



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

1

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

Primer año de secundaria

Gimnasia básica y salud comunitaria.....	245
Actividades de condición física y salud general	249
Actividades físicas específicas en la comunidad: atletismo con equidad de género	250
Actividades físicas específicas en la comunidad: fútbol y/o fútbol de salón con equidad de género.....	252
Actividades físicas específicas en la comunidad: baloncesto con equidad de género	256
Actividades físicas específicas en la comunidad: voleibol con equidad de género	259
Actividades específicas en la comunidad: gimnasia artística con equidad de género	262

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

Quinto año de secundaria

Salud comunitaria	341
Actividades de condición física y salud general	343
Actividades físicas específicas en la comunidad: atletismo con equidad de género	344
Actividades físicas específicas en la comunidad: fútbol y/o fútbol de salón con equidad de género	346
Actividades físicas específicas en la comunidad: baloncesto con equidad de género	348
Actividades físicas específicas en la comunidad: voleibol con equidad de género	350
Actividades específicas en la comunidad: gimnasia artística con equidad de género	352

Sexto año de secundaria

Salud comunitaria	343
Actividades de condición física general	346
Actividades físicas específicas en la comunidad: atletismo con equidad de género	347
Actividades físicas específicas en la comunidad: fútbol y/o fútbol de salón con equidad de género	348
Actividades físicas específicas en la comunidad: baloncesto con equidad de género	351
Actividades físicas específicas en la comunidad: voleibol con equidad de género	353
Actividades físicas específicas en la comunidad: gimnasia artística con equidad de género	356



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



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.

Para ampliar el 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!

1

SECUNDARIA

ÁREA

**EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**





COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física y Deportes

GIMNASIA BÁSICA Y SALUD COMUNITARIA



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

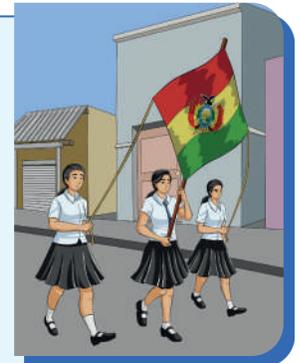
Comentamos sobre la importancia del orden y la disciplina en las actividades de la vida diaria, como es el caso de la imagen, de un bosque de banderas. El orden no solo se representa en los desfiles cívicos escolares y otros; las actividades cotidianas en nuestras unidades educativas, requieren que se mantenga el orden en cada uno de los eventos que se genera.

La importancia del orden radica en que permite mantener organizado un grupo, para efectivizar movimientos, ejercicios, desplazamientos y otras actividades más.

El orden es un valor que se lo aprende en nuestros hogares y permanecen en nuestra práctica por toda la vida, permitiéndonos ser responsables, organizados y siendo eficaces en cualquier labor realizada.

Respondemos:

- ¿Cuándo se realizan las formaciones y marchas?
- Cuando participamos de los desfiles cívicos. ¿Demostramos el civismo y patriotismo hacia nuestro país? Explicamos por qué.



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios de organización y control (giros y marchas)

- Ejercicios de formación y organización

Las actividades que realizamos día a día requieren el hábito del orden y disciplina.

Los ejercicios de orden se realizan al inicio y durante la clase de Educación Física y Deportes, por lo tanto, cumplen dos funciones esenciales: primero, que los estudiantes se ubiquen de forma adecuada para iniciar sus actividades; segundo, que permitan distribuirlos de manera adecuada y eficaz.

- Posiciones fundamentales

Las posiciones fundamentales son las de DESCANSO Y FIRME, para mantener el orden en el grupo, se trabaja varias repeticiones hasta que todos igualen.

Las voces de mando para la posición de firme son ATENCIÓN... FIR, y para descanso es DESCAN... SEN

- Numeraciones y alineaciones

La numeración de los estudiantes siempre se inicia por el lado izquierdo, girando la cabeza hacia el compañero de lado izquierdo en una formación en línea, pronunciando en voz alta y clara.

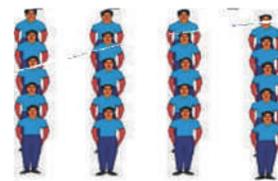
Las alineaciones siempre mirando al compañero del lado derecho en la formación en línea, contacto de codos y en posición de firmes.

- Formaciones

Practicemos las siguientes formaciones en clase:



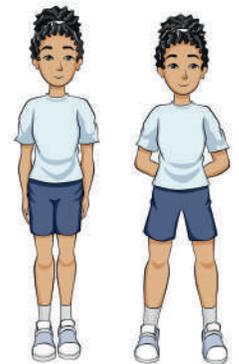
Formación en línea



Formación en fila



Formación en hilera



2. Mecanismos y pautas de alimentación sana, uso adecuado del agua en hábitos y cuidados higiénico – corporales y concientización al consumo indebido de bebidas alcohólicas

El cuerpo necesita cada día consumir alimentos llenos de nutrientes y energía (calorías) en la cantidad y calidad debidas. Nuestro organismo aprovecha los nutrientes, pero la energía que los acompaña muchas veces no puede gastarse, dada la escasa actividad física que nuestro organismo desarrolla. Este desequilibrio produce obesidad y nos pone en el camino de la mala salud. Ante esta situación los padres y madres están en una posición para evitar que esta epidemia de sedentarismo y mala alimentación se transmita a la siguiente generación. Si en la infancia se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a nuestros hijos e hijas a prevenir la obesidad, así como numerosas enfermedades y a gozar de la vida con energía, bienestar y salud.



La alimentación y la actividad física de las nuevas generaciones está alejándose de lo recomendable; en relación a la frecuencia de consumo de alimentos necesarios para la salud, como la fruta y la verdura, la población escolar está lejos de lo recomendado, cinco raciones diarias de estos.

Sin embargo, la ingesta de otros alimentos cuyo consumo fomenta la obesidad y las caries (como los refrescos y los dulces) es mucho más frecuente de lo recomendado.

Un hábito es aquello que hacemos diariamente o con mucha frecuencia. Cuando nos referimos a la higiene o hábitos saludables hablamos de aquellas prácticas que debemos realizar periódicamente para promover el cuidado de nuestra salud y prevenir enfermedades. ¡Para todas ellas es fundamental el agua! Salud bucal: es muy importante cepillarse bien los dientes luego de cada comida, tanto la parte externa como la interior. Además, no hay que olvidar cepillar también la lengua para eliminar bacterias, cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses y ver al odontólogo una vez por año. De esta manera prevenimos infecciones en encías y caries.

¿Cómo hay que cepillarse los dientes?

1. Coloca el cepillo contra la encía y el diente a 45°. Luego realiza movimientos horizontales para cepillar la superficie externa.
2. Cepilla la superficie interna de los dientes de la misma manera.
3. Continúa cepillando la superficie masticadora de adelante hacia atrás.
4. Coloca el cepillo verticalmente para cepillar las caras internas de los dientes. No olvidar cepillar la lengua y el paladar.

Aseo personal

Una ducha con agua y jabón todos los días permite eliminar la suciedad y las bacterias de nuestro cuerpo, cuidando así la salud. Siempre hay que prestar especial atención al lavado de cara y cuello, axilas, partes íntimas, manos y pies.

Lavado de manos

¿Sabías que lavarse bien las manos ayuda a prevenir enfermedades? Nuestras manos están en contacto permanente con todo tipo de bacterias, y a su vez con una gran cantidad de objetos y personas. Por eso, su lavado cotidiano con agua y jabón es muy importante para prevenir enfermedades en nosotros mismos y también en los demás. Con un correcto lavado de manos podemos reducir las enfermedades respiratorias, diarreas, alergias e irritaciones de la piel, y muchos otros más

¿Cómo hay que lavarse las manos?

1. Moja tus manos
2. Enjabonelas bien
3. Frota bien cada mano con el jabón, la palma, el dorso, entre los dedos y dedajo del a uñas al menos 20 segundos
4. Enjuaga tu manos con agua limpia
5. Sécate las manos con toalla o papel limpio

¿Cuándo lavarse las manos? antes de:



Comer



Cocinar



Tocar alimentos



Tocar un bebé



Un anciano



Alguien enfermo

Después de:



Ir al baño



Tocar basura



Tocar algún animal



Tocar tierra



Viajar en transporte público



Tocar dinero

IMPORTANTE

Es importante la higiene de los lugares donde vivimos y estudiamos: limpiar y desinfectar baños y cocina, ventilar los ambientes, no permitir que quede agua estancada en recipientes ni piletas y no acumular basura.



La hidratación es el proceso mediante el cual se agrega o adiciona líquido a un compuesto, organismo. La buena hidratación contribuye a una buena salud y un buen rendimiento físico, por lo menos beber dos litros de agua por día (más o menos 8 vasos).

No al consumo de alcohol

- El consumo de alcohol es una de las conductas de riesgo más frecuentes entre los adolescentes. Representa un riesgo por sí mismo y por los problemas asociados que plantea, como, por ejemplo: accidentes de tráfico, violencia, dificultades académicas y adicción en la vida adulta.
- ¿Por qué es perjudicial el consumo de alcohol en la adolescencia?
- El consumo intermitente de alcohol provoca daños cerebrales con alteraciones de la conducta y de la memoria. Estos hechos pueden dar lugar a trastornos del aprendizaje.
- Los niveles de alcohol en la sangre son proporcionalmente más altos, a igualdad de consumo, que en otras etapas de la vida. El adolescente muestra antes los signos de la embriaguez y el daño cerebral es, por lo tanto, mayor.
- Los adolescentes son menos sensibles a los efectos sedantes y a los trastornos motores que produce el alcohol, lo que limita su percepción de riesgo ante el consumo de alcohol y da lugar a mayores síntomas de excitación y menores de sedación en caso de embriaguez.



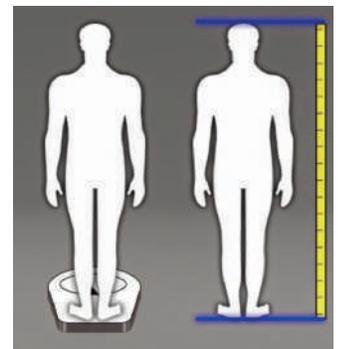
3. Medidas Biométricas – IMC. Test funcionales para determinar la condición física (diagnóstico)

Para la siguiente actividad, se necesita una cinta métrica y una balanza, tomamos las medidas de nuestro cuerpo, con dos datos simples:

Peso, talla o estatura.

Peso: fuerza que genera la gravedad sobre el cuerpo humano, el tener un peso acorde a la edad ayuda a prevenir problemas de salud, como la diabetes, enfermedades del corazón entre otras.

Talla: la talla y/o longitud es una medida utilizada para medir el crecimiento en las personas. El mayor crecimiento se desarrolla.



- Los dos datos de peso y talla nos sirven para diagnosticar nuestro Índice de Masa Corporal (IMC)
- Obteniendo los datos empleamos la siguiente fórmula: $IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura}^2 (m)}$
- Mis resultados comparamos con la siguiente tabla:
- Obtener el 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 (OMS) declaró que el IMC es una manera fácil y económica para detectar categorías de peso que pueden

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

provocar problemas de salud. (OMS 15 Set 2021).

Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, la encuesta alimentaria, la actividad física, los antecedentes familiares.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Reflexionemos sobre la importancia del aseo personal.

En nuestro cuaderno de actividades, mencionemos:

- Los beneficios de un correcto cepillado de dientes.
- Los beneficios de fomentar hábitos alimentarios y de actividad física durante la infancia.

REFLEXIONEMOS

- ¿Qué importancia tiene el fomentar hábitos alimentarios y de actividad física durante la infancia?
- ¿los chicos y chicas muestran distintas preferencias y comportamientos con la alimentación y la actividad física? Menciona algunas.
- ¿Es importante que los padres y madres, el entorno familiar sean un modelo a seguir en la edad escolar?
- ¿Qué alimentos dañan tu cuerpo?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Recordemos que es importante controlar constantemente tu IMC durante toda la gestión escolar, elabora en tu cuaderno una ficha de medición IMC, registra en cada trimestre tus resultados.

Realizamos nuestro control personal, llenado los datos en la planilla:

FICHA DE TOMA DE MEDIDAS BIOMÉTRICAS

APELLIDOS Y NOMBRES				
EDAD:	GÉNERO:	M	V	ALGUNA CIRUGÍA A NIVEL DE:
No. CELULAR/ESTUDIANTE:				MIEMBRO SUPERIOR:
No. CELULAR/PPFF:				MIEMBRO INFERIOR:
OTRA LESIÓN:				
TRIMESTRE	PESO	TALLA	IMC	DIAGNÓSTICO
1er. TRIMESTRE				
2do. TRIMESTRE				
3er. TRIMESTRE				

INTEGRANTE DE LA FAMILIA	IMC ACTUAL	DIAGNOSTICO DE ACUERDO A LA TABLA	OBSERVACIONES
Mamá			

ACTIVIDAD

Utilizamos registros fotográficos o apuntes en nuestro cuaderno sobre la experiencia vivida.

Registramos el IMC de nuestros familiares y comparamos con la tabla nutricional de la Organización Mundial de la Salud, OMS, para determinar los rangos de nutrición, llenando los datos en la siguiente tabla.

ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD GENERAL



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

La práctica adecuada de los ejercicios de estimulación cerebral de CogniFit puede activar y fortalecer las diferentes capacidades cognitivas, como la coordinación. De hecho, hay estudios que demuestran las mejoras en coordinación de las personas mayores al usar CogniFit. Al practicar los juegos mentales de CogniFit, estimulamos un determinado patrón de activación neuronal. La activación repetida de este patrón puede ayudar a fomentar la creación de nuevas sinapsis y el fortalecimiento de las ya existentes. Esto nos permitiría reforzar y estimular esta y otras capacidades cognitivas. En cambio, si no entrenamos nuestra coordinación, nuestro cerebro ahorrará recursos, debilitando sus conexiones. De este modo, seríamos menos eficaces en las actividades que requieren de nuestra coordinación. Practicar diferentes juegos mentales puede ayudar mejorar nuestras capacidades cognitivas.



Investiga

¿Qué es el CogniFit?



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

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

Antes realizar la siguiente actividad, realiza el calentamiento corporal, de acuerdo a los procedimientos que se conoce. En la cancha polideportiva realiza los siguientes ejercicios (realizar distribuciones de cada ejercicio 5 veces continuas), con 15 segundos de pausa para cambiar de ejercicio.

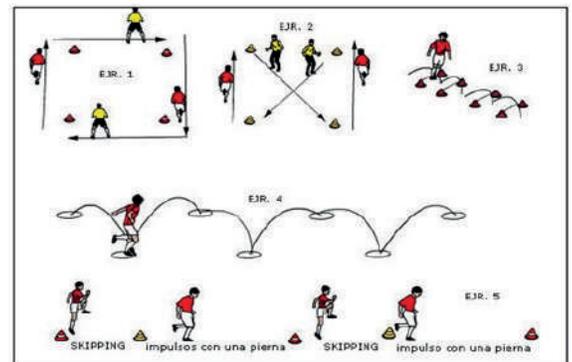
Ejercicio 1. Las líneas laterales desplazamiento lateral, las líneas de fondo desplazamiento al trote

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. Desplazamiento con saltos con un 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.



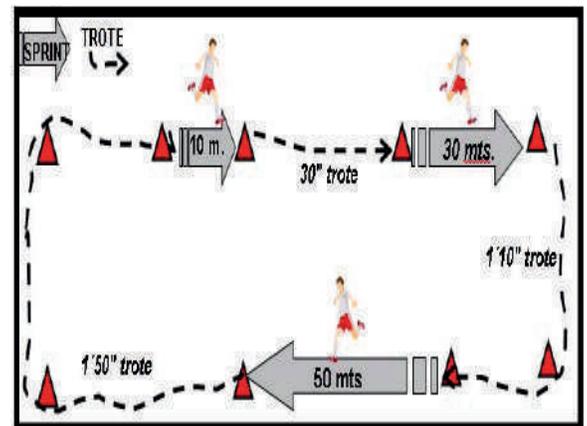
2. Capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)

Realizamos ejercicios de calentamiento de acuerdo a los procedimientos aprendidos, luego pasamos a realizar el siguiente circuito de resistencia aeróbica.

Como sabemos las capacidades condicionales, son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, en este tema repasaremos la resistencia aeróbica.

La resistencia aeróbica es **una de las dos formas de resistencia del cuerpo humano**, es decir, su capacidad para realizar continuamente una actividad o un trabajo durante el mayor tiempo posible.

En el caso de la resistencia aeróbica, esta capacidad se refiere específicamente a **la respiración y el balance de oxígeno interno del cuerpo humano**, así como de los distintos ritmos de aguanete de lo que es capaz.



Analizamos y reflexionamos sobre la importancia de las capacidades coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Analicemos y reflexionamos sobre la importancia de las capacidades coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas.

Reflexionemos a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles podrían ser los beneficios de realizar ejercicios de coordinación y equilibrio?
- ¿De acuerdo a las prácticas realizadas, crees que si realizamos con frecuencia estos ejercicios puedes mejorar la técnica en cualquier deporte?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!



Investiga

Investigamos en diferentes medios de información, sobre los beneficios de los ejercicios de coordinación.

Con la ayuda de tu maestra/o elabora un plan semanal de actividades de capacidades condicionales, en este plan debes considerar 4 ejercicios de velocidad (distancias cortas de carrera 25 a 30 m)

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

¿Qué es el atletismo?

El atletismo es un deporte de competición tanto individual como grupal practicado en diversos países del mundo. El atletismo consta de varias pruebas en las que los competidores muestran diferentes habilidades físicas y técnicas. Las pruebas de atletismo se pueden desarrollar en pistas al aire libre o cubiertas siempre que cumplan con una serie de requisitos técnicos. El objetivo general del atletismo es la lucha contra el tiempo y la distancia.

Para explicar qué es el atletismo, nos ayudaremos de la etimología griega. El término "athlos" significa "lucha" y hace referencia a un deporte conformado por varias disciplinas que están agrupadas. Algunos ejemplos de las disciplinas y pruebas que recoge el atletismo son los lanzamientos, la marcha, las pruebas combinadas o las carreras de saltos.

A pesar de que el atletismo tenga muchas disciplinas, es uno de los deportes menos practicados a nivel mundial. Aunque no se necesitan demasiados medios para practicarlo, el atletismo es un deporte que requiere mucho esfuerzo y sacrificio.





¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Importancia de una buena respiración

Respirar bien es inherente a tener una buena salud, cuando realizamos una correcta respiración, los factores a favor de la salud, a continuación se mencionan solo algunos y los más importantes:

- Reducir los niveles de tensión y quitar la ansiedad
- Incrementar el número de glóbulos rojos.
- Favorecer el funcionamiento del sistema nervioso e inmunitario.
- Mantener en buen estado a la glándula pituitaria.
- Brindar mayor fuerza y vitalidad a los pulmones y al corazón.
- Mejorar la capacidad del cuerpo para asimilar los alimentos y reducir el colesterol.
- Aportar al buen funcionamiento del cerebro y a la concentración.

2. Pruebas de pista carreras de 60m – 100m, relevos 5 X 80m

Pruebas de pista

Son aquellas que se desarrollan en circuito. La pista en cuestión suele tener forma ovalada: dos rectas se unen a partir de la inclusión de dos curvas. Las medidas de las pistas, que pueden ser cubiertas o estar a la intemperie, varían, aunque las pistas de 400 m son las más frecuentes.

La velocidad

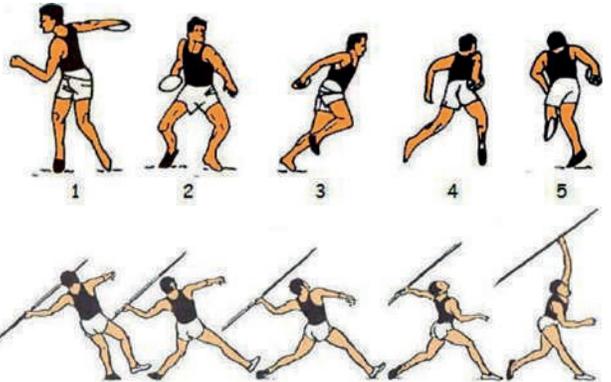
Es una de las capacidades básicas, que consiste en recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible (100, 200 y 400 metros planos). En los Juegos Estudiantiles Plurinacionales, en la categoría 12-14 años, se validan carreras de 80, 150 y 800 metros planos.



3. Pruebas de campo iniciación a los lanzamientos de disco y jabalina

Aspectos técnicos a tomar en cuenta para el inicio para la familiarización al lanzamiento de disco y jabalina:

- El lanzamiento de disco es una prueba del atletismo, donde el objetivo es lanzar un objeto pesado de forma circular denominado disco. El disco se lanza desde un círculo de 2.50 m de diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de ángulo de $35^{\circ} 32'$.
- El lanzamiento de la jabalina se desarrolla en cinco fases: carrera de impulso, fase de armado, paso cruzado, doble apoyo y lanzamiento y recuperación del equilibrio, durante la carrera de impulso, el brazo portador se halla situado por encima de los hombros con el codo hacia delante en flexión, con la jabalina.
- Con la orientación de nuestra/o maestra/o practicamos los movimientos básicos para los lanzamientos de disco y jabalina, tomando en cuenta los procedimientos de familiarización con el material y la técnica básica.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!



Desafío

Realiza la correcta secuencia de la partida o salida baja en la clase con la guía de tu maestra/o y recuerda en que pruebas se emplea dicha partida.

Reflexionamos sobre las siguientes preguntas:

¿Cuán importante es practicar actividades físicas, deportivas y recreativas en nuestro diario vivir? ¿Qué beneficios nos traen estas actividades físicas y deportivas para la salud?

Para las pruebas de pista, es importante utilizar la técnica correcta y así poder llegar a la meta en el menor tiempo posible: ¿Por qué es importante valorar el tiempo en las pruebas de pista? ¿Cuál es la importancia de valorar el tiempo en nuestra vida cotidiana?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!



Investiga

Averiguamos mediante libros, revistas, enciclopedias o internet, sobre las características del disco y la jabalina, para damas y varones.

En nuestro cuaderno de educación física describimos y explicamos la importancia que tiene el calentamiento físico antes de realizar cualquier actividad deportiva.

Elaboramos materiales deportivos: tablero de apuntes, disco y jabalina de entrenamiento, ¡seamos creativos!

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!

Copa Mundial de Futbol



La Copa Mundial de la FIFA Qatar 2022, fue la vigésima segunda edición de la Copa Mundial de Fútbol masculino organizada por la FIFA. Esta edición del evento se desarrolló del 20 de noviembre al 18 de diciembre en el otoño de Qatar. Esta fue la tercera vez que el torneo se disputó en el continente asiático tras la edición de 2002 jugada en Corea del Sur y Japón y la de Rusia 2018 y la primera que se celebró en Asia Occidental. También, por primera vez, el de menor extensión territorial.

Por otra parte, fue el Mundial de mayor tiempo de espera desde 1950 respecto a su edición anterior, ya que se desarrolló entre noviembre y diciembre de 2022, a diferencia de los habituales junio y julio. Paralelamente, fue la Copa más corta desde 1978, pues la competición se desarrolló solamente durante veintinueve días, a diferencia de los usuales treinta y dos en los últimos campeonatos.

El campeón fue Argentina, que derrotó a Francia en la final por 4-2 en los penaltis a quien hasta entonces era la vigente campeona del mundo. De esta forma, se coronó campeona por tercera vez en su historia después de 36 años (la última ocasión había sido en México 1986). Asimismo, se terminó una racha de 4 campeonatos europeos consecutivos, la más larga de un mismo continente. En opinión de diversas personalidades del mundo del fútbol, el encuentro final fue considerado como la mejor final de la historia por el contexto previo y abundancia de situaciones de peligro durante el encuentro.



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Beneficios y recomendaciones del estiramiento muscular

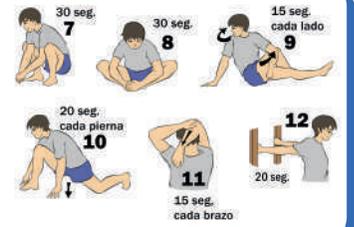
Todos pueden aprender a realizar estiramiento muscular, sin importar la edad o la flexibilidad. No es necesario poseer una condición física extraordinaria o gozar de unas especiales aptitudes atléticas.

Los beneficios del estiramiento muscular son:

- Reduce la tensión muscular.
- Coadyuva a la coordinación permitiendo un movimiento más libre y más fácil.



- Aumenta la extensión de los movimientos.
- Previene lesiones (un músculo fuerte estirado previamente resiste mejor la tensión que un músculo fuerte sin estirar).
- Facilita a realizar actividades tan agotadoras como correr, jugar al tenis, nadar o ir en bicicleta porque prepara para la actividad (es una manera de indicar a los músculos que van a ser utilizados).
- Facilita la circulación sanguínea.



2. El compañerismo y la competencia sana en la práctica físico deportiva

El compañerismo es mantener una buena relación de amistad entre los miembros de un grupo social, cuando esto ocurre el grupo tiene mayor productividad y todas las actividades generadas tiene un buen funcionamiento.

Los valores que se logran desarrollar en la práctica del compañerismo son diversos, entre ellos:

- Respeto a si mismo y hacia los demás.
- Empatía con todos.
- Responsabilidad en las tareas asignadas.
- Aceptación en el grupo sin ningún interés alguno.



Desafío

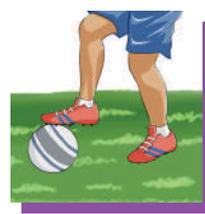
ANALIZA Y RESPONDE
Investiga datos sobre la clasificación de Bolivia al mundial de 1994.

3. Conducción del balón, pases recepciones y cabeceo

Pasamos a repasar los fundamentos técnicos de fútbol y fútbol de salón:

- Para entrar en confianza y motivación entre los compañeros jugamos en juego “mata mosca”, ubicados frente a frente tenemos que tratar de tocar la rodilla del adversario, ambos con la misma intención, contamos quien llega a tocar 10 veces, luego lo mismo entre cuatro, entre diez, finalmente entre todos.
- Transportamos el balón por el área indicada, mediante toque sucesivos y manteniendo el control en todo momento, el contacto con el balón será de acuerdo al gráfico.
- Nos organizamos por parejas o tríos para realizar pases y recepciones de balón por medio de toque cortos y largos las recepciones serán pisando el balón con la planta e inmediatamente se realiza el pase.
- Las primeras repeticiones serán sin desplazamiento luego realizamos desplazamientos coordinados con cambio de direcciones, tomamos en cuenta la distancia, altura, trayectoria, dirección o superficie de contacto.

Conducción con el borde interno Conducción con el borde externo Conducción con la planta del pie Conducción con el empeine



Estos fundamentos técnicos tienen las siguientes características:

- Según la distancia, pudiendo ser corto, medio o largo. Los pases cortos son simples y precisos mientras que los largos pueden ser los más efectivos para lanzar un contraataque.
- Según la altura puede ser alto, a media altura o raso.
- Según la trayectoria será recto o con efecto para poder sortear los obstáculos.
- Según la dirección, pudiendo ser diagonal, horizontal, hacia delante o hacia atrás. El pase hacia atrás es defensivo y se emplea para neutralizar la presión y mantener el control del balón.
- Según la superficie de contacto, se puede realizar con el pie, la cabeza, el tronco o el muslo. El portero además podrá usar sus manos. El pase con el pie puede llevarse a cabo con la planta, el talón, la puntera, el empeine, la parte izquierda o la parte derecha del mismo.

Luego pasamos a realizar pase, recepción y remate con dirección hacia el arco, siempre con cambio de roles entre pasadores y rematadores, incluimos conducción, pase y remate, tomando en cuenta las recomendaciones anteriores

4. Remates y tiro al arco

Los remates se los realiza con diferentes partes del pie o incluso con la cabeza, es una técnica utilizada para darle potencia al disparo. El remate es muy utilizado en los tiros libres y también en todos los tiros en donde se quiera tener precisión, ya que otorga mucha seguridad hacia donde ira el balón.

5. Reglamento básico en juegos de aplicación. Juegos tradicionales orientados al fútbol – fútbol de salón.

El campo de juego de fútbol, será un rectángulo de una longitud mínima de 90 metros y máxima de 120 m y un ancho de 45 a 90 metros. En todos los casos el terreno de juego deberá ser rectangular, dividido en dos mitades y estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.



Investiga

Averigua el trazado de la cancha de fútbol, luego transcribe en tu cuaderno con todas sus medidas y características.

Marcación del campo de fútbol:

Por un lado, tendremos dos líneas de marcación más largas que se denominan líneas de banda. Las dos más cortas se llamarán líneas de meta. Por otro lado, el terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media que unirá los puntos medios de las dos líneas de banda.

Meta de la cancha de fútbol:

Además, se deberá trazar un área de meta, con dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 m de la parte interior de cada poste y, las líneas se adentrarán 16.5 m en el terreno de juego. Al centro del rectángulo se marcará un punto a los 11 m, que se ocupará para colocar el balón cuando haya que tirar un penal.

La esquina según las reglas del fútbol:

Hay que añadir que se podrá hacer una marcación fuera del terreno de juego para señalar la distancia que se deberá observar en la ejecución de un saque de esquina. Esta se situará a 9.15 m del cuadrante de esquina y perpendicular a la línea de meta.

Los balones deben tener características y medidas específicas que constan en las reglas del fútbol:

- Será esférico.
- Será de cuero o cualquier otro material adecuado.
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm.
- Su peso no será superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido.
- Tendrá una presión equivalente a 0,6–1,1 atmósferas al nivel del mar.



El futsal nació específicamente en 1930 en Uruguay, cuando un Profesor de Educación Física, Juan Carlos Ceriani, introdujo una versión más reducida del fútbol, con la idea de crear un juego similar al fútbol, pero que se pudiera jugar en campo tanto abierto como cerrado.



Investiga

Averigua el trazado de la cancha de fútbol, luego transcribe en tu cuaderno con todas sus medidas y características.

Las reglas del fútbol de salón determinan que el campo debe ser de un mínimo de 28 metros y un máximo de 40 metros. La anchura del terreno de juego tiene que ser como mínimo de 16 metros y como máximo 20 metros.

Las líneas que delimitan el terreno de juego tienen que ser de color blanco o de un color que destaque en el campo. Con un ancho de 8 centímetros. Las superficies del campo se dividen en dos mitades iguales por una línea denominada líneas de medio campo. El centro del terreno de juego se marcará con un círculo de 3 metros de radio.

El área de meta según las reglas de fútbol de salón deberá tener una superficie de juego de un ancho de 18 metros para permitir el juego del portero o portera y 6 metros de longitud.

El balón deberá tener las siguientes características:

- Esférico.
- Categorías mayores: circunferencia mínima de 60 cm y máxima de 62 cm. Un peso entre 430 - 450 gramos.



- Categorías femeninas y masculinas entre menores de 12 y de 13 hasta 16 años: circunferencia mínima de 53 cm y máxima de 55 cm y con un peso entre 320 - 350 gramos.
- Cada partido deberá tener disponible tres esféricos y el árbitro/a será quien verificará las condiciones.
- El balón no puede reemplazarse durante el juego a no ser que sea dañado y con la autorización del árbitro/a.
- Organizados en equipos realizamos juegos intergrupos, con tiempo limitado para que todos puedan participar.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Reflexionamos y respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Qué actitudes son las que debemos practicar en un partido de fútbol?
- ¿Por qué es importante practicar las capacidades coordinativas en los deportes del fútbol y fútbol de salón?
- ¿Es importante practicar el juego limpio en los partidos de futbol y futbol de salón?
- ¿Crees que es necesario rescatar los saberes y conocimientos ancestrales, para aplicarlos en nuestros juegos?



Noticiencia

*Leyes de Newton
En el futbol podemos encontrar la 1ra. Ley de Inercia, el balón se queda quieto a menos que un jugador lo pateo y este por fricción y la gravedad para su movimiento. Hasta que el otro lo pateo y lo vuelva a cambiar de dirección.*



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

En el cuaderno de actividades dibuja de forma creativa las indumentarias que deben tener los jugadores o las jugadoras de fútbol y de fútbol de salón.

- En el cuaderno realiza un cuadro comparativo entre el fútbol y el fútbol de salón. Con las siguientes características:
- Tiempo de duración de un partido.
- Campo de juego. Incluye al menos 5 parámetros más, entre las diferencias de estos dos grandes deportes de conjunto.
- En tu cuaderno de actividades comenta sobre otros cinco juegos tradicionales.



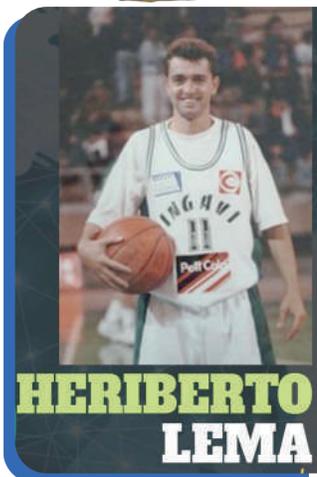
Aprende haciendo

Realizamos comentarios entre todos respecto a la intervención de las mujeres en la dirección técnica de equipos deportivos y el control de partidos como jueces y árbitros

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!



Heriberto (Beto) Lema, una leyenda del básquet tarijeño y boliviano

Si hay algún deporte por excelencia en Tarija, sin duda, es el básquet. Un deporte que se vive con gran pasión entre los tarijeños y que ha dado grandes alegrías al departamento gracias a jugadores históricos como Heriberto “Beto Lema” que han contribuido a engrandecer este deporte y a generar un cariño en una afición que demuestra su pasión cada vez que tiene ocasión.

Hijo del reconocido José Antonio Lema, más conocido como Gringo Limón, y de Marta Trigo Ichazú, Beto Lema, (Tarija-1969), tuvo claro desde bien chico que su pasión era el básquet cuando jugaba en las canchas del entonces patio prefectural, ahora coliseo Luis Parra.

“En esa época le decía a mi madre que no me lleve al kínder que me deje ahí que era lo que me gustaba y de ahí parte mi pasión por el deporte porque me he criado en una cancha deportiva”, cuenta Lema a La Voz de Tarija desde el despacho de su domicilio flanqueado por decenas de trofeos y medallas...

Fuente: La Voz de Tarija 19 de febrero, 2017

Reflexionemos sobre la nota de prensa:

- ¿El contexto donde vivimos, influye en nuestras vidas? ¿Por qué?



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Importancia de ejercicios de movilidad articular

Los ejercicios de movilidad articular mejoran el rendimiento y las capacidades, así también previenen las lesiones, en especial se debe prestar atención a los núcleos articulares que generan el movimiento a nivel del: cuello, hombros, tronco, codos, muñecas, maños, cadera, rodillas, tobillos y pie, por ser estas articulaciones más expuestas a las lesiones.

Para que los ejercicios sean eficaces se debe considerar duración, intensidad y saber elegir los tipos de movimientos, en este sentido estos ejercicios generan de cambios fisiológicos necesarios para que aumente la coordinación neuromuscular, detención de la fatiga y disminución del porcentaje de lesiones.

Realizamos ejercicios de movilidad articular durante el calentamiento, movilizamos la articulación del cuello, luego pasamos al tronco, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, así evitamos lesiones. Terminamos el calentamiento incluido los estiramientos musculares.

Repasamos dribling o bote del balón, con la orientación nuestra/o maestra/o cuidamos y corregimos el gesto técnico posición del tronco, miembros superiores e inferiores.

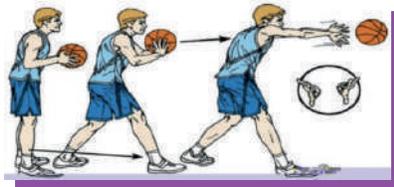


Organizados por nuestra maestra o maestro, controlamos el balón con:

- Dribling en progresión.
- Dribling de protección.
- Drible de velocidad.
- Drible con dos manos

Repasamos los diferentes tipos de pases entre compañeros con la orientación nuestra/o maestra/o cuidamos y corregimos el gesto técnico posición del tronco, miembros superiores e inferiores, tanto en los pases estacionarios y con desplazamientos.

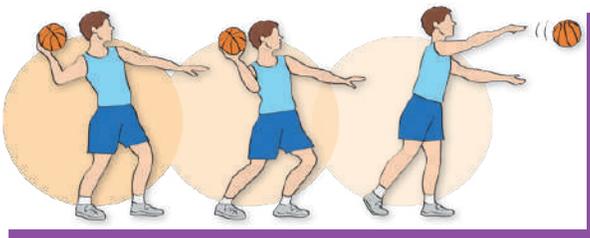
Realizamos pases de:



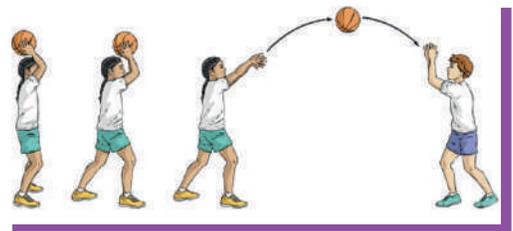
Pase de pecho



Pase picado



Pase de béisbol



Pase sobre la cabeza

Repasamos los diferentes tipos de lanzamientos entre compañeros con la orientación nuestra/o maestra/o cuidamos y corregimos el gesto técnico.



Lanzamiento libre



Entrada en bandeja



**Aprende
haciendo**

*Con la orientación de
nuestra maestra/o
organizamos juegos
tradicionales entre equipos.*

Organizados en grupos o equipos realizamos juegos tradicionales orientados al baloncesto, tomando en cuenta y aplicando los fundamentos técnicos repasados y aprendidos durante las prácticas.

— 2. Dribling tipos y técnica

Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

También conocido como bote, o manejo de balón, es el nombre que recibe el recurso técnico que hace un jugador cuando se desplaza botando el balón.

La mejor forma de driblear es con la yema de los dedos y no con la palma de la mano.

— 3. Pases tipos y técnica

El pase tiene diferentes usos, un pase consiste en entregarle el balón a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.

Para que un pase sea éxito se debe considerar lo siguiente:

- Tener el dominio del balón.
- Darle buena dirección al balón.
- No comprometer al compañero con la disputa del balón.
- Conseguir un pase fuerte, preciso y veloz.
- Antes de efectuar el pase analizar rápidamente la situación del juego.
- No intentar un pase si no se está seguro que la recepción será efectiva.

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

- El juego:

El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste. El partido lo dirigen los árbitros, oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera.

- Terreno de juego:

El terreno de juego será una superficie plana y dura, libre de obstáculos, con unas dimensiones de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas limítrofes.

- Superficie de juego:

La superficie de juego incluye el terreno de juego y la línea limítrofe exterior, libre de obstáculos, con una dimensión mínima de 2 metros. Por tanto, la superficie de juego mínima será de 32 metros de largo y 19 metros de ancho.

- Pista trasera:

La pista trasera de un equipo comprende su propia canasta, la parte del tablero que da al terreno de juego y aquella parte del terreno de juego delimitada por la línea de fondo que se encuentra detrás de su propia canasta, las líneas laterales y la línea central.

- Líneas:

Todas las líneas se dibujarán del mismo color, en blanco u otro color que contraste, de 5 centímetros de ancho y claramente visibles.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Analicemos la importancia de la práctica del baloncesto..
- Averiguemos si el baloncesto es un deporte popular en nuestro contexto, si lo es, indagamos sobre sus orígenes y si no lo es, mencionemos que acciones tomaríamos para que lo fuera.
- Conversemos y reflexionamos con nuestras/os compañeras/os sobre como podemos mejorar la forma de juego que tenemos.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!



Investiga

Averigua el trazado de la cancha de baloncesto, luego transcribe en tu cuaderno con todas sus medidas y características.

En el cuaderno de Educación Física dibujamos la cancha, tablero y aro de baloncesto con sus medidas reglamentarias.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Federación Boliviana de Voleibol 2018 – 2022.
21 de diciembre de 2022

Desde el domingo 18 de diciembre 2022 se desarrolla un microciclo de trabajo de la preselección femenina con el objetivo de iniciar la preparación para el ciclo de competencias sudamericanas de la gestión 2023.

Este proceso se está realizando en las instalaciones del CEFED La Tamborada, en la ciudad de Cochabamba con la participación de 28 convocadas y el mismo se ha podido llevar a cabo gracias al apoyo brindado por el Viceministerio de Deportes del Estado Plurinacional de Bolivia.



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

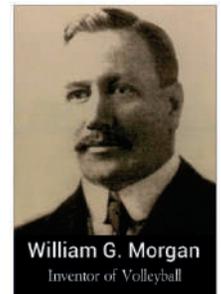
1. Ejercicios de relajación para la salud física y mental

Estos ejercicios en la clase de Educación Física los utilizaremos para soltar o relajar los músculos, que generalmente se tensionan cuando tenemos que enfrentar un reto o de la clase o en encuentros deportivos, lo que se tiene a la mano es que realice respiraciones profundas, inhalando lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva, aguantar la respiración por un momento, exhalar lentamente, sintiendo su estómago descender. Esta técnica permite estar más tranquilos consigo mismo y con los demás.

2. Voleo (digitación)

- Historia del voleibol:

El voleibol nació en el 1895 de las manos de William Morgan, en la universidad YMCA en Massachusetts. Fue diseñado para gimnasios o lugares cerrados aunque también puede jugarse al aire libre. Las reglas del voleibol guardan semejanzas con el tenis o el balonmano, pero involucran menos contacto físico y brusquedad que el baloncesto.



En el 1922 se establecieron las reglas del voleibol y se celebró el primer torneo internacional regulado por el nuevo reglamento oficial del voleibol. Hasta 1930 el voleibol fue mayormente considerado solo un juego de entretenimiento, existiendo pocos encuentros internacionales. En 1947, catorce Federaciones fundaron en París la FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE VOLEIBOL (FIVB) siendo su primer objetivo desarrollar y mejorar las normas del voleibol. En el Campeonato Mundial de Voleibol realizado poco después, se constituyeron pasos importantes para su establecimiento como deporte.

- Las posiciones básicas:

Son las posiciones que los jugadores y las jugadoras adoptan al momento de disputar un partido de voleibol, son las siguientes:

Posición alta : Las rodillas están más o menos extendidas y el tronco relativamente recto. Ésta se utiliza cuando un compañero esté sacando o cuando se realiza un bloqueo.



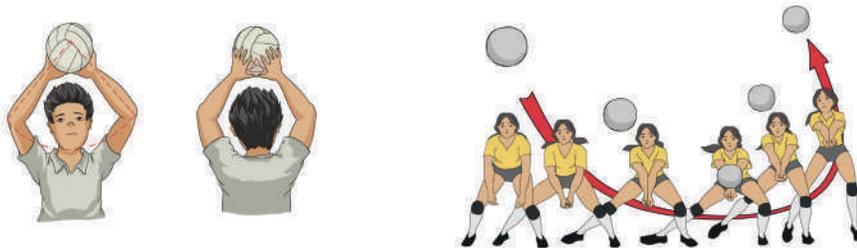
Posición baja: Las piernas están más separadas y flexionadas. Se utiliza para el apoyo al remate o cobertura del bloqueo

Posición media: Es la más utilizada cuando se hace el saque y el ataque. Las rodillas deben estar un poco flexionadas y el tronco inclinado



Es la capacidad técnica del voleibol, con la que se logra el mejor control al balón. Se recibe el balón con un leve movimiento de muñecas y los brazos flexionados a la altura de la frente y se extienden los brazos por encima de la cabeza. Entonces se debe dar un solo toque con la yema de los dedos de la mano. Las rodillas deben flexionarse y extenderse durante el movimiento.

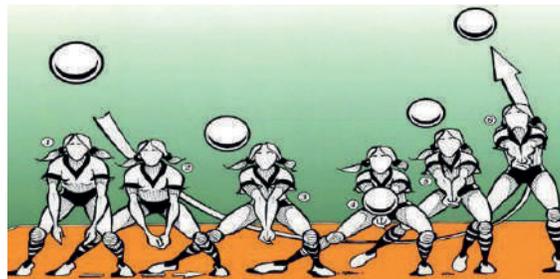
Luego de realizar procedimientos del calentamiento con sus diferentes características, antes de entrar a la actividad física exigente y si nos sentimos tensos requerimos relajarnos tanto física como mentalmente. Repasamos ejercicios de voleo:



3. Defensa baja

Es el otro recurso técnico del voleibol muy importante. Se hace un toque de balón por medio de la unión de ambos brazos extendidos. Tapando una mano a la otra y que queden encima los pulgares. Los codos deben estar extendidos. El balón debe llegar al antebrazo, no a los pulgares no más arriba del codo. Del mismo modo que en la digitación, se debe realizar una flexión de rodillas.

- Repasamos ejercicios de defensa baja:



- Repasamos saques:

Saque de bajo mano

Saque de tenis



Organizados en equipos realizamos algunos juegos tradicionales orientados hacia el voleibol

4. Saques y recepciones

- Saque bajo mano: se flexionan un poco las rodillas, un pie delante del otro. Una mano tiene el balón, la otra toma impulso para pegarle hacia adelante, como un péndulo. Se le debe pegar al balón con la parte central de la mano por debajo, hacia arriba y adelante. Los pies dan un paso con el movimiento hacia adelante. Cuidado con pisar la línea de fondo.

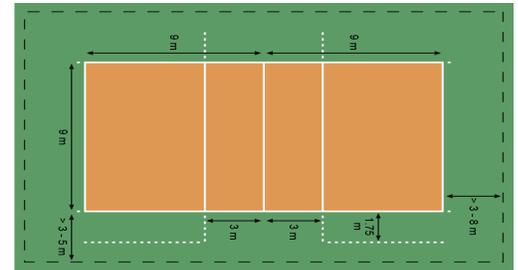
- **Saque de tenis:** las piernas están separadas al ancho de los hombros poniendola a contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza.

5. Reglamento básico en juegos de aplicación. Juegos tradicionales orientados al voleibol

- **Campo de juego (pista, cancha):**

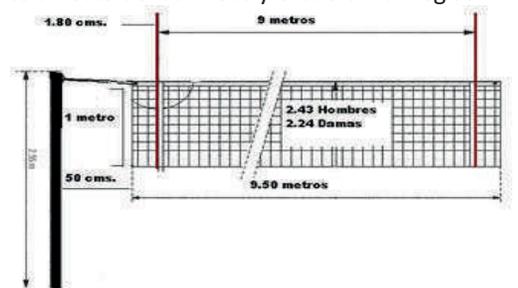
Las reglas del voleibol establecen que la pista debe ser un cuadrilátero de 18 m de longitud con 9 m de ancho. El campo de juego se divide en el centro con una red que delimita el territorio de los equipos. En cada campo existe una zona de ataque (3 m) y una zona de defensa (6 m).

Adicionalmente, el juego se desarrolla en la llamada zona libre o el exterior, con la condición de que la pelota no toque este suelo u otro componente. Debe contar con al menos 3 m. Sin embargo, puede aumentar hasta 5 m para las competencias mundiales de la FIVB. Aunque no lo exigen las reglas del voleibol, si la pista se construirá en un pabellón deportivo o gimnasio, es recomendable que cuente con una superficie libre de 7 metros. En este espacio no debería haber objetos molestos, como canastas o anillas.



- **Líneas de la cancha:**

Las líneas del campo deben tener 5 cm de ancho, ser de color claro y diferente al resto de las líneas y el suelo. Las reglas del voleibol exigen dos líneas laterales y dos líneas finales que trazan el interior de la cancha.



- **La red:**

La red se sitúa sobre la línea del centro que subdivide la pista. En función de la categoría, debe tener una altura mínima de 2 m para categorías inferiores y va aumentando en función de la edad de los jugadores. Sin embargo, en la categoría mayores no debe tener una altura superior a 2,43 metros para los hombres y 2,24 metros para las mujeres.

- **El balón**

Tiene la forma esférica y flexible tiene una circunferencia de 65 – 67 cm, su peso es de 260 – 280 g, la presión interior es de 0,3 – 0,35 kg/cm².



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Analicemos y valoremos como mejorar los fundamentos básicos del voleibol.

¿Describamos los beneficios que tiene el aplicar los fundamentos técnicos de la digitación, del antebrazo y de los saques en un partido de voleibol?

Reflexionemos acerca del compañerismo y de la comunicación que debe haber en un equipo de voleibol, cuando alguien se equivoca, cuando alguien hace un punto, cuando el otro equipo se equivoca.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Organicemos espacios de entrenamiento de voleibol, por medio de la marcación de cuadros de entrenamiento en el piso de 50 cm x 50 cm. Para trabajar los fundamentos técnicos, hacemos 50 toques de digitación sin que el balón salga del cuadro, y lo mismo con el antebrazo.

En tu cuaderno de actividades, realiza la descripción de la digitación, del antebrazo y de los saques y presenta a tu maestra o maestro.

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD: GIMNASIA ARTÍSTICA CON EQUIDAD DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Las gimnastas bolivianas María Espejo y Anahí Rocha le regalaron la primera medalla de oro a Bolivia en los XIX Juegos Deportivos Bolivarianos Valledupar 2022. Las deportistas coronaron con éxito su actuación en la prueba de trampolín sincronizado por equipos, en una jornada memorable para el deporte nacional, porque es la primera presea dorada que logró en lo que va del evento.

La suma de medallas no paró ahí, porque la atleta Espejo en otra intervención sobresaliente, se colgó la de plata en la prueba de trampolín individual.

No fue fácil salir adelante porque en frente tuvieron a rivales con mayor y mejor preparación, incluso experiencia, pero primó la concentración, confianza y el amor a la tricolor para terminar en lo más alto del podio.

Al momento de ver flamear la bandera por encima de los otros países, embargó de alegría y emoción a las gimnastas que entonaron a viva voz y con orgullo las sagradas notas del Himno Nacional.



Gimnastas Espejo y Rocha se bañan de oro XIX Juegos Bolivarianos Valledupar /Ahora el Pueblo

Fotos: COB, FBG y Juegos. 4 julio 2022



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

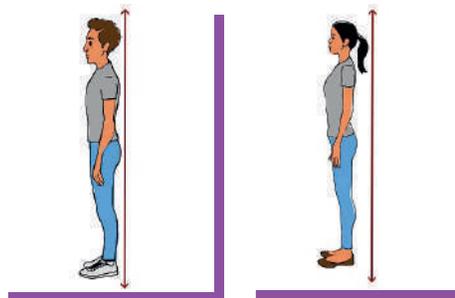
1. Importancia de la postura corporal

La postura corporal es la posición que nuestro cuerpo mantiene normalmente, condicionan esta posición diferentes factores como el crecimiento, desarrollo muscular, estado emocional y en muchos casos hábitos posturales incorrectos adoptados en las diversas actividades que se realiza a diario.

Es un aspecto muy importante dentro de la salud, mantener una buena postura corporal ayuda a evitar dolores, lesiones y otros problemas más de salud que se pudieran presentar en algún momento.

Iniciamos las actividades físicas con los procedimientos acordes a la entrada en calor, pero para las actividades gimnásticas tomando en cuenta ejercicios con énfasis en la columna vertebral por ser una de las partes más importantes del cuerpo para adoptar una buena postura. Adoptamos algunos ejercicios para mejorar la postura corporal:

- Póngase de pie en posición recta.
- Mantener los hombros hacia atrás.
- Evita que tu estómago sobresalga.
- Coloca tu peso principalmente en las puntas de tus pies.
- Mantén tu cabeza erguida.
- Deja que tus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.



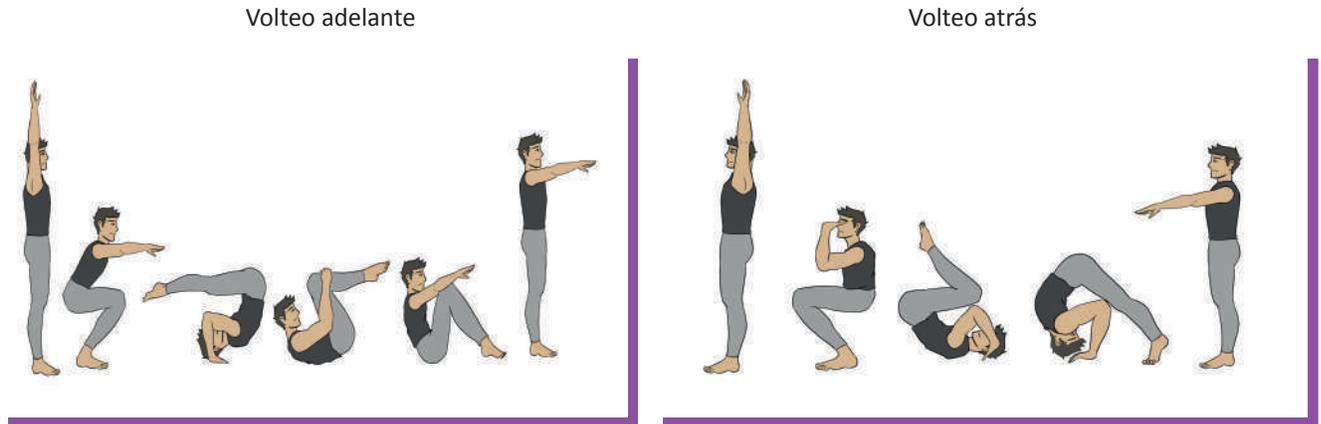
2. Habilidades gimnásticas de suelo (volteos en A, V y C)

En la gimnasia de suelo los ejercicios acrobáticos se hacen efectivamente en el suelo. Como en los otros tipos de gimnasia, se necesita de una buena preparación y práctica deportiva para su ejecución. Requiere de mucho equilibrio y fuerza corporal.

- El rodamiento(volteo) adelante. Hagamos el ejercicio de saltar levemente hacia adelante, con el mentón pegado al pecho y metiendo lo más que podamos la cabeza. Colocamos nuestras manos en el piso, empujamos hacia delante y pateamos un poquito. Con el impulso tratamos de terminar de pie.

- El rodamiento (volteo) atrás. Empezamos en la posición de firme. Flexionamos las rodillas hasta la posición de cuclillas. Con el mentón pegado al pecho y metiendo lo más que podamos la cabeza, ponemos las manos a la altura de las orejas. Nos impulsamos hacia atrás, con la espalda totalmente encorvada. Apoyamos las manos en el colchón y seguimos el movimiento ayudando con las manos para elevarse rápidamente para llegar a la posición inicial.

Nota importante: Se debe meter el mentón hacia el pecho para poder realizar un correcto volteo y así evitar lesiones.



— 3. Habilidades de gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza. Usa diversos aparatos, como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. Sus coreografías van acompañadas de música, por eso su nombre de rítmica. Los ejercicios de gimnasia rítmica se realizan sobre el suelo.

— 4. Normas básicas de la gimnasia de suelo y gimnasia rítmica

La gimnasia al ser una actividad física deportiva, al trabajar con el cuerpo y con el uso de algunos aparatos, requiere tener cuidado con las habilidades y destrezas que se practican, cualquier ejercicio mal ejecutado puede traer consecuencias de lesión, pero si se trabaja respetando las disposiciones y los procesos respectivos, no se tendrá problema alguno.

Algunas normativas de seguridad son las siguientes:

- Siempre tener el debido cuidado durante la practica.
- Realizar los ejercicios de calentamiento y estiramiento, antes de comenzar tu rutina.
- Hacer uso adecuado de los materiales siguiendo las instrucciones de la/del maestro/o .
- Practicar los diferentes ejercicios y técnicas de la gimnasia de forma segura.
- Controlar la respiración mientras realizas los ejercicios.
- Escucha a tu cuerpo y detente, si sientes dolor o molestias.
- Hidratar con consumo suficiente de agua antes, durante y después de la actividad física.

Las características de los materiales de gimnasia artística, son los siguientes:

- La pelota tiene forma esférica, su diámetro es de 18 – 20cm, está hecha de goma o plástico debe pesar 400 gr.
- Las masas es el único aparato de gimnasia rítmica compuesto por dos piezas, el material es de caucho o plástico, pesa 150 gr por masa.
- El aro tiene un diámetro de 80 – 90 cm en el interior, fabricado de plástico rígido y flexible a la vez, el tamaño varía en función de la gimnasta.
- La cuerda está fabricada de cáñamo u otro material sintético, los extremos tienen nudos para la facilidad de agarre, el tamaño está en relación a la gimnasta, colocando la cuerda en los pies se extiende la cuerda hasta que llegue a las axilas.
- La cinta fabricada de satén u otro material almidonado, en un extremo tiene una varilla puede ser de plástico, madera, bambú o fibra de vidrio, el ancho varía entre 4 – 6 cm, su longitud alcanza los 6 metros.



Investiga

Investiga en los diferentes medios, libros, revistas, enciclopedias e internet, sobre los aparatos de gimnasia artística, para damas y varones. Transcribe la información en tu cuaderno.



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



Desafío

Estas actividades están orientadas a utilizar o practicar juegos tradicionales que permitan iniciar y desarrollar habilidades y destrezas gimnásticas. En base a las habilidades básicas de la gimnasia de suelo, realizamos juegos de competencia entre grupos.

Realizar juegos cooperativos de fácil ejecución, entre damas y varones donde se desarrolle algunas habilidades y destrezas gimnásticas.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Reflexionemos entre compañeras/os y respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante el cuidado de la postura?
- ¿Si conoces alguien que se esfuerza por mejorar pese a sus limitaciones, qué harías por ella/el?
- ¿Cómo crees que nos ayuda la práctica de estos ejercicios en nuestro diario vivir?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Practicamos los ejercicios de gimnasia planteados con la ayuda de tu maestra o maestro. Formamos diferentes series de coreografías gimnásticas con las habilidades aprendidas. Creamos coreografías de gimnasia rítmica con los diferentes aparatos.

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)