



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

3

SECUNDARIA

TEXTOS DE APRENDIZAJE 2023 - 2024



SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
ÁREA

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

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

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Bartolomé Puma Velásquez
VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN REGULAR

María Salomé Mamani Quispe
DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Equipo de redacción
Dirección General de Educación Secundaria

Coordinación general
Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

Índice

PRESENTACIÓN	1
CONOCE TU TEXTO	2

COMUNIDAD Y SOCIEDAD



Educación Física y Deportes

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



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!

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:

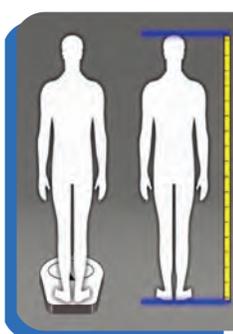
- Los dos datos nos sirven para diagnosticar nuestro Índice de Masa Corporal (IMC)
- Obtenido los datos empleo la siguiente fórmula:
- Mis resultados comparamos con la siguiente tabla:



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!

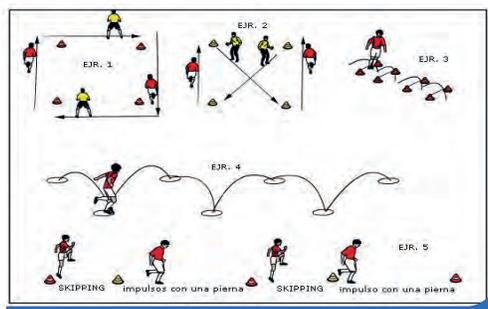
1. Capacidades coordinativas (orientación, equilibrio, ritmo, reacción, diferenciación, sincronización, cambio y relajación)

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

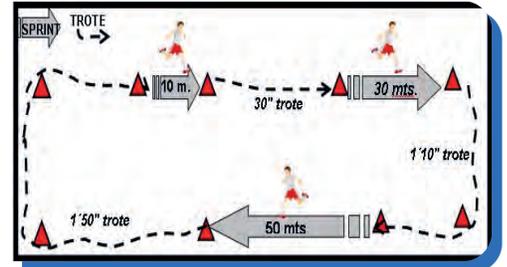
- Las capacidades coordinativas hacen referencia a la capacidad que tiene un cuerpo para desarrollar o llevar a cabo una serie de acciones las cuales estarán reguladas y dirigidas por el sistema nervioso que es el encargado de que los movimientos sean ejecutados con precisión y armonía.

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.

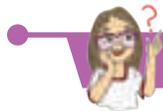


En el caso de la resistencia aeróbica, esta capacidad se refiere específicamente a la respiración y el balance de oxígeno interno del cuerpo humano, así como de los distintos ritmos de aguanete de los que es capaz.

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:

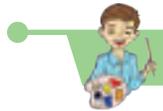
¿Cuáles podrían ser los beneficios de practicar actividades aeróbicas?

¿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

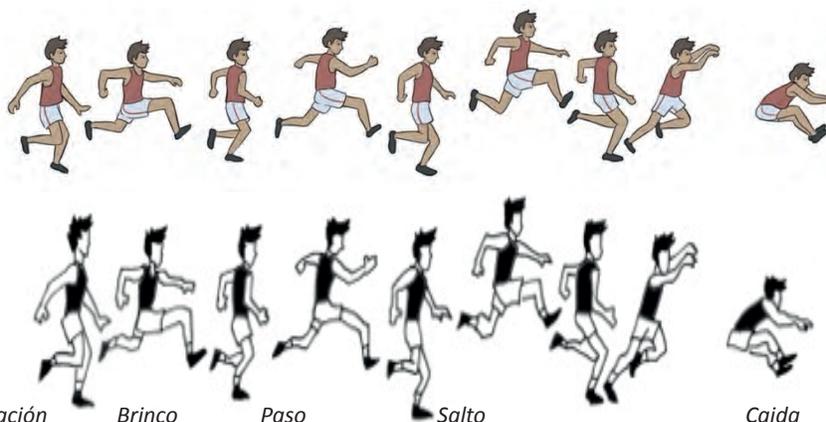


Desafío

Con los compañeros tomamos 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 después 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:

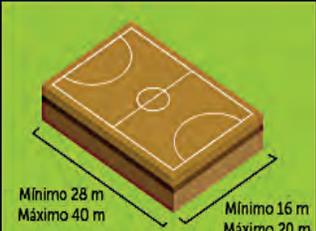
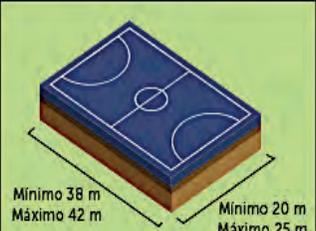
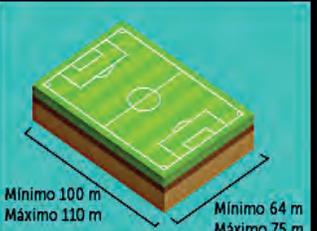
- De empeine, técnica que se utiliza para darle potencia al disparo.
- Con el borde interno, muy utilizado en tiros libres, tiros en donde se quiera tener precisión, ya que otorga seguridad hacia donde ira el balón.
- Con el borde externo, este remate se efectúa con la parte externa del pie da efecto 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



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

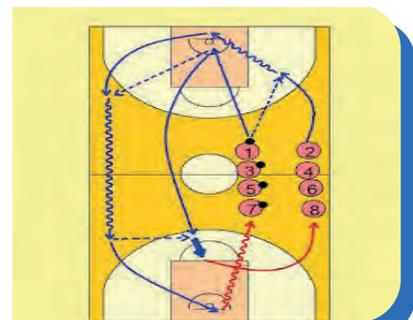
1. Limitaciones para la movilidad articular

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.

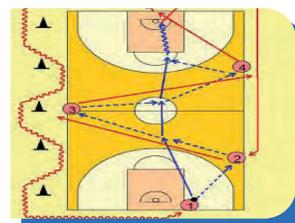
2. Ejercicios dinámicos de dribling, pases y lanzamientos con entradas en bandeja

- 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



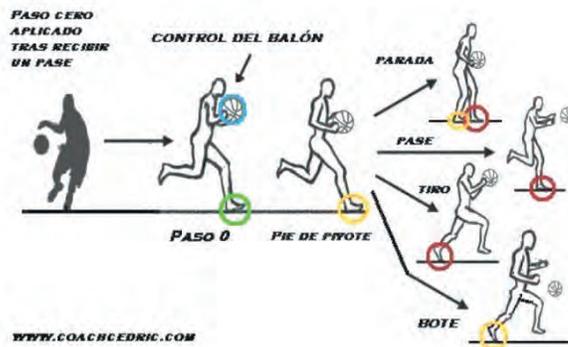
Entrada en bandeja

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

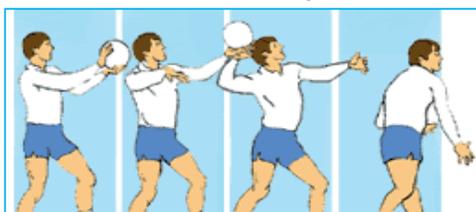
- Realicemos la entrada en calor con todos los procedimientos respectivos para cuidarnos de posibles lesiones, luego de los estiramientos musculares, relajamos los músculos por unos instantes, para entrar a la práctica de las actividades físicas.
- Realicemos calentamiento con balones, mediante los fundamentos 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

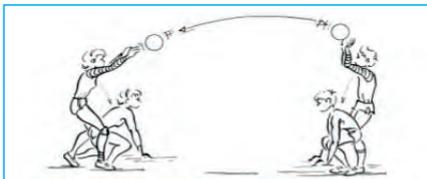


Fig. 5-3-1

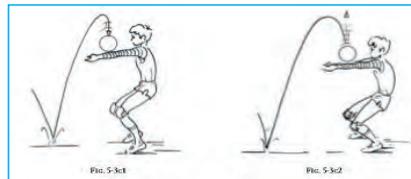
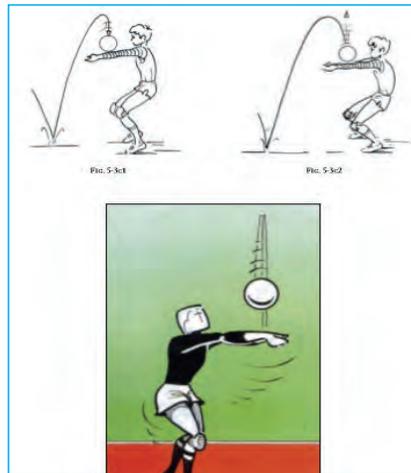


Fig. 5-3-1

Fig. 5-3-2



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.

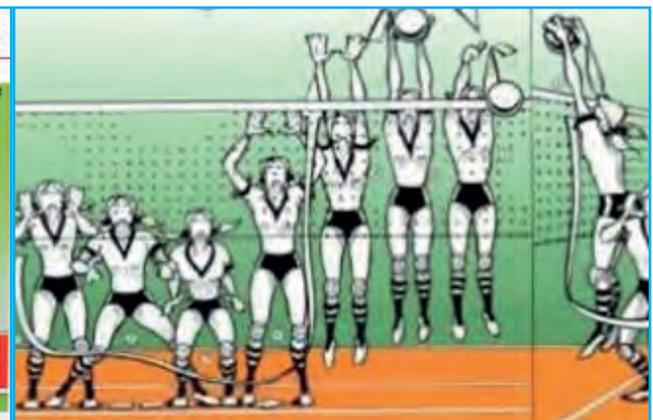
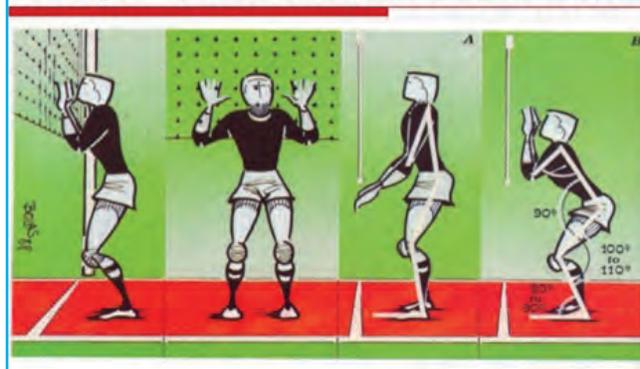


Movimiento secuencial de remate



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



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios para corregir malos hábitos de postura

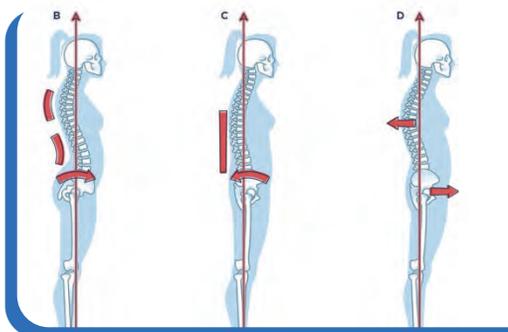
Realicemos el calentamiento con todos los procedimientos respectivos para cuidarnos de posibles lesiones, luego de las estiramientos musculares, relajamos los músculos por unos instantes, para entrar a la práctica de las actividades físicas. Realizamos algunos ejercicios para corregir malos hábitos de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

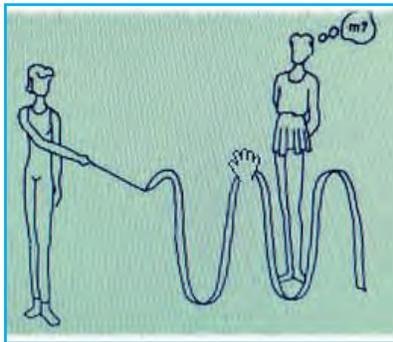
De largo pueden medir hasta 6 m.

El ancho varía entre 4 cm y 6 cm.

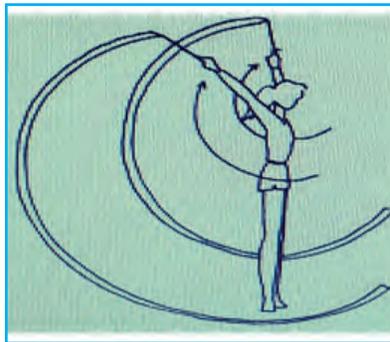
Organizados en grupos realizamos gimnasia rítmica con cintas:

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.

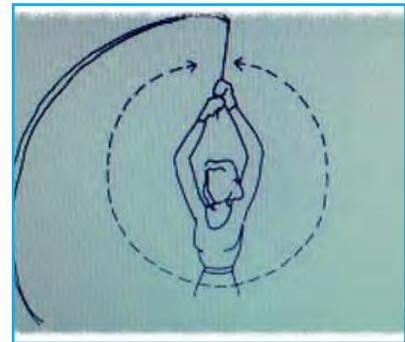




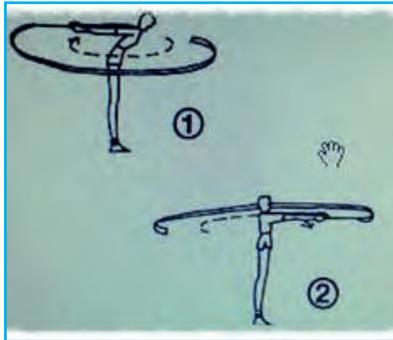
1. **Escribir una letra**



2. **Dos círculos**



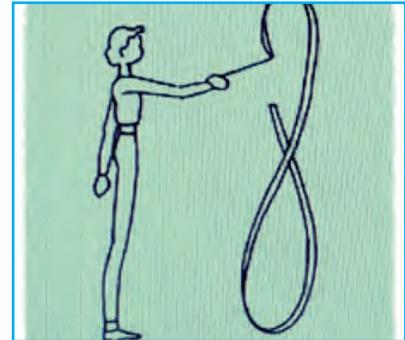
3. **Círculo de frente**



4. **Círculo horizontal**



5. **Balanceo**

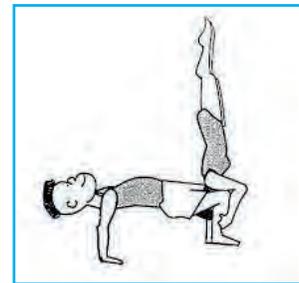
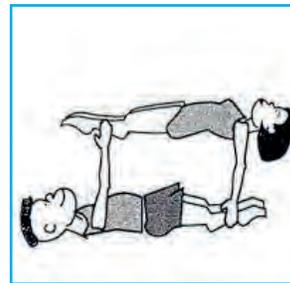
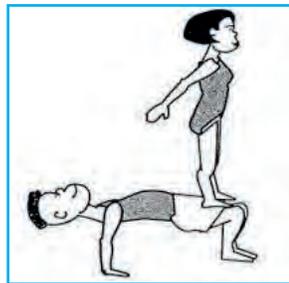


6. **Ocho vertical**

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.





ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

 www.minedu.gob.bo

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

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

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

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

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

 informacion@minedu.gob.bo

 (591) 71550970 - 71530671

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