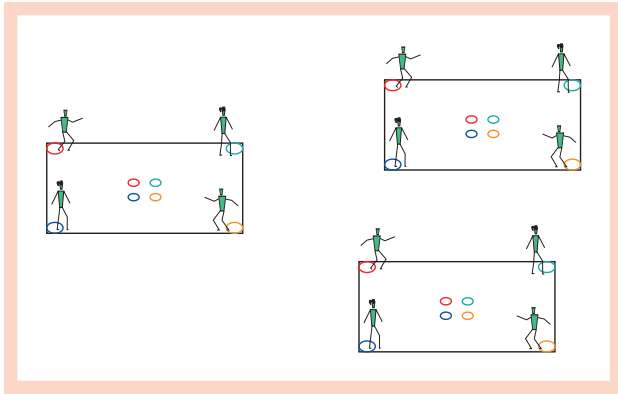


Estación 3

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. 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 tome 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 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 cardíaca 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 cardíaca, se sugiere medir la frecuencia cardíaca 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 cardíaca, 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 des-

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

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 balon-mano (*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.

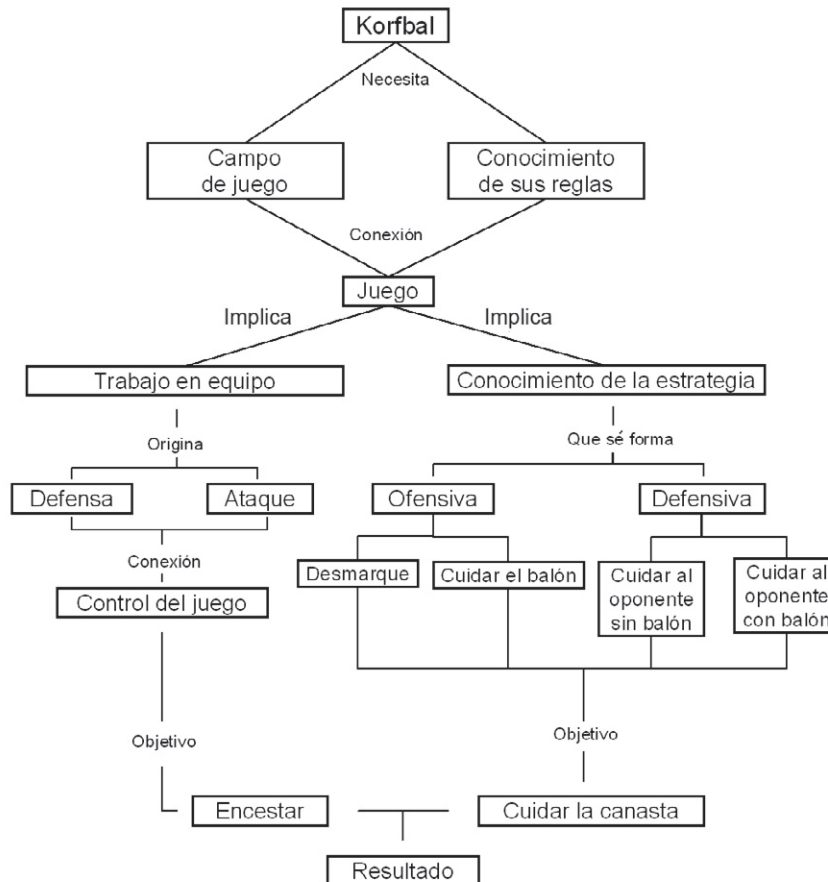
Actividades previas	<ul style="list-style-type: none"> • Trazar canchas. • Preparar pelotas de vinil del número 4.5 ó 5. • Organizar equipos de 7 ó 9 jugadores. • Realizar la toma de la frecuencia cardiaca y registrarla en la tabla que ya conocemos.
Aspectos centrales de la observación	<p>Las características 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?
Actividades posteriores a la presentación	<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. • Efectura 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.
Relación con otras asignaturas	<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.

Evaluación 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:

- Elaborar por parte de los alumnos mapas conceptuales que reflejen la comprensión del juego, las estrategias utilizadas y la actuación personal.

Ejemplo:



- Presentación de los ludogramas de cada equipo y alumno.
- Reportes de estrategias realizadas durante el torneo.
- Presentación del registro personal “Mi frecuencia cardíaca”.

Primer grado

Bloque 5

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 en los alumnos a que tomen la iniciativa para construir y presentar ordenadamente algunas tareas y aplicarlas tanto dentro de la escuela fuera de ella como 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 la 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 recreativo	<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. • Balón de mano 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. 	

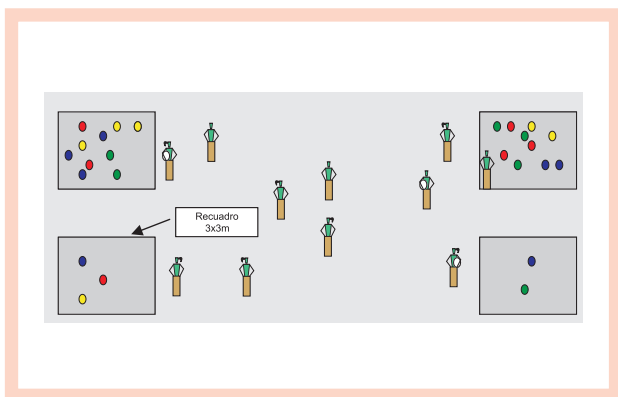
Modalidad	Características fundamentales
Juegos tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> • Relación de juego con la comunidad. • Los valores que se promueven con el juego.
Propuesta de opciones	
<ul style="list-style-type: none"> • “El juego de la piedra redonda o <i>Temalacachtli</i>” del baúl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

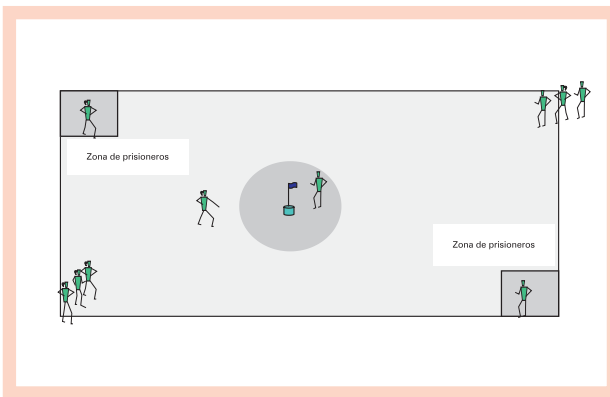
- No se puede tomar más de una pelota.
- Evitar chocar con los compañeros que van en sentido contrario con los adversarios.
- Desplazarse solamente saltando dentro del costal.
- Ningún alumno debe ser excluido.

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 diez 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.

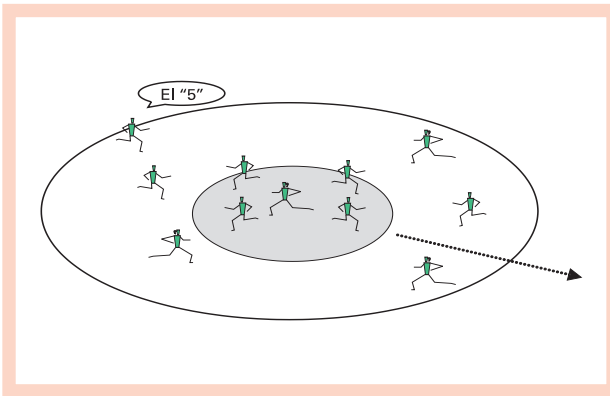
Variantes:

- 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 diez 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.

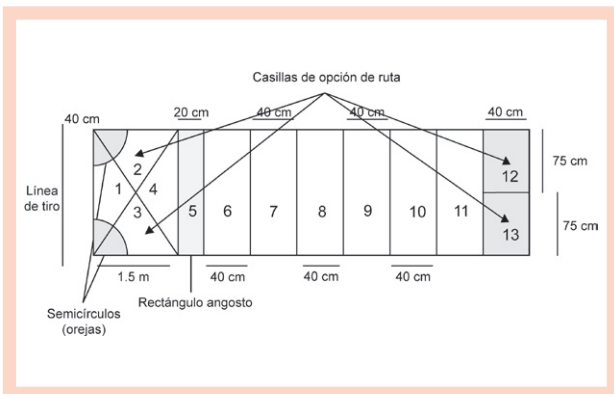
Variantes:

- 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.

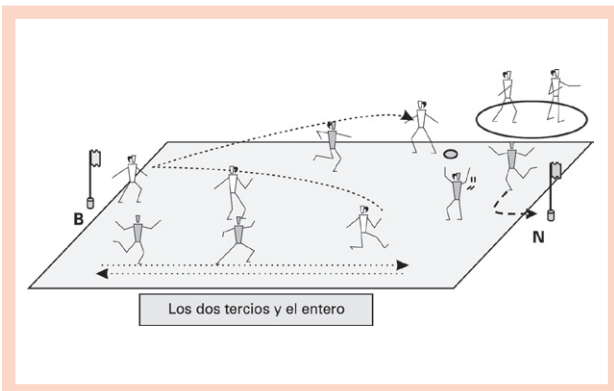
Participan dos o más personas y deben conocer y respetar las siguientes reglas.

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.

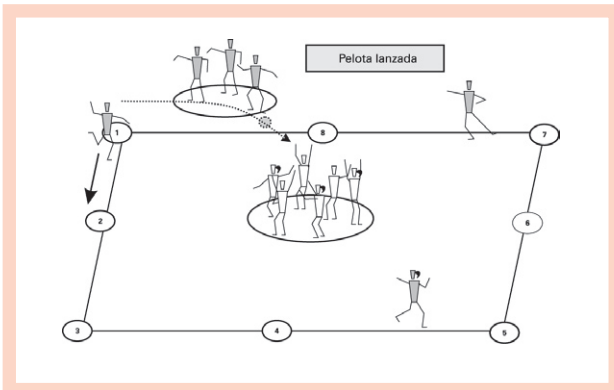
El baúl de juegos y recursos

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—enviéndolos 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 out 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 la 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.

Actividades previas	<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.
Aspectos centrales de la observación	<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.
Actividades posteriores a la presentación	<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.
Relación con otras asignaturas	<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.

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.

