



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

4

SECUNDARIA

TEXTOS DE APRENDIZAJE 2023 - 2024



SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
ÁREA

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Compendio para maestras y maestros - textos de aprendizaje 2023 - 2024
Educación secundaria comunitaria productiva
Documento oficial - 2023

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Bartolomé Puma Velásquez
VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN REGULAR

María Salomé Mamani Quispe
DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Equipo de redacción
Dirección General de Educación Secundaria

Coordinación general
Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

Índice

PRESENTACIÓN	1
CONOCE TU TEXTO	2

COMUNIDAD Y SOCIEDAD



Educación Física y Deportes

Cuarto año de secundaria

Salud comunitaria	295
Actividades de condición física y salud general	297
Actividades físicas específicas en la comunidad: atletismo con equidad de género	298
Actividades físicas específicas en la comunidad: fútbol y/o fútbol de salón con equidad de género	300
Actividades físicas específicas en la comunidad: baloncesto con equidad de género	302
Actividades físicas específicas en la comunidad: voleibol con equidad de género	305
Actividades físicas específicas en la comunidad: gimnasia artística con equidad de género	308



PRESENTACIÓN

Estimadas maestras y maestros, el fortalecimiento de la calidad educativa es una de nuestras metas comunes que, como Estado y sociedad, nos hemos propuesto impulsar de manera integral para contribuir en la transformación social y el desarrollo de nuestro país. En este sentido, una de las acciones que vienen siendo impulsadas desde la gestión 2021, como política educativa, es la entrega de textos de aprendizaje a las y los estudiantes del Subsistema de Educación Regular, medida que, a partir de esta gestión, acompañamos con recursos de apoyo pedagógico para todas las maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional.

El texto de apoyo pedagógico, que presentamos en esta oportunidad, es una edición especial proveniente de los textos de aprendizaje oficiales. Estos textos, pensados inicialmente para las y los estudiantes, han sido ordenados por Áreas de Saberes y Conocimientos, manteniendo la organización y compaginación original de los textos de aprendizaje. Esta organización y secuencia permitirá a cada maestra y maestro, tener en un mismo texto todos los contenidos del Área, organizados por año de escolaridad, sin perder la referencia de los números de página que las y los estudiantes tienen en sus textos de aprendizaje.

Este recurso de apoyo pedagógico también tiene el propósito de acompañar la implementación del currículo actualizado, recalcando que los contenidos, actividades y orientaciones que se describen en este texto de apoyo, pueden ser complementados y fortalecidos con la experiencia de cada maestra y maestro, además de otras fuentes de consulta que aporten en la formación de las y los estudiantes.

Esperamos que esta versión de los textos de aprendizaje, organizados por área, sea un aporte a la labor docente.

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

CONOCE TU TEXTO

En la organización de los contenidos encontraremos la siguiente iconografía:



Glosario

Aprendemos palabras y expresiones poco comunes y difíciles de comprender, dando uno o más significados y ejemplos. Su finalidad radica en que la o el lector comprenda algunos términos usados en la lectura del texto, además de ampliar el léxico.

Glosario

Investiga

Somos invitados a profundizar o ampliar un contenido a partir de la exploración de definiciones, conceptos, teorías u otros, además de clasificar y caracterizar el objeto de investigación, a través de fuentes primarias y secundarias. Su objetivo es generar conocimiento en las diferentes áreas, promoviendo habilidades de investigación.



Investiga



¿Sabías que...?

Nos muestra información novedosa, relevante e interesante, sobre aspectos relacionados al contenido a través de la curiosidad, fomentando el desarrollo de nuestras habilidades investigativas y de apropiación de contenidos. Tiene el propósito de promover la investigación por cuenta propia.

¿Sabías que...?

Noticiencia

Nos permite conocer información actual, veraz y relevante sobre acontecimientos relacionados con las ciencias exactas como la Física, Química, Matemática, Biología, Ciencias Naturales y Técnica Tecnológica General. Tiene la finalidad de acercarnos a la lectura de noticias, artículos, ensayos e investigaciones de carácter científico y tecnológico.



Noticiencia



Escanea el QR



Para ampliar el contenido

Es un QR que nos invita a conocer temáticas complementarias a los contenidos desarrollados, puedes encontrar videos, audios, imágenes y otros. Corresponde a maestras y maestros motivar al estudio del contenido vinculado al QR; de lo contrario, debe explicar y profundizar el tema a fin de no omitir tal contenido.

Aprende haciendo

Nos invita a realizar actividades de experimentación, experiencia y contacto con el entorno social en el que nos desenvolvemos, desde el aula, casa u otro espacio, en las diferentes áreas de saberes y conocimientos. Su objetivo es consolidar la información desarrollada a través de acciones prácticas.



Aprende haciendo



Desafío

Nos motiva a realizar actividades mediante habilidades y estrategias propias, bajo consignas concretas y precisas. Su objetivo es fomentar la autonomía y la disciplina personal.

Desafío

Realicemos el taller práctico para el fortalecimiento de la lecto escritura.



¡Taller de Ortografía!



¡Taller de Caligrafía!



¡Razonamiento Verbal!

4

SECUNDARIA

ÁREA

**EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**





COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física y Deportes

SALUD COMUNITARIA



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Reflexión:

“No debe confundirse un vicio por el que una persona se daña a si misma o a su propiedad con una lesión al derecho de terceros, a través de lo cual se daña a otras personas o a sus propiedades”.

Esta reflexión es debatible, pues aunque la adicción por el uso de drogas afecta principal y directamente a la persona que las consume, también impacta directa e indirectamente en la vida, salud emocional y económica de sus familiares directos y su comunidad.

Fuente: (2021) biopro85mag.



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Prevención ante el consumo de drogas en la juventud y la presión social

Pautas para la prevención del consumo de drogas en adolescentes

- Una buena educación familiar. Los programas preventivos en personas con vulnerabilidad o problemas en la esfera familiar, son otra vía importante para conseguir reducir el consumo de las distintas drogas, ya que, a mayor número de problemas, mayor probabilidad de consumo de drogas.
- La interrelación entre el grupo de iguales, familia y unidad educativa es fundamental, también, para detectar problemas.
- Fomentamos el ocio y actividades recreativas saludables en nuestros adolescentes.
- Informamos sobre la concepción que se tiene sobre las distintas drogas influye en su consumo. En ocasiones puede haber sesgos sobre los efectos de las sustancias, en un sentido o en otro. Por ello, es de gran relevancia proporcionar información correcta y tener siempre presente que el objetivo de una persona es tener las suficientes habilidades para enfrentarse adecuadamente a su entorno y tener una buena adaptación al mismo.
- Ponerse en contacto con profesionales, ante la sospecha o confirmación del consumo, para valorar la situación y realizar una intervención inmediata.



2. Fortalecimiento de valores contra todo tipo de violencia y discriminación

Actúa para contribuir a erradicar la violencia

- Escuchemos y creemos a los sobrevivientes.
- Enseñemos a la próxima generación y aprende de ella.
- Exijamos respuestas y servicios adecuados para su propósito.
- Comprendamos qué es el consentimiento.
- Conozcamos los indicios del maltrato y aprende cómo puedes ayudar.
- Demostremos tu oposición a la cultura de la violación.
- Somos responsable y exige responsabilidades a los demás.
- Conozcamos los datos y pedimos más información.



3. Medidas biométricas - IMC, test funcionales para determinar la condición física (diagnóstico)

Para la siguiente actividad, se necesita una cinta métrica y una balanza, tomamos las medidas de nuestro cuerpo, con datos simples:
peso, talla o estatura.

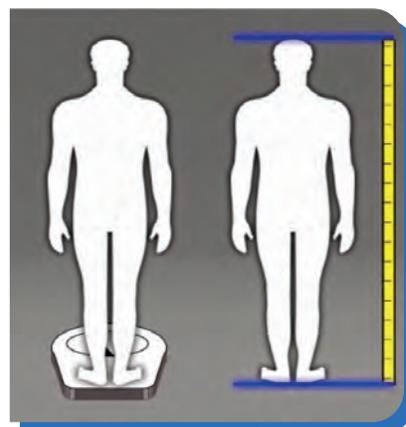
Los dos datos nos sirven para diagnosticar nuestro Índice de Masa Corporal (IMC).

Obtenido los datos empleo la siguiente fórmula:

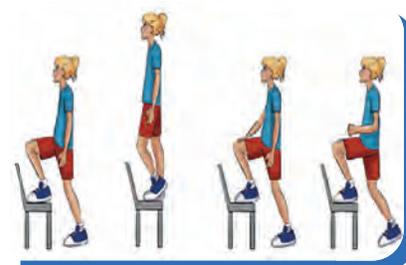
$$IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura}^2 (m)}$$

Comparamos los resultados con la siguiente tabla:

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
menos de 16	menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo peso
21 a 24	21 a 25	Normal
24 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad marcada
40 o más	40 o más	Obesidad mórbida



- Determinar el Índice de Masa Corporal (IMC), es un método de evaluación diagnóstica, fácil y económico para categorizar el peso: desnutrición, bajo peso, peso normal (saludable), sobrepeso, obesidad, obesidad marcada y obesidad mórbida. La Organización Mundial de la Salud declaró que el IMC es una manera fácil y económica para detectar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud. (OMS, 2021). Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, la encuesta alimentaria, la actividad física, los antecedentes familiares.
- Organizados en parejas se aplican el test de Harvard, test que a partir de la rapidez de la recuperación mide nuestra capacidad aeróbica máxima y permite conocer nuestra condición física global.



Procedimiento:

Se necesita un banco o silla de una altura de 45 cm para damas y de 50 cm para varones, el examinado tiene que subir y bajar la silla en cuatro tiempos, este ejercicio se realiza durante 5 minutos, cumplido el tiempo establecido el examinado se sienta y se le toma el pulso cardiaco (en la arteria radial) de acuerdo a lo siguiente:

- Al 1 minuto de haber terminado el ejercicio (P1)
- A los 2 minutos de haber terminado el ejercicio (P2)
- A los 3 minutos de haber terminado el ejercicio (P3)

Con los datos obtenidos se aplica la siguiente fórmula:

FÓRMULA TEST DE HARVARD

$$300 \times 100 / (2 \times P1 + P2 + P3)$$

EXCELENTE	+ 90
BUENO	80 - 89
MEDIO	65 - 79
DÉBIL	55 - 64
MALO	Menos de 55

Interpretamos el resultado con la siguiente tabla:



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Analicemos y valoremos la reflexión leída sobre el consumo de drogas, intercambiamos opiniones sobre los daños que causa estas sustancias.
- Fortalecemos nuestros valores contra la violencia y discriminación, reflexionando y actuando de forma empática.
- Al conocer nuestro diagnóstico del IMC y el test de Harvard, reflexionamos sobre nuestra salud, de acuerdo con los resultados nos proponemos mantener o mejorar nuestros hábitos para una salud integral.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Realicemos volantes con mensajes sobre las consecuencias del consumo de drogas y el fortalecimiento de valores en contra de la violencia y discriminación para repartirlos a las/os compañeras/os de la unidad educativa.
- Elaboramos fichas con datos tomados a los miembros de nuestras familias sobre el IMC y el test de Harvard, revisamos el diagnóstico y tomamos decisiones familiares para mejorar nuestra salud.
- Elaboramos un plan familiar, este plan lo presentamos a nuestra/o maestra/o.

ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD GENERAL



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Esfuerzo y lucha constante el secreto de Bruno Rojas para alcanzar la gloria

El camino al éxito no es un paseo por las pistas naranjas de una pista de atletismo internacional; la ruta de la perseverancia, el esfuerzo, el sacrificio y la preparación mental es un periodo rocoso con altibajos y derrotas. Llegar a ser el máximo velocista boliviano, es mirar adelante y sopesar cualquier contratiempo para lograr la meta, porque no hay imposibles como dice Bruno Rojas da Silva, joven de 29 años, orgullo de Bolivia.

“Tuve que esforzarme mucho para poder llegar a ser el mejor, demasiados días de lucha para alcanzar algunos días de gloria”, cuenta el cochabambino que logró derribar cuanto obstáculo se le presentó bajo la firme creencia de que la imposibilidad es una barrera mental que no existe más allá de uno mismo.

Fuente: UNIFRANZ PUBLICADO POR VALERIA VEGA RÍOS | 31 AGOSTO, 2022

Comenta sobre la experiencia de Bruno Rojas, cuando menciona que tuvo que esforzarse mucho para alcanzar la gloria.

¿A qué se refiere Bruno cuando dice que la imposibilidad es una barrera mental?



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Capacidades coordinativas (orientación, equilibrio, ritmo, reacción, diferenciación, sincronización, cambio, relajación)

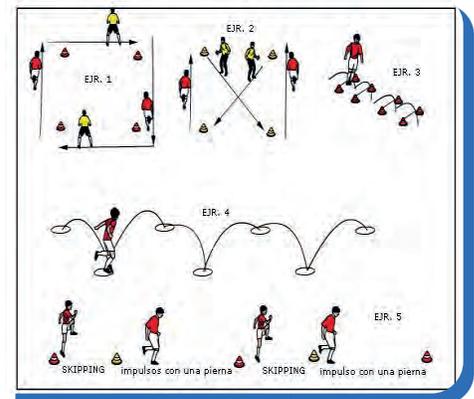
En esta oportunidad el trabajo realizado se basa en el ritmo, que consiste en que el cuerpo tiene la facultad de contraerse y relajarse.

Los movimientos rítmicos pueden ser:

- **Periódicos**, son una sucesión regular de movimientos (caminar, trotar, correr).
- **Repetitivos**, los movimientos se repiten de forma constante.
- **No repetitivos**, los movimientos cambian en cada repetición.

Luego de realizar el procedimiento de la entrada en calor, con las recomendaciones respectiva para cada una de sus partes, realizar el siguiente desplazamiento por el circuito:

- Distribuido el circuito en la cancha polideportiva, permanecemos repitiendo el ejercicio que corresponde durante 45 segundos, cambiamos al siguiente ejercicio en un tiempo de 15 segundos y continuamos, por el resto de los ejercicios con el mismo tiempo y de manera dinámica:
- **Ejercicio 1.** Las líneas laterales desplazamiento lateral, las líneas de fondo desplazamiento al trote.
- **Ejercicio 2.** Líneas de fondo trote de frente, llegando a la esquina desplazamiento de espaldas diagonal con cambio de frente.
- **Ejercicio 3.** Saltos sucesivos con ambos pies, sobre vallas (4 metros de largo).
- **Ejercicio 4.** Saltos sucesivos con 1 pie alternando izquierda derecha, en total 6 metros de distancia.
- **Ejercicio 5.** Desplazamiento alternando skipping alto y saltos sucesivos con una pierna, una distancia de 15 metros.



2. Capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)

Ampliando la información sobre las capacidades condicionales se toma en cuenta la resistencia aeróbica, que llega a ser la capacidad que el cuerpo tiene de recuperarse.

La resistencia aeróbica crea una buena capacidad cardiaca y logra que el corazón tenga más sangre en cada diástole. Luego de realizar todo el procedimiento de la entrada en calor, con las recomendaciones respectiva para cada una de sus partes, realizar el siguiente desplazamiento por el circuito.

Distribuido el circuito en la cancha polideportiva, permanecemos y repetimos el ejercicio que corresponde durante 30

segundos, cambiar al siguiente ejercicio en un tiempo de 15 segundos y continuar, por el resto de los ejercicios con el mismo tiempo y de manera dinámica, terminado el circuito se descansa un lapso de 5 minutos y se retoma nuevamente.

- **Ejercicio 1.** Polichinelas
- **Ejercicio 2.** Flexión y extensión de brazos
- **Ejercicio 3.** Abdominales
- **Ejercicio 4.** Subir y bajar una silla
- **Ejercicio 5.** Flexión y extensión de piernas
- **Ejercicio 6.** Puente facial



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoremos la variedad motriz y características particulares de cada estudiante y así mismo reconocer la capacidad motriz que uno posee.

Valoremos el rendimiento físico, tomando en cuenta la situación fisiológica funcional y cognitiva de cada estudiante.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Diseñemos un cuadro de parámetros de medición y validación motriz, que contribuirá en el proceso de adquisición de nuevas capacidades coordinativas.

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD: ATLETISMO CON EQUIDAD DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Comentamos sobre el siguiente dato de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- “El tabaco mata en el mundo a más de ocho millones de personas cada año. Más de siete millones de esas muertes se deben al consumo directo del tabaco y aproximadamente 1,2 millones al humo ajeno al que están expuestos los no fumadores.”

Fuente: OMS, 2020



¡Comentemos sobre salud!

¿El consumo de tabaco, ocasiona daños irreparables, en especial qué órganos sufren el mayor daño? ¿por qué?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

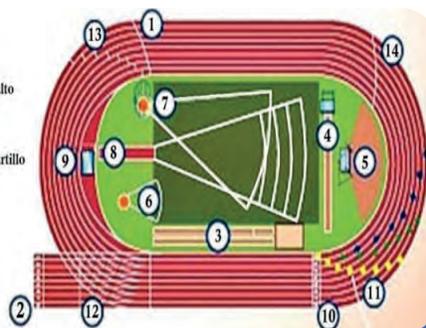
1. Influencia negativa del tabaco en el organismo

En previsión del Día Mundial sin Tabaco (31 de mayo), la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca los daños causados por el tabaco a la salud pulmonar: más del 40% de las muertes relacionadas con el tabaco se deben a enfermedades pulmonares como el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la tuberculosis. La OMS hace un llamado a los países y a los asociados para que intensifiquen las medidas destinadas a proteger a las personas de la exposición al tabaco.

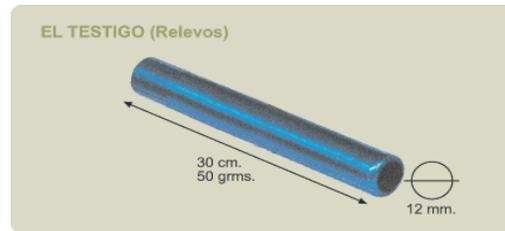
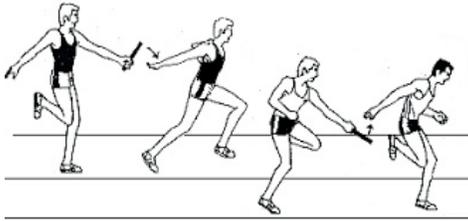
2. Pruebas de pista carreras de 100m, 800m, 1500m, 3000m obstáculos, relevos 4X100m

- Las carreras de velocidad exigen el máximo rendimiento de los corredores, al ser una prueba corta el tiempo de recorrido o es más de los 15 segundos, en comparación al hombre y la mujer más rápidos del mundo, ellos corren en menos de 10 segundos
- Las pruebas de 800 y 1500m. son consideradas como pruebas de medio fondo, catalogadas dentro las pruebas aeróbicas - anaeróbicas.
- Las pruebas de 3000m obstáculos hasta la Maratón son pruebas de fondo, requieren la capacidad de resistencia aeróbica, la salida para esta prueba es con partida alta.

1. Salida 3.000 y 5.000 m
2. Salida 110 m vallas
3. Salto de longitud y triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura
6. Lanzamiento de peso
7. Lanzamiento de disco y martillo
8. Jabalina
9. Ría de obstáculos
10. Línea de llegada
11. Salida 10.000 m
12. Salida 100 m y 200 m
13. Salida 200 m
14. Salida 1.500 m



- Realizamos calentamiento de acuerdo a procedimientos recomendados por la/el maestra/o, luego realizamos ejercicios preparatorios para carreras de velocidad de 100m y 800m; posteriormente pasamos a las carreras de medio fondo hasta 3000m tomamos en cuenta las recomendaciones técnicas de respiración nasal, que debe ser regular rítmica y no forzada, el tiempo de inspiración es más corto de que expiración, como también tomamos en cuenta la parte técnica de la zancada y el braceo.
- Realizamos las carreras de 3000m con obstáculos cuidando la técnica al pasar los obstáculos.
- Organizados en grupos de 4 practicamos la técnica de la entrega del testigo en espacio reducido, si tenemos el espacio suficiente realizamos las carreras de postas 4X100m.



Según vamos realizando las pruebas, repasamos el reglamento básico de cada prueba.

Organizados en un círculo grande recordamos algunos juegos tradicionales de carreras de persecución.

3. Pruebas de campo lanzamiento de bala

- La impulsión (lanzamiento) se realiza desde un círculo de lanzamiento de material rodeado por un aro de metal, cuyo diámetro es de 2,13 mts. La zona de caída, donde debe caer el peso (bala), está limitada por dos líneas que parten del centro del círculo hacia adelante en un ángulo de 40 grados.
- La bala para damas pesa 4kgs. y el de varones pesa 7,26 kgs.
- Realizamos calentamiento para pruebas de lanzamiento de peso (bala), de acuerdo a procedimientos con sus respectivas fases recomendados por la/el maestra/o.



4. Reglamento básico en juegos de aplicación y juegos tradicionales orientados al atletismo

Las reglas básicas de las carreras de relevo:

- Cada corredor debe ceder el testimonio al siguiente corredor en la zona determinada.
- Los corredores realizan la entrega del testigo a la señal auditiva.
- El corredor avisa a el otro cuando va llegando al grito de "mano", de este modo su compañero dispondrá su mano hacia atrás para recibir el testigo.
- Un equipo puede ser descalificado por:
 - Hacer un intercambio inadecuado, dejar caer el testigo.
 - Salida en falso.
 - Adelantar a otro competidor de forma incorrecta.
 - Obstaculizar de forma intencional.



Investiga

¿Dónde se hace la entrega del testigo y cuanto mide la distancia de entrega y recepción?



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Comparemos nuestros pulmones con los árboles y reflexionamos ¿qué relación de comparación podrían tener?

Valoramos el rendimiento y la participación de todas/os las compañeras/os sobre todos de aquellos que hacen el esfuerzo de realizar las pruebas.

Anotemos nuestro tiempo de recorrido en las diferentes pruebas de pista y la distancia lograda en el lanzamiento, valoramos nuestro los resultados obtenidos.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Repartimos en la unidad educativa, volantes son referencia las consecuencias que ocasiona el tabaco en el organismo.
- De material alternativo (reciclaje), cada uno fabrica su propio testigo de acuerdo a las medidas establecidas por el reglamento.

DEPORTE ALTERNATIVO EN LA COMUNIDAD

Estas actividades están sujetas a la propuesta de la unidad educativa, son juegos y deportes que se realizan de acuerdo a las posibilidades de materiales y espacios con los que se cuenta en el contexto, como también se podrían hacer adaptaciones si fuera necesario.

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD: FÚTBOL Y/O FÚTBOL DE SALÓN CON EQUIDAD DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Leemos la noticia de archivo (periódico La Razón 14/octubre /2022), donde se hace referencia al logro obtenido por la selección femenina de fútbol de salón, en los XII Juegos Suramericanos.

“La selección femenina de fútbol de salón de Bolivia ganó la medalla de bronce en los Juegos Suramericanos en Asunción, Paraguay, luego de vencer por 5-0 a Chile.

El combinado nacional tuvo una buena participación en el fútbol de salón de los Juegos que se disputó en la cancha principal del Estadio León Condou. Hubo seis selecciones participantes que jugaron bajo la modalidad de todos contra todos. Competieron: Venezuela, Chile, Uruguay, Argentina, Bolivia y los anfitriones.

Con su triunfo llegó a los 7 puntos en la tabla de posiciones y se aseguró el bronce”.



Fuente: Periódico La Razón 14/octubre /2022

¡Comentemos entre los compañeros!

¿A qué se debe el éxito obtenido por el equipo de damas?

¿Cuáles habrían sido los factores para no alcanzar el éxito total o ganar la medalla de oro?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Características y tipos de contracción muscular

Realizamos calentamiento de acuerdo a procedimientos recomendados por la/el maestra/o, iniciamos por la movilidad articular, calentamiento general y los estiramientos musculares. Argumentamos la información sobre la contracción muscular, definimos como un suceso organizado y natural que se ejecuta a nivel de los músculos cuando las fibras y las proteínas de su interior se unen, y se produce una tensión en la zona, logrando así el movimiento ya sea del músculo esquelético o del músculo cardíaco.

Tipos de contracción muscular:

- Contracción isotónica concéntrica. Cuando levantamos, desplazamos o movemos un objeto se produce una contracción isotónica concéntrica (levantar una caja).
- Contracción isotónica excéntrica. Cuando frenamos el movimiento de un objeto.
- Contracción isométrica. Cuando sujetamos un objeto sin que haya desplazamiento.

2. Posiciones y funciones de los jugadores

Realizaremos las actividades en la cancha de fútbol de salón.
Realizamos pases con desplazamiento entre los 5 compañeras/os.
Repasamos las posiciones de los jugadores dentro el campo de juego:

- **Portero:** debe contar con una gran personalidad, que le permita ordenar a su equipo a la hora de defender, así como transmitir seguridad en todo momento, debe tener una buena agilidad, grandes reflejos, flexibilidad, permite hacer transiciones de balón rápidas y seguras.



Investiga

En libros, revistas o en el internet buscamos información sobre:
¿Qué es el músculo esquelético?
¿Qué es el músculo cardíaco?
Las respuestas apuntalas en tu cuaderno.





Aprende haciendo

Realizamos prácticas de juegos de fútbol de salón, tomando en cuenta la posición que ocupamos en el campo de juego.

- Cierre: sin duda una posición de riesgo, dado que se trata del último hombre antes del portero. Debe tener una gran capacidad de temporización de juego, también es importante que el cierre tenga un buen disparo con el fin de atacar desde lejos la portería rival.
- Ala: encontramos tanto al derecho como izquierdo dependiendo la zona de la pista en la que se vaya a desempeñar el jugador. Como habilidades especiales de este tipo de jugadores se encuentran principalmente la aceleración, velocidad y el regate.
- Pívor: la punta de ataque del equipo por excelencia. Se trata de un creador de espacios libres, y del primer defensor del equipo. Debe ser un jugador con paciencia, ya que es frecuente que reciba menos balones que otros jugadores de otras posiciones.

3. Táctica de ataque y defensa

En jugadas preparadas realizamos jugadas en ataque y defensa, nos desplazamos con dominio de balón por el campo de juego, de acuerdo a las funciones de cada uno:

- Táctica ofensiva, ambos equipos hacen todo lo posible por anotar gol en la portería contraria, en la táctica defensiva se realizan acciones evitando que el adversario anote goles a su favor.
- El sistema de juego es la disposición de jugadores en el campo de juego, para defender su portería o para llegar a la portería contraria.
- Los sistemas de juego básicos son los siguientes:
 - 1-2-2: un portero, dos jugadores de fondo y dos adelante
 - 1-3-1: un portero, 3 jugadores de fondo y uno adelante
 - 1-0-4: un portero, cuatro jugadores de fondo, es un sistema netamente ofensivo
 - 1-1-2-1: un portero, un defensa, dos aleros laterales y un delantero en el medio (llamado rombo)

Sistema ofensivo en rombo

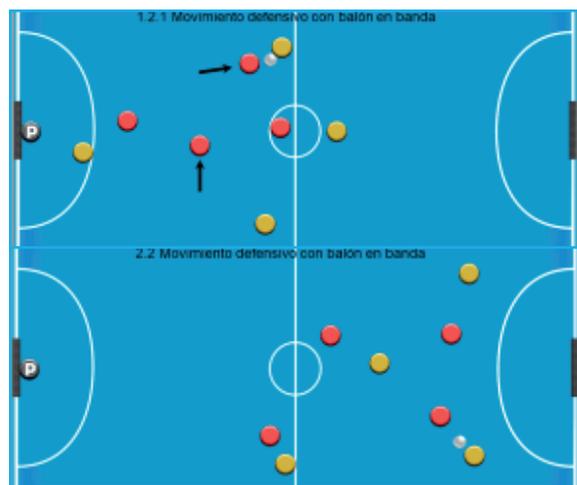


Sistema de defensa 1-1-2-1 vs. 1-1-2-1

Sistema ofensivo 4-0



Sistema de defensa 1--2-2 vs. 1-1-2



4. Reglamento básico en juegos de aplicación. Juegos tradicionales orientados el fútbol - fútbol de salón

Repasamos el reglamento básico en relación a lo que se presenta en las diferentes jugadas, en especial el reglamento para el portero.



- Cambio de guardameta.
- Cualquiera de los suplentes podrá ocupar el puesto del guardameta, sin necesidad de avisar a los árbitros ni estar el juego detenido.
- Cualquier jugador podrá ocupar el puesto del guardameta, si bien deberá hacerlo en el momento en que se haya detenido el juego y además deberá advertir previamente a los árbitros.
- Aquel jugador o suplente que reemplace al guardameta deberá llevar una camiseta de guardameta con su dorsal original de jugador o suplente. Si así lo exigen las reglas de la competición, los jugadores que actúen de portero jugador.



Aprende haciendo

Con la orientación del/la maestra/o, revisamos Reglamento de Fútbol de salón y analizamos sobre las reglas del portero.

- Deberán llevar una camiseta del mismo color que la camiseta del guardameta titular.
- Realizamos algunos juegos de aplicación y tradicionales “el gato y el ratón”, con la variante de que el ratón conduce un balón con los pies, el gato trata de apoderarse del balón y si lo hace hay cambio de roles y se nombra otro gato.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

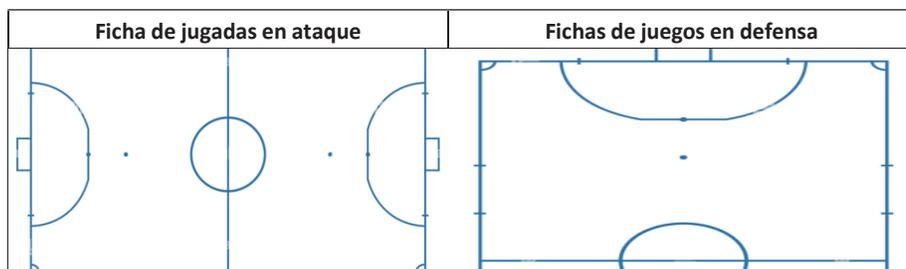
- Reflexionemos y valoremos la comprensión sobre los tipos de contracción muscular, para tomarlos en cuenta en nuestras actividades físico deportivas.
- Comprendemos la importancia y el rol que cada uno de los componentes del equipo tienen que cumplir cuando utilizamos los sistemas de juego ofensivo y defensivo.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

En nuestro cuaderno dibujamos canchas de fútbol de salón para diagramar jugadas de conjunto en sistemas de juego ofensivo y defensivo

- Realizamos fichas de juego de conjunto de sistemas ofensivo y defensivos.
- Ficha de jugadas en ataque y defensa.
- Realizamos fichas de juego y los desplazamientos que debe realizar en ataque y defensa.



ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD: BALONCESTO CON EQUIDAD DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Los juegos Paralímpicos se realizan una vez terminado los Juegos Olímpicos, el Baloncesto en Silla de ruedas es una de las disciplinas deportivas, donde todos los jugadores hacen uso de una silla de ruedas para los desplazamientos y el control de balón, surge como una necesidad terapéutica de rehabilitación, para los soldados heridos en la Segunda Guerra Mundial. El baloncesto en silla de ruedas se juega por primera vez en 1960. Sin la necesidad de tener las limitaciones físicas todos podemos participar de este deporte, haciendo el uso de una silla de ruedas.

¡Comentemos entre los compañeros!

¿Viste alguna vez este deporte?

¿Te animarías a practicarlo?





¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Importancia del trabajo de flexibilidad articular

Los ejercicios de flexibilidad articular mejoran la postura y minimiza los daños musculares, como también:

- Reduce molestias musculares, antes, y después de un entrenamiento o cualquier actividad física mejora nuestra postura y el balance muscular.
- Realizamos estiramientos a diario, produce una relajación muscular prolongada, lo cual disminuye el estrés.
- Estiramos antes y después de hacer ejercicio físico, prepara los músculos y las articulaciones para poder desempeñarnos mejor.
- Una articulación flexible tiene la capacidad de realizar movimientos con mayor amplitud y con economía de esfuerzo.
- El estiramiento antes de la hora de dormir reduce la rigidez muscular y aumenta la cantidad de melatonina, lo que provoca un descanso más placentero.



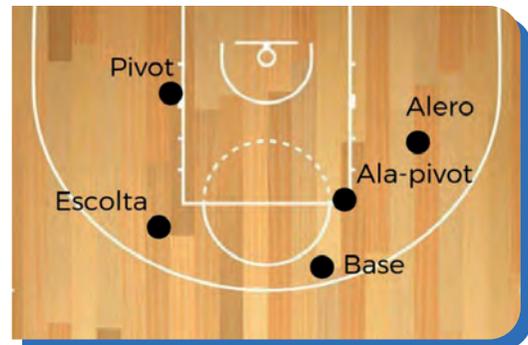
Realizamos el calentamiento de acuerdo a los procedimientos de movilidad articular, calentamiento general, calentamiento específico y estiramientos musculares con especial atención a las articulaciones de los miembros superiores.

2. Posiciones de los jugadores en ataque y defensa

Organizados en tríos repasamos dribbling, pases, lanzamientos y entradas en bandeja:

- Definimos las posiciones de los jugadores, en ataque y defensa: base, escolta, ala pivot, alero y pivot.
- Realizamos desplazamientos en el campo de juego en grupos de 5, sin balón nos ubicamos en las posiciones que nos corresponde de acuerdo a las características que cada uno tenemos en relación a las posiciones en ataque y defensa.
- Posiciones de los jugadores:

- Base ocupa la posición con mayor visibilidad panorámica de toda la cancha, debe ser y tener:
 - Buen dominio de balón en baloncesto, gran pasador tanto, buen tirador del balón, destaca por una buena visión periférica, con criterio propio para decidir, gran nivel individual sobre la táctica, líder del equipo dentro y fuera de la cancha. Suele ser el jugador de menor altura del equipo.
- Escolta, se pone en las alas, que es un espacio que ronda la prolongación de tiro libre cuando se cruza con la línea de tres puntos, debe ser y tener:
 - Gran nivel de técnica individual, buen entendimiento de la táctica del baloncesto, buen tiro desde una distancia media y larga, capacidad para penetrar en el campo rival, en contraataques deber coordinar con el base, conecta



Noticiencia



El balón de baloncesto inteligente mide tu habilidad en los tiros a canasta mediante Bluetooth. Los datos se envían a una app por el momento solo disponible para iPhone, luego llegará a Android, donde se puede ver en tiempo real el porcentaje de tiros a canasta anotados.

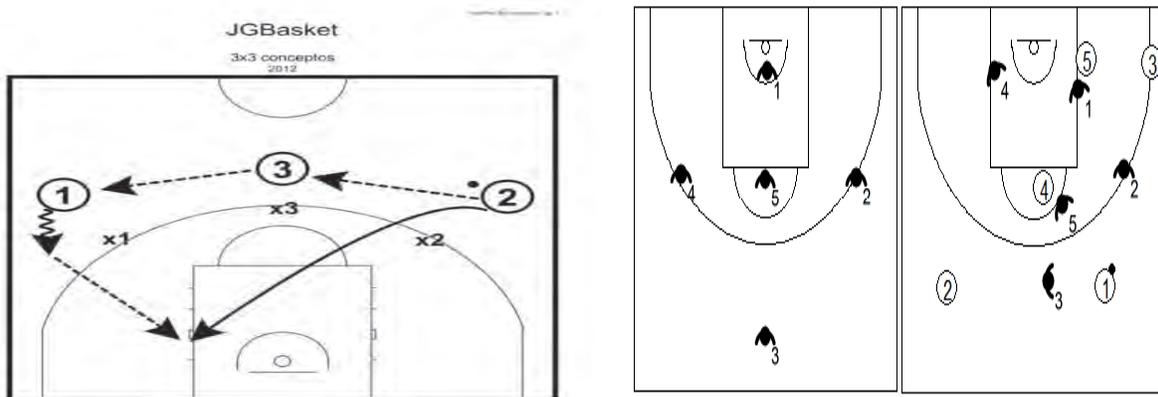
- Alero, se ponen en las alas, que es un espacio que ronda la prolongación de tiro libre cuando se cruza con la línea de tres puntos ser y tener:
 - Buen tirador al igual que el escolta, cuando el equipo está en formación de ataque es un buen penetrador, inteligente en el movimiento y aprovecha su velocidad y su envergadura física, técnica individual y su entendimiento de la táctica deben ser factores en los que destaque. Además, ayuda al equipo en los rebotes.
- Ala-Pivot ocupa un poste alto ser y tener:
 - Saber ganar la posición en el rebote, tanto en ataque como en defensa, es quien más compenetración debe tener con el pivot, un jugador que ayuda en el contraataque, es capaz de penetrar con buenos movimientos interiores.
- Pivot ocupa un poste bajo ser y tener:

El jugador con mayor altura de un equipo de baloncesto, es imprescindible que sea inteligente para saber moverse y ganar la posición en un rebote, es el jugador más importante del equipo. Por tanto, debe saber coordinar con todos los demás jugadores que estén jugando el partido. El pivot tiene un gran control sobre el movimiento de pies, es necesario que destaque por su inteligencia en el juego interior.

3. Ataque a la defensa individual y desplazamientos defensivos

Para los ataques más precisos tomamos en cuenta lo siguiente:

- Lo más eficaz es pasar el balón que salir con bote, pueden ser pases cortos y rápidos.
- Ponemos en juego rápidamente el balón luego de recibir un punto marcado por el rival.
- Un buen ataque genera espacios de juego, cuando los jugadores están separados crean espacio "agujeros en la defensa", cada jugador sabe el rol que tiene que cumplir, hacer efectivo y eficaz el lanzamiento.
- Los ataques contra la defensa hombre a hombre buscan sobre todo que en algún sector del campo se produzca un desequilibrio individual.
- El ataque rápido es cuando la velocidad de la acción hace que se privilegie el poco consumo de segundos por sobre la realización de los movimientos planificados.
- En el ataque fijo, el equipo atacante se enfrenta a una defensa de cinco contra cinco y desarrolla sus movimientos predeterminados para buscar un mejor tiro.
- El contraataque es una acción donde se pasa velozmente de defensa a ataque, tras recuperar el balón y sin darle tiempo al equipo rival a establecer su posición defensiva.



4. Reglamento básico en juegos de aplicación y juegos tradicionales orientados al baloncesto

Organizados en grupos de 5 realizamos juegos dirigidos, con reglamentación respectiva, el equipo que convierte 2 lanzamientos permanece en cancha el perdedor sale e ingresa otro equipo.

El siguiente juego lo recordamos de los juegos tradicionales de 10 pases, equipo que completa 10 pases permanece en la cancha el perder es reemplazado por el siguiente.

Se pone en practica el reglamento con referencia al jugador que esta en posesión del balón.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Reconocemos el esfuerzo realizado por todos los participantes, valorando el rol que cumplieron al ser responsables de una de las posiciones de juego.
- Valoremos la actitud de las/os compañeras/os que pese a las limitaciones de dominio y control del balón participaron de forma activa.
- Reflexionemos y valoremos de las actividades físicas realizadas en el marco del respeto entre compañeras/os.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Actividades físicas en trabajo de coordinación grupal:

Dibujamos en nuestro cuaderno de Educación Física diagramas de las jugadas realizadas de acuerdo al rol y la posición desempeñada en el campo de juego, en ataque y defensa.

Mi ubicación en defensa



Mi desplazamiento en defensa





Mi ubicación en ataque



Mi desplazamiento en ataque

DEPORTE ALTERNATIVO EN LA COMUNIDAD

Estas actividades están sujetas a la propuesta de la unidad educativa, son juegos y deportes que se realizan de acuerdo a las posibilidades de materiales y espacios con los que se cuenta en el contexto, como también se podrían hacer adaptaciones si fuera necesario.

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD: VOLEIBOL CON EQUIDAD DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Voleibol Sentado

Deporte para personas con discapacidad física, deporte paralímpico.

El Voleibol Sentado nació en Holanda en los años 50, al combinar el voleibol con un juego alemán llamado Sitzbal. Su popularidad comenzó a extenderse una década más tarde y a día de hoy, lo practican deportistas de más de 50 países. Su gestión internacional corresponde a la Organización Mundial de Voleibol para Discapacitados (World Organisation Volleyball for Disabled – WOVD).

Esta disciplina enfrenta a dos equipos de seis jugadores en una cancha cubierta de 10 x 6 metros, dividida por una red de 1,15 centímetros de altura para los hombres y 1,05 para las mujeres. Cada equipo debe conseguir que el balón bote dentro del campo contrario y dispone de tres toques antes de que la pelota cruce la red.

Todos los partidos se juegan al mejor de cinco sets. En los cuatro primeros gana el equipo que alcance los 25 puntos, siempre y cuando haya dos de diferencia, mientras que en el quinto, si se llega, vence el primero que llegue a 15 puntos. El debut del Voleibol Sentado en el programa paralímpico se produjo en los Juegos de Arnheim 1980 para los hombres y en los de Atenas 2004 para las mujeres.



DEPORTES PARALÍMPICOS/ VOLEIBOL SENTADO

Fuente: Federación Internacional de Voleibol Sentado

¡Comentemos entre los compañeros!

¿Será posible poder practicar este deporte? o ¿es solo para personas con dificultades motoras?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. El sistema respiratorio y su intervención en la relajación

Todos los tipos de relajación, tienen como base importante el control de la respiración, continuación se cita al algunas técnicas de relajación:

- **Respiración diafragmática:** esta técnica se la práctica mediante una respiración profunda o diafragmática para disminuir nuestro nivel de activación.
- **Relajación progresiva de Jacobson:** en esta técnica se contraen grupos de músculos y luego se relajan. De esta forma, a través de la relajación de los músculos se va a conseguir disminuir el ritmo cardiaco.
- **Relajación con imaginación:** esta técnica emplea el uso de la imaginación como herramienta para disminuir la activación de la persona, a través de la evocación de escenas relajantes.



Noticiencia

Definición de relajación
 Según Sweeney, la relajación es un estado o respuesta positiva en el que una persona se siente aliviada de una determinada tensión tanto psicológica como física (Payne, 2005). Es una medida preventiva para proteger nuestro cuerpo de las enfermedades que produce el estrés como la hipertensión, la migraña, el insomnio y la excesiva tensión muscular. Podemos convertirla en un buen método para hacer frente a los problemas de la vida (Payne, 2005).

Estas técnicas como se había mencionado son controladas en especial por el aparato respiratorio

2. Posiciones del voleibol y sus funciones

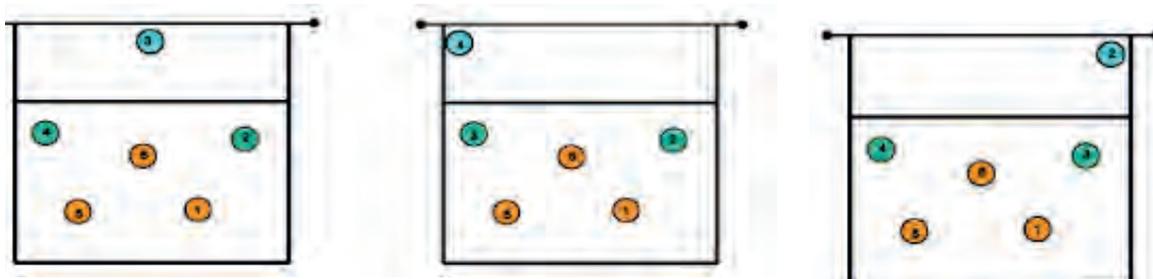
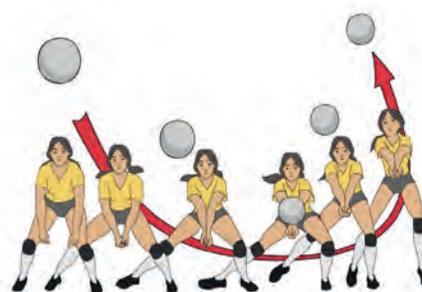
- El colocador: es la persona principal y contribuyente a la ofensiva del equipo de voleibol. Uno de los requisitos del armador es tener un toque delicado para colocar el balón a la perfección para uno de los jugadores atacantes.
- El atacante externo: también se conoce como el atacante del lado izquierdo y es el atacante líder en la estrategia ofensiva. Para ser un rematador externo exitoso, debes ser capaz de saltar alto, ser rápido y estar listo para adaptarte a diferentes situaciones.
- Rematador opuesto también conocido como el bateador del lado derecho, tendrán muchas oportunidades para golpear el balón de voleibol, por lo que, al igual que el rematador externo, la habilidad de saltar es vital. La principal diferencia que distingue al atacante contrario es su responsabilidad defensiva.
- Bloqueador medio: El bloqueador central, a veces conocido como el bateador central, es el jugador más alto del equipo de voleibol. Su papel principal para el equipo es ser la primera línea de defensa contra los golpes del equipo contrario.
- Líbero: El líbero puede resultar confuso para los que no son jugadores de voleibol. Solo pueden jugar en la última fila de la cancha, y por eso, son la persona ideal para recibir un golpe del equipo contrario. Llevan una camiseta de diferente color.
- Especialista defensivo: El especialista defensivo tiene la capacidad de sustituir a cualquier jugador en la cancha. Esto contará contra el total de 12 sustituciones del equipo. El especialista defensivo tradicionalmente se enfoca en el control del balón y el pase y trabaja bien con el líbero.



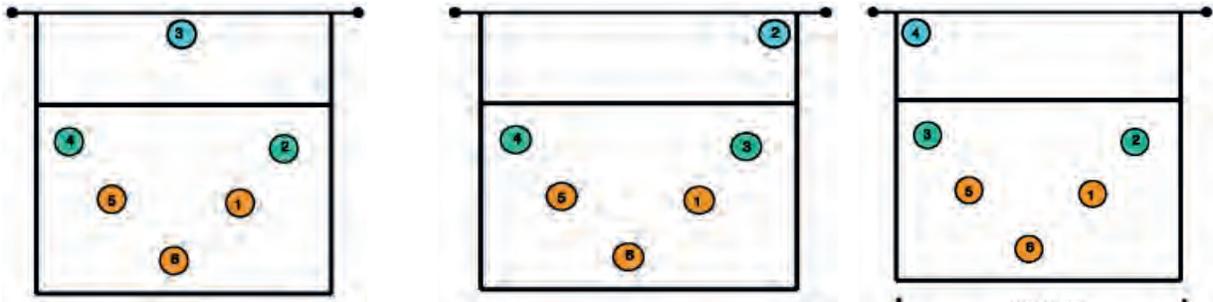
3. Dril de estrategias de defensa en espacio propio

- Luego de un buen calentamiento realizamos recepciones de balón con antebrazos, en parejas o grupos de 4-6 de acuerdo a la cantidad de balones con los que se cuenta.
- Recordemos que la técnica del golpe o recepción con los antebrazos consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos, uniendo las manos y estirándolos al máximo, sin flexionar los codos, generalmente esta técnica la utilizamos para recibir balones de los saques, remates o para hacer un pase seguro al compañero.

Realizamos recepciones de balón con antebrazos ubicados en nuestras posiciones, en forma de una "W", 5 que se encuentran cubriendo la zona de defensa del campo de juego recibe y pasa el balón al levantador, ubicado en la zona de ataque pegado a la red, al centro, derecha o izquierda.



- La ubicación para la recepción es en forma de "V". Cualquiera de los 5 que se encuentra cubriendo la zona de defensa del campo de juego recibe y pasa el balón al levantador, ubicado adelante pegado a la red, al centro, derecha o izquierda



4. Reglamento básico en juegos de aplicación, juegos tradicionales orientados al voleibol

- Antes de cada jugada, los miembros de los equipos han de colocarse en la posición inicial reglamentaria. En el momento de efectuar el saque, y conforme al reglamento, cada equipo deben formar dos líneas de tres jugadores (1, 6 y 5 en el área trasera y 2, 3 y 4 en la de la red); una vez el balón ha sido puesto en juego, disponen de total libertad de movimientos.

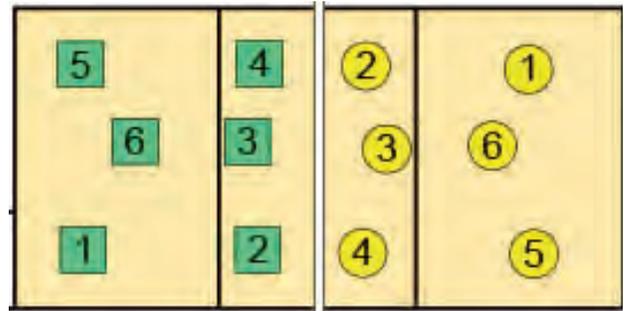


Investiga

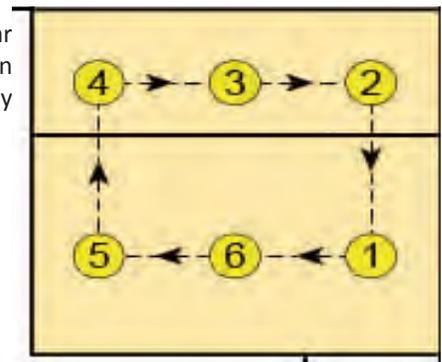
¿Cuántas variantes deportivas tiene el voleibol?

- Se rota hacia el lado izquierdo, en sentido de las manecillas del reloj.

Si tenemos el saque y nos hacen punto rota el otro equipo, si recuperamos el balón y tenemos el saque, rotamos, va al saque el compañero que se encuentra en la posición 2, si hacemos punto el mismo jugador continua con el saque. Cuando el balón entra en juego luego del saque, todos los jugadores pueden desplazarse libremente, por todo el campo de juego, retornan a sus posiciones cuando alguno de los equipos hizo punto.



- Nos organizamos en coordinación con la/el maestra/o, para practicar Voleibol Sentado, para que todos participen, dos equipos ingresan en cancha juegan solo hasta 10 puntos, luego ingresan otros dos equipos y así sucesivamente.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Valoremos la participación de todos, comentamos sobre la experiencia de jugar Voleibol Sentado, respondemos a las siguientes preguntas:

¿Qué dificultades importantes podemos citar en este juego?
 ¿De acuerdo a las características del Voleibol Sentado, aparte de tener una buena técnica del control del balón, que aspecto físico se debe entrenar más?



Noticiencia

Salto en voleibol:
 Durante un partido normal, es posible que los jugadores realicen entre unos 70 y 100 saltos, lo cual se traduce también en una alta quema de calorías.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Organizamos un campeonato interno de Voleibol Sentado.
- Dibujamos en el cuaderno de Educación Física, la cancha y la red de Voleibol y lo mismo de Voleibol Sentado con sus medidas reglamentarias.

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD: GIMNASIA ARTISTICA CON EQUIDAD DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

La boliviana de tan solo 10 años, Megan González, se consagró campeona en el deporte de Gimnasia Rítmica de todo el oeste de los Estados Unidos, en una competencia regional que realizó en San Diego. La niña con doble nacionalidad (su madre boliviana y su padre estadounidense), fue la mejor entre las niñas que participaron en el campeonato y en el cierre, logró llevarse tres logros importantes: premio a la mejor gimnasta de la temporada del oeste de Estados Unidos, ganadora universal en el oeste (Grand Champions) clasificó logrando un cupo en los Nacionales Juniors Olympics.

Fuente: Por Mary Mora Escamilla/Bolivia .com/02 mayo 2022



El Deber / Foto Alejandra G.

De acuerdo con la nota de prensa:

- ¿La práctica de la gimnasia rítmica tiene limitaciones por la edad de los gimnastas?
- ¿Las otras modalidades de gimnasia, crees que tiene límite de edad? ¿por qué?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios para fortalecer músculos dorsales y lumbares

El fortalecimiento de la espalda se la realiza en base a ejercicios de estiramiento, algunos de estos ejercicios lo podemos practicar de la siguiente manera:

- Tendido de boca arriba (tendido dorsal) flexionar lentamente las rodillas y llevarlas hacia el pecho, abrazarlas y presionar hacia el pecho, durante 30 segundos, luego se extiende nuevamente las rodillas.
- Tendido de espalda, flexión de rodillas, las plantas de los pies en el piso, brazos extendidos, con las palmas al piso a la altura de los glúteos, elevar las caderas formando un puente apoyado sobre los omóplatos, mantener la posición 5 segundos luego bajar las caderas hasta la posición inicial, repetir el ejercicio 10 veces.
- Colocarse en posición de 6 apoyos manteniendo la espalda plana, luego encorbar la espalda hacia arriba, llevando el mentón hacia el pecho, mantener la posición 5 segundos , luego volver a la posición inicial, repetir el ejercicio 10 veces.
- Tendido de boca arriba (tendido dorsal), flexionar levemente las rodillas girar en sentido contrario al giro del tronco, mantener la posición 30 segundos, luego girar al otro lado, tanto rodillas y tronco deben estar en sentido contrario.



2. Habilidades gimnásticas (con aparatos/acrobacia), gimnasia rítmica con elementos

Realizamos el calentamiento respectivo de acuerdo a los procedimientos de movilidad articular, general, calentamiento específico, estiramiento muscular.

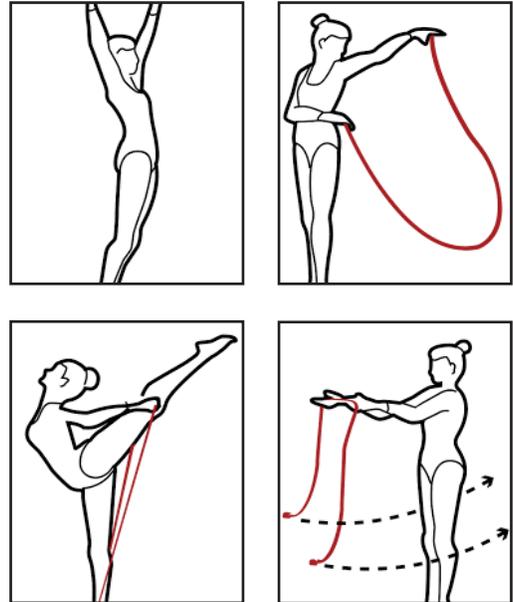
Repasamos las características de la cuerda de gimnasia:

- La cuerda esta compuesta por materiales de cáñamo o cualquier otro material sintético, en cada extremo tiene nudos o cabos, para facilitar el agarre.



- El tamaño depende de la estatura de la gimnasta, la forma de medir es pisando con la planta de los pies la cuerda, ambos extremos llevarlas hacia arriba a la altura de las axilas, esa es la medida recomendable para su uso.

- Se toma la cuerda con una mano de cada extremo, se balancea adelante y hacia atrás 4 tiempos con ritmo a un lado y 4 tiempos al otro lado, con desplazamientos al ritmo de la música de fondo.
- Plegar la cuerda en 2, 3 o 4 partes, con movimientos de torción de tronco a izquierda y derecha, al ritmo de la música desplazarse hacia adelante atrás, llevando el ritmo, combinar con vueltas completas sobre la punta de los pies.
- Tomar la cuerda por el centro con los cabos o extremos sueltos, colgando a cada lado, realizar balanceos rítmicos de adelante hacia atrás, con desplazamientos adelante y con vueltas enteras sobre la punta de los pies, después de 4 tiempos hacer girar con vueltas enteras ambos extremos acentuando cada vez que los extremos está arriba.



- Pisar la cuerda con un pié y realizar equilibrios en un solo pié, combinando con vueltas enteras en el mismo lugar.
- Dentro de otros ejercicios que se pueden realizar están los volteos adelante lanzando la cuerda hacia arriba y retomandola antes que toque el piso, saltos sucesivos, balanceo, equilibrio, ruedas, etc.
- Organizados en grupos con la orientación de nuestra/o maestra/o formamos algunas figuras de acrobacia.



Noticiencia

Nadia Comaneci (Rumania) con solo 14 años, la que fué apodada 'la novia de Montreal' obtuvo siete notas de 10 en los Juegos Olímpicos Montreal 1976, de donde se llevó tres medallas de oro, una de plata y una de bronce. Nunca antes los jueces habían considerado que un ejercicio fuera perfecto, sin error alguno.



3. Normas básicas de gimnasia acrobática y gimnasia rítmica

Reglas de la gimnasia rítmica:

- Los movimientos deben terminar justo cuando finaliza la canción.
- Los participantes pueden usar vendajes.
- Todas las conductas antideportivas serán sancionadas.
- Siempre debe existir cierto grado de dificultad ya sea en los movimientos o el uso de los aparatos.
- Los entrenadores no pueden hablar con las gimnastas mientras están realizando la actuación.
- Las gimnastas no pueden dejar la competencia sin permiso.
- No se puede repetir ningún ejercicio.
- Las gimnastas pueden estar descalzas o utilizar un calzado especial.
- No se pueden utilizar objetos como parte de los peinados.
- Las entrenadores pueden ayudar a las gimnastas para su posición inicial.
- No se pueden usar joyas.
- El cabello debe estar ordenadamente peinado.



Noticiencia

Los romanos practicaban este deporte desnudos, para así, poder ejecutar con mayor libertad los movimientos.

Durante los 32 primeros años de la gimnasia, las mujeres no podían practicarla.



Desafío

En base a los ejercicios básicos, de gimnasia rítmica creamos conjuntamente la orientación de nuestra/o maestra/o una coreografía con ritmo musical autóctono nacional.

4. Juegos de habilidades gimnásticas y juegos tradicionales orientados a la gimnasia

Proponemos juegos con habilidades gimnásticas, en base a las actividades realizadas.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Reconocemos y valoramos el rol de participación que cada uno de las/os compañeras/os en cada una de las actividades generadas en la clase.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Con la orientación de nuestra/o maestra/o creamos coreografías de gimnasia rítmica con cuerdas y gimnasia acrobática, con la participación de todos los estudiantes lo llevamos a la práctica.

DEPORTE ALTERNATIVO EN LA COMUNIDAD

Estas actividades están sujetas a la propuesta de la unidad educativa, son juegos y deportes que se realizan de acuerdo a las posibilidades de materiales y espacios con los que se cuenta en el contexto, como también se podrían hacer adaptaciones si fuera necesario.





ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

 www.minedu.gob.bo

 [@minedubol](https://www.facebook.com/minedubol)

 [@minedubol](https://twitter.com/minedubol)

 [@minedu_bol](https://www.instagram.com/minedu_bol)

 [Ministerio de Educación - Oficial](https://www.youtube.com/Ministerio de Educación - Oficial)

 [MinEduBol](https://www.telegram.com/MinEduBol)

 informacion@minedu.gob.bo

 (591) 71550970 - 71530671

 [@minedu_bolivia](https://www.tiktok.com/@minedu_bolivia)