

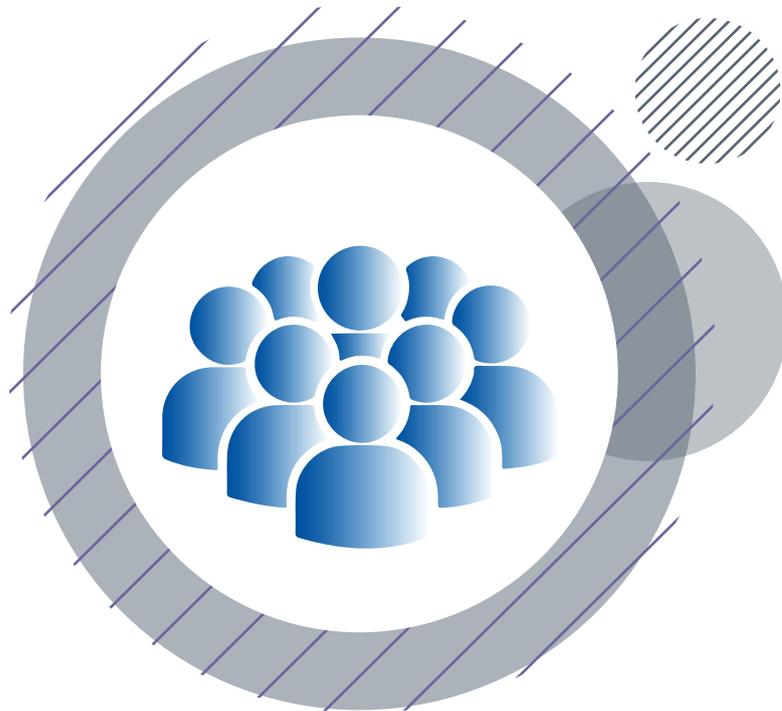


ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

COMPENDIO PARA MAESTRAS Y MAESTROS

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

Segundo año de secundaria

Salud comunitaria	245
Actividades físicas de condición física y salud general	247
Actividades físicas específicas en la comunidad: atletismo con equidad de género	249
Actividades físicas específicas en la comunidad: fútbol y/o fútbol de salón con equidad de género.....	251
Actividades físicas específicas en la comunidad: baloncesto con equidad de género	254
Actividades físicas específicas en la comunidad: voleibol con equidad de género	258
Actividades físicas específicas en la comunidad: gimnasia artística con equidad de género	261

Tercer año de secundaria

Salud comunitaria	301
Actividades de condición física y salud general	302
Actividades físicas específicas en la comunidad: atletismo con equidad de género	303
Actividades físicas específicas en la comunidad: fútbol y/o fútbol de salón con equidad de género.....	305
Actividades físicas específicas en la comunidad: baloncesto con equidad de género	307
Actividades físicas específicas en la comunidad: voleibol con equidad de género	309
Actividades físicas específicas en la comunidad: gimnasia artística con equidad de género.....	311

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



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!

1

SECUNDARIA

ÁREA

**EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**





COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física y Deportes

GIMNASIA BÁSICA Y SALUD COMUNITARIA



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

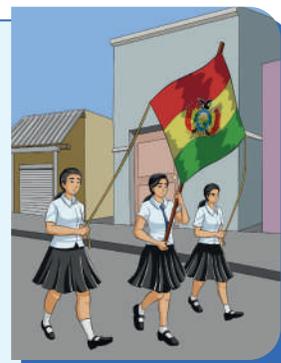
Comentamos sobre la importancia del orden y la disciplina en las actividades de la vida diaria, como es el caso de la imagen, de un bosque de banderas. El orden no solo se representa en los desfiles cívicos escolares y otros; las actividades cotidianas en nuestras unidades educativas, requieren que se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

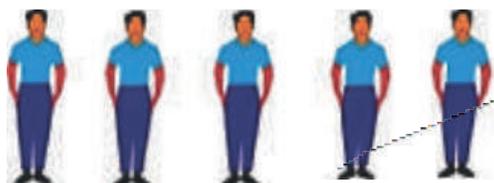
- Numeraciones y alineaciones

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.

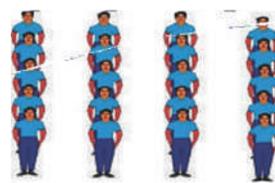
Las alineaciones siempre mirando al compañero del lado derecho en la formación en línea, contacto de codos y en posición de firmes.

- Formaciones

Practicemos las siguientes formaciones en clase:



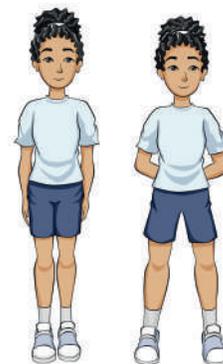
Formación en línea



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 de la 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.



NO
ALCOHOL

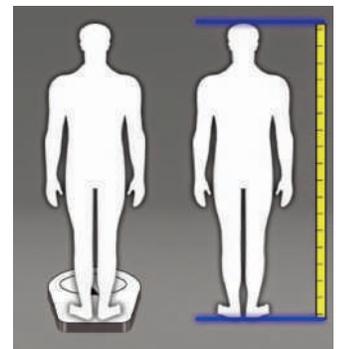
3. Medidas Biométricas – IMC. Test funcionales para determinar la condición física (diagnóstico)

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.

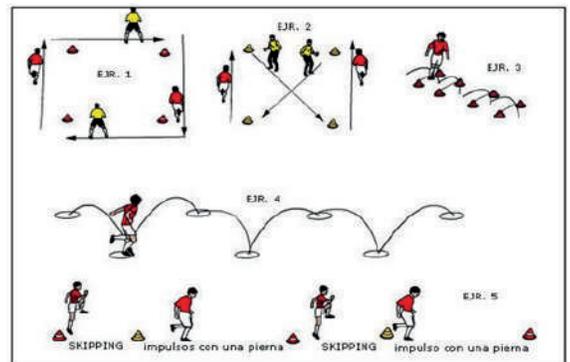
Ejercicio 1. Las líneas laterales desplazamiento lateral, las líneas de fondo desplazamiento al trote

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.



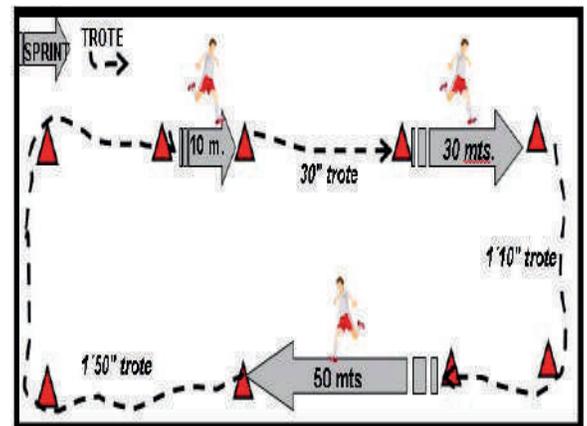
2. Capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)

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 aguante 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.

POR COMPETIZE · PUBLICADA 23/07/2021 · ACTUALIZADO 02/06/2022





¡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

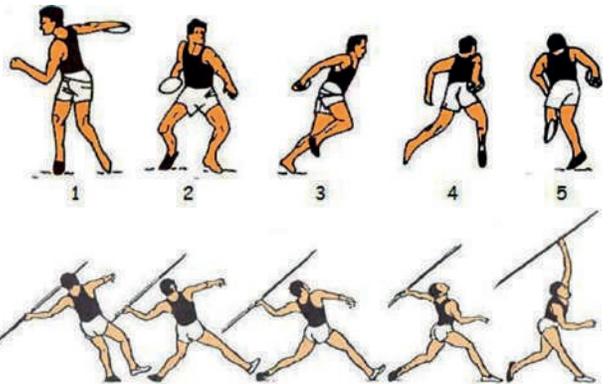
Es una de las capacidades básicas, que consiste en recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible (100, 200 y 400 metros planos). En los Juegos Estudiantiles Plurinacionales, en la categoría 12-14 años, se validan carreras de 80, 150 y 800 metros planos.



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

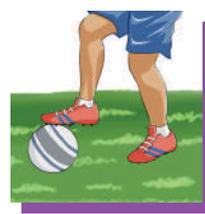
ANALIZA Y RESPONDE
Investiga datos sobre la clasificación de Bolivia al mundial de 1994.

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.



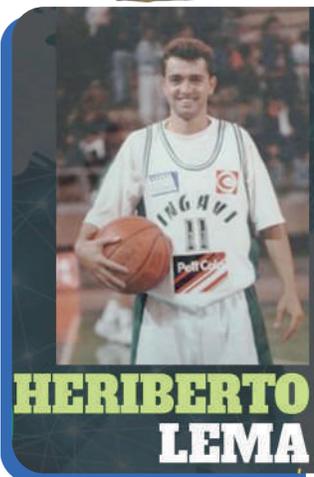
Aprende haciendo

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.

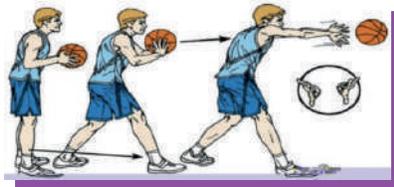


Organizados por nuestra maestra o maestro, controlamos el balón con:

- 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.

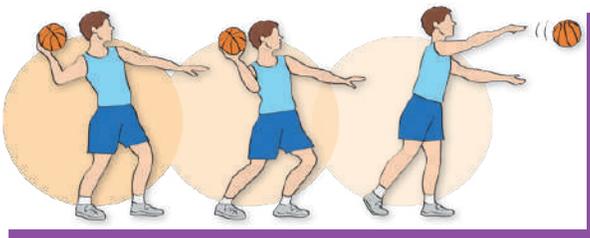
Realizamos pases de:



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..
- Averigüemos 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 EQUIDAD 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!

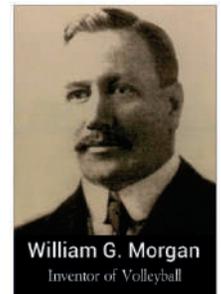
1. Ejercicios de relajación para la salud física y mental

Estos ejercicios en la clase de Educación Física la 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 el 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.



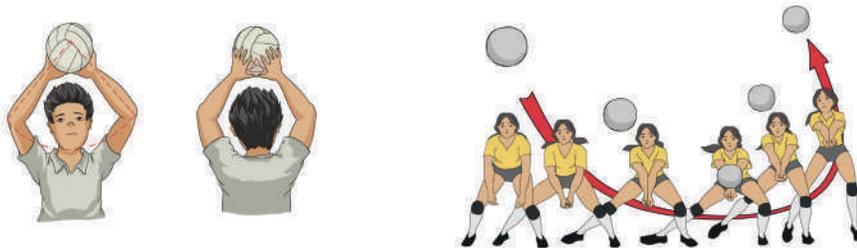
Posición baja: Las piernas están más separadas y flexionadas. Se utiliza para el apoyo al remate o cobertura del bloqueo

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.

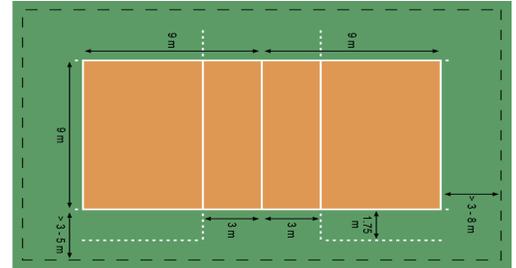
- **Saque de tenis:** las piernas están separadas al ancho de los hombros poniendola a contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con 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):**

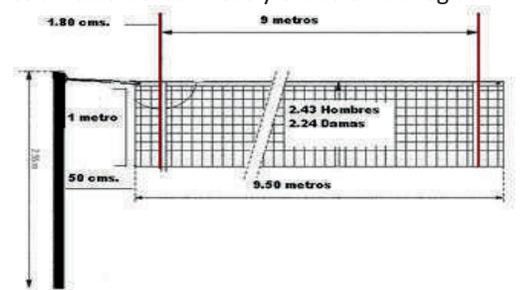
Las reglas del voleibol establecen que la pista debe ser un cuadrilátero de 18 m de longitud con 9 m de ancho. El campo de juego se divide en el centro con una red que delimita el territorio de los equipos. En cada campo existe una zona de ataque (3 m) y una zona de defensa (6 m).

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



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

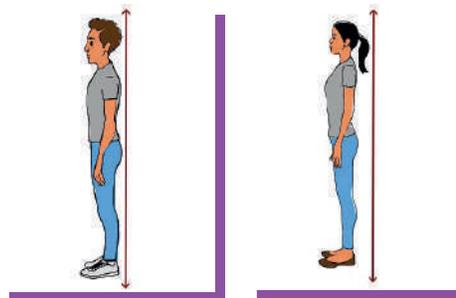
1. Importancia de la postura corporal

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.



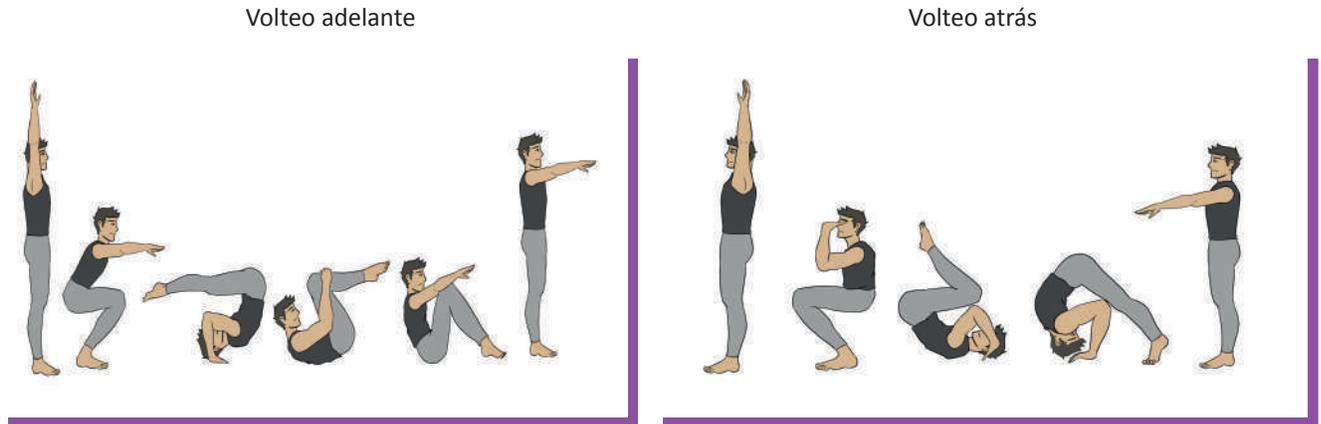
2. Habilidades gimnásticas de suelo (volteos en A, V y C)

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.

2

SECUNDARIA

ÁREA

**EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**





COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física y Deportes

SALUD COMUNITARIA



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

La salud comunitaria está basada principalmente para mejorar la calidad de vida durante el desarrollo de la persona.

Fortalecemos la salud comunitaria, nutrición e hidratación a partir de las siguientes recomendaciones:

- Consumamos comida saludable.
- Iniciemos el día tomando uno o dos vasos de agua.
- Consumamos frutas antes del almuerzo.
- Las verduras no deben faltar en las comidas.
- El plato de almuerzo lo dividimos en 3 partes, la mitad pura verduras (vegetales), cuarta parte un trozo de carne de pollo o de res (proteínas) y la otra cuarta parte una porción de arroz o una papa (carbohidratos).
- Antes de ir a dormir, es conveniente tomar un vaso de agua.
- Recordemos consumir agua durante el día por lo menos 8 vasos (2 litros).



Comida saludable



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Consumo del agua para la salud y alimentación – nutrición saludable

Una buena nutrición e hidratación permite:

- Reparar las células desgastadas, formando tejidos nuevos (durante el crecimiento).
- Generar energía para realizar movimientos (grasas e hidratos de carbono).
- El agua, vitaminas y minerales, regulan el funcionamiento del organismo.
- Las fibras regulan el funcionamiento del proceso digestivo.



Nutrición e hidratación

Hidratación: nuestro organismo requiere un consumo regular de agua y en cantidades suficientes, para asegurar el funcionamiento normal del cuerpo y una buena regulación térmica. La cantidad necesaria de consumo de agua por día, por lo menos debe ser de 8 vasos (2 litros); cuando realizamos actividades físicas constantes, necesitamos más de la cantidad mencionada.

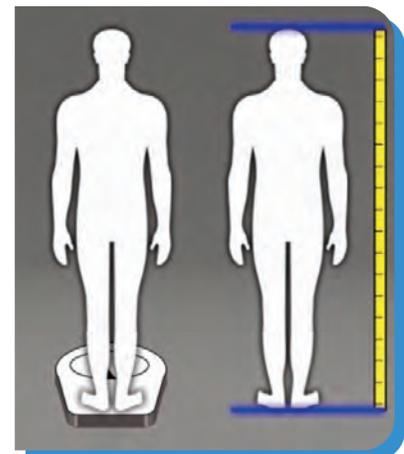
2. Medidas antropométricas e importancia del índice de Masa Corporal IMC (Peso y Talla)

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 y edad.

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.

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



Obtenido los datos empleamos la siguiente fórmula:

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

Comparemos 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

Sabías que...

Tu peso multiplicado por 35 te dice aproximadamente cuanto de agua debes consumir por día en mililitros.

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.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), declara que el IMC es una manera fácil y económica para detectar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud. (OMS 15 Set 2021).



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!



Aprende haciendo

Multiplica tu peso por 35 te dice aproximadamente cuanto de agua debes consumir por día en mililitros.

Valoremos la importancia de consumir alimentos saludables de calidad y no de cantidad.

¿En el lugar donde te encuentres, conoces a alguna persona con características de su IMC fuera del parámetro? ¿Qué acciones recomendarías para mejorar su estado físico?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- En nuestro cuaderno de Educación Física, trazamos el siguiente cuadro y realizamos el registro de actividades de una semana:



Investiga

Cuál es la fruta que puede aportar más beneficios para tu cuerpo.

Días	CONSUMO DE AGUA ¿Cuántos mililitros o vasos? Aproximadamente	EJERCICIO FÍSICO ¿Cuánto tiempo practicas? Aproximadamente	CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS ¿Cuántas frutas y verduras? Aproximadamente
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Total			

- Los resultados del registro los comparamos con la de nuestros compañeros y compañeras en el aula, para sacar conclusiones.

ACTIVIDADES FÍSICAS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD GENERAL



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

RESUMEN

Las nuevas recomendaciones de actividad física para la salud, que cuentan con la aprobación de la OMS, el CDC, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y la American Heart Association, enfatizan que al menos 30 minutos diarios, por lo menos cinco días de la semana (de preferencia todos los días de la semana), de forma continua o en sesiones acumuladas de 10 o 15 minutos, de una actividad de intensidad moderada pueden ser suficientes para traer beneficios para la salud y la prevención, tratamiento, control y rehabilitación de las enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo tanto, los especialistas en ciencias del deporte y las autoridades sanitarias recomiendan que toda persona incluya en su vida cotidiana, ya sea en el hogar, en el trabajo o en la comunidad, una actividad física regular para recuperar o mantener la salud.

Fuente: Actividad Física - Pasaporte para la Salud - Revista Médica Clínica Las Condes/ por Sandra M.M. Matsudo



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Capacidades coordinativas

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

Orientación:

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el fútbol, voleibol, baloncesto, etc.



Equilibrio:

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.

Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo.



Diferenciación:

Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginemos ver a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.



Sincronización o acoplamiento:

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.

El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.





Relajación:

Es la capacidad de relajar (liberar la tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Pensemos en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

2. Capacidades físicas condicionales



Dependen de la eficiencia energética del metabolismo, es decir, que la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no impliquen acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas.

Fuerza:

Capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.



Resistencia:

Capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Velocidad:

Capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.



Flexibilidad:

Capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Valoremos la importancia de conocer nuestras capacidades coordinativas y condicionales.
- ¿Conoces a alguna persona que practica o desarrolla sus capacidades coordinativas y condicionales?
- ¿Qué deberías hacer para mejorar tu estado físico?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Realicemos los siguientes ejercicios en esta semana:
- Luego evaluamos el cambio que sufrió nuestro cuerpo.

Ejercicios con palo de escoba

Ejercicio Nº 1. De pie, con las piernas separadas, los brazos a lo largo del cuerpo. Elevar los brazos tendidos hasta la altura de los hombros, elevándose sobre la punta de los pies.



Ejercicio Nº 2. De pie, con las piernas juntas, sujetando el palo a la altura de los muslos, con un salto separa las piernas y a la vez levantan el palo sobre la cabeza



Ejercicio Nº 3. De pie, con las piernas separadas, los brazos tendidos por sobre de la cabeza, con una gran distancia entre las manos que sujetan el palo. Hacer que el palo se deslice a lo largo de la espalda, bajando simultáneamente los brazos sin soltar el palo de las manos.



Ejercicio Nº 4. De pie, con las piernas separadas, los brazos tendidos a lo largo del cuerpo, sujetando el palo con ambas manos. Balancear los brazos lateralmente para llevar el palo al nivel de los hombros.



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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

HISTORIA DEL ATLETISMO BOLIVIANO

Desde antes del año 1918, a pesar de la hostilidad del clima frígido de la ciudad de Oruro; en esta ciudad se comenzó con la práctica de atletismo en nuestro país. Se inicia en las escuelas a manera de pruebas recreativas, en las que se organizaban pruebas de velocidad y resistencia.

Una de las primeras competencias de larga distancia, se realizó (aunque todavía de manera precaria) en este departamento en conmemoración de las fiestas nacionales (6 de agosto), era una carrera pedestre de 35 kilómetros, que se iniciaba en la población de Caracollo hasta la ciudad de Oruro.

En 1923 gracias al dinamismo y preocupación del Tcnl. Víctor M. Merino, Adolfo Kechler y el Tte. Jorge M. Rodríguez Hurtado, se inicia la práctica del atletismo con implementos reglamentarios, los cuales fueron adquiridos por el Regimiento Camacho I de Artillería, acantonado en esa ciudad.

Por el mes de mayo en 1924 y 1925, también se realizó el I y II Torneo Departamental de Atletismo, auspiciados por la Liga Deportiva de Oruro y organizados por el Regimiento Camacho.

La Primera Olimpiada Atlética Nacional en Bolivia se realizó el 20 y 21 de agosto de 1925, en la ciudad de La Paz (a 3600 mts. s.n.m.) y en conmemoración del Primer Centenario de la Independencia de Bolivia, se establecen los primeros récords nacionales durante la realización de la Primera Olimpiada Atlética Nacional.



Fuente: Historia de atletismo boliviano

Publicado por Bertha Vargas Condori



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Beneficios de la resistencia aeróbica

Es la capacidad de resistencia de una actividad física, en la cual se desarrolla con un gran consumo de oxígeno en un tiempo un poco más prolongado.

- Bajar de peso o prevenir el exceso de peso.
- Aumentar la fuerza.
- Incrementar las capacidades pulmonar y cardíaca.
- Proteger de enfermedades virales, ya que la resistencia física está relacionada a un sistema inmunitario fuerte, por lo que nos enfermaremos menos de gripe y resfriados.
- Reducir los principales riesgos de salud (la hipertensión arterial, la obesidad y la diabetes tipo II).
- Fortalecer el corazón (además de evitar o reducir problemas cardiacos, el corazón bombeará eficazmente la sangre y mantendremos así las arterias limpias).
- Disfrutar de un buen estado de ánimo; cuando hacemos ejercicio aeróbico, se liberan hormonas que ayudan a prevenir la depresión, estrés y ansiedad, a la vez que mejoran la calidad del sueño).
- Ayuda a tener una piel más luminosa gracias a la oxigenación celular y a la sudoración que elimina toxinas.

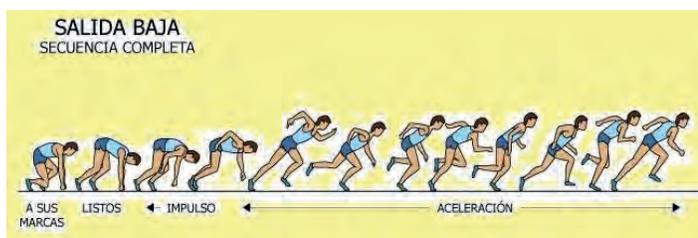
2. Pruebas de pista, carreras de 100m – 200m, relevos 5 X 80m

Las pruebas de pista o pruebas de carrera, se refieren a los distintos tipos de carreras individuales o grupales como la posta.

Estas pruebas se diferencian básicamente por la distancia a recorrer por cada atleta en la pista.

Las carreras en la prueba de pista son 100 metros, 200 metros, relevos 5 x 80 metros entre algunas.

Partida baja: se utilizan para las competencias de sprint, corto o largo (100, 200 y 400m) relevos y vallas se la realiza desde una posición agachada y para la salida se utiliza un partidador. Practiquemos la secuencia completa de la partida baja viendo el siguiente gráfico:

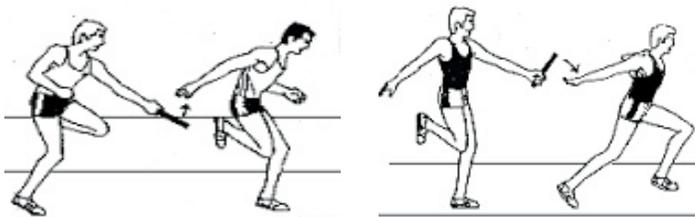


Técnica ascendente

Técnica descendente

Transferencia del testimonio

Practiquemos con una compañera o compañero la entrega o transferencia del testimonio o posta. De manera ascendente y descendente.

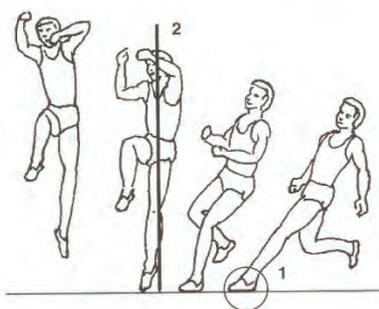


3. Pruebas de campo, salto alto de familiarización

Orientados por la/el maestra/o, realizamos prácticas de saltos con la carrera de impulso, sin necesidad de realizar la caída:

- 1ro. Solo carrera de impulso.
- 2do. Carrera de impulso marcando el pie de rechazo.
- 3ro. Carrera de impulso, marcar pie de rechazo con salto hacia arriba.
- 4to. Carrera de impulso, rechazo hacia arriba y pasar una cuerda con el pie de ataque, la cuerda estará a la altura de la rodilla.

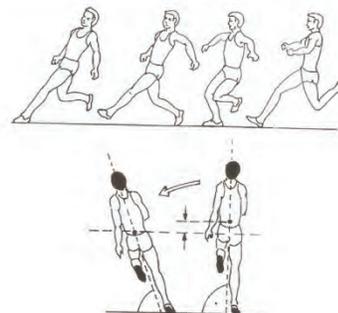
FASE DE DESPEGUE



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

- Antes del inicio, es obligatorio que los corredores se encuentren inmóviles. Un árbitro se encargará especialmente de señalar cualquier adelanto o salida en falso. Asimismo, se sancionarán los intentos de obstaculizar o contactar al oponente, durante la carrera.
- **La llegada:** la llegada de una carrera deberá ser señalada por una línea blanca de 5cm de ancho. Los participantes serán clasificados en el orden en que cualquier parte de su tronco, alcance el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada. El tiempo se medirá desde el fogonazo de la pistola hasta el momento en que cualquier parte del cuerpo del competidor alcancen el plano perpendicular del borde más próximo de la línea de llegada.
- **La carrera:** la dirección de la carrera se efectuará teniendo el borde de la pista interior a la izquierda. Los andariveles estarán numerados siendo el nro. 1 el que tiene el borde a la izquierda.
- Cualquier participante de las carreras o de marcha que empuja a otro u obstruya el paso impidiéndole avanzar puede ser descalificado de esa prueba. Si un participante abandona voluntariamente la pista no se le permitirá continuar con la carrera.
- **Salto de altura:** el objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar el listón que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados por unos 4 metros. El participante tiene derecho a 3 intentos para superar una misma altura. Hoy en día el estilo más utilizado es el flop, por lo que se deja de lado el método rodilla ventral.
- **Salto en alto:** los competidores tendrán que despegar con un solo pie.
- **Zona de impulso:** la longitud mínima de la zona de impulso deberá ser de 15mts. Donde las condiciones lo permitan, dicha longitud deberá ser por lo menos de 25mts.

FASE DE APROXIMACIÓN Pasos Finales





¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Valoremos que en la prueba de relevos se realiza con un equipo de 4 corredores y 4 habilitados en pista, todos son equipo, los 4 ganan o los 4 pierden, cuán importante es el trabajo en equipo en esta clase de competiciones y actividades cotidianas.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Investiguemos las características de las postas, en relación a: longitud, diámetro, peso y color.
- Elaboremos postas o testimonios para nuestras prácticas deportivas, utilizando diferentes materiales reutilizables de tu contexto como ser: cartón, bambú, cañería de plástico, u otros. ¡Demuestra tu creatividad!
- Construimos nuestra pista atlética delimitando los carriles con diferentes materiales en la cancha, plaza, entre otros para realizar las pruebas.



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!

Historia del Fútbol en Bolivia:

Entre los deportes que se han practicado en Bolivia, el fútbol es el que ha contado con mayor repercusión, no sólo por su práctica, sino por el impacto social que ha tenido como deporte espectáculo. En la actualidad es un fenómeno social de primera importancia que influye en la vida colectiva en el mundo entero, forma parte integral de la actividad económica, social y política de cualquier sociedad.

El fútbol llegó a Bolivia desde Chile con los ingleses y con el ferrocarril. El primer equipo boliviano fue **Oruro Royal**, creado en 1896 en Oruro. En 1914 se fundó la primera asociación de fútbol del país, La Paz Football Association. El equipo de mayor tradición es **The Strongest** (1908), trece veces campeón paceño amateur entre 1914 y 1950. En 1925 nació **Bolívar**, también de La Paz, que disputó el clásico mayor del fútbol nacional con **The Strongest** y es uno de los grandes equipos bolivianos. En 1925 se creó la **Federación Boliviana de Fútbol**. En 1926 Bolivia ingresó a la FIFA y a la Confederación Sudamericana de Fútbol. También en 1926 la selección boliviana participó por primera vez en un campeonato sudamericano. Su primer encuentro internacional lo disputó en Santiago frente a Chile. Bolivia participó en este período en dos copas mundiales, la de 1930 en Uruguay la de 1950 en Brasil. Coincidente con la guerra del Chaco, en 1933 se fundó en La Paz el **club Always Ready** que sería el gran animador del fútbol paceño en los años cincuenta y sesenta. En la década de los años cuarenta nacieron tres de los más renombrados equipos bolivianos, **San José de Oruro** en 1942, **Blooming de Santa Cruz** en 1946 y **Wilsterman de Cochabamba** en 1949. En 1950 nació el profesionalismo, el primer campeón profesional fue Bolívar. También en 1950 la selección nacional jugó por primera vez como local, lo hizo en el estadio Hernando Siles de La Paz frente a Chile en partido amistoso.



Fuente: educa.com.bo



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Importancia del estiramiento muscular después del ejercicio físico

Tras la realización de actividad física es conveniente establecer un adecuado trabajo de estiramientos musculares que favorezcan la recuperación de los tejidos activos sometidos a movimiento.

Cuanto más intenso sea el esfuerzo realizado, mayor importancia hemos de dar a la realización de estiramientos, ya que cuando hay una actividad neuromuscular mantenida, al cesar los impulsos nerviosos que activan la musculatura se disminuye la permeabilidad del calcio en el retículo sarcoplasmático y se activa un sistema de transporte activo del calcio que desplaza estos iones al interior del retículo. Al ser la bomba de calcio un mecanismo activo, dependiente de la existencia de ATP, cuando se agota dicho mecanismo por efectos de una actividad física intensa, se pueden producir episodios de contracturas y calambres musculares. Es por ello que los estiramientos debe ser un factor de prevención de primer orden.

No obstante, al cesar el esfuerzo es necesario seguir un protocolo de vuelta a la calma que favorezca la recuperación de los tejidos activados.

En el momento en que entrenas los músculos, el cuerpo produce ácido láctico que hace que los músculos estén fatigados y doloridos. Por lo tanto, es importante estirar ya que el estiramiento elimina el ácido láctico que se ha acumulado dentro del cuerpo y también relaja los músculos.

2. Tipos de conducción del balón

Según la superficie de contacto entre el jugador y la pelota, podemos clasificar varias formas de conducción:

Conducción con el borde interno

- La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás.
- Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Conducción con el empeine

- Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Conducción con el borde externo

- Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Conducción con la planta

- Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.
- La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.



Aprende haciendo

¿Cuándo se debe trabajar el estiramiento muscular?

¿Qué produce el ácido láctico?

¿Qué es el ATP?



Ejercicios de conducción del balón, con parte interna, externa:

ACTIVIDAD 1

Trabajemos en grupos de cuatro, el control del balón a través de la conducción (parte interna).



ACTIVIDAD 2

Practicemos en grupos de cuatro, el control del balón a través de la conducción (parte externa) limitando el espacio con platillos.

3. Tipos de pases y recepciones de balón

El pase: es la acción ejecutada para traspasar la pelota a un compañero de equipo que se encuentra en mejor ubicación para alcanzar a marcar un gol.

La recepción: es la acción de recibir el balón y controlarlo adecuadamente para tener el poder sobre él.

ACTIVIDAD 1

Realicemos pases en grupos de dos, uno lanzará el balón y el otro debe recepcionar con el pecho, muslo y planta del pie.



ACTIVIDAD 2

Conduzcamos el balón hasta la mitad y realizamos e incluimos el pase con borde interno y el compañero del frente recepciona con la planta del pie y con el borde interno.

4. Tipos de remate y tiros al arco

El remate es un fundamento técnico individual, consiste en golpear al balón, con el fin de dirigirlo hacia el arco rival, con el objetivo de anotar el gol.

Los tipos de remate son:

DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPE DE BALÓN	DE ACUERDO CON LA ALTURA DEL BALÓN	REMATE DE ACUERDO A LA DIRECCIÓN DEL BALÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Remate con el empeine - Remate con el borde interno - Remate con el borde externo - Remate con la punta del pie - Remate con la rodilla - Remate con el taco 	<ul style="list-style-type: none"> - Remate al ras del suelo - Remate a media altura - Remate de altura - Remate sobre el bote - Remate de volea 	<ul style="list-style-type: none"> - Remate en línea recta - Remate en diagonal - Remate de media vuelta - Remate con efecto

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

Reglas básicas:

REGLA	FÚTBOL	FÚTBOL DE SALÓN
TERRENO DE JUEGO	Línea de banda 90 - 20 m. Línea de meta 45-90 m.	Línea de banda 25 - 42 m. Línea de meta 16 - 25 m.
EL BALÓN	Circunferencia 68-70 cm. Peso 410 - 450 g.	Circunferencia 62- 64 cm. Peso 400 – 440 g.
JUGADORES	11 jugadores y uno de ellos el guardameta. Si disponen menos de 7 jugadores no comenzará ni proseguirá un partido.	5 jugadores, de los que uno jugará de guardameta. Si disponen menos de 3 jugadores no comenzará ni proseguirá un partido.
ÁRBITRO	Persona encargada de hacer cumplir las reglas de juego y máxima autoridad en el campo.	Persona encargada de hacer cumplir las reglas de juego y máxima autoridad en el campo.
INDUMENTARIA	Camiseta con mangas, pantalones cortos, medias, espinilleras (canilleras) calzado de fútbol.	Camiseta con mangas, pantalones cortos: el guardameta podrá vestir pantalones largos, medias, espinilleras (canilleras) calzado de futsal.
DURACIÓN DEL PARTIDO	90 min, divididos en 45 min, primer tiempo, 45 min el segundo tiempo, 15 min descanso.	40 min, divididos en 20 min, primer tiempo, 20 min, el segundo tiempo, 15 min descanso.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoremos el trabajo en equipo sin violencia con equidad de género, reconociendo las habilidades de cada estudiante a través de las siguientes actividades.

- Mencionemos si en las actividades, se trabajó la coordinación general, específica o ambas.
- Mencionemos alguna dificultad o potencialidad que tuviste al practicar cada uno de los ejercicios (coordinación, conducción, pases y recepción).



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Participemos en un campeonato demostrando todas las habilidades y técnicas aprendidas en el balompié.
- Elaboremos un video de un minuto creando nuevos ejercicios coordinativos utilizando el balón y diferentes materiales de acuerdo a la creatividad de cada uno, el video debe ser enviado vía WhatsApp a tu maestro (a).

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

La Liga Boliviana de Básquetbol (LIBO BÁSQUET) el máximo torneo de baloncesto de clubes en Bolivia. El torneo es organizado por la Federación Boliviana de Básquetbol y el campeón clasifica a la Liga Sudamericana de Clubes.

El Congreso Nacional de los Clubes de la Federación Boliviana de Baloncesto (FBB), aprobó por unanimidad la creación de la Liga Boliviana de Basquetbol (Libobasquet) que acogerá a 12 clubes de diferentes departamentos del país. Esta nueva propuesta de campeonato permitirá a los clubes generar más recursos y también mejorar su competitividad con los refuerzos que puedan contratar. Los 12 equipos disputarán partidos de ida y vuelta, divididos en grupos. Los cuatro mejores jugarán una ronda final que clasificarán a la Liga Sudamericana, representando a Bolivia.





¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Importancia de mejorar la movilidad articular, antes, durante y después del ejercicio físico

La movilidad articular es la capacidad de movimiento de las articulaciones.

Las series de ejercicios de movilidad articular son esenciales para reducir y/o evitar molestias y dolores cotidianos. Más aún cuando se practica deporte nos sirven también para realizar correctamente un movimiento y que este sea más efectivo antes, durante y después de la actividad.

Para que un ejercicio sea efectivo tenemos que tener conciencia de lo que estamos haciendo. Entender lo que hacemos nos hará tener mayor control sobre el movimiento/ejercicio y los resultados serán mejores.



Muñecas

Prestamos especial atención a aquellas articulaciones con más posibilidades de lesión: hombro, cuello, tronco, cadera, rodilla, tobillo y pie. Es recomendable que los movimientos escogidos lo realicemos de manera lenta y controlada. Dedicamos unos minutos al final de nuestro entrenamiento favorecerá la recuperación muscular y nos servirá para volver a la calma tras el ejercicio.

2. Respeto a la distribución equitativa de espacios comunes en la conducción del balón

Conduccion de balon dribling

Es la acción de hacer rebotar el balón en contra el suelo. Es el bote o manejo del balón el cual ayuda al jugador a desplazarse dentro del campo de juego.



Noticiencia

El baloncesto femenino se desarrolló el mismo año que su homólogo masculino; sin embargo, se modificaron algunas reglas para adaptarlas a las mujeres. En 1896 se celebró el primer partido de baloncesto femenino intercolegial entre la Universidad de Stanford y la Universidad de California, Berkeley.

ACTIVIDAD 1

Aprendamos y practiquemos la postura del dribling, seguidamente realizamos dribling estático utilizando uno y dos balones.

ACTIVIDAD 2

Trabajemos la coordinación general a través de la escalera incluyendo el balón siempre haciendo el dribling en los saltos bipodales, alternados, cruzados, etc.

ACTIVIDAD 3

Trabajemos la coordinación utilizando la escalera y sin pisar las líneas practicamos el dribling con dos balones.

ACTIVIDAD 4

Realicemos saltos bipodales o unipodales en los aros seguidamente realizamos el zic zac con balón (dribling) y finalizamos con lanzamiento.



2. Tipos de paradas y pivote

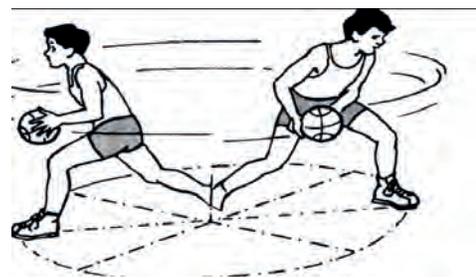
Parada:

- Parada tras recepción en la misma dirección de la carrera, (1- 2 tiempos)
- Parada tras recepción en dirección opuesta a la carrera, (en la recepción es técnicamente importante meter el primer apoyo en un paso largo hacia atrás para pivotar y quedar orientado al aro tras el segundo apoyo).
- Parada tras recepción del balón en dos tiempos, realizando el primer tiempo mediante el apoyo de un pie, sobre el que se produce una impulsión para terminar realizando un segundo tiempo con el apoyo simultáneo de los dos pies.
- Parada tras recepción y bote lateral para parar en dos tiempos.
- Parada tras bote, es con paso atrás o lateral para aumentar la distancia con el defensor.
- Parada en dos tiempos tras bote y en extensión hacia la canasta, en acciones cercanas al aro, normalmente cuando el defensor ha saltado.
- Tras bote, es parada corta sobre la carrera (importante el bote acompasado al cuerpo).



Pivote:

El pivote es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento. Al primero le denominaremos pie de pivote y el segundo recibe el nombre de pie libre el cual podrá desplazarse en todas las direcciones y sentidos posibles o deseadas. El pivote lo realizaremos sobre la punta o metatarso del pie fijo, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de las piernas (mayor estabilidad y consecuente mejor predisposición para enlazar otras acciones posteriores). Si el pivote lleva implícito un giro, será todo el cuerpo que rote fundamentalmente por la acción conjunta de las caderas y tronco.

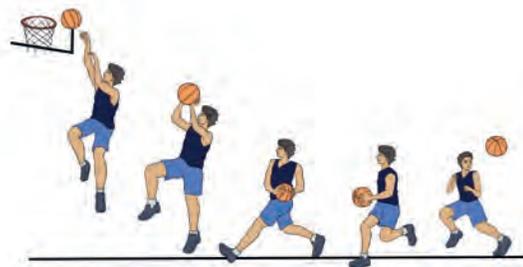


3. Tipos de lanzamientos, entrada de bandeja

La bandeja es un tiro que se hace en carrera después de haber dribbleado, se lo realiza cuando estás cerca al aro contrario.

ACTIVIDAD 1

Practiquemos la entrada en bandeja, para lo cual utilizaremos tiza, donde se plasmará dos círculos los cuales serán para el proceso, que es: pie derecho, izquierdo, salto y el lanzamiento al aro, (de acuerdo a la lateralidad de cada uno).



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Reflexionemos acerca de la equidad de género en las disciplinas deportivas, mediante la siguiente pregunta:

- ¿Crées que el fútbol solo lo pueden jugar los varones y el baloncesto solo mujeres, explica por qué?
- ¿Qué habilidades y que coordinación desarrollamos y fortalecemos con la disciplina del baloncesto?

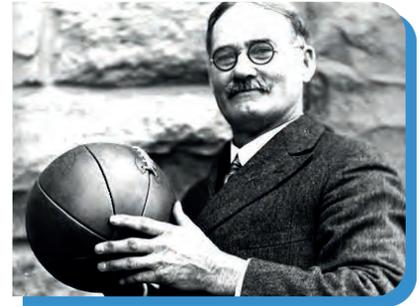
¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Describamos e ilustremos los 3 fundamentos principales que aprendimos en el baloncesto.
- Elaboramos un video (1 a 2 minutos máximo) presentando y realizando los tres fundamentos principales del baloncesto.
- Realicemos en tu cuaderno de actividades un mapa conceptual acerca de las posiciones básicas del baloncesto.

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

Historia del baloncesto:

El baloncesto, tal y como lo conocemos hoy en día, nació en 1891 de la mano de un profesor de educación física llamado James Naismith, de Massachusetts. Este docente quería idear un deporte que sus alumnos pudiesen realizar bajo techo durante el invierno. La inspiración de Naismith fue un juego que solía jugar de pequeño, el cual consistía en probar la puntería tirando una piedra a un objetivo colocado a cierta altura.



Reglas básicas:

Analicemos e interpretemos las reglas del baloncesto:

LO QUE SI PUEDES HACER	LO QUE NO PUEDES HACER
<ul style="list-style-type: none"> - Formar equipos de 5 jugadores. - Correr botando la pelota. - Jugar la pelota con las manos e intentar introducirla en la canasta. - Lanzar el balón con una o dos manos en cualquier dirección. - Utilizar los brazos y las manos para bloquear o apoderarse del balón. - Quitar el balón al contrario con la mano abierta y desde cualquier lado. - Dar tres pasos como máximo, con el balón en las manos. - Bloquear el camino al contrario con el cuerpo, aunque no esté en posesión del balón. - Las canastas conseguidas desde la línea de tiro libre valen 1 punto. - Las canastas conseguidas desde detrás de la línea de triple (7,25 m) valen 3 puntos. - Resto de las canastas 2 puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bloquear o dificultar al contrario con los brazos, manos o piernas. - Retener, agarrar, empujar o lanzarse sobre el contrario. - Pisar el área contraria o propia con la pelota en la mano. - Caminar más de tres pasos con la pelota. - Juego pasivo (tener la pelota determinado tiempo sin atacar). - Botar la pelota con las dos manos a la vez - Pisar la línea de fondo o de banda cuando tenemos la pelota. - Después de 5 segundos (éste es el tiempo del que dispones) para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota.

Juegos y competencia por equipos.

ACTIVIDAD 1

Trabajemos en grupos de dos personas, pasando la llanta de manera recta a su compañero, mientras ambos realizan el dribling (baloncesto) trabajando la coordinación y concentración.



Sabías qué...

La NBA (National Basketball Association) se fundó en 1949, tras la combinación de la NBL (National Basketball League) y la BAA (Basketball Associate of America). 70 años después, la NBA genera más de 7.000 millones de dólares en ingresos y el equipo medio de la NBA vale alrededor de 1.250 millones de dólares.

¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Escribamos paso a paso las reglas de un juego tradicional estableciendo normas de convivencia entre los participantes.
- Elaboremos un texto de forma creativa de los juegos tradicionales que existen en nuestro. Contexto y preséntalo a tu maestra o maestro.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!



Investiga

¿Cuándo el baloncesto se convirtió en deporte olímpico? y ¿Quién fue el primer campeón olímpico en esta disciplina deportiva?

- Escribamos paso a paso las reglas de un juego tradicional estableciendo normas de convivencia entre los participantes.
- Elaboremos un texto de forma creativa de los juegos tradicionales que existen en nuestro contexto y preséntalo a tu maestra o maestro.

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!

Desde el domingo 18 de diciembre se está desarrollando 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.

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



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios de relajación para la salud física y mental

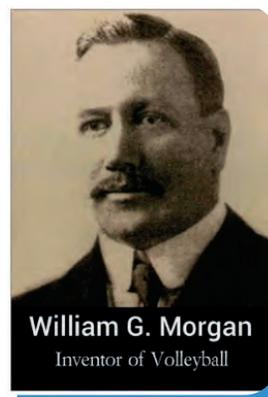
Estos ejercicios en la clase de educación física los utilizaremos para soltar o relajar los músculos, que generalmente se tensionan cuando tenemos que enfrentar un reto o de la clase o en encuentros deportivos, lo que se tiene a la mano es que realice respiraciones profundas, inhalando lentamente hasta 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 EL 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 media: es la más utilizada cuando se hace el saque y el ataque. Las rodillas deben estar un poco flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante.



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



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:



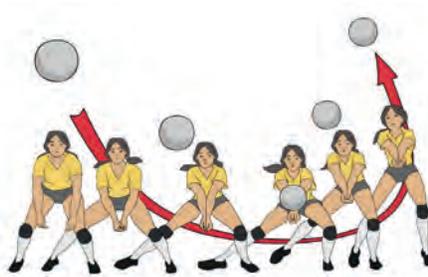
Investiga

Investiguemos en libros, revistas, periódicos, internet sobre la historia del voleibol, en forma de resumen lo transcribimos a nuestros cuadernos.

3. Defensa baja

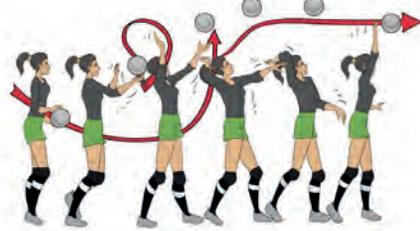
Es el otro recurso técnico del voleibol muy importante. Se hace un toque de balón por medio de la unión de ambos brazos extendidos. Tapando una mano a la otra y que queden encima los pulgares. Los codos deben estar extendidos. El balón debe llegar al antebrazo, no a los pulgares no más arriba del codo.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

- Repasamos ejercicios de defensa baja:





Saque de bajo mano



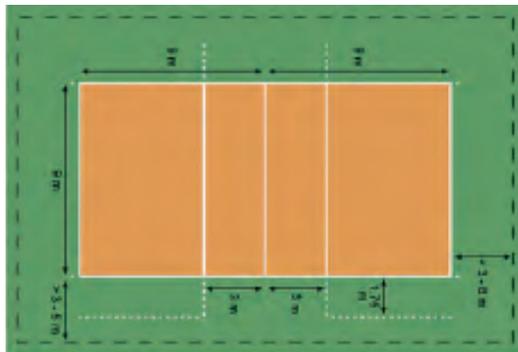
Saque de tenis

- Organizados en equipos realicemos algunos juegos tradicionales orientados hacia el voleibol.

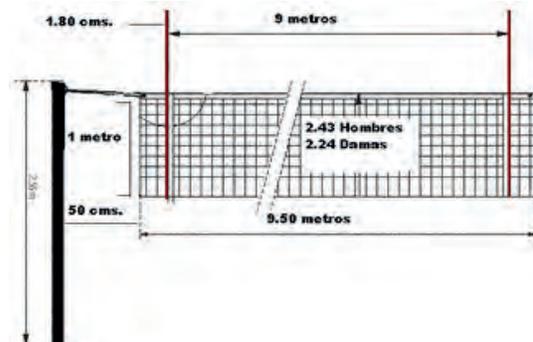
3. Saques y recepciones

- 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 delante, como un péndulo. Se le debe pegar al balón con el talón de la mano por debajo, hacia arriba y adelante. Los pies dan un paso con el movimiento hacia delante. Cuidado con pisar la línea de la cancha.
- Saque de tenis: las piernas están abiertas a la anchura de los hombros poniendo la 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.

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



Campo de juego (pista, cancha)



La red



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- ¿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 la pared 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 FÍSICAS 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. 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 enfrente 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.



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

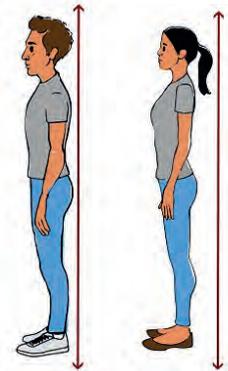
1. Importancia de la postura corporal

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.

Adoptamos algunos ejercicios para mejorar la postura corporal:

- Nos ponemos de pie en posición recta.
- Mantenemos 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 rolo y así evitar lesiones.



Volteo adelante



Volteo atrás



Desafío

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



Investiga

Investiguemos las normativas de seguridad para gimnasia de suelo y gimnasia rítmica.

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: rítmica, los ejercicios de gimnasia rítmica se realizan sobre 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 salud, pero si se trabaja respetando las disposiciones y los procesos respectivos, no se tendrá problema alguno.

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 150gr 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 varío 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.



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

Estas actividades están orientadas a utilizar o practicar juegos tradicionales que permitan iniciar y desarrollar habilidades y destrezas gimnásticas.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Reflexionemos en compañeras/os y respondemos a las siguientes preguntas:
- ¿En qué momentos de nuestras vidas debemos practicar la paciencia y la perseverancia y cuáles serán los resultados?
- ¿Qué valores se desarrolla en la práctica de la gimnasia?
- ¿Si conoces alguien que se esfuerza por mejorar pese a sus limitaciones, qué harías por ella/él?
- ¿Cómo crees que nos ayuda la práctica de estos ejercicios en nuestro diario vivir?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Practiquemos los ejercicios de gimnasia planteados con la ayuda de tu maestra o maestro.
- Formemos 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.

3

SECUNDARIA

ÁREA

**EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**





COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física y Deportes

SALUD COMUNITARIA



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

La siguiente nota periodística presenta a mujeres y varones destacados en diferentes deportes, ellos compartirán experiencias de vida, deportivas y culturales desde su diversidad en su preparación hacia los Juegos Olímpicos 2024 Premium Sport.- La nadadora Karen Tórrez y la marchista Ángela Castro lideran la nómina de 12 deportistas bolivianos beneficiados con una beca olímpica rumbo a los Juegos de París 2024. El número de beneficiados es el doble con respecto a la gestión anterior, gracias a las gestiones realizadas por el Comité Olímpico Boliviano (COB) ante el Comité Olímpico Internacional (COI). Tórrez, Castro, la tiradora Jessica Velasco, los atletas Vidal Basco y Héctor Garibay, además del nadador José Quintanilla, forman parte de la lista de becados A, por ser mayores de 24 años y deportistas consolidados. En la B, donde se encuentran menores de 23 y que tienen proyección, figuran: los ciclistas Abigail Sarabia y José Manuel Aramayo, la arquera Camila Paredes, la gimnasta Fabiana Abastoflor, el tenismesista Eduardo Lizarazu y el atleta Sebastián Vargas.



Fuente: Miguel Palacios | May 17, 2022



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Conocimiento del propio cuerpo, la sexualidad y las relaciones entre hombres y mujeres en el marco de la relación con el cuerpo de las/os otras/os a través del movimiento y del juego

La sexualidad es una dimensión humana que se construye en las relaciones sociales y culturales, dependiendo del género, del contexto y del momento histórico.

La sexualidad es una dimensión de la personalidad, que se construye de modo diverso y único su expresión se ve mediatizada por las imaginaciones sociales, las expectativas, los valores y el sentido particular que se le otorga a la persona.

Las convivencias de adolescentes en el juego desarrollan y fortalecen habilidades físicas, metales, emocionales, racionales y afectivas, en este sentido los juegos compartidos entre mujeres y varones:

- Desarrollan facultades de comprensión, desarrollo de estrategias y otros.
- Construyen lazos de amistad con valores positivos de respeto, justicia, mentalidad abierta, solidaridad y tolerancia.
- Fomenta la creatividad en la superación de obstáculos comunes.
- Refuerza su autoestima al compartir sus experiencias con sus compañeras y compañeros.

2. 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:

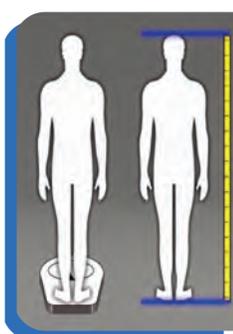
- Los dos datos nos sirven para diagnosticar nuestro Índice de Masa Corporal (IMC)
- Obtenido los datos empleo la siguiente fórmula:
- Mis resultados comparamos con la siguiente tabla:



Noticiencia

Tres de cada diez estudiantes bolivianos tienen sobrepeso y obesidad, según estudio del CIDES-UMSA realizado con el apoyo de UNICEF (16 octubre 2020)

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



Obtener el IMC, es un método de evaluación diagnóstica, fácil y económico para la 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 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.

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



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Reflexionemos sobre las preguntas y respuesta que se dieron en la clase, así como mi posición y ahora estoy sin duda de la forma correcta de pensar y actuar entre mis compañeras y compañeros.
- Aprecio y acepto mi cuerpo con las características que tengo, de acuerdo al resultado del IMC, soy más consciente de controlar y cuidar mi salud.
- En nuestro cuaderno respondemos a las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué hago para cuidar mi cuerpo?
 2. ¿Cómo cuido el cuerpo de mis compañeras/os?
 3. ¿Cómo defino la sexualidad?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

En nuestro cuaderno de Educación Física trazamos el siguiente cuadro en el que anotamos los resultados de nuestro IMC

APELLIDOS Y NOMBRES:		AÑO DE ESCOLARIDAD:		EDAD	FECHA DE NACIMIENTO:	LESIONES O ENFERMEDADES
TRIMESTRE	PESO	TALLA	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)			
1er. Trimestre						
2do. Trimestre						
3er. Trimestre						

El resultado que obtendremos con base en el IMC será el indicador para que vayamos trabajando durante los 3 Trimestres. Para fortalecer y apropiarnos de la práctica del IMC realizamos la medición de peso y talla a 5 compañeros/as de clase, integrantes de nuestra familia o amigos/as, luego registramos en nuestro cuaderno de actividades los datos y resultados adquiridos utilizando la ficha de toma de medidas antropométricas. En función a los resultados obtenidos, ¿qué recomendaciones darías según su IMC?

ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD GENERAL



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

El Programa Tunkas, promovido por el Viceministerio de Deportes, Comité Olímpico Boliviano (COB) y Boliviana de Aviación (BoA), entregó ayer las becas de apoyo para 32 deportistas de 13 disciplinas, con la novedad de que para este año se aumentaron cinco plazas más en comparación a las 27 de 2021.

Asimismo, de los 32 deportistas de élite escogidos para ser parte del Programa Tunkas, 17 son nuevos y los restantes 15 se mantienen desde la pasada gestión.

“Tunkas 2022 es un esfuerzo conjunto de nuestro Gobierno nacional del presidente Luis Arce, la empresa estatal BoA y el COB. Vamos a mejorar la capacidad competitiva de nuestros deportistas, para que el nombre de Bolivia brille en las competencias internacionales”, dijo la viceministra de Deportes, Cielo Veizaga.

Todos estamos en las posibilidades de ser uno de los integrantes de los “Tunkas”, simplemente tenemos que prepararnos conscientemente para mejorar nuestras capacidades coordinativas y condicionales, ¡PREPÁRATE!



Fuente: Los Tiempos 22/07/2022 Gabriel Caero Rodríguez



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

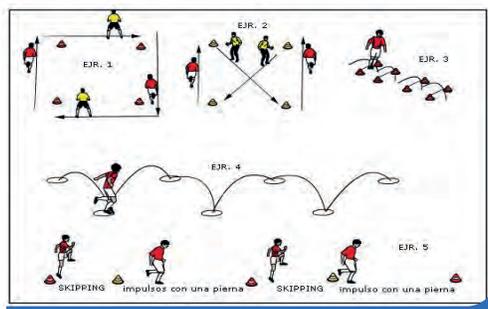
1. Capacidades coordinativas (orientación, equilibrio, ritmo, reacción, diferenciación, sincronización, cambio y relajación)

Antes de realizar la siguiente actividad, realiza el calentamiento corporal, de acuerdo a los procedimientos que se conoce.

- En la cancha polideportiva realizamos los siguientes ejercicios (un ejercicio repetir 5 veces continuas), con 15 segundos de pausa para cambiar al siguiente ejercicio.

Ejercicio 1. En las líneas laterales desplazamiento lateral, en 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 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

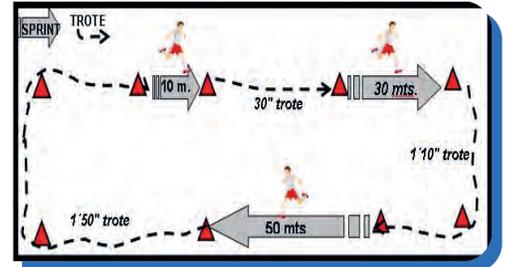
- Las capacidades coordinativas hacen referencia a la capacidad que tiene un cuerpo para desarrollar o llevar a cabo una serie de acciones las cuales estarán reguladas y dirigidas por el sistema nervioso que es el encargado de que los movimientos sean ejecutados con precisión y armonía.

Investiga

Buscamos información en todos los medios necesarios a nuestro alcance, sobre las cualidades coordinativas

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.

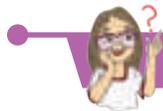


En el caso de la resistencia aeróbica, esta capacidad se refiere específicamente a la respiración y el balance de oxígeno interno del cuerpo humano, así como de los distintos ritmos de aguanete de los que es capaz.

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.

Investiga

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



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

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

Reflexionamos a partir de las siguientes preguntas:

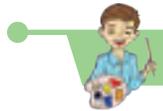
¿Cuáles podrían ser los beneficios de practicar actividades aeróbicas?

¿De acuerdo a lo que aprendiste, la resistencia aeróbica en que deportes se los puede practicar?, ¿por qué?



Desafío

Con la orientación de nuestro maestra/o, realizamos un plan con una serie de ejercicios para ejecutarlos durante dos semanas, en nuestro tiempo libre.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Con la ayuda de tu maestra/o elabora un plan semanal de capacidades coordinativas, en este plan debes considerar por lo menos 4 de los siguientes aspectos orientación, equilibrio, ritmo, reacción, diferenciación, sincronización, cambio y relajación. Anota en tu cuaderno el plan a realizar.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

El fondista orureño David Ninavia, conquistó su segunda medalla de oro en el Sudamericano U23 de atletismo que se desarrolló en la ciudad de Cascavel, Brasil, tras imponerse en la prueba de 10 mil metros.

El atleta nacional ganó la carrera estableciendo un récord nacional en la categoría U-20, marcando un tiempo de 30 minutos, cinco segundos y ocho centésimas, superando el registro de Vidal Vasco (30:50:08) que data del 1 de agosto de 2015, en Edmonton, Canadá.

Por detrás de Ninavia arribaron a la meta el peruano Frank Luján (30:34:54) y el uruguayo Valentín Soca (30:44:32).

Ninavia se colgó la primera presea dorada tras imponerse en la prueba de 5 mil metros.

Procedente de Oruro, el deportista es uno de los protagonistas del gran presente de las pruebas de fondo en su país, que cuentan con valores como el maratonista Héctor Garibay y el citado Basco.

Para ser un corredor de medio fondo y fondo, se requiere tener muy buena preparación física y técnica, entre ellas está el factor del control de la respiración, comentemos, ¿por qué?



Fuente: Los Tiempos – Multideportivo Edwin Fernández Rojas Publicado el 02/10/2022



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Control de la respiración en la resistencia aeróbica

La respiración durante el ejercicio:

- En situación de reposo respiramos entre 12 a 15 veces por minuto y en cada respiración se moviliza más o menos medio litro de aire. Es decir, cada minuto movilizamos entre 6 - 7,5 litros de aire.
- En situación de ejercicio muy intensa, la frecuencia respiratoria puede llegar a 40-50 respiraciones por minuto y el volumen movilizado en cada respiración se sitúa alrededor de 3-4 litros. En la intensidad máxima de ejercicio se movilizan entre 120 y 200 litros por minuto. Estos valores varían lógicamente en función de la talla corporal y de las características individuales.



2. Pruebas de pista carreras 400m – 800m, 3000m, relevos 4x100m

Realicemos el calentamiento de acuerdo a procedimientos recomendados por la/el maestra/o, luego realizamos ejercicios preparatorios para carreras de velocidad de 400 m y 800 m; 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 coordinación zancada y el braceo.



Análisis de las normas básicas de las pruebas de mediofondo, repaso de las faltas de en la partida y recorrido por los carriles.

3. Pruebas campo saltos largo y triple

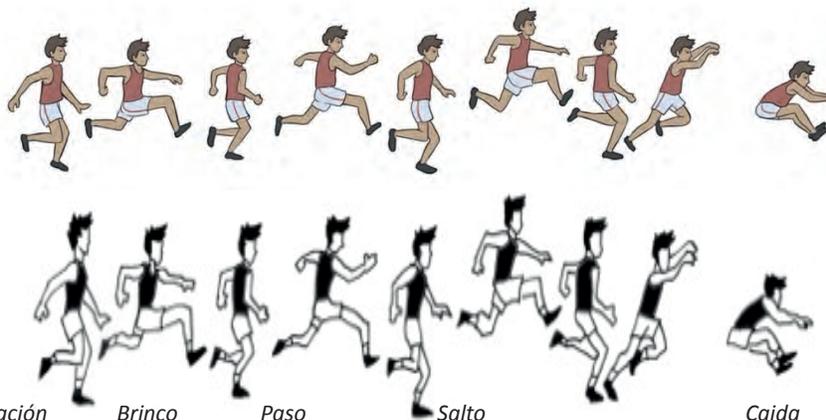


Desafío

Con los compañeros tomanos nota de los resultados obtenidos y nos proponemos mejorar, para el cuidado de nuestro cuerpo.

- El salto de longitud es una prueba del Atletismo que consiste en saltar la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto que se da después de una carrera.
- La clave para un buen salto es una buena carrera antes de llegar a la zona de batida.
- Para realizar un triple salto hay que realizar una secuencia de pasos. El primero es un brinco con la pierna no dominante, en el segundo se hace otro paso repitiendo la primera pierna y en el tercero se efectúa un cambio de pierna, siendo este el último impulso antes de caer en la arena.

- Analicemos las normas básicas de las pruebas de salto largo y triple, repaso de las faltas más comunes en el rechazo y despues del salto.
- Realicemos el calentamiento para pruebas de saltos de acuerdo a procedimientos recomendados la/el maestra/o, luego realizamos ejercicios preestablecidos para saltos largo y triple, tomamos en cuenta las recomendaciones técnicas de carrera – despegue – vuelo – caída.



Aproximación

Brinco

Paso

Salto

Caída

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

De acuerdo a reglamento en la llegada de las pruebas de medio fondo, los participantes serán clasificados en el orden en que cualquier parte de su tronco (y no la cabeza, el cuello, los brazos, las piernas, las manos o los pies) alcance el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada, tal como se ha defendido anteriormente.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoramos el rendimiento y la participación de todas/os las/os compañeras/os, sobre la importancia de las fases del salto largo y triple



Desafío

Identificamos a compañeras/os que podrían tener alguna dificultad en realizar las diferentes pruebas, les prestamos ayuda de acuerdo a nuestras posibilidades.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboramos los siguientes productos:

- Registramos en nuestro cuaderno los resultados de 5 compañeros/as de los tiempos alcanzados en las carreras de medio fondo
- Registramos en nuestro cuaderno los resultados de 5 compañeros, de las distancias alcanzadas en el salto largo.



Investiga

Quiénes tienen las mejores marcas a de carreras de medio fondo y saltos largo y alto de los últimos Juegos Plurinacionales

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 EQUITAD DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

El máximo artillero de Sudamérica mostró su alegría por ser el goleador de las Eliminatorias. También dejó su reflexión sobre el talento deportivo boliviano y las oportunidades en el exterior, el agradecimiento a sus compañeros, y la felicidad de haber vencido a Lionel Messi, Luis Suárez, y Neymar.

Todo un país, o la gran mayoría, festejó que Marcelo Martins haya sido declarado como goleador oficial de Sudamérica. Sus 10 tantos lo instalaron en el primer lugar de la carrera de goles, y si nosotros estábamos contentos por el 'Flecheiro', imagínense cómo estaba el mismo jugador.

¡Comentemos entre los compañeros!

¿Al margen de las habilidades técnicas que posee Marcelo Martins, que otras características personales le permiten ser un deportista ejemplar?



Fuente: Martins celebrando uno de los diez tantos en eliminatorias Qatar 2022/Mauricio Panozo



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Contraindicaciones del estiramiento muscular

Luego del calentamiento, pasamos a los estiramientos, estos no deben causar dolor, en este sentido las contraindicaciones para su aplicación deben considerar lo siguiente:

- No realizamos estiramiento en zonas musculares donde se tiene una inflamación.
- Si se tiene una fractura que aun no consolidó su rehabilitación.
- Si existe dolor punzante en la articulación que se quiera mover.
- Si existiera un hematoma en el área del estiramiento.
- Cuando se tiene lesiones recientes a nivel articular, como generalmente son los esguinces.

Las precauciones que se debe tener en los estiramientos son los siguientes:

- Realizamos el previo calentamiento de acuerdo a procedimientos establecidos.



- El músculo a estirar debe ser más allá de su amplitud sin dolor alguno.
- Evitamos los sobre estiramientos de ligamentos y la cápsula que rodea la articulación.
- Controlamos la respiración en los estiramientos.
- Cada área estirada debe permanecer unos 10-15 segundos en la posición luego retornar a lo normal.
- Evitamos los estiramientos con rebotes sucesivos.

2. Ejercicios dinámicos de conducción de balón con pases y recepciones

¿Qué son los pases y recepciones?:

- Pase es la acción de entregar el balón a otro con la mayor precisión posible, de acuerdo a la situación y en función a la distancia pueden ser cortos, medios o largos. De acuerdo a la trayectoria que se le dará al balón puede ser ascendentes, descendentes, parabólicos o a ras del piso; y según a la dirección, variarán en lateral, retrasados y en diagonal.
- Recepción es la acción técnica, mediante la cual el jugador se apodera del balón, lo mantiene bajo su control y dominio, para posteriormente, jugarlo en beneficio de su equipo.

3. Ejercicios dinámicos de pases y remate

El remate es un recurso técnico del fútbol – fútbol de salón, el cual es utilizado para golpear al balón, con el objetivo de darle dirección al balón hacia el arco rival, gesto que es realizado por un jugador sin o con carrera, con cualquier parte del pie o incluso la cabeza, dentro del juego.

Los remates más utilizados son:

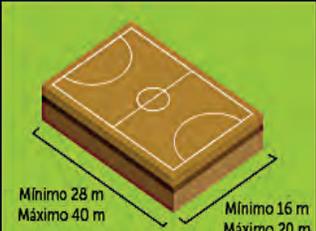
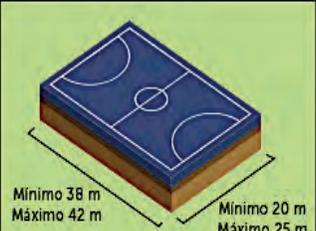
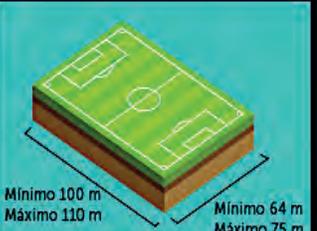
- De empeine, técnica que se utiliza para darle potencia al disparo.
- Con el borde interno, muy utilizado en tiros libres, tiros en donde se quiera tener precisión, ya que otorga seguridad hacia donde ira el balón.
- Con el borde externo, este remate se efectúa con la parte externa del pie da efecto porque rompe la trayectoria inicial del balón.
- Con la punta del pie, es poco habitual, tiene mucha potencia pero no se tiene control de la dirección,
- Con el taco, no es muy frecuente, pero es otra herramienta para poder realizar un remate.
- Con la cabeza, requiere una coordinación de movimientos de piernas y cuello, acompañado de los brazos.

4. Reglamento básico en juegos de aplicación, juegos tradicionales orientados al fútbol – fútbol de salón



Investiga

Investiguemos sobre la reglamentación básica de fútbol, fútbol salón y microfútbol.

MICROFÚTBOL	FÚTBOL DE SALÓN	FÚTBOL
CANCHA		
 <p>Mínimo 28 m Máximo 40 m</p> <p>Mínimo 16 m Máximo 20 m</p> <p>La cancha de micro no puede ser de imitación a césped</p>	 <p>Mínimo 38 m Máximo 42 m</p> <p>Mínimo 20 m Máximo 25 m</p> <p>La cancha de fútbol sala no puede ser de asfalto</p>	 <p>Mínimo 100 m Máximo 110 m</p> <p>Mínimo 64 m Máximo 75 m</p> <p>La cancha de fútbol debe ser natural y en excepciones de césped sintético</p>



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!



Investiga

Investigamos en nuestra Unidad Educativa, cuántos compañeras/os, tienen limitaciones físicas y sensoriales, para realizar algunos juegos adaptados y jugar junto a ellas/os.

Reflexionemos y valoramos el esfuerzo que realizan nuestras/os compañeras/os que tienen algunas limitaciones físicas y sensoriales y coadyuvamos para que puedan integrarse a la clase de Educación Física.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!



Desafío

Investiguemos, en qué consiste el Goal Ball, tomamos en cuenta sus reglas básicas para ponerla en práctica entre compañeras y compañeros. Con la orientación de nuestra/o maestro/a, organizamos encuentros intergrupos.

Ejecutemos juegos donde invitemos a que participen nuestras/os compañeras/os con algunas limitaciones físicas, a partir del juego del Goal Ball.

Adaptamos un balón de fútbol de acuerdo a las características de Goal Ball para practicar todos este juego.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Joshua Reaves, el boliviano de origen que apareció en la NBA

El nombre de Joshua Reaves entró a la historia del deporte nacional, luego de convertirse en el primer boliviano de origen en jugar y anotar puntos en la NBA, en el partido que los Mavericks de Dallas vencieron al Utah Jazz.

Reaves lleva la sangre boliviana gracias a su madre, Liset Bravo, paceña de nacimiento y quien se trasladó a los Estados Unidos hace años, en donde se casó con Michael Reaves.

Nacido el 4 de junio de 1997 en Farefax, Virginia, Joshua Reaves tiene 1.93 m de estatura, quien se formó académicamente en las escuelas St Paul VI y Oak Hill, antes de dar el salto a la Universidad de Pennsylvania en donde jugó con los Nittany Lyons entre el 2015 y 2019.

¿Por qué crees que Joshua Reaves, vino a jugar por la selección de Bolivia?

¿Qué es lo que más destaca en un jugador de baloncesto?



Fuente: DEPOTETOTAL/
Por Abraham Afcha | Twitter: @
abrahamafcha // agosto 11,
2020



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

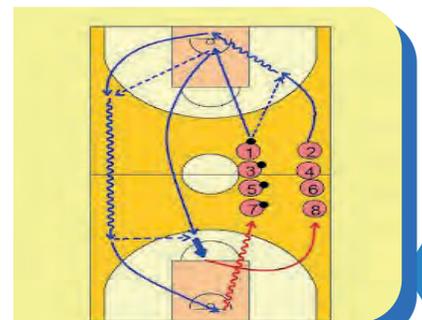
1. Limitaciones para la movilidad articular

Los ligamentos son bandas elásticas gruesas de tejido conectivo, estos rodean a la articulación, para brindarles sosten y así limitar su movimiento.

Cuando un movimiento no es apropiado para una articulación los ligamentos no permiten que esta parte articular pueda exagerar su amplitud, porque el dolor aparece como forma de advertencia.

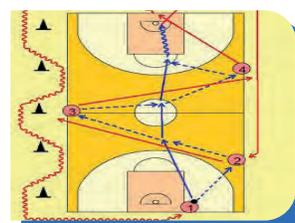
2. Ejercicios dinámicos de dribling, pases y lanzamientos con entradas en bandeja

- Antes de la entrada en calor realizamos diferentes movimientos leves en las articulaciones siempre cuidando de no exagerar en la flexibilidad del músculo y la articulación y luego continuamos con los ejercicios para la entrada en calor, respetando las orientaciones de la maestra/o de acuerdo a los procedimientos que aprendimos.
- Organizados en parejas realizamos ejercicios de manejo control del balón mediante los diferentes tipos de dribling, en distintas direcciones.
- Seguidamente con la orientación de nuestra/o maestra/o pasamos a realizar los diferentes tipos de pases (de pecho, picado, béisbol, sobre la cabeza) estacionarios y con desplazamientos.
- Organizados en tríos con un balón realizamos una serie de pases con desplazamiento con rotación de balón, llegando cerca a la zona restringida lanza al aro por derecha, izquierda y por el centro (los 3 van rotando para el lanzamiento).
- Pasamos a realizar pases con desplazamientos y con entradas en bandeja, siguiendo el procedimiento de este lanzamiento.
- Entre los tres compañeros realizamos pases y recepciones, el receptor realiza la técnica de pivote, luego de una serie de repeticiones, realizamos desplazamientos por la cancha llegando cerca al aro, el que tiene el balón puede pasar, driblar y lanzar (triple amenaza). Lo mismo lo realizamos con un trío de compañeras/os como defensores.
- Recordemos la metodología para la entrada en bandeja:
 - Corremos sin balón con dirección a la canasta, dar un salto para intentar tocar la red de la canasta.
 - Desde la posición estática realizar dos pasos marcados 1 – 2 y salto.
 - Repetimos lo mismo pero iniciando con el pie 1 más retrasado.

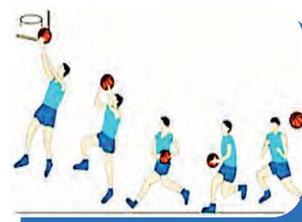


Jugada de dribling, pase y entrada en bandeja

- Repetimos los ejercicios anteriores pero con el balón en las manos.
- Repetimos de forma lenta, los mismos pasos iniciando con un movimiento de avance previo.
- Repetimos todo lo anterior levantando el balón desde el piso.
- Realizamos el ritmo de 1 – 2 luego de recibir el balón de las manos de un compañero.
- Realizamos el dribling agarrar el balón en ritmo de 1-2, luego segundo paso, tercer paso, lo más importante es la secuencia entre el dribling y la realización de los pasos (1 - 2)
- Hacemos la entrada en bandeja luego de hacer un auto pase.
- Entramos en bandeja recibiendo pase del frente.
- Entramos en bandeja recibiendo el pase del lado de la mano hábil.
- Entramos en bandeja recibiendo pase del lado contrario de la mano hábil (mano no hábil).



Jugada de dribling, pase y entrada en bandeja



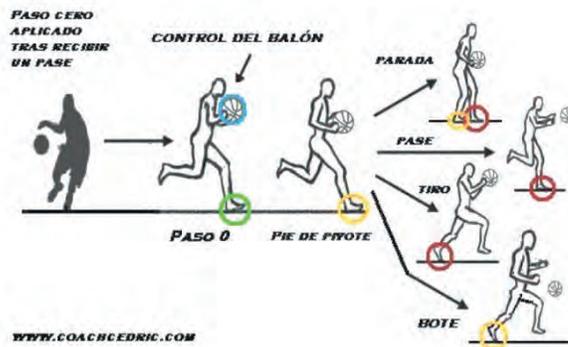
Entrada en bandeja

Recordemos que el primer paso es de largo, el segundo es corto y alto (se lanza el balón a la canasta) y el tercer paso es la caída.

3. Ejercicios dinámicos de recepciones y pivots (triple amenaza)

El pivote (baloncesto o básquetbol) consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos.

- Al pivotar, el cuerpo se mueve de un lado a otro con la finalidad de proteger la pelota.
- El pie de pivote no debe ser levantado del suelo sino que se arrastra hasta que la pelota haya sido lanzada, pasada o driblada.
- Cualquiera de los dos pies puede ser el pie de pivote en caso de recibir la pelota con ambos pies en el suelo. Si al momento de recibir el balón se apoya un pie primero hay que pivotar sobre éste.
- La fuerza del pivote se imprime con el pie de rotación que puede moverse libremente a derecha, izquierda, adelante o atrás.
- Si en el comienzo de un regate se levanta el pie de pivote antes de soltar la pelota se considera violación y hay pérdida del balón.
- Para un mejor equilibrio durante un pivote el peso del cuerpo alterna entre los dos pies, tratando de no levantar mucho el pie de rotación. El balón se protege colocando el cuerpo entre él y el defensa.
- La cabeza en el pivots va levantada y la mirada debe estar atenta a las evoluciones de los compañeros de equipo.



Los pivotes pueden clasificarse en:

- Pivote hacia adelante. Se utiliza cuando el jugador está más desmarcado y la acción la ejecuta para un cambio de dirección visual. Una vez terminada la acción, el jugador debe quedar en posición de penetrar, lanzar o pasar la pelota (triple amenaza).
- Pivote hacia atrás. Se utiliza generalmente cuando un jugador está siendo marcado cerca de la línea lateral y se ve imposibilitado por tanto de efectuar cualquier movimiento hacia adelante; por ello utiliza el movimiento hacia atrás. En este caso usará como pivot el pie más alejado de la línea lateral, el jugador pivota hasta estar en posición de pasar la pelota a un compañero.
- Pivote en reverso. Se ejecuta para cambiar de dirección en un ángulo de 180 grados. Para ello el jugador utiliza simultáneamente las puntas de sus pies, manteniendo bajo el centro de gravedad del cuerpo con bastante flexión de rodillas y cintura, alternando el peso del cuerpo entre ambos pies. El movimiento culmina con un paso hacia el nuevo rumbo dado con el mismo pie que estaba adelantado al momento de iniciar el pivote. Se utiliza después de una detención de dos tiempos o ritmos.

4. Reglamento básico en juegos de aplicación

Repacemos el reglamento de baloncesto:

Cómo se juega el balón

- Definición:
- Durante el partido, el balón solo se juega con la(s) mano(s) y puede pasarse, lanzarse, palmearse, rodarse o botarse en cualquier dirección, sujeto a las restricciones de estas reglas.



Investiga

En los medios necesarios investiguemos, cuando el pivote es considerado con falta.



Regla:

Un jugador no correrá con el balón, ni lo golpeará con el pie ni lo bloqueará con cualquier parte de la pierna intencionadamente, ni lo golpeará con el puño. No obstante, contactar o tocar el balón con cualquier parte de la pierna de manera accidental no es una violación.

Penalización

- Se concederá un saque a los oponentes desde el lugar más cercano a la infracción, excepto directamente detrás del tablero.

5. Juegos tradicionales orientados al baloncesto

Averiguamos y redactamos, mediante una descripción teórica, que juegos tradicionales se pueden aplicar en la clase de Educación Física, para poner en práctica algunos fundamentos básicos del baloncesto.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Reflexionemos y valoremos nuestra situación en el baloncesto, tomemos nota personal sobre como tenemos dominio y control del balón, apuntamos con una "X" la calidad en la que nos encontremos.

Habilidad técnica	Muy Bien	Bien	Regular	Aprendiendo
Dribling				
Pases				
Lanzamientos				
Entradas en bandeja				



Investiga

Investiguemos, preguntando a personas mayores, o por otros medios, que juegos tradicionales, se jugaban antes de la llegada del baloncesto a nuestra comunidad.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Apuntemos en el cuaderno de Educación Física, todas las investigaciones realizadas.
- Conformamos equipos de tres y realizamos una competencia de intergrupos, sobre qué trio realiza la mayor cantidad de entradas en bandeja con lanzamientos acertados durante 1 minuto.



Desafío

Investigamos el reglamento del Baloncesto 3X3, y lo llevamos a la práctica con los compañeros/os de aula.

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!

Bolivia será el epicentro del voleibol sudamericano sub-19 (2023).

La Federación Boliviana de Voleibol (FBV) anunció, que el coliseo Julio Borelli de La Paz será sede del Sudamericano Sub-19 de Voleibol, rama femenina. El evento se jugará del 3 al 7 de octubre y otorgará tres plazas al Mundial 2023.

Las selecciones de Argentina, Brasil, Colombia, Chile, Perú y Bolivia estarán presentes desde el sábado 1 de octubre en la sede de gobierno.

¡Comentemos!

¿El voleibol es un deporte complicado?, justifiquemos la respuesta ¿por qué?



Fuente: Los Tiempos Publicado el 01/09/2022



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Desventajas de la relajación muscular

La relajación, es la acción de poner en un estado de tranquilidad y sin tensión física, la mente y el cuerpo. Para poner en relajación los músculos, la mente también requiere estar en un estado de serenidad y calma.

Relajar el cuerpo, no significa estirar de un lado a otro, por un período de tiempo, en realidad es una actividad profunda, en la que están involucrados aspectos como la concentración y respiración.

Entre las desventajas en sobrepasar la relajación muscular antes de una actividad física, el organismo no responde al máximo esfuerzo, teniendo que realizar una nueva entrada en calor.

El uso de auto medicación para la relajación muscular, puede alterar el sistema nervioso, al destensar el músculo inciden sobre el cerebro o la médula espinal, es decir, sobre los nervios que controlan los músculos, eso afecta directamente el sistema nervioso, provocando una relajación general (no solo del tejido muscular contracturado), pueden llegar a causar síntomas neurológicos como sedación, mareos, somnolencia o vómitos, como también pueden ser los responsables de otras afectaciones más, como descoordinación de los brazos, confusión, pérdida de reflejos y visión.



2. Ejercicios dinámicos de voleo (digitación) defensa baja (antebrazo), saques

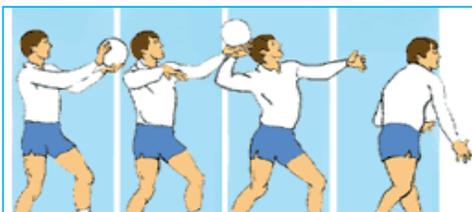
- Realicemos la entrada en calor con todos los procedimientos respectivos para cuidarnos de posibles lesiones, luego de los estiramientos musculares, relajamos los músculos por unos instantes, para entrar a la práctica de las actividades físicas.
- Realicemos calentamiento con balones, mediante los fundamentos básicos.
- Organizados en grupos de cuatro realicemos prácticas de digitación, antebrazo, pasando el balón de un lado para el otro.
- Realicemos jugadas de saque , recepción baja y digitación



Movimiento secuencial de digitación (voleo)



Movimiento secuencial defensa baja (antebrazo)



Movimiento secuencial de saque por arriba



Movimiento secuencial de saque por abajo

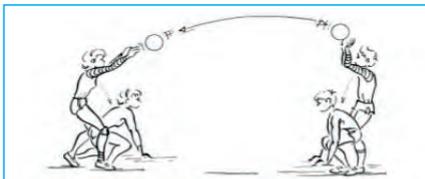


Fig. 5-3a

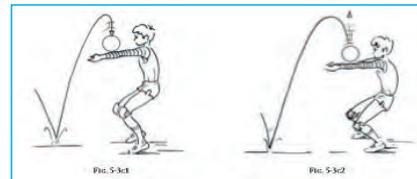
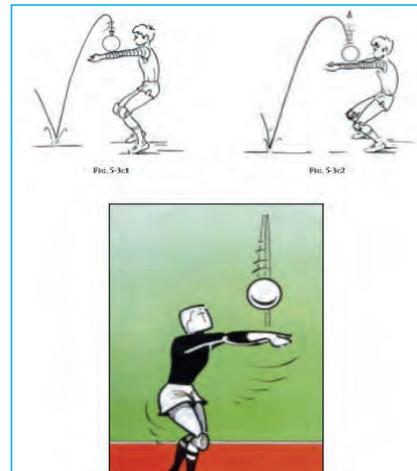


Fig. 5-3c1

Fig. 5-3c2



Digitación



Antebrazo

3. Ejercicios dinámicos de remate y bloqueo, técnica del remate y bloqueo

Luego de realizar algunas acciones de saques, defensa baja y digitación, incorporamos las técnicas de remate y bloqueo para eso practicamos algunas series de estas dos técnicas:



Investiga

Por todos los medios necesarios, investigamos los errores más comunes que se cometen en la ejecución de las técnicas de voleo o digitación, defensa baja y saque.

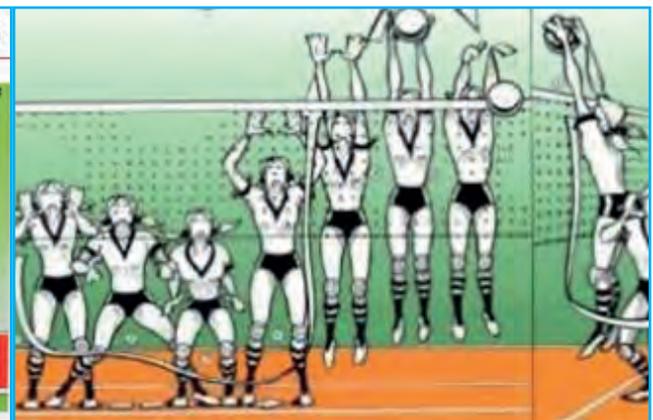
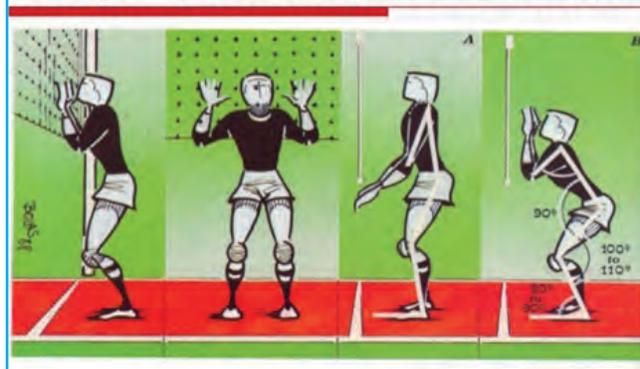


Movimiento secuencial de remate



Remate

BLOQUEO: POSICIONES INICIALES



Movimiento secuencial de bloqueo

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



Aprende haciendo

Repasamos reglamento de juego de las faltas de ejecución de digitación, antebrazos, saque, remate y bloqueo.

Investiguemos por diferentes medios, la reglamentación respecto a las faltas en la ejecución de los fundamentos básicos.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Bolivia compitió al ritmo del caporal en mundial de gimnasia rítmica.

Por primer vez el país participó en el Mundial de Gimnasia Rítmica. La encargada de llevar el nombre de Bolivia en alto fue Fabiana Abastoflor, que compitió en el evento al ritmo del caporal, presentación que fue admirada y aplaudida por los presentes.

Abastoflor no tiene apoyo económico de las instituciones deportivas respectivas y viajó hasta España, donde se realizó la competencia, con recursos propios.

Todo el tiempo de preparación lo hace sola, no tiene recursos para estar aquí, de hecho viene con dinero propio, es un esfuerzo enorme el que hace por venir aquí, destacó una de las comentaristas, quién además resaltó su "valentía" al presentarse con un ritmo del folclore boliviano. ¡Comentemos!

¿Crees que, en la práctica de la gimnasia rítmica y gimnasia de suelo, la postura es un factor importante? ¿Por qué?



Fuente: radioLuisdeFuentes.com - mayo 10, 2018



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios para corregir malos hábitos de postura

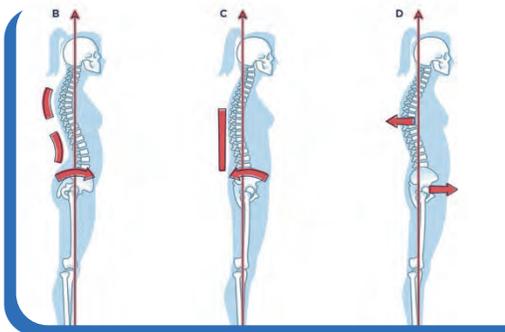
Realicemos el calentamiento con todos los procedimientos respectivos para cuidarnos de posibles lesiones, luego de las estiramientos musculares, relajamos los músculos por unos instantes, para entrar a la práctica de las actividades físicas. Realizamos algunos ejercicios para corregir malos hábitos de postura corporal:



- Saquemos el pecho, llevando los hombros hacia atrás, intenta juntar tus dos omóplatos hacia el centro de la espalda.
- Colguémonos de una barra pero sin levantar los pies del suelo.
- Agrúpemonos en posición fetal y después rueda sobre la espalda, procura tener la barbilla pegada a las rodillas.
- De 6 apoyos meter la cabeza hacia el pecho, encorbar la columna hacia arriba (encorbarse como un gato) luego enderarla con la vista hacia el frente.

Mantener una buena postura es parte de nuestra salud integral, porque cualquier trabajo que se haga en la actividad diaria se empleará un mínimo de esfuerzo y las acciones a realizar son mucho más efectivas.

En mantener una buena postura:



- Mantenemos los huesos y articulaciones en una alineación correcta
- Proveemos fuerza necesaria para las actividades de la vida diaria
- Prevenimos el cansancio y la fatiga
- Coadyubemos a tener el cuerpo con flexibilidad articular y muscular
- Prevenimos al cuerpo de posibles lesiones
- Prevenimos los dolores de espalda y de cuello
- Evitemos mal formaciones y anomalías en la columna vertebral
- Disminuimos el deterioro de la superficie de las articulaciones

2. Gimnasia rítmica con elementos y habilidades gimnásticas acrobáticas

La cinta de gimnasia rítmica tiene las siguientes características:

- Materiales: suele ser de satén u otro material, que permitan el movimiento suave y elegante, y sin almidonar. Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio. La cinta suele ser de satén o una tela similar.

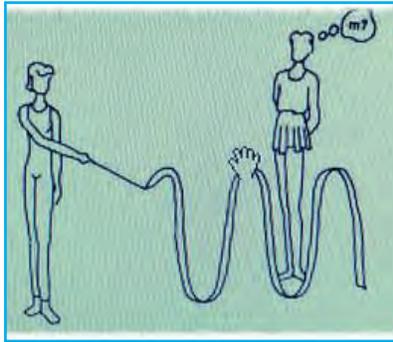
De largo pueden medir hasta 6 m.

El ancho varía entre 4 cm y 6 cm.

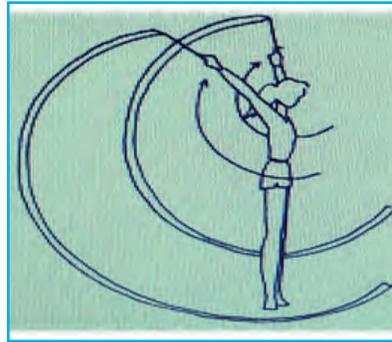
Organizados en grupos realizamos gimnasia rítmica con cintas:

1. Dos compañeros con una cinta uno bate y el otro observa y trata de adivinar que letra se forma con el batido de la cinta.
2. Con una cinta en cada mano, extendidos los brazos, trazar círculos con las cintas de forma simultánea.
3. Realizamos círculos de frente con el brazo completamente extendido cambiando de mano para completar los círculos.
4. Realizamos circunduccines de forma horizontal pasando la cinta por el frente y por atrás del cuerpo para completar el círculo y cambiar de mano.
5. Realizamos balanceos horizontales derecha a izquierda, elevando de abajo hacia arriba.
6. Por delante del cuerpo hacer girar la cinta formando un ocho vertical.

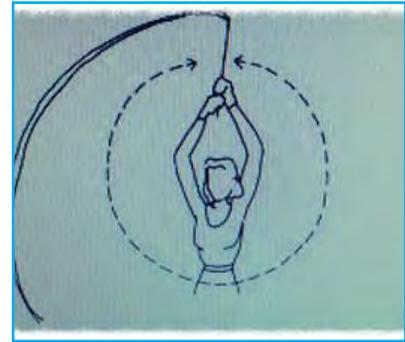




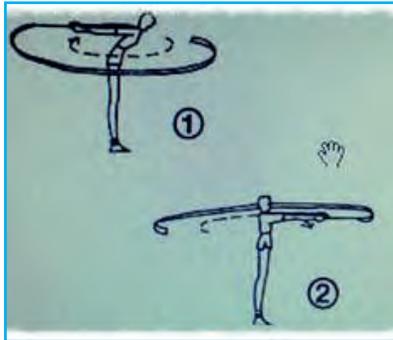
1. **Escribir una letra**



2. **Dos círculos**



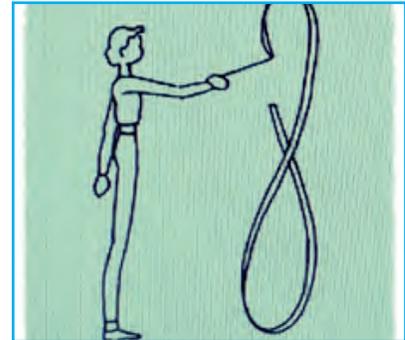
3. **Círculo de frente**



4. **Círculo horizontal**



5. **Balanceo**

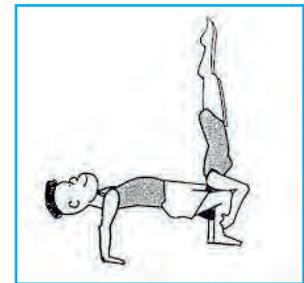
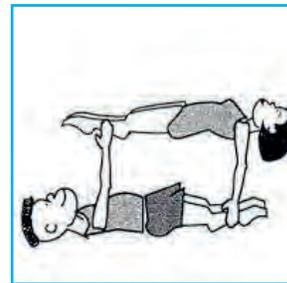
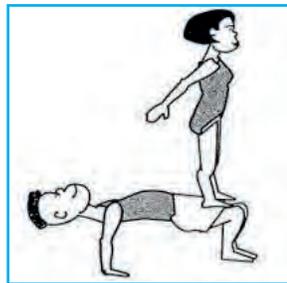


6. **Ocho vertical**

La gimnasia acrobática es un deporte acrobático-coreográfico donde se integra tres elementos fundamentales como:

- Formación de figuras o pirámides humanas.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de una figura a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.

Organizados en parejas, realizamos ejercicios básicos de gimnasia acrobática, a partir de las practicas de acrosport podemos crear nuevas figuras, cuidando la integridad de nuestra pareja.



3. Normas básicas de gimnasia acrobática y gimnasia rítmica

- El componente debe saber cuál es su función en cada momento.
- Todos los participantes deben conseguir una buena estabilidad para poder soportar el peso y ofrecer seguridad a los compañeros y compañeras.
- Se requiere practicas previas, de todas las habilidades.
- Todas tus acciones deben estar acompañadas de comunicación con la pareja o el grupo, para evitar lesiones y que todo salga correctamente.
- En caso de inseguridad se debe solicitar ayuda a un compañero o compañera.
- Observa en qué zona vas a realizar el apoyo.
- Analiza cómo y por dónde subir.
- El desmontaje se debe realizar de forma coordinada y de forma inversa al montaje.
- La base debe ser una superficie blanda y acolchada (colchonetas).

Mano a mano	Pinza	Mano-muñeca
Plataforma	Brazo-brazo	Mano-pie

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

La gimnasia acrobática y la gimnasia rítmica, deportes que desarrollan habilidades y destrezas corporales, se caracterizan porque buscan la perfección en su ejecución, mediante movimientos y posturas corporales simétricos, su coreografía nunca es la misma en relación con otros siempre tiene contenidos de mucha creatividad en los enlaces de un ejercicio con otro.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoremos el esfuerzo y la dedicación de cada uno de los participantes, la responsabilidad y seriedad con la que se ejecutó las diferentes actividades gimnásticas.



Desafío

Recordamos algunos juegos tradicionales de habilidades gimnásticas y las ponemos en práctica, como la carrera de la carretilla, la oruga, etc.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Realicemos coreografías de gimnasia acrobática y gimnasia rítmica, con intervención de todas/os las/os compañeras/os, cada uno con una responsabilidad específica de acuerdo a sus capacidades y habilidades.

Cada estudiante fabrica su material de gimnasia rítmica.



Desafío

Preparar una coreografía de gimnasia rítmica con creatividad propia de los estudiantes, con acompañamiento musical, folclórico nacional.

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.

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)

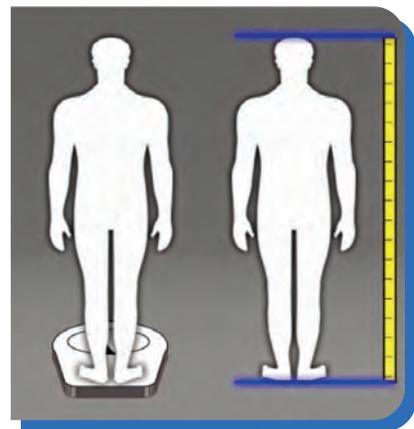
Para la siguiente actividad, se necesita una cinta métrica y una balanza, tomamos las medidas de nuestro cuerpo, con datos simples:
peso, talla o estatura.

Los dos datos nos sirven para diagnosticar nuestro Índice de Masa Corporal (IMC).
Obtenido los datos empleo la siguiente fórmula:

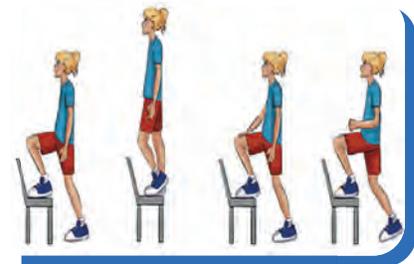
$$IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura}^2 (\text{m})}$$

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?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

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

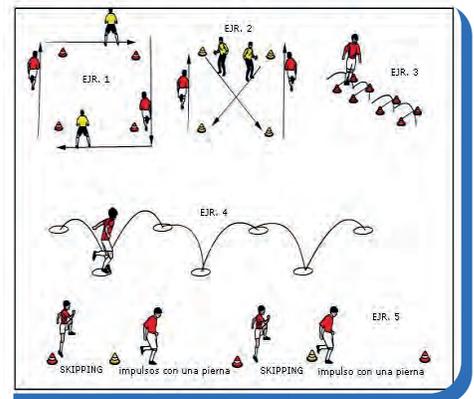
En esta oportunidad el trabajo realizado se basa en el ritmo, que consiste en que el cuerpo tiene la facultad de contraerse y relajarse.

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!

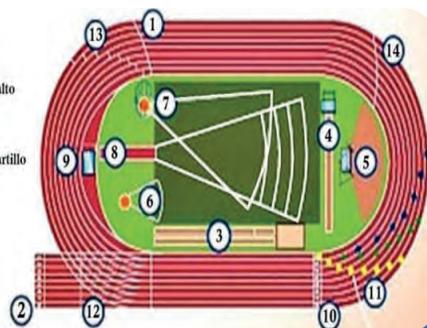
1. Influencia negativa del tabaco en el organismo

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.

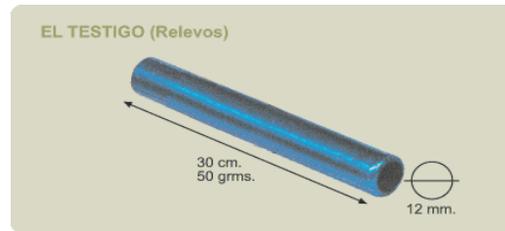
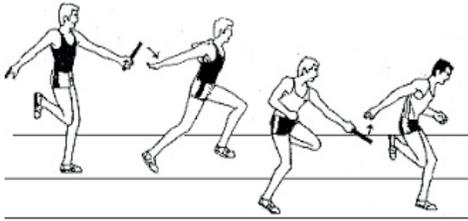
2. Pruebas de pista carreras de 100m, 800m, 1500m, 3000m obstáculos, relevos 4X100m

- 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

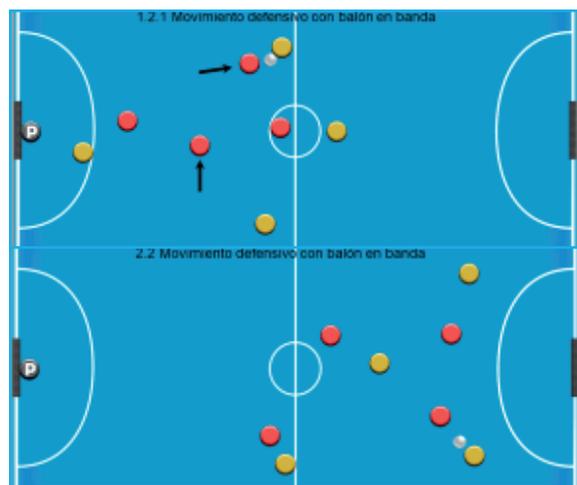


Sistema de defensa 1-1-2-1 vs. 1-1-2-1

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!

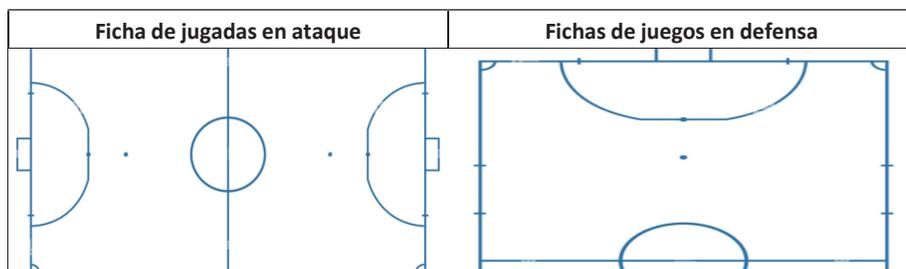
- Reflexionemos y valoremos la comprensión sobre los tipos de contracción muscular, para tomarlos en cuenta en nuestras actividades físico deportivas.
- Comprendemos la importancia y el rol que cada uno de los componentes del equipo tienen que cumplir cuando utilizamos los sistemas de juego ofensivo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

con buenos pases por el interior con el pívot.

- 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-Pívot 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 pívot, un jugador que ayuda en el contraataque, es capaz de penetrar con buenos movimientos interiores.

- Pívot 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 pívot tiene un gran control sobre el movimiento de pies, es necesario que destaque por su inteligencia en el juego interior.



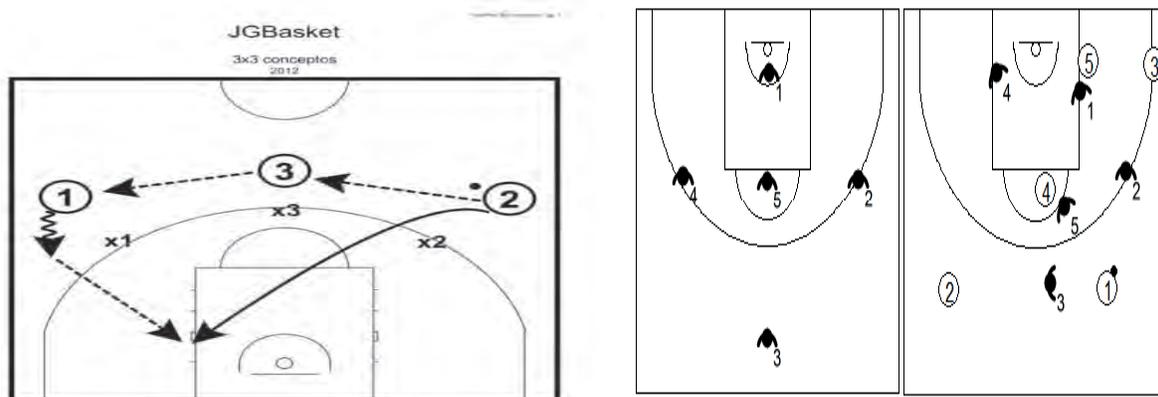
Noticiencia

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.

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

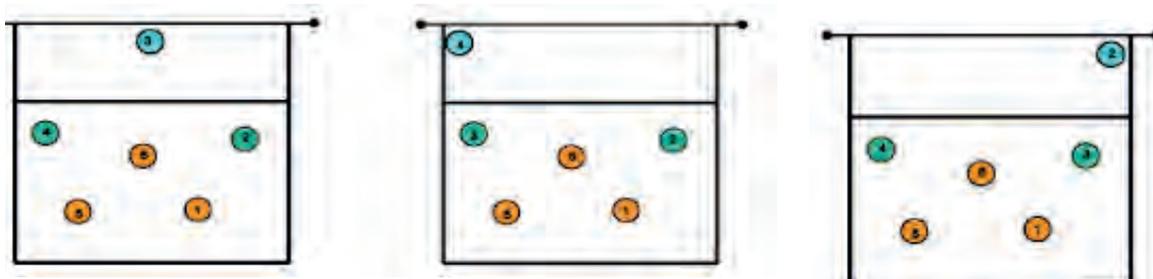
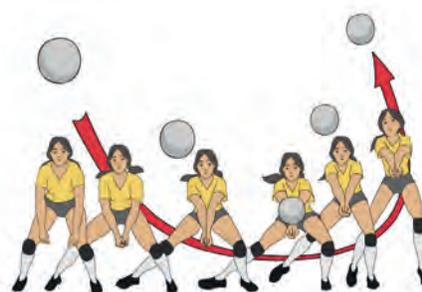
- El colocador: es la persona principal y contribuyente a la ofensiva del equipo de voleibol. Uno de los requisitos del armador es tener un toque delicado para colocar el balón a la perfección para uno de los jugadores atacantes.
- El atacante externo: también se conoce como el atacante del lado izquierdo 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.



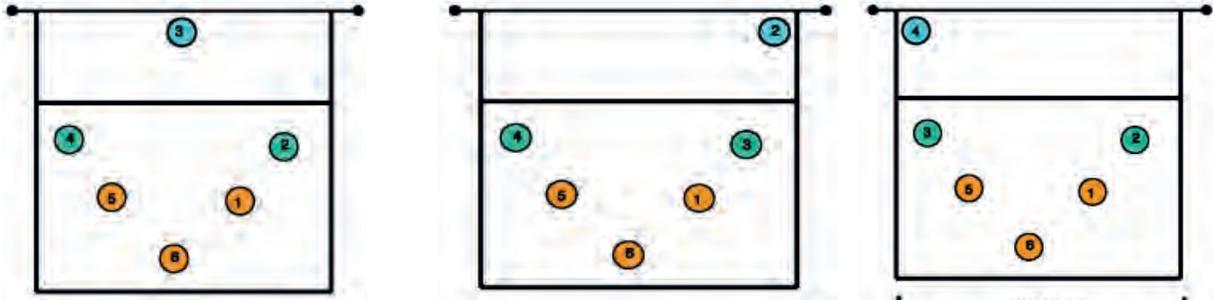
3. Dril de estrategias de defensa en espacio propio

- 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.



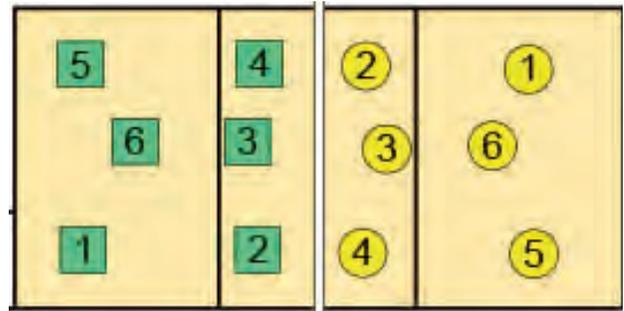
Investiga

¿Cuántas variantes deportivas tiene el voleibol?

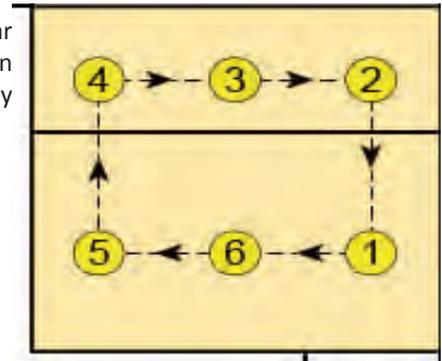
- Se rota hacia el lado izquierdo, en sentido de las manecillas del reloj.

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.

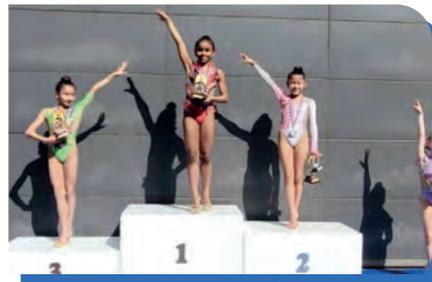
ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD: GIMNASIA ARTISTICA CON EQUIDAD DE GÉNERO



¡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.

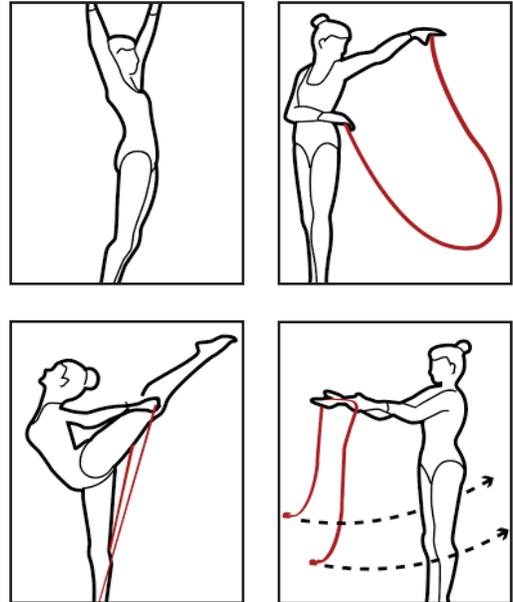
Repasamos las características de la cuerda de gimnasia:

- 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.
- Los 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.

5

SECUNDARIA

ÁREA

**EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**





COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física y Deportes

SALUD COMUNITARIA



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

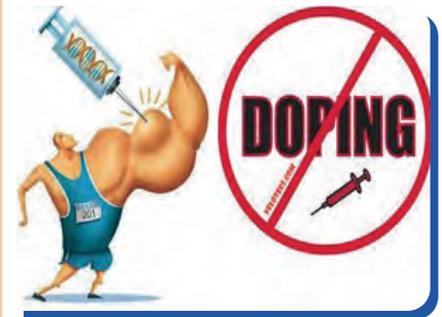
La Agencia Mundial Antidopaje (A.M.A.), propuso el 9 de diciembre de 2019 un veto de cuatro años a Rusia de todo evento olímpico o mundial, por manipular la base de datos deportivos del Laboratorio de Moscú. El Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS), ha ratificado que Rusia “no ha cumplido con el Código Mundial Antidopaje”, por lo que hasta el 16 de diciembre de 2022 ningún atleta ruso podrá participar en grandes competiciones deportivas internacionales bajo la bandera de su país. En ese plazo Rusia tampoco podrá organizar en su territorio campeonatos del mundo.

Fuente: *La Agencia Mundial Antidopaje (A.M.A.)*.

Comentamos sobre la nota de prensa:

¿Con la sanción que recibió Rusia, quienes fueron los más afectados?

¿De acuerdo a tus conocimientos, los daños que puede causar el doping son irreversibles?



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Prevención ante el consumo de drogas y las complicaciones sobre la salud a largo plazo

Con la orientación de las/los maestras/os, comentamos sobre lo que sabemos y conocemos con relación al consumo de drogas y las complicaciones que podrán tener en nuestra salud a largo plazo.

Reconocemos y clasificamos la variedad de drogas y las consecuencias que produce, entre ellas están: las dificultades motrices, muy peligroso para la actividad deportiva, ya que acelera la frecuencia cardíaca, disminuye la atención y la concentración también provoca bajadas repentinas de tensión.



Noticiencia

Consecuencias del dopaje, dolor de espalda, atrofia testicular, caída del pelo, alteraciones visuales, hipertensión, soplo cardíaco, efectos anabólicos y dificultad en la concentración.



Investiga

Consultamos diferentes medios como libros, revistas o internet, sobre las consecuencias irreversibles en la salud por el dopaje.

2. Doping y sus consecuencias

El dopaje (doping), es el acto de consumir sustancias artificiales ilícitas, (esteroides anabólicos, hormonas de crecimiento humano, estimulantes y diuréticos), con el fin de sacar ventaja sobre los demás, en las competiciones deportivas.

Dado que las distintas combinaciones y/o dosis, nunca se han experimentado en sujetos sanos, doparse equivale a aceptar ser un conejillo de indias y arriesgarse a padecer efectos adversos de naturaleza y gravedad desconocidas. Es probable que los efectos adversos y secundarios reales de consumir grandes dosis de diversas drogas y fármacos en combinación con otros sean mucho más graves. Consumir varios fármacos, no suma los riesgos,

sino que los multiplica.

Puesto que las hormonas son parte de funciones reguladoras del organismo, el uso no terapéutico de cualquier tipo de hormonas conlleva el riesgo de crear un desequilibrio que puede influir en muchas funciones, no sólo en las que se ven directamente afectadas por la hormona consumida drogas y fármacos en combinación con otros sean mucho más graves. Consumir varios fármacos, no suma los riesgos, sino que los multiplica.

Puesto que las hormonas son parte de funciones reguladoras del organismo, el uso no terapéutico de cualquier tipo de hormonas conlleva el riesgo de crear un desequilibrio que puede influir en muchas funciones, no sólo en las que se ven directamente afectadas por la hormona consumida.

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

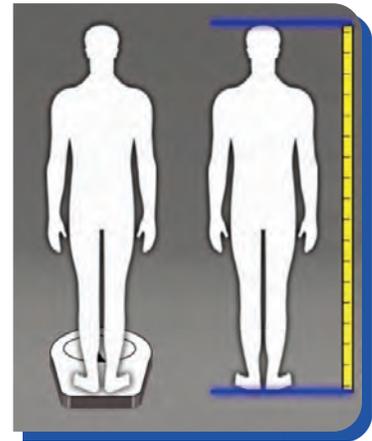
Actividad 1: Necesitamos una cinta métrica y una balanza, tomamos las medidas de nuestro cuerpo, con dos datos simples: peso, talla o estatura.

Los dos datos nos sirven para diagnosticar nuestro Índice de Masa Corporal (IMC). Obtenido los datos empleo la siguiente fórmula:

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

Nuestros resultados los comparamos 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 económica para la categorizar el peso: desnutrición, bajo peso, peso normal (saludable), sobrepeso, obesidad, obesidad marcada y obesidad mórbida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara, que el IMC es una manera fácil y económica para detectar categorías de peso que pueden 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.



Actividad 2: Nos organizamos en parejas para aplicar 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 50 cm para varones, la y el estudiante tiene que subir y bajar una silla, en cuatro tiempos, este ejercicio se realiza durante 5 minutos, cumplido el tiempo establecido la y el estudiante 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)

Interpretamos el resultado con la siguiente tabla:

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

Con los datos obtenidos se aplica la siguiente fórmula:

FÓRMULA TEST DE HARVARD
 $[(D*100)] / [2*(P1+P2+P3)]$



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Reflexionemos sobre la importancia de la actividad física y el deporte, como pilar fundamental en disminuir los niveles de estrés y protección, en el tratamiento de la adicción y el riesgo de recaída en el consumo de alcohol u otras drogas.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Transcribimos en nuestro cuaderno una planilla similar a la de abajo, en ella anotamos la variedad de drogas que se observa en el entorno y los problemas que ocasiona.

NOMBRE DE LA DROGA	CARACTERÍSTICAS Y EFECTO	DAÑOS QUE OCASIONA AL CUERPO

ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD GENERAL



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Realicemos la lectura del siguiente texto y comentemos en la clase.

El entrenar la coordinación y el equilibrio nos permite tener dominio corporal, porque son la base fundamental, para el control del cuerpo.

Al realizar de forma adecuada estas capacidades nos permite la adquisición de múltiples conductas motrices de utilidad en diferentes actividades de la vida diaria: Permiten un mayor rendimiento en el deporte y en casi todas las actividades de la vida diaria.

Ayudan a resolver problemas de postura, ya que el equilibrio engloba el dominio postural.

Previenen accidentes de caídas, debido a un mayor control de reflejos en los movimientos y conciencia sobre nuestro cuerpo.

Son complementarias a las capacidades, como la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.

Ayudan a que el cuerpo responda a nuestros impulsos voluntarios de manera conjunta y eficiente.



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

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

En esta oportunidad el trabajo lo realizamos en base al ritmo; consiste en que el cuerpo tendrá 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 todo el procedimiento de la entrada en calor, con las recomendaciones respectivas para cada una de sus partes, realizamos el siguiente desplazamiento por el circuito:

Distribuimos 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:

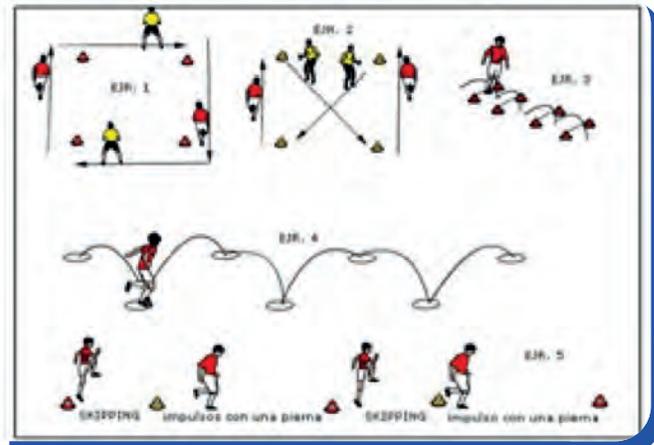
Ejercicio 1. Las líneas laterales, desplazamiento lateral, las líneas de fondo, desplazamiento al trote.

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 tiene el cuerpo, para realizar una actividad física. La resistencia aeróbica crea una buena capacidad cardíaca y logra que el corazón tenga más sangre en cada diástole.

Luego de realizar todo el procedimiento del calentamiento, con las recomendaciones respectiva, para cada una de sus partes, realizamos el siguiente desplazamiento por el circuito:

Distribuido el circuito en la cancha deportiva, permanecemos repitiendo el ejercicio que corresponde durante 30 segundos, cambiamos 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.



Noticiencia

¿Sabías qué los músculos se desarrollan durante el descanso y no mientras te ejercitas?

¿Entrenar 1 hora diaria previene el envejecimiento de las células y la formación de nuevas neuronas?

Ejercicio 1. Polichinelas.

Ejercicio 2. Flexión y extensión de brazos (flexiones).

Ejercicio 3. Abdominales.

Ejercicio 4. Subir y bajar una silla.

Ejercicio 5. Flexión y extensión de piernas (sentadillas).

Ejercicio 6. Plancha abdominal.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!



Desafío

Realiza en tu cuaderno una lista personal de las personas a quienes colaboraste en la clase de Educación Física esta semana, si no tienes a nadie proponte hacerlo desde hoy.

Valoremos la variabilidad motriz y características particulares, la adquisición de nuevas habilidades en la práctica de los ejercicios.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!



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

Diseñamos 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!

Camargo hace historia, es el rostro de Apple

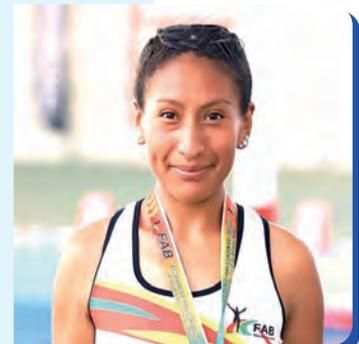
La atleta boliviana Jhoselyn Camargo sorprendió, al ser la imagen oficial de la marca Apple, en el lanzamiento del nuevo Apple Watch (reloj inteligente de Apple) a nivel mundial. La deportista paceña se convierte así en la primera boliviana en ser parte de la reconocida marca mundial.

Apple lanzó en los últimos días su nuevo producto. Como es de costumbre, cada año cuentan con diferentes estrategias de comunicación para sus eventos de estreno. En este caso, Camargo fue tomada en cuenta por la marca mundial para que sea su imagen en este lanzamiento.

“Me contactaron por correo y me hicieron seguimiento. La empresa me contrato y fui elegida para el papel principal tras varias pruebas”, contó Camargo a FEM de Deportes El Diario.

La paceña subrayó que “tenía miedo”, ya que inicialmente no sabía en concreto el nombre de la empresa, ya que le pidieron “guardar reserva” de todos los detalles para evitar filtraciones.

Comentemos sobre la lectura.



Fuente: (El Diario – Deportes 10/09/2022)



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Efectos de la resistencia aeróbica y anaeróbica (pulmones – corazón)



El ejercicio y la actividad física, regulan y mejoran la calidad de vida, tanto si está sano, como si tiene una afección pulmonar. Muchos asocian la idea de mantenerse en forma con mantener un corazón sano, perder peso y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes, pero el ejercicio también ayuda a mantener sanos los pulmones. El ejercicio afecta a los pulmones, cómo la actividad influye en la respiración y los beneficios que supone hacer ejercicio para las personas con o sin una afección pulmonar.

El ejercicio aeróbico aumentará principalmente nuestra resistencia cardiovascular, mientras que el ejercicio anaeróbico aumentará principalmente nuestra fuerza muscular.

2. Pruebas de pista, carrera de vallas, 3000 metros

Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 vallas. El pasar la valla requiere tomar en cuenta tres fases: despegue, pasaje y caída.

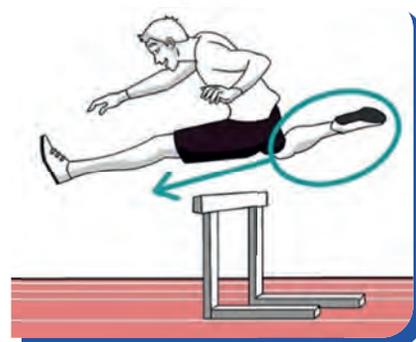
Las medidas de las vallas de atletismo dependen de la categoría (ya sea masculina o femenina) y de la distancia recorrida en la carrera: De 60 metros se deben superar una serie de 5 vallas, que en la categoría masculina poseen una altura de 1,067 metros y en la categoría femenina de 0,84 metros.

Las pruebas de 3000 metros, requieren la capacidad de resistencia aeróbica, la salida para esta prueba es con partida alta.

Realizamos la entrada en calor con todos los procedimientos de movilidad articular, calentamiento general, específico y estiramiento muscular, siempre de acuerdo a las orientaciones de la/el maestra/o.

Realizamos carreras de familiarización con las vallas; pasar la valla desde la marcha, tomar en cuenta la inclinación del tronco al superar la valla en combinación con el movimiento de brazos y piernas, perfeccionar la técnica de la carrera en general.

Practicamos carreras de resistencia de 3000 m, controlando la respiración con la técnica adecuada.



3. Pruebas de campo lanzamiento de disco y jabalina

El lanzamiento de disco en la categoría damas tiene un peso de 1 kg y en varones tiene un peso de 2 kg, la zona o círculo de lanzamiento tiene un diámetro de 2,50 m, con un borde exterior de pletina.



La jabalina está compuesta por un cuerpo, con cabeza de punta afilada y una asidera de cordel, la longitud para la categoría damas es de 2,3 m y un peso de 600 g, en la categoría varones mide 2,7 m con un peso de 800 g. Con prácticas sucesivas mejoramos la técnica de los lanzamientos de disco, y jabalina, tomando en cuenta la técnica del agarre del material, los desplazamientos previos y el lanzamiento propiamente dicho. El lanzamiento de aprestamiento tiene que ser con material alternativo. Realizamos prácticas de lanzamientos de acuerdo a reglamento trazando las zonas de lanzamiento y zonas de caída del material.



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

En el lanzamiento de disco, el atleta debe comenzar cada intento desde una posición estacionaria dentro del círculo. Una vez que el lanzamiento se complete, el atleta debe salir del círculo de la mitad trasera.

El lanzamiento de la jabalina debe agarrarse por la encordadura y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar; no se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la jabalina. En la caída, la punta metálica debe tocar el suelo antes que cualquier otra parte de la jabalina.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoremos el reconocimiento y aceptación de nuestras capacidades y de nuestros compañeros en las diferentes pruebas atléticas.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Transcribimos en nuestro cuaderno una planilla similar a la de abajo, en ella anotamos diferentes tests físicos para controlar y evaluar nuestro rendimiento físico.

NOMBRE DEL TEST	QUE ASPECTO EVALÚA	RESULTADO OBTENIDO

DEPORTES ALTERNATIVOS

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 SALON CON EQUIDAD DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Edson Arantes do Nascimento, más conocido como Pelé, nació el 23 de octubre de 1940, fue un futbolista brasileño que jugó como delantero. Mientras aprendió el oficio de dominar el balón, Pelé se ganaba la vida como limpiabotas. A los 11 años ya se habían fijado en él, y a los 15 años llegó al Santos, después de la selección nacional de Brasil. Pelé fue el único futbolista del planeta que ha conquistado tres mundiales (Suecia 1958, Chile 1962 y México 1970). El astro Brasileño falleció el 29 de diciembre de 2022.

Fuente: biografiasyvidas.com



Pelé con la selección brasileña en el mundial de 1958

- ¡Comentemos entre los compañeros!
- ¿A qué se debió el éxito de "Pelé" pese a que era un limpiabotas?
- ¿El control del balón de qué factores depende?



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Clasificación de las manifestaciones de la fuerza

- Las manifestaciones de la fuerza se traducen en tipos de fuerza, sin perder su cualidad, la fuerza puede ser:
 - Fuerza estática**, cuando la fuerza es igual a la resistencia y no se produce ningún tipo de movimiento. $F = R$.
 - Fuerza dinámica**, cuando la fuerza gana a la resistencia, las fibras musculares se alargan
 - Fuerza máxima**, se presenta cuando la resistencia es menor y la fuerza muscular con 100% de su intervención gana a la resistencia.
 - Fuerza explosiva**, referida a las tensiones musculares máximas en un mínimo tiempo, esta fuerza también es denominada como fuerza-velocidad o potencia.
 - Fuerza resistencia**, es el mantener el mayor tiempo posible una fuerza.
 - Fuerza relativa y absoluta**, es la proporción de fuerza que puede producir un organismo sin importar su peso corporal.

2. Rol de los jugadores y el portero

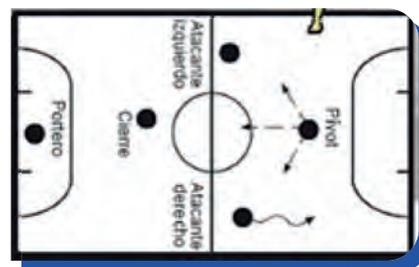
Cada jugador tiene sus funciones específicas de acuerdo a la posición que ocupa en el campo de juego y está sujeto a las acciones que se generen en el encuentro deportivo, cuando un equipo está en posición del balón, los jugadores tienen la función ofensiva y sin balón la función es defensiva.

Pivote, es el jugador con máxima responsabilidad en la marca, su trabajo generalmente es la defensa, marcar al líbero y cerrar espacios

Líbero, su responsabilidad es marcar al pivote, anticipación a cualquier balón, evitar remate desde la defensa.

Laterales, su función es marcar los laterales y cerrar espacios por fuera, dentro atrás.

El rol del portero es de vital importancia, al ser su responsabilidad de cuidar su portería, también asume la función de ser un jugador, creando una situación de superioridad, ofensiva con 5 atacantes.



3. Táctica de ataque y contra-ataque

Ataque, acciones en posesión de balón, que consiste en Recepción - Pase - Remate.

Contra-ataque, en situación de defensa se recupera el balón e inmediatamente se genera acciones ofensivas, que consiste en Bloqueo - Defensa de Campo - Pase - Remate.

4. Táctica en defensa colectiva

Se trata de un programa táctico, de acciones en defensa que se logra entre dos o más jugadores, buscando el beneficio del mismo con una eficaz finalización de la jugada.

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



Noticiencia

La pelota (bautizada Adidas Al Rihla), por su parte, posee un sensor de Unidad de Medición Inercial. Un chip envía 500 datos por segundo que son recibidos por la sala VAR, encargada de procesar la información.

En juegos dirigidos aplicar reglamento de acuerdo a las acciones que se generen. Reconocemos las cuatro capacidades físicas condicionales y la combinación de ellas, en las disciplinas de fútbol y fútbol de salón.



Aprende haciendo

Mediante libros o internet, informate sobre las reglas de juego más importantes de fútbol - fútbol de salón.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoremos el rendimiento físico motriz de los estudiantes en la combinación de las capacidades condicionales.

Reflexionemos y valoremos la importancia de trabajo en equipo y el rol de liderazgo que tiene que ofrecer cada deportista en la práctica de ejecución táctica.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboremos un cuadro de rendimiento físico deportivo, con parámetros particulares de cada unidad educativa

- Rol de los jugadores y portero.
- Táctica de ataque y contra-ataque.
- Táctica en defensa colectiva.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

El 12 de octubre se recuerda como el Día Mundial del Baloncesto, ocupando el segundo lugar en popularidad, no solo en el orden nacional sino también internacional, un deporte que tuvo gran aceptación en nuestro país, para cuyo efecto hacemos una pequeña historia en el país. El nacimiento del baloncesto en Bolivia, no tiene una fecha exacta, pero aproximadamente se da cuenta que desde el año 1936, se fundaron los primeros equipos y asociaciones. En aquel año, al cual hacemos referencia, se había jugado el primer campeonato nacional y la fundación de la entidad matriz, con nueve asociaciones participantes: La Paz, Tarija, Potosí, Cochabamba, Oruro, Llallagua, Villazón, Punata y Uyuni. Las nueve representaciones por medio de sus delegados, fueron los fundadores de lo que hoy es la Federación Boliviana de Baloncesto. Fuente: LA PATRIA



¡Comentemos entre los compañeros!
¿Entre mujeres y varones, quienes practican más el baloncesto? ¿Por qué?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Factores condicionantes de la flexibilidad

Entre los factores principales que condicionan a la flexibilidad podemos citar los siguientes:

La edad, a edad más avanzada, menor flexibilidad.

El sexo, generalmente las mujeres son más flexibles que los varones.

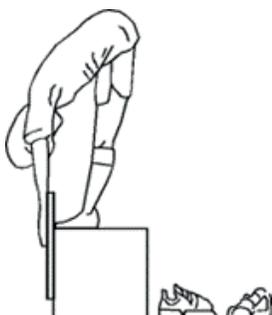
La hora del día, por la mañana menos, a medio día más flexibilidad.

La temperatura ambiente, con temperaturas bajas, menor flexibilidad.

Realizamos la entrada en calor de acuerdo a procedimientos que hemos aprendido, desde los movimientos articulares calentamiento general y estiramiento muscular.

Recordemos que la flexibilidad es uno de los componentes de las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)

Aplicamos el Test de Flexibilidad de Tronco (Test de KRAUSS-WEBER), nos paramos sobre una silla, como en la imagen y con la ayuda de una regla medimos cuantos centímetros sobrepasa nuestras manos a partir de la base de la silla para abajo, sin realizar movimientos de rebote, posteriormente comparamos una tabla de valores.



Facilitando el desarrollo de las cualidades físicas (fuerza, resistencia y velocidad), también permite realizar movimientos más eficaces, disminuyendo el porcentaje y riesgo de lesiones. El Test de Flexibilidad de Tronco de KRAUSS-WEBER, consiste en flexionar todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas para llegar lo más lejos posible. La prueba se realizará lentamente y sin hacer rebotes. Se deberá mantener el equilibrio en todo momento y durante 2 seg, para tomar la medida.

El objetivo de ese test es medir la amplitud del movimiento en término de centímetros.



Noticiencia

La elasticidad y la movilidad articular se deben trabajar conjuntamente, en las terminaciones de los huesos existen los llamados centros de crecimiento, que son los que permiten a los huesos alargarse, una ligera presión sobre ellos estimula el crecimiento y mucha sobrecarga lo bloquea.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	CM	CALIFICACIÓN DE ACUERDO A LA TABLA
1er intento		
2do intento		
Promedio de ambos intentos		

CALIFICACIÓN	HOMBRES (cm)	MUJERES (cm)
SUPERIOR	> 27	> 30
EXCELENTE	17 a 26.9	21 a 29.9
BUENA	6 a 16.9	11 a 20.9
PROMEDIO	0 a 5.9	1 a 10.9
DEFICIENTE	-8 a -0.1	-7 a 0.9
POBRE	-19 a -8.1	-14 a -7.1
MUY POBRE	< -19.1	< -14.1

2. Táctica individual y colectiva

Son aquellas acciones motrices inteligentes con adecuado ajuste espacio-temporal, de ataque y defensa que se realizan para sorprender (combatir), o contrarrestar (neutralizar) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

En la táctica individual intervienen diferentes aspectos, para la toma de decisiones en el momento oportuno, entre los que intervienen citamos los siguientes: **Percepción**, el deportista recibe diferentes tipos de información (vista, oído, tacto) sobre lo que pasa en su entorno, logrando ubicarse en el terreno de juego, sabiendo cuál es su situación actual, que acciones puede y debe realizar.

Decisión, este factor determinará el éxito de una acción intencionada, teniendo la información de lo que sucede en su entorno, resuelve realizar la una acción oportuna y más correcta posible.

Ejecución, los factores de percepción, decisión conllevan a la ejecución, es el realizar la acción motriz, esta acción muchas veces responde a las instrucciones planificadas o la creatividad del jugador, quien tiene tres opciones estando en posesión del balón: pasar, lanzar o driblar, lo que permite continuar con la táctica colectiva.



3. Táctica defensiva en zona

La defensa en zona es un sistema defensivo en el que los jugadores se encargan de defender un espacio colectivo, teniendo cada uno de ellos un área de responsabilidad. También se la nombra como defensa de espacios o defensa espacial.



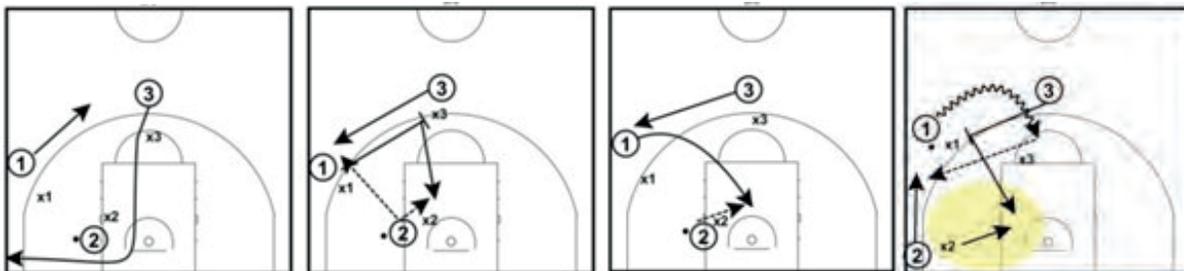
Investiga

Investigamos sobre el paso "0" en baloncesto.

4. Táctica ofensiva en zona

La táctica de conjunto es la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Las sumatoria de las acciones individuales de los componentes del equipo, hacen posible el juego de conjunto denominado táctica, acciones colectivas que se eligen de acuerdo a la función de las características de los jugadores y la defensa contraria. Estando el adversario en defensa ubicados en sus posiciones cuidando su canasta, las acciones de los jugadores en ofensiva con jugadas preparadas intentan conseguir el objetivo.

Repasamos algunas jugadas de táctica en ataque a la zona.



5. Reglamento básico en juegos de aplicación, juegos tradicionales orientados al baloncesto

Reglas básicas de Baloncesto 3 x 3

Entra en vigencia desde los Juegos Olímpicos en Tokio 2020.

Superficie de juego son 15 metros de ancho por 11 metros de largo.

Sólo se permite un suplente por equipo.

No hay salto inicial, se realiza a cara o cruz con una moneda, igual que en el fútbol. El equipo que gane el sorteo podrá elegir entre empezar sacando o sacar el primero en un hipotético tiempo suplementario.

El partido dura 10 minutos. Si antes de que pasen ese tiempo algún equipo llega a 21 puntos gana.

Si en los 10 minutos nadie llega a 21 puntos ganará el equipo que vaya por delante en el marcador en ese momento.

Cada posesión del balón dura 12 segundos.

Cada canasta suma 1 punto, las canastas desde más lejos de la línea de triple suman 2 puntos.

En caso de llegar empatados, se jugará un tiempo extra donde ganará el primer equipo en anotar 2 puntos.





¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Valoremos el trabajo en equipo respetando las habilidades técnicas individuales de cada estudiante.
- Reflexionamos sobre el rol y la responsabilidad que le toca a cada uno de los compañeros/os, cuando se nos asigna un puesto de marcación o ataque.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

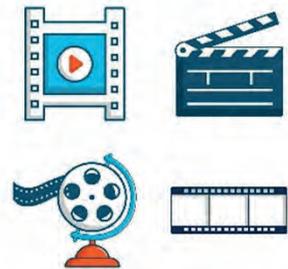
Transcribimos en nuestro cuaderno una planilla similar a la de abajo, en ella anotamos las posiciones y funciones de cada jugador en el baloncesto (investiguemos).

	POSICIÓN DEL JUGADOR	CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y RESPONSABILIDADES
1		
2		
3		
4		
5		

Elaboremos videos cortos grupales, que reflejen los fundamentos tácticos del baloncesto. Indagamos ¿Bolívia cuántos árbitros en baloncesto FIBA tiene? ¿Quiénes son?

DEPORTES ALTERNATIVOS

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!

La dupla boliviana María José Galindo y María Isabel Chacón comenzó haciendo podio en la primera etapa del Circuito Sudamericano de Beach Voley U-21, tras quedar en la tercera posición en el torneo que finalizó este domingo por la tarde en las canchas del Club Regatas, de Lima, Perú. Galindo/Chacón hizo una excelente actuación desde el viernes y cerró con triunfo su participación en esta primera de las cuatro etapas sudamericanas de carácter clasificatorio para definir a los países de la región que competirán en el Mundial 2023, con sede y fecha por definir.

Fuente: Dupla Chacón-Galindo logra el tercer lugar en el Sudamericano de Voley de Playa (Opinión 07 de noviembre de 2022).



¡Comentemos entre los compañeros!

¿De acuerdo a nuestros conocimientos, qué diferencias hay entre el Voleibol y el Beach Voley?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

— 1. Cuidado y prevención de lesiones articulares

¿Qué son las lesiones articulares?

Como su nombre lo indica, son lesiones o enfermedades que afectan a las articulaciones, las cuales pueden ocurrir por su uso excesivo, por algún accidente, una lesión deportiva o incluso algunas enfermedades como la artritis o el lupus. Una articulación une dos o más huesos, pero también incluyen tejidos como cartílagos, tendones y ligamentos, que en conjunto, permiten diferentes tipos de movimientos articulares.



En caso de practicar deportes o cualquier actividad que conlleve una posible lesión en la articulación, se deberá utilizar el equipo adecuado para su protección, y ante una molestia, dolor o lesión, es importante no subestimarla y acudir con el especialista para una revisión oportuna que evite problemas a futuro.

Realizamos la entrada en calor siempre respetando y siguiendo atentamente con los procedimientos respectivos de movilidad articular, calentamiento general y específico, estiramiento muscular; tomamos en cuenta las recomendaciones para la prevención de lesiones articulares.

Realizamos actividades que favorezcan la prevención de lesiones. Ejecutamos sesiones de atención básica ante lesiones deportivas.

— 2. Táctica ofensiva y defensiva (con rematadores y bloqueadores)

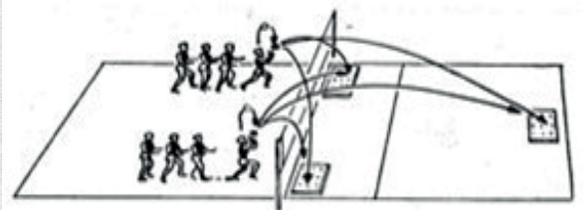
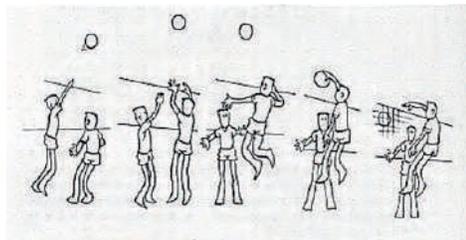
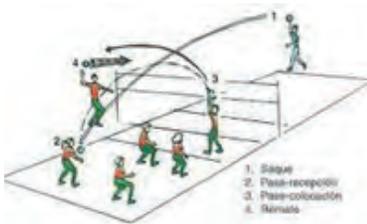
Organizados por grupos bajo la orientación de la/el maestra/o, realizamos prácticas de los fundamentos básicos de voleo defensa baja, saques, realizando calentamiento de muñecas y dedos para continuar controlando el balón.

Realizamos acciones de ataque con recepciones de 1ra., levantadores y rematadores.

Del otro lado del campo de juego realizan la defensa con bloqueadores. Realizamos juegos dirigidos de ataque y defensa con sistemas de juego orientados por la/el maestra/o.

De acuerdo a las jugadas aplicamos el reglamento básico.

De forma recreativa realizamos juegos tradicionales, para mejorar habilidades y destrezas necesarias para el juego de voleibol.



— 3. Táctica ofensiva con sistema de juego

Con la orientación de nuestra/o maestra/o practicamos ejercicios en ofensiva con sistema de juegos.

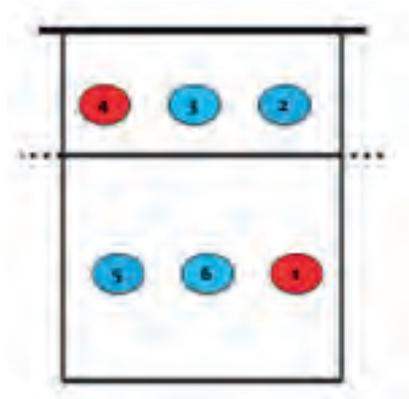
El sistema 4 – 2, tiene jugadores especializados por función:

4 atacantes y 2 levantadores armadores;

Siempre hay un levantador armador en la red;

El levantador armador colocado en la parte inferior de la cancha ayuda en la recepción del saque.

Tiene 5 jugadores para recibir el saque y 4 para atacar.



4. Táctica defensiva con sistema de juego

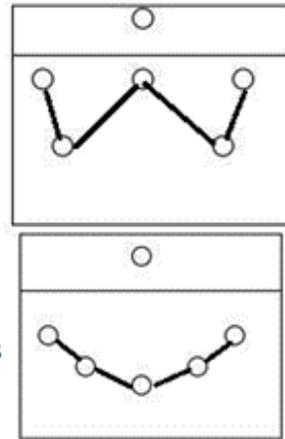
Sistema de defensa W o 1-3-2.

Se adopta esta forma de defender el ataque del equipo contrario, se caracteriza por el jugador que pasa por zona 3 en cada rotación es el colocador, el que suele dar el 2° pase, el resto de jugadores se ubica en la cancha en forma de W, también denominado sistema 1-3-2.

Sistema de defensa en semicírculo.

En este sistema el levantador, se sitúa cerca de la red no tiene como responsabilidad recibir los saques.

Los 5 jugadores restantes se ubican en la zona de defensa formando un semicírculo.



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

En el siguiente cuadros podremos apreciar las reglas básicas del voleibol, como también las reglas básicas para personas con discapacidad.

Reglas básicas de voleibol

- Un equipo está conformado por 6 jugadores en cancha.
- El jugador tiene que evitar que el balón toque el piso.
- Solo se puede dar toques de balón por equipo.
- Se realiza rotación tras cada punto, recuperado y en sentido de las manecillas del reloj.
- Mientras el balón esta en juego los jugadores no pueden tocar la red.
- Un jugador no puede tocar el balón dos veces consecutivas, salvo que intervenga en el bloqueo.
- El balón tiene que pasar por encima la red, para continuar con el juego
- El equipo que hace punto, realiza nuevame el saque.



Investiga

Investigamos con la orientación de la/el maestra/o y en diferentes medios sobre el reglamento de voleibol para personas con capacidades diferentes.



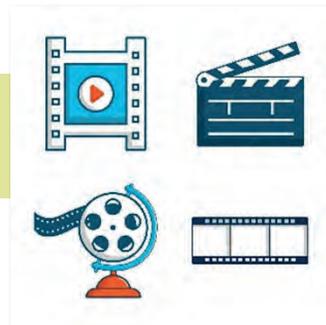
¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Reflexionemos y valoramos la importancia de una perfecta ejecución del movimiento, para evitar lesiones.
- Valoremos el trabajo cooperativo en las diferentes tácticas del voleibol.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboremos un álbum de fotos, dibujos, que muestren los diferentes tipos de lesiones y su tratamiento básico.
Elaboramos un video corto, que muestre los fundamentos tácticos (ofensivo y defensivo) del voleibol.



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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Al momento de nacer, la hoy adolescente de 17 años Marisol Teresa Figueredo Paco, presentó hiperbilirrubinemia neonatal lo que le ocasionó una lesión cerebral, afectando su psicomotricidad, coordinación y equilibrio. Sin embargo, tuvo un desarrollo escolar normal acompañando de la práctica de deportes en Olimpiadas Especiales Bolivia lo que le permitió participar en los Juegos Mundiales de Olimpiadas Especiales en el año 2019 en Abu Dabi; donde obtuvo de entre 80 participantes el mejor puntaje en gimnasia rítmica. Por diagnóstico médico Marisol no tendría que realizar ninguna de esas actividades, pero con el apoyo de su madre, familia y entorno son retos vencidos porque "nada es imposible".

UNICEF/BOLIVIA - 20 de diciembre de 2020



¡Comentemos entre los compañeros!

En la práctica deportiva:

Desde tu punto de vista, ¿el apoyo moral es un factor importante en el éxito de la o el deportista?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios contraindicados para la columna vertebral

Todo ejercicio realizado sin un previo calentamiento siempre traerá consecuencias de lesión, revisemos algunas consideraciones para no realizar ejercicios contraindicados y así evitar lesiones a nivel de la columna vertebral.

Al realizar una actividad física o manejar una carga, mantener la espalda erguida, alineando la región lumbar, dorsal y cervical. Para levantar un peso, llevar el movimiento a las piernas, flexionándolas para agacharse.

Ubicarse siempre de frente a la acción que vamos a realizar, sin girar la columna, sino girando solo los pies.

Si hay que transportar algún peso, tener en cuenta las propias limitaciones de fuerza, del propio peso, de la edad y pedir ayuda si es necesario.

Manejar el peso o la carga a transportar muy cerca del cuerpo. Utilizar apoyos anteriores siempre que sea posible.

2. Habilidades gimnásticas combinadas con aparatos/gimnasia acrobática

Organizados por grupos realizamos ejercicios, para entrar en calor, de acuerdo a procedimientos, de movilidad articular, calentamiento general, específico y estiramiento muscular.

Repasamos ejercicios para el cuidado de la columna vertebral.

Practicamos ejercicios de habilidades gimnásticas de suelo sobre colchonetas, voleteo adelante, atrás, rueda o media luna, invertidas de cabeza, vertical o parada de manos.

Practicamos ejercicios con aparatos gimnásticos (salto: pez, tigre y león).

Practicamos gimnasia acrobática por parejas, tríos, cuartetos, quintetos.

Organizados por grupos realizamos ejercicios, para entrar en calor, de acuerdo a los procedimientos, de movilidad articular, calentamiento general, específico y estiramiento muscular. Posteriormente practicamos los diversos saltos.



Salto Pez con un rodamiento adelante

Se inicia con carrera adelante y salta con las puntas de tus pies sin flexionar demasiado tus rodillas, los brazos, tronco y piernas forman una línea hasta que las manos toquen el suelo, codos y rodillas extendidas.

Cuando las manos toquen el suelo, tus pies deben estar un poco arriba de la línea de vuelo.

Para amortiguar la caída voltear adelante y luego ponerse de pie.

Salto Tigre

Carrera hacia el cajón de salto o plinto, impulsa con las manos desde atrás de la espalda.

Después del último paso, salta hacia el trampolín con los pies juntos (salta con los pies juntos), balancea las manos adelante y conserva el cuerpo superior firme.

Brinca con ambos pies y extiende las piernas y codos. Balancea tus brazos hacia arriba como en el primer ejercicio de salto y manten la parte superior de tu cuerpo firme. Salta adelante hacia el área horizontal del cajón.

Mantenemos los codos extendidos con flexión de rodillas, porque las piernas tienen que pasar bajo tu pecho, sin tocar el cajón.

Las rodillas deben pasar por debajo de tu pecho sin tocar el cajón.

Después de patear las piernas hacia adelante, extiende tu cuerpo verticalmente y levantar los brazos.

Salto león

Carrera con velocidad progresiva, hacia el cajón de salto.

Coordinación de los miembros superiores en las fases al momento de pisar el trampolín.

Fuerte y rápida acción de impulsión de los miembros inferiores de rechazo en el trampolín.

Elevación de la cadera y vuelo bien definido, apoyo/repulsión de los miembros superiores fuerte y breve.

Separación de los miembros inferiores en el momento que las manos tocan el aparato.

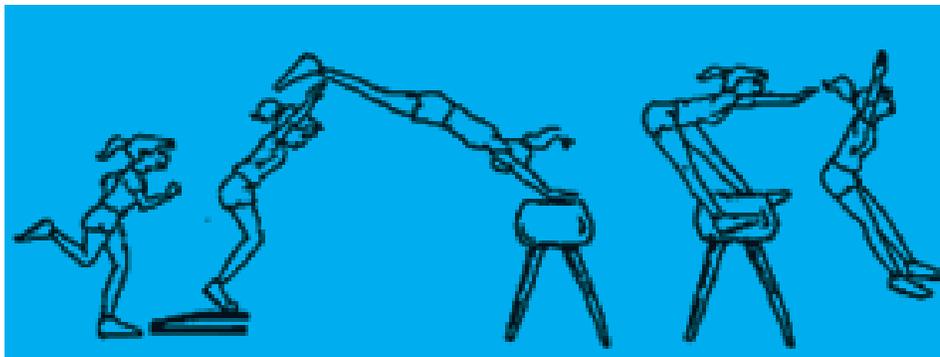
Miembros superiores e inferiores en extensión durante todo el salto.

Después de patear las piernas hacia adelante, extiende tu cuerpo verticalmente y levantar los brazos con la mirada al frente.



Aprende haciendo

Con la orientación de la maestra/o, investigamos y practicamos los cuidados que se debe tener al momento de ejecutar los saltos con trampolín: salto pez, salto tigre y salto león.



3. Gimnasia rítmica/aeróbica con elementos

Practicamos ejercicios de gimnasia rítmica con balón, lanzamientos, bote, rodamientos, rotaciones, balanceos y circunducciones.

Practicamos ejercicios con cinta, espirales, zig-zag o serpentina, lanzar la cinta y recogerla.

Practicamos algunos ejercicios con aro, lanzarlo con una mano hacia arriba y cogerlo, de frente lanzar arriba con una mano, cogerla con la otra, circunducciones del aro en el cuello y manos, rodamiento hacia adelante cogerlo en el retroceso.

Practicamos series de coreografías de gimnasia rítmica/aeróbica, con acompañamiento musical.

En cada una de las prácticas consideramos las precauciones y cuidados necesarios que ese debe tener al momento se realizar las actividades gimnásticas.

Realizamos juegos gimnásticos con el uso del material y poniendo en práctica habilidades y destrezas.

Gimnasia con balón

Los lanzamientos requieren una recepción que debe llevarse a cabo sin ruido y de la forma más armónica posible.

El bote y la recepción también debe ser silenciosa y de perfecta coordinación.

Se pueden hacer volteos en el suelo o en el cuerpo del gimnasta, cuando el rodamiento acaba, debe ser recogido por alguna parte del cuerpo.

En los balanceos la pelota debe ser balanceada por la mano lo más suave posible.

Gimnasia con cinta

Los movimientos de la cinta son en zig – zag, o serpentina.

Ondulaciones.

El extremo libre de la cinta no debe tocar el piso, a no ser que sea parte de la coreografía.

La cinta se lanza y se agarra sin que caiga al piso.

La postura corporal se determina por la elasticidad del mismo.

**Gimnasia con aro**

Pasar a través del aro con todo el cuerpo o con parte.

Rodar el cuerpo sobre él.

Rodar con el aro en el suelo.

Rotaciones alrededor de la mano.

Rotaciones del aro alrededor de su mismo eje.

—● 4. Normas básicas de la gimnasia acrobática y gimnasia rítmica

Las normas más básicas de la gimnasia acrobática son las siguientes:

Sus ejercicios deben contener elementos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros.

Incorporar movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales.

Todo eso sin perder la armonía y la coordinación de los trucos realizados en equipo.

Realizar los ejercicios con prudencia para no ocasionar accidentes.

Las normas más básicas de la gimnasia acrobática son las siguientes:

El aparato debe estar siempre en movimiento.

El ejercicio debe finalizar en el momento exacto en el que acaba la música con la que se acompañó la ejecución.

El grado de dificultad se debe presentar en el aparato, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir armonía y coordinación en los movimientos.

—● 5. Juegos y rutinas de habilidades gimnásticas, juegos tradicionales orientados a la gimnasia

Investigamos sobre los diferentes tipos de gimnasia y conocemos la ejecución motriz de cada ejercicio.

Realizamos propuestas de ejercicios con la orientación de nuestra/o maestra/o.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoremos las habilidades artísticas y gimnásticas de los estudiantes, respondiendo a las siguientes preguntas:

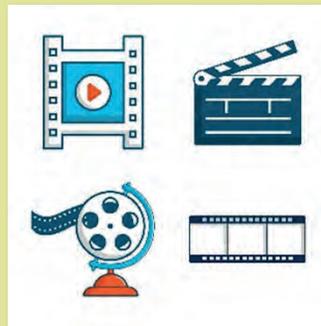
- ¿En las actividades gimnásticas realizadas, tuviste algunos problemas de ejecución en alguna habilidad? ¿Cómo lo solucionaste?
- ¿Colaboraste a algún compañero/a en algunas habilidades que requiera de apoyo? ¿Alguien te colaboró, cómo lo hizo?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Con la orientación y apoyo de la maestra /o, preparamos coreografías de gimnasia acrobática y gimnasia rítmica/aeróbica, lo registramos en un video, donde participan todos los compañeros/as.

Los elementos de gimnasia rítmica lo fabricamos con material de reciclaje



DEPORTES ALTERNATIVOS

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.

6

SECUNDARIA

ÁREA

**EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**





COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física Deportes



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

SALUD COMUNITARIA

Una pareja de sucrenses destaca en la 3ra maratón internacional de Manaus

La tricolor boliviana flameó bien alto en Brasil, con Adriana Salguero y su esposo Néstor Rico, quienes se colgaron preseas de oro y bronce respectivamente, en la Tercera Maratón Internacional de Manaus, que se corrió ayer, domingo, en la capital del estado de Amazonas.

La tricolor boliviana flameó bien alto en Brasil, con Adriana Salguero y su esposo Néstor Rico, quienes se colgaron preseas de oro y bronce respectivamente, en la Tercera Maratón Internacional de Manaus, que se corrió ayer, domingo, en la capital del estado de Amazonas.

Ambos son de Sucre, pero radican desde hace 5 años en Santa Cruz. En esta prueba internacional fueron los únicos representantes bolivianos y no decepcionaron; al contrario, inflaron el pecho de orgullo con sus logros

Ayer fue el debut de la pareja en una maratón de estas características, ya que antes habían competido en pruebas de menor distancia como la carrera de Adidas de 2019 y otros eventos de triatlón, por lo que el completar los 42.195 kilómetros de recorrido sin ninguna dificultad y obteniendo puestos de privilegio fue un reto cumplido para ambos atletas.



Los esposos Rico-Salguero posan con sus preseas de oro y bronce. GENTILEZA

¡Comentemos entre los compañeros!

Los esposos Rico – Salguero, demostraron que el apoyo mutuo, es importante para alcanzar logros comunes. Mencionemos aspectos que pueden ser comunes en una pareja, para alcanzar los mismos logros.



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Las relaciones de pareja y la responsabilidad afectiva, la prevención de noviazgos violentos

- Realicemos una lluvia de ideas, sobre el noviazgo.
- Conversamos sobre el noviazgo y el respeto mutuo que conlleva.
- En las relaciones de parejas de jóvenes y adolescentes, ocurre multitud de experiencias positivas y negativas.

Experiencias positivas	Experiencias negativas
<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Conductas afectuosas • El perdón o disculpa • El buen trato a la pareja • Comparten experiencias en común 	<ul style="list-style-type: none"> • Celos excesivos • Violencia verbal y física • Manipulación emocional

Tomemos en cuenta algunas señales de advertencia de violencia en noviazgos adolescentes a tener en cuenta:

- Celos o inseguridad extrema.
- Denigración o humillaciones constantes.
- Temperamento explosivo.
- Aislamiento de familiares y amigos.
- Hacer acusaciones falsas, cambios de humor erráticos, cualquier forma de infligir dolor o daño físico.
- Espiar teléfonos celulares, correos electrónicos o redes sociales sin permiso.

Una de las formas de evitar la violencia en el noviazgo adolescente es parar la violencia antes de que comience.



Aprende haciendo

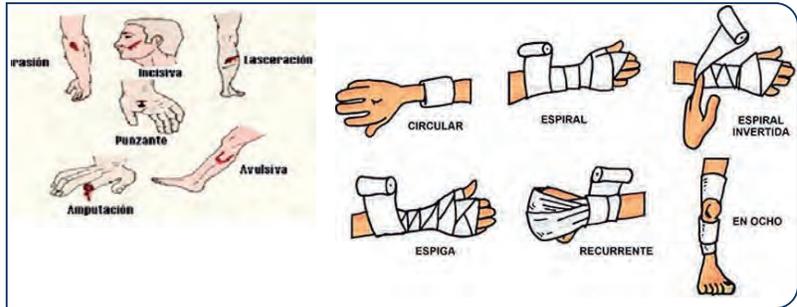
Con la orientación de maestras/os, revisemos bibliografía de las penalizaciones por cualquier tipo de violencia; hagamos fichas de los aspectos más importantes y leerlos en clase.

2. Primeros auxilios (heridas, vendajes, inmovilización)

- Conversemos sobre las lesiones y/o accidentes deportivos y la asistencia inmediata.
- Dialoguemos sobre los biotipos físicos del ser humano conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado, hasta que llegue la asistencia MEDICA profesional, con el fin de que las lesiones no empeoren.
- Ante los tipos de diferentes accidentes que podrían ocurrir si no estamos capacitados para poder atender es mejor pedir ayuda y llamar a personal médico o policial.

De acuerdo a posibles accidentes las heridas pueden ser:

- Abiertas
- Contusas
- Incisas
- Punzantes
- Heridas agudas



Noticiencia

¿Qué son las Vendas Neuromusculares y cómo se aplican?

El Taping Neuromuscular o Kinesio Taping, también llamado Kinesiotape o Vendaje Neuromuscular, es un método de vendaje especial, que a diferencia de los clásicos vendajes utilizados en rehabilitación, permiten el movimiento de la zona vendada. Esto es gracias a las características especiales de las vendas usadas y de su forma de aplicación.

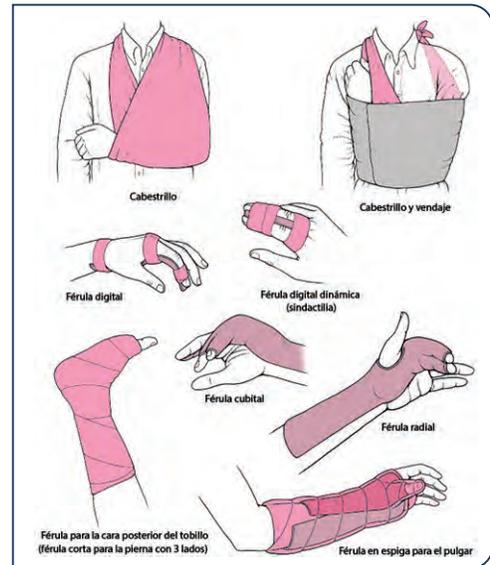
Ahora practiquemos con nuestra/o maestra/o, tipos de vendajes más comunes de acuerdo a la región de la lesión.

Tipos de vendajes medicinales

- Vendaje circular
- Vendaje espiral
- Vendaje espiral invertida
- Vendaje espiga
- Vendaje recurrente
- Vendaje en ocho

Métodos de inmovilización

- Yeso braquio-palmar
- Yeso antebraquio-palmar
- Yeso antebraquio digital
- Férula en U
- Tóraco-braquial



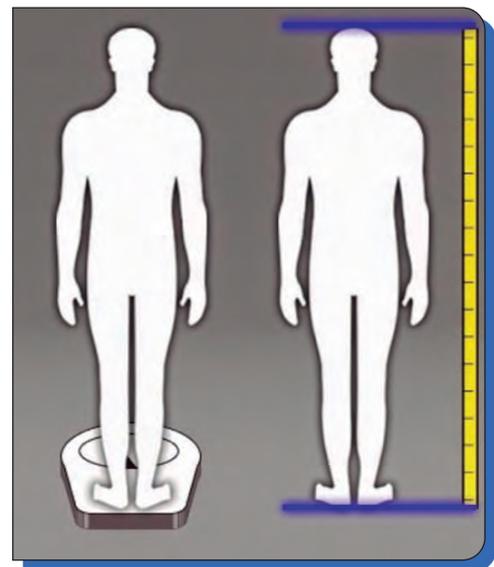
3. Medidas Biométricas - IMC Test funcionales para determinar la condición física (diagnóstico)

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.

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

Obtenido los datos empleo la siguiente fórmula: $IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$

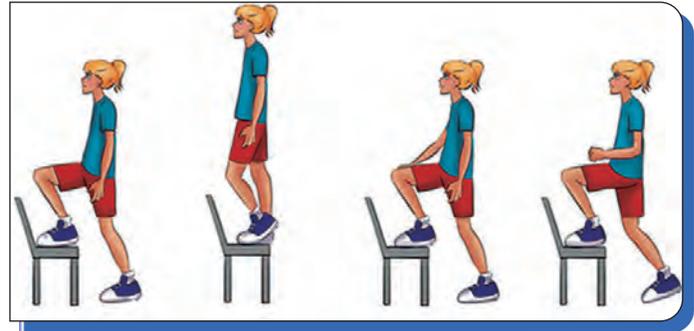
Mujeres	Hombres	Diagnóstico
menos de 16	menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo peso
21 a 24	21 a 25	Normal
24 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad marcada
40 o más	40 o más	Obesidad mórbida



- Determinar el Índice de Masa Corporal (IMC), es un método de evaluación diagnóstica, fácil y económico para la categorizar el peso: desnutrición, bajo peso, peso normal (saludable), sobrepeso, obesidad, obesidad marcada y obesidad mórbida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que el IMC es una manera fácil y económica para detectar categorías de peso que pueden 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.

- 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 50 cm para varones, la/el examinada/o 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!

- Reflexionemos y valoremos la importancia de la actividad física y el deporte, como pilar fundamental para la salud.
- Valoremos el efecto de las actividades físicas para disminuir los niveles de estrés y prevención de accidentes.
- ¿De qué manera influye una buena condición física?

¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Transcribimos en nuestro cuaderno, un cuadro similar al presente, introduzcamos datos de accidentes que sucedieron en nuestra unidad educativa durante los últimos dos años.

Consecuencia del accidente	Tipo de lesión, golpe, herida, fractura, etc.	Lesión a nivel de miembro superior	Lesión a nivel de miembro inferior	Lesión a nivel de la cabeza	Otra parte corporal	Quién atendió con primeros auxilios
Caída en el recreo	Herida	Codo	-	-	-	Regente

- Elaboremos fichas gráficas, con características positivas y negativas de actividades deportivas en pareja.
- Elaboremos videos cortos, que muestren los primeros auxilios ante una lesión.
- Organizados en grupos equipemos un botiquín de primeros auxilios.

ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA GENERAL



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Presidente Arce celebra triunfo de Conrado Moscoso en el US Open de Ráquetbol

El presidente Luis Arce festejó este domingo una nueva victoria del raquetbolista Conrado Moscoso que se coronó como ganador del Abierto de Estados Unidos (US Open) de Ráquetbol.

“Con gran esfuerzo y, sobre todo, mucha disciplina, nuestro campeón mundial de ráquetbol, Conrado Moscoso, conquistó el US Open en Estados Unidos, demostrando nuevamente que es el número uno en la disciplina. Conocemos su humildad y amor por Bolivia. ¡Felicidades campeón!”, publicó Arce en un tweet.

Moscoso compitió en la categoría singles y derrotó al mexicano Rodrigo Montoya. El partido terminó 15-8 y 15-4 a favor del chuquisaqueño.

El torneo se realizó en Minneapolis, Estados Unidos, y es considerado uno de los más importantes del raquet profesional.

En agosto, Moscoso también se consolidó como el ganador del Campeonato Mundial de Ráquetbol, que se llevó a cabo en México, ubicándose entre los mejores raquetbolistas del planeta.

Fuente: Claudia Vilca Gobierno 02 Octubre 2022 La Paz, 02 de octubre de 2022 (ABI).



¡Comentemos entre los compañeros!

Al ser el Ráquetbol un deporte de juego individual y por parejas:

¿Crees que la exigencia física puede ser igual o más que otros deportes?



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

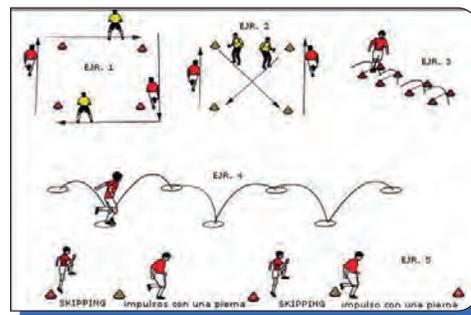
1. Capacidades coordinativas (orientación, equilibrio, ritmo, reacción, diferenciación, sincronización, cambio, relajación)

En esta oportunidad el trabajo lo realizaremos en base al ritmo, donde se ejecutaran ejercicios de contracción y relajación.

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

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 continuar, 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 saltos con 1 pie alternando izquierda derecha, en total 6 metros de distancia.
- **Ejercicio 5.** Desplazamiento alternando skipping alto y saltos sucesivos, 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.

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 tiene el cuerpo, para realizar una actividad física. 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, realizamos el siguiente desplazamiento por el circuito:

Distribuido el circuito en la cancha polideportiva, permanecemos repitiendo el ejercicio que corresponde durante 30 segundos, cambiamos 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 (flexiones).
- Ejercicio 3. Abdominales.
- Ejercicio 4. Subir y bajar una silla.
- Ejercicio 5. Flexión y extensión de piernas (sentadillas).
- Ejercicio 6. Plancha abdominal.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

¿De qué manera practicamos el respeto y la tolerancia hacia la diversidad de género? aceptemos los resultados y los esfuerzos realizados entre las/os compañeras/os.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

En nuestro cuaderno diseñamos un cuadro de referencias con los resultados alcanzados por cada uno de las/os compañeras/os, analizar los resultados y establecer un término medio de resultados, uno para damas y otro para varones.

Apellidos y Nombre	Fuerza cantidad de repeticiones	Velocidad cantidad de repeticiones	Resistencia cantidad de repeticiones	Flexibilidad cantidad de repeticiones	Observaciones

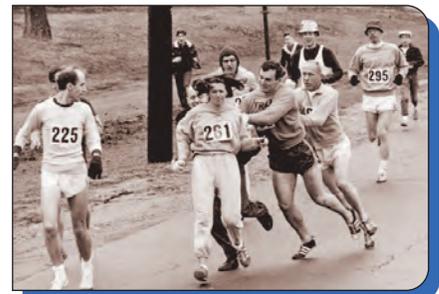
**ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD:
ATLETISMO CON EQUIDAD DE GÉNERO**



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Katherine Switzer
Katherine Switzer, primera mujer en correr un maratón con dorsal. Pese a intentar ser expulsada por uno de los organizadores a empujones, Switzer acabó el maratón de Boston en 1967 un tiempo de 4:20:00. Su valiente desafío a la prohibición de competir para las mujeres en la distancia de Filipides la convirtió en toda una abanderada del feminismo en el deporte. Su dorsal "261" se convirtió en un símbolo por la igualdad.

Fuente: 21 de febrero, 2022 Celeste Pérez O.



¡Comentemos entre los compañeros!

Al ser el deporte una actividad que no discrimina a mujeres y varones:
¿Por qué crees que algunos deportes tienen diferentes reglas para ambos?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Complicaciones médicas e inyectables de esteroides

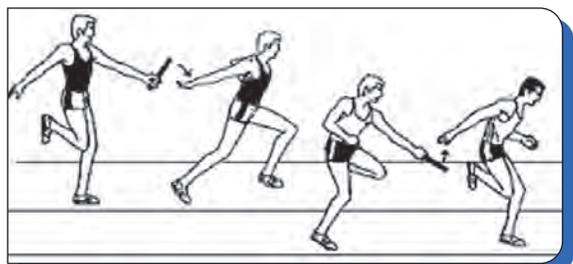
El abuso de los esteroides anabólicos ha sido asociado con una gran diversidad de efectos secundarios adversos que van desde algunos que son físicamente poco atractivos como el acné, hasta otros que ponen en peligro la vida, como ataques al corazón y cáncer del hígado.



2. Pruebas de pista relevos 4X400m, carrera de vallas, 5000 m

Realizamos calentamiento de acuerdo a procedimientos recomendados por la/el maestra/o, luego realizamos ejercicios preparatorios para las carreras de posta.

- Organizados en grupos de 4 repasamos la entrega y recepción del testigo.
- Trazamos el recorrido para la entrega y recepción.
- Repasamos carreras de vallas, estableciendo mejor la técnica del pase de valla.
- Realizamos ejercicios preparatorios para pruebas de resistencia.

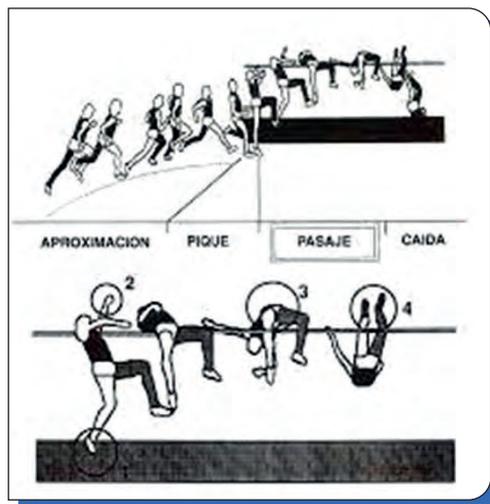


- Realizamos la prueba de 5000 m., que son 12 vueltas y 200 m. en la pista de atletismo de 400 m.
- Organizamos competencias intergrupos.
- Con la orientación de nuestra/o maestra/o, controlamos con jueces y planilleros las competencias, de acuerdo a reglamento básico.

3. Pruebas de campo salto alto

Entre las pruebas de atletismo, una de las que más elementos necesita es la prueba de salto alto, repasaremos algunos ejercicios básicos para realizar los saltos.

- Realizamos calentamiento de acuerdo a procedimientos recomendados por la/el maestra/o, luego realizamos ejercicios preparatorios.
- Realizamos prácticas de salto con la varilla u otro material que puede ser elástico desde la altura de la rodilla, según la habilidad conseguida se va subiendo poco a poco.
- Se toma en cuenta las cuatro fases, carrera de aproximación, pique, pasaje y caída.



4. Interpretación análisis de reglamento, planillaje y jueceo en juegos de aplicación, juegos tradicionales orientados al atletismo

- Organizados por la/el maestra/o, realizamos competencias internas, controlando como jueces las diferentes pruebas atléticas.

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.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoramos y reflexionamos sobre los efectos negativos acerca del uso de esteroides.

Valoramos el esfuerzo realizado por los estudiantes, en el control de las pruebas, llegando a interpretar.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboremos sesiones de entrenamiento que reemplacen el uso de esteroides y anabólicos, buscando el bienestar y mejora del cuerpo a partir del consumo de alimentos naturales y actividades comunitarias diarias. Conjuntamente con la /el maestra/o y estudiantes, organicemos competencias atléticas iternas y/o intercurros.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

FÚTBOL Los mejores jugadores bolivianos de la historia. Marco "Diablo" Antonio Etcheverry.

Es uno de los mejores jugadores de la historia de Bolivia y para muchos, es el mejor de todos. El mismo jugador se ha autoimpuesto esta medalla en más de una oportunidad, pero, de acuerdo a nuestro juicio, Etcheverry es el tercer mejor jugador de la historia de Bolivia. Con una carrera magistral en la MLS, El Diablo logró ganar hasta dos títulos internacionales con el D.C. United. Con su selección, anotó 13 goles en 71 partidos, lo que le convierte en el séptimo máximo goleador de la historia de Bolivia.

Fuente: Futbol moderno: por Álex Salazar García 05/12/2021

¡Comentemos entre los compañeros!

De acuerdo a lo que conocemos sobre Marco Etcheverry:

¿Qué aspectos personales poseía para ser uno de los mejores deportistas de Bolivia?





CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Beneficios de compresión con hielo en traumatismos musculares

La aplicación del frío con un fin terapéutico se denomina crioterapia, y es una terapia consistente en bajar la temperatura corporal hasta que se produzcan cambios fisiológicos en nuestro organismo. Estos efectos son hemodinámicos, neuromusculares, antiinflamatorios y analgésicos.

¿Qué hace el frío en la inflamación?

El frío contribuye a disminuir la inflamación y a calmar el dolor gracias a su capacidad antiinflamatoria. Por tanto, está indicado para reducir la inflamación debida a un traumatismo, en caso de sufrir una cefalea o para prevenir la aparición de hematomas.

¿Cuáles son los efectos de la terapia por frío?

Los efectos de la crioterapia se pueden englobar en las siguientes categorías: - Disminución de la temperatura - Moderación del metabolismo - Efectos sobre la inflamación - Efectos sobre la circulación - Disminución del dolor - Disminución del espasmo muscular - Aumento de la consistencia de los tejidos.



2. Sistemas de juego en ataque colectivo

- Utilizamos los fundamentos técnicos, para realizar procedimientos tácticos de ataque y defensa, utilizando los fundamentos técnicos de fútbol y fútbol de salón.
- Programamos partidos oficiales dirigidos, para implementar sistemas de juego en ataque y defensa.
- Practicamos el despliegue de los jugadores, en sus diferentes posiciones de juego.
- Realizamos jugadas básicas, utilizando las líneas de defensa, línea de creación y la línea de ataque.
- Corregimos errores de posicionamiento en la cancha.



3. Sistemas de juego en defensa

- Cuando se habla de los sistemas de juego en fútbol se hace referencia a la posición que ocupan los jugadores en el campo antes de realizar movimientos defensivos u ofensivos. Sin embargo, motivado a la evolución que ha sufrido el fútbol, expertos lo definen como el conjunto de los principios tácticos que organizan un equipo.
- Esto se debe a que originalmente, la visión de un esquema de juego está referida a la distribución de los jugadores antes de una jugada, algo meramente estático, pero en el fútbol moderno, no existe solamente un sistema rígido sino también uno dinámico, debido a las variaciones que se experimentan antes o durante el juego.



¿Qué son los sistemas de ataque?

- Son aquellos cambios de posición que realizan los jugadores, ya sea en ataque o defensa, sin llegar a incorporarse a otra línea. Típicamente se trabaja con dos variantes de esquemas de juego, la variante ofensiva y la defensiva.

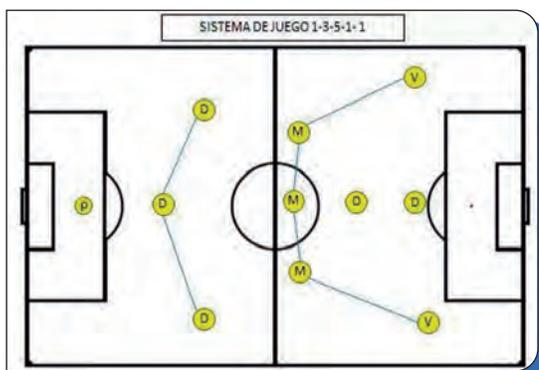
¿Cómo está constituido un sistema de juego?

- Los sistemas de juego en fútbol están constituidos por tres zonas o líneas, que en función al número de jugadores, la disposición, y la función de éstos, se podrá definir el esquema que se utiliza:
 - Línea de defensiva o zona de iniciación: constituida por los centrales y los laterales.
 - Línea del centro del campo o zona de creación: en ella se incluyen los centrocampistas, medio centros defensivos, medias puntas o incluso podríamos incluir a los carrileros.
 - Línea de delanteros o zona de finalización: representada por los delanteros y extremos.

Requisitos de todo sistema de juego

Para que un esquema de juego sea eficaz y genere buenos resultados en el desarrollo de los partidos es necesario que éstos cumplan con los siguientes requisitos:

- Distribución equilibrada de los jugadores por todas las zonas del campo de fútbol.
- Distribución equilibrada de las cargas de trabajo, con participación de todos los jugadores en ataque y defensa, manteniendo una consonancia entre líneas, mediante relevos y desdoblamientos.
- Superioridad numérica en las zonas donde se encuentre el balón.
- Línea defensiva sólida.
- Transiciones ataque-defensa, defensa-ataque, rápidas y con sentido.
- Variantes ofensivas y defensivas en función del contexto del juego.



4. Juegos dirigidos reglamentados

Organizados por equipos realizamos prácticas de partidos, dirigidos y orientados por el cuerpo de jueces y árbitros, utilizamos las planillas reglamentarias para el llenado respectivo.



5. Interpretación, análisis de reglamento, planillaje y arbitraje en juegos de aplicación. Juegos tradicionales orientados al fútbol - fútbol de salón

Podría decirse que tiene una gran variedad de pautas, pero mostramos el resumen de las 10 principales reglas del fútbol:

- Los partidos de fútbol se dividen en dos tiempos, cada uno de 45 minutos, con un descanso de 15.
- El árbitro lanza una moneda para decidir el lado de la cancha jugarán.
- El balón está dentro del juego mientras no haya falta. El balón está fuera de cancha si cruza la meta o la línea de banda.
- Se marcará gol cuando el balón pasa la línea de meta y entra al arco, siempre y cuando no haya falta.
- Se considera fuera de juego (offside) si un jugador le da pase a su compañero y éste está más cerca de la línea de meta opuesta en comparación al balón y al último adversario. En este caso, el árbitro otorgará al rival un tiro libre indirecto (pase a otro jugador).
- Tocar el balón; saltar sobre el adversario, empujarlo, golpearlo, sujetarlo, patearlo o escupirlo; son consideradas faltas y son cobradas con tiro libre a favor del equipo afectado.
- El árbitro muestra tarjeta amarilla para amonestar a un jugador (por infringir el reglamento) y una tarjeta roja para expulsarlo (por conducta violenta contra el adversario o impedir un gol con la mano).



Noticiencia

¿Qué es el VAR y para qué sirve?

¿Qué es? El VAR (Video Assistant Referee) tiene como objetivo ayudar al árbitro principal a evitar errores graves y manifiestos durante el partido, como por ejemplo un penalti claro no pitado o un gol en fuera de juego.

- El tiro libre reanuda el juego después de una falta. Existen dos tipos:
 - Tiro libre directo: lanzamiento directo a la portería del equipo contrario.
 - Tiro libre indirecto: un pase a otro jugador.
- Los penales se marcan cuando un jugador comete una infracción dentro del área que defiende y se cobra en favor del equipo contrario.
- Los saques reanudan el juego desde distintas partes de la cancha, por ello existen tres, con los nombres de donde se realiza:
 - Saque de banda
 - Saque de meta
 - Saque de esquina



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- ¿Cuáles son los beneficios de la compresión de hielo en traumatismos musculares?
- ¿Cómo es la participación de la mujer en el fútbol boliviano?





¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboremos cartillas gráficas que reflejen los beneficios y procedimientos de compresión de hielo.

Indaguemos y consigamos planillas de fútbol, con la orientación de nuestra/o maestra/o procedemos a la práctica del llenado, para posteriormente hacer las practicas en encuentros deportivos en la unidad educativa.



Desafío

Con la colaboración de maestras/os, organizar y dirigir un campeonato deportivo.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Historia de los Air Jordan

Era 1984 y Jordan era apenas un novato. El más destacado de todos, por supuesto, pero un novato a fin de cuentas. Y fue en ese panorama que la gente identificó su gran potencial y el nacimiento de un icono que marcaría los rumbos del éxito en el basquetbol contemporáneo. Su estilo de aquel entonces, arrogante y lúdico a más no poder, hizo que el patrocinio firmado con Nike se tradujera en la creación de unos kicks especialmente para él. De manera no-oficial, fue así como nació el primer modelo de esta línea que saldría a la venta general un año más tarde.

Mito o realidad, se dice que los Jordan 1 fueron originalmente prohibidos por la NBA y ocasionaron una multa de 5 mil dólares por juego en donde Michael llegara a usarlos. Se supone que, por regla, el 51 % del calzado debía ser blanco. Pero esto sólo podía significar una cosa para Nike y la creciente fama del basquetbolista: asumir el costo económico de estas infracciones y construir la imagen del chico malo que rompía las reglas mientras demostraba ser un crack.

Fuente: <https://www.gq.com.mx/personaje/eduardo-limon>



¡Comentemos entre los compañeros!

¿Se puede decir que la indumentaria deportiva es un factor determinante para alcanzar buenos resultados?

¿En la práctica del baloncesto, qué cuidados debemos tener para evitar posibles lesiones?

1. Lesiones frecuentes por falta de flexibilidad

La falta de estiramientos o hacerlos mal tiene como consecuencia la aparición de lesiones como las contracturas musculares o la rotura de las fibras de los músculos, provocando un intenso dolor.

¿Qué es la flexibilidad?

Podemos definir pues a la flexibilidad con una sencilla ecuación:

Flexibilidad = elasticidad muscular + movilidad articular

Recordemos que la flexibilidad es la capacidad que tiene el músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse a sí mismo y/o la articulación. Nuestra capacidad de estiramiento vendrá dada por el rango máximo de los movimientos de los componentes de una articulación.

La importancia de la flexibilidad es:

- Mantener el cuerpo flexible va a mejorar nuestra postura minimizando de esta forma problemas como los dolores, además teniendo buena flexibilidad necesitaremos menos energía para realizar el recorrido articular. Gracias a los estiramientos, relajamos los músculos después del ejercicio.

Las lesiones más comunes en el baloncesto son:

- Esguinces de tobillo
- Torceduras de dedos de la mano
- Lesiones de rodilla
- Lesiones musculares
- Cortes faciales
- Fracturas en tobillo y pie

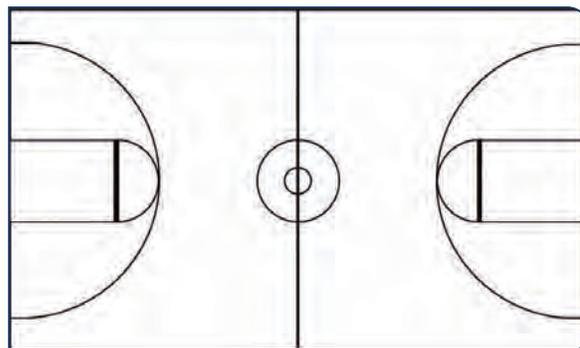
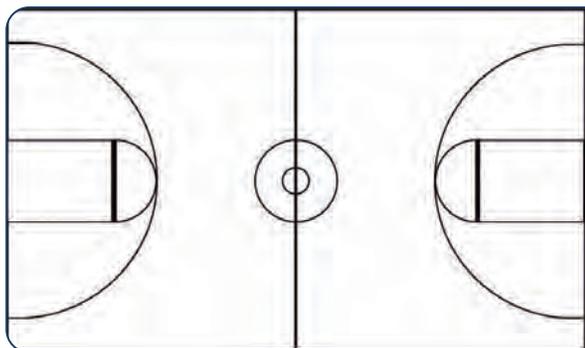


2. Sistemas de juego ofensivos

Realizamos el calentamiento respectivo de acuerdo a los procedimientos, para evitar las lesiones.

Organizados en grupos de 5 repasamos los fundamentos básicos dribling, pases lanzamientos, trenzas y entradas en bandeja.

- Con el apoyo y orientación de nuestra/o maestra/o, tomando en cuenta las características de los componentes de los equipos, en nuestros cuadernos diagramamos jugadas en ataque.

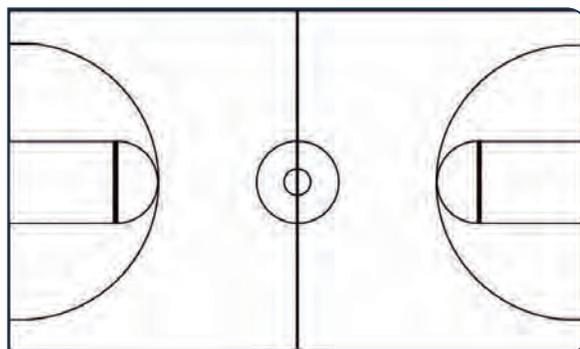
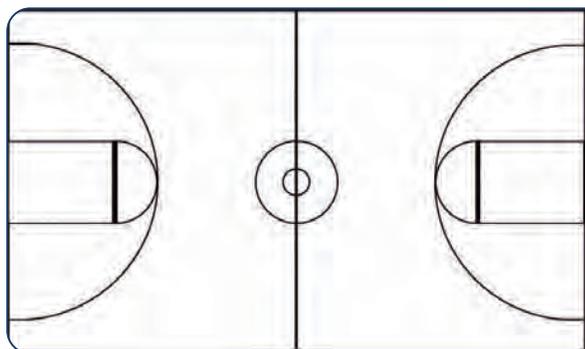


3. Sistemas de juego en defensiva

Realizamos el calentamiento respectivo de acuerdo a los procedimientos, para evitar las lesiones.

Organizados en grupos de 5 repasamos los fundamentos básicos dribling, pases lanzamientos, trenzas y entradas en bandeja.

- Con el apoyo y orientación de nuestra/o maestra/o, tomando en cuenta las características de los componentes de los equipo, en nuestros cuadernos diagramamos jugadas en defensa, tomando en cuenta la defensa individual, defensa presión y defensa en zona.



4. Juegos dirigidos reglamentados

Organizados en equipos de 5 participantes, realizamos juegos reglamentados, tomando en cuenta sistemas de juego y respetando las posiciones de los jugadores.

5. Interpretación, análisis de reglamento, planillaje y arbitraje, juegos de aplicación, juegos tradicionales orientados al baloncesto

Reglas de tiempo. Estas reglas son para que el juego sea fluido y rápido:

- Regla de los 24 segundos de posesión. El equipo que tiene la pelota, debe tratar de meter canasta en los 24 segundos siguientes al comienzo de su posesión. La posesión se renueva cada vez que el balón toca el aro de la canasta contraria. Si no cumple esta norma, la posesión pasa al equipo contrario.
- Regla de los 3 segundos en zona. Los jugadores atacantes que no tienen la posesión del balón no pueden permanecer más de 3 segundos en el área interior, o zona, del campo rival. Cuando se incumple esta norma el equipo que atacaba pierde la posesión.
- Regla de los 8 segundos. Cuando un equipo obtiene la posesión de la pelota, tiene que pasarla al campo contrario antes de que transcurran 8 segundos. Si no lo consigue, pierde la posesión.
- Regla de los 5 segundos de saque. Cuando el balón sobrepasa la línea de fuera del campo o se produce una infracción y se necesita un saque el jugador que lo efectúa tiene 5 segundos para pasar la pelota a un compañero. Si no lo hace la posesión pasa al otro equipo.



Noticiencia

El calzado de baloncesto puede ayudar a correr más rápido, saltar más alto y caer más suave con el propósito de evitar lesiones en los jugadores.

Los avances en la tecnología han cambiado el aspecto y la forma de la industria del calzado de baloncesto.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos de ser parte de los jugadores, cuerpo arbitral y organizadores de los encuentros deportivos?. ¿Explicuemos?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Orientados por nuestra/o maestra/o elaboramos una convocatoria para llevar adelante un campeonato de baloncesto intergrupos e intercurros.
- Participación en planillaje y arbitraje en partidos de baloncesto.

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.



Desafío

Organizamos un campeonato de baloncesto, con la orientación y apoyo de las/os maestras/os.

Campeonato en el que los estudiantes de 6to., se hacen responsables del arbitraje y planillaje.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Samantha García Fuentes, única representante del Beni en el sudamericano de Voleibol

La deportista fue destacada por los medios que transmitieron el partido de Bolivia ante Venezuela, ganando el anfitrión por 3-0, con parciales de 25-16, 27-25 y 25-16.

Con tan solo 15 años, Samantha García Fuentes de Santa Ana del Yacuma del Beni, integra la selección de Bolivia, que participa en el Sudamericano Sub-19 de Voleibol, rama femenina, que se lleva a cabo en el coliseo Julio Borelli, de La Paz. El equipo Bolivia busca un cupo para el Mundial 2023.

La voleibolista fue llamada en dos oportunidades por la dirigencia de la Federación Boliviana de Voleibol, para ser parte de la preselección de Bolivia, finalmente fue tomada en cuenta para estar en la selección absoluta, entre 12 jugadoras del país. Fuente: La Palabra 04/10/2022

Kevin Mole Ribera, quien fue entrenador de la selección del Beni, que participó en campeonato nacional U-16 de voleibol en Potosí, afirmó que en ese entonces Samantha García fue integrante de la selección, mostrándose a nivel nacional.

“Samantha García Fuentes fue formada por el profesor Alfredo Segales Pérez, recordar que todo el nivel primario ella participó en los Juegos Estudiantiles Plurinacionales, llegando a conseguir el segundo lugar en Pando”, detalló.

Manifestó que este año, la voleibolista salió campeona con la selección de Santa Ana del Yacuma, en el departamental U-16, posteriormente fue convocada para integrar la selección del Beni para afrontar el campeonato nacional U-16, damas en Potosí.



Como menciona la nota de prensa Samantha participó en los Juegos Plurinacionales, nosotros también tenemos las mismas posibilidades de poder destacarnos en algún deporte y ser representantes nacionales.



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Vendaje deportivo y contraindicaciones del vendaje

- Conversamos sobre los diferentes vendajes que conocemos.
- Clasificamos los tipos de vendaje.
- Realizamos la práctica del vendaje en parejas.
- Observamos la funcionalidad del vendaje.

Vendaje deportivo y contraindicaciones del vendaje:

- Los vendajes deportivos son muy utilizados para aquellas personas con gran carga deportiva para mejorar y aumentar la recuperación de la lesión. Existen varios tipos de vendajes que se utilizarán en función del tipo y grado de lesión.

¿Cuáles son los vendajes preventivos y sus características?

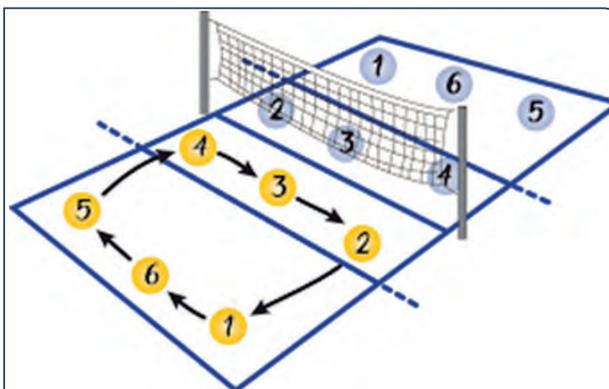
- Los vendajes funcionales pueden ser: Preventivos: Se realizan sin que haya una lesión previamente, pero tratan de minimizar el riesgo de sufrirla. Muchos deportistas, por ejemplo, llevan vendajes funcionales preventivos para evitar las lesiones de tobillo o esguinces.

Contraindicaciones del vendaje

- El vendaje no debe utilizarse en las siguientes situaciones: alergia cutánea, fragilidad capilar, en presencia de varices, si existen heridas de consideración, en fracturas, si hay edemas en la zona afectada, y en caso de rotura ligamentosa o muscular completa.

2. Sistemas ofensivo y defensivo de conjunto

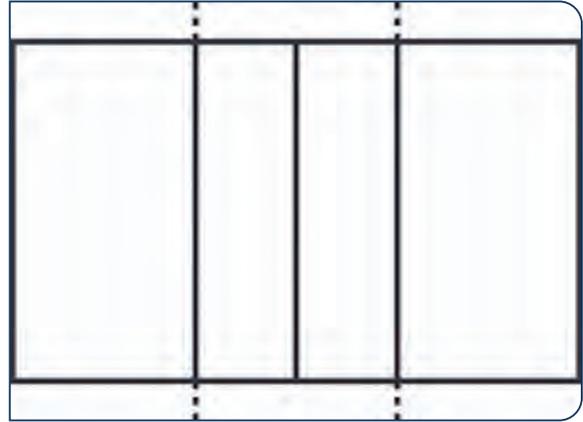
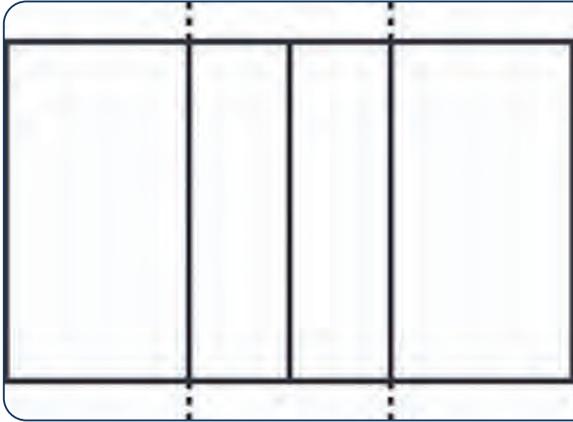
- Los jugadores y jugadoras tienen que evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo, ya que será punto para el equipo contrario.
- Durante el juego el balón tiene que ser golpeado continuamente, no puede ser retenido ni tomado por ningún jugador.
- Es clave entender que antes de empezar cada set los dos equipos deben dar la orden de rotación. Los jugadores tienen que cambiar sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.
- Antes de empezar el partido se sortean los campos, así como el saque inicial. Los equipos cambian de campo en el arranque de cada uno de los sets.
- Cada equipo puede solicitar dos tiempos de descanso o tiempos muertos de 30 segundos en cada set. La solicitud la debe hacer el entrenador, en caso de no estar los puede pedir el capitán del equipo.



Organizados en equipos de 6 realizar el calentamiento, respetando y siguiendo los procedimientos respectivos, para evitar posibles lesiones.

Realizamos ejercicios con balones recordando y practicando los fundamentos básicos de voleo, antebrazo, saque, servicio, remate y bloque.

Organizamos con la orientación y apoyo de la maestra/o y de acuerdo a las cualidades técnicas de los jugadores, diseñamos y practicamos sistemas ofensivos y defensivos.



3. Juegos dirigidos reglamentados

Con los mismos equipos organizamos partido de voleibol, donde cada equipo plantea su propio sistema de juego tanto, en defensa como en ataque.

4. Interpretación, análisis de reglamento, planillaje y arbitraje en juegos de aplicación. Juegos de aplicación y juegos tradicionales orientados al voleibol

- Jugadores**
- Los equipos deben estar formados por hasta 12 jugadores como máximo, de manera que haya seis participantes en el campo de juego y seis suplentes. ¿Cómo se consigue un punto? Cuando el balón pasa por encima de la red y el equipo contrario comete una falta o no controla bien el balón. Durante el juego el balón tiene que ser golpeado de forma continuada, así que ningún jugador puede retenerlo.
 - Los jugadores de cada equipo deben evitar que el balón llegue al suelo dentro de su campo. De hacerlo, el equipo contrario recibe un punto. ¿Qué ocurre si el balón acaba fuera del campo de juego, es decir, cuando toca el techo, la red, al público, a los árbitros o a los postes? Se considera una falta al equipo que haya tocado el balón por última vez, y se le anota un punto al equipo contrario.



Balón

- En lo que respecta al balón de voleibol, debe ser esférico, con una cámara de goma o caucho rellena de aire. El exterior debe ser de cuero sintético o flexible, acolchado y sin costuras. Las normas establecen que puede combinar hasta tres colores distintos. La circunferencia debe tener entre 65 - 67 centímetros de diámetro y su peso debe oscilar entre los 260 - 280 gramos.

Toques

- También es punto para el equipo contrario si un equipo da tres toques seguidos sin pasar el balón por encima de la red al campo contrario, o si un jugador toca el balón dos veces seguidas.

Rotación

- Una de las reglas básicas del voleibol tiene que ver con la rotación. Los jugadores tienen que ir rotando en el sentido de las agujas del reloj. De no hacerlo, se considera falta de rotación y se pierde la jugada.

Sets

- Cada partido se compone de tres, cuatro o cinco sets. Cada equipo gana un set cuando alcanza como mínimo 25 puntos con una ventaja de dos. Un equipo gana cuando obtiene la victoria gana tres sets.

Puntuación en voleibol

- Todas las jugadas finalizan en punto para un equipo u otro, con independencia de que tenga la posesión o no del saque. Estas son las causas que hacen sumar puntos:
 - Cuando el balón toca el suelo del campo contrario.
 - Cuando el balón toca el suelo fuera de campo y el último jugador que lo ha tocado ha sido del equipo contrario.



Desafío

Con el apoyo de la maestra/o repasar y las señalizaciones de los árbitros y ponerlas en práctica en los partidos internos.

- Cuando un jugador contrario retiene o empuja el balón.
- Cuando un jugador pasa por debajo de la red e interfiere en el juego.
- Cuando el equipo contrario toca el balón más de tres veces, o uno de los jugadores lo hace más de dos veces seguidas.
- Si al sacar uno de los jugadores no respeta su posición de rotación.
- Si un jugador del equipo contrario golpea el balón por encima de la red, pero en campo contrario.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!



- ¿Por qué es importante el vendaje preventivo y funcional, en el tratamiento de lesiones?
- ¿Cuáles son las precauciones que debemos tener para no sufrir una lesión?
- ¿De qué manera interviene el trabajo cooperativo en los diferentes sistemas del voleibol?
- ¿Por qué necesitamos cumplir con las reglas establecidas de juego?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Organicemos un campeonato de voleibol; primeramente, intergrupos; luego intergrupos, siempre con la orientación de los maestros/as.

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

MEDALLA DE PLATA

La alegría de María Espejo no se quedó ahí, porque participó en la prueba de trampolín individual y gracias a un trabajo encomiable finalizó en la segunda colocación que le significó ganar la medalla de plata con una puntuación de 44.430. La ganadora fue para la colombiana Katish Hernández con 50.970 y tercera se ubicó la venezolana Rebeca Cordero con 43.680.

“Es una gran alegría haber conseguido la medalla de plata, hice lo que me indicó el entrenador y ahora me voy con la medalla de oro y plata, estoy muy contenta. Gracias a todos los que posibilitaron que estemos en Colombia, luchan por sus sueños”, expresó Espejo.

Fuente: Ahora el Pueblo//Foto:COB,FBG y Juegos 04/julio/2022

¡Comentemos entre los compañeros!

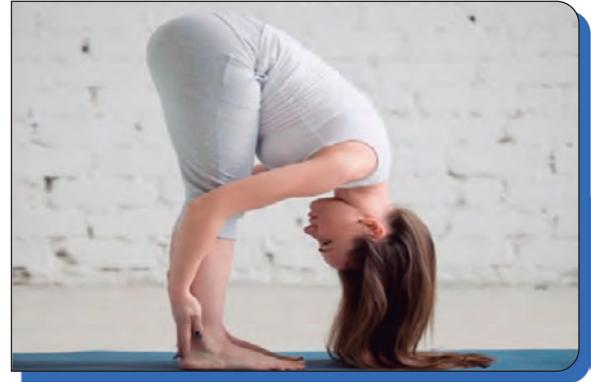
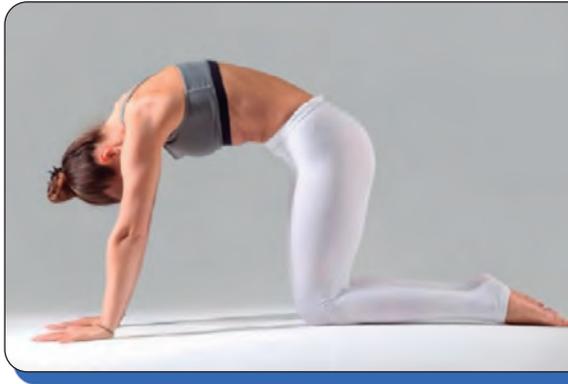
Cuando María menciona que hizo caso a lo que el entrenador le indicó: ¿Qué crees que podría haberle indicado para alcanzar el logro?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios físicos para la corrección de la postura corporal

Una buena postura corporal no sólo te ayuda a prevenir lesiones y molestias frecuentes, sino también, incrementa tu autoconfianza, favorece el aspecto físico y te ayuda a ganar elegancia. Realizamos los siguientes ejercicios:



— 2. Habilidades gimnásticas combinadas (con aparatos/acrobáticos)

Las habilidades gimnásticas son las diferentes combinaciones de giros, saltos y equilibrios.

- **Giros.** Son movimientos de rotación a través de los 3 ejes imaginarios que atraviesan el cuerpo.

Los 3 ejes son:

Anteroposterior (de adelante a atrás). Un giro a su alrededor sería, por ejemplo una rueda lateral.

Transversal (de lado a lado). Uno giro a su alrededor sería, por ejemplo, la voltereta agrupada (adelante o atrás).

Longitudinal (de arriba abajo). Unos giros a su alrededor serían, por ejemplo giros de pie de 180° y 360°.

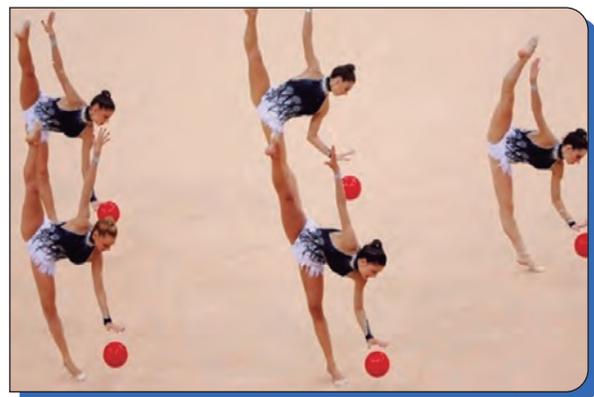
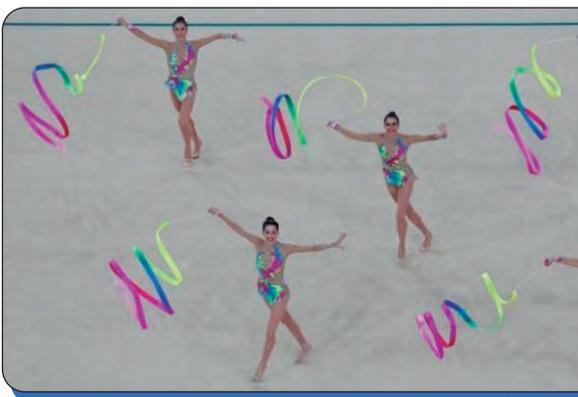
- **Saltos.** Un salto es un empuje rápido, normalmente con las piernas, para perder contacto con el suelo. Podemos impulsarnos con 1 ó 2 pies. Por ejemplo: gacela, cosaco y carpa con piernas separadas.
- **Equilibrios.** Equilibrio es mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación (apoyo), sin caernos o perder el control. Es importante tener una referencia visual, por ejemplo vela, plancha facial, equilibrio de cabeza y equilibrio invertido de brazos (pino).

— 3. Gimnasia rítmica/aeróbica con elementos

Modalidad gimnástica femenina que desarrolla especialmente la expresividad corporal y se practica con acompañamiento musical y determinados aparatos móviles, como la cuerda, las masas, la cinta, el aro o la pelota.

Organizados los estudiantes realizan propuesta de coreografía en base a ejercicios y movimientos rítmicos, se toma en cuenta los materiales como: aros, cintas, pelotas y cuerdas.

Para las diferentes coreografías haremos uso de música del folclore boliviano.





4. Normas básicas de gimnasia acrobática y gimnasia rítmica

El ejercicio debe contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo, realizando figuras y pirámides corporales. En todo momento debe existir armonía y coordinación en las acciones realizadas por el grupo.

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

Los juegos gimnásticos o de acción combinada, pueden realizarse al aire libre cuando la temperatura sea templada y la atmósfera se presente serena; algunos de ellos sin embargo deberían efectuarse a puerta cerrada. Se combinan las diferentes habilidades y destrezas gimnásticas en secuencia una tras otra sin pausa.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

¿Qué aspectos coadyuvan en el desarrollo de la estética corporal en los movimientos gimnásticos de los deportistas?

¿Por qué son importantes las normas básicas de la gimnasia?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Organizados en grupos diseñemos coreografías de gimnasia rítmica y practiquemos coreografías grupales

Deportes alternativos

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](https://www.whatsapp.com/59171550970)

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