



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

2

SECUNDARIA

TEXTOS DE APRENDIZAJE 2023 - 2024



SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
ÁREA

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR



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

Edgar Pary Chambí
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

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



PRESENTACIÓN

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

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

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

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

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

CONOCE TU TEXTO

En la organización de los contenidos encontraremos la siguiente iconografía:



Glosario

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

Glosario

Investiga

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



Investiga



¿Sabías que...?

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

¿Sabías que...?

Noticiencia

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



Noticiencia



Escanea el QR



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

Para ampliar el contenido

Aprende haciendo

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



Aprende haciendo



Desafío

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

Desafío

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



¡Taller de Ortografía!



¡Taller de Caligrafía!



¡Razonamiento Verbal!

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



¡CONTINUEMOS 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.

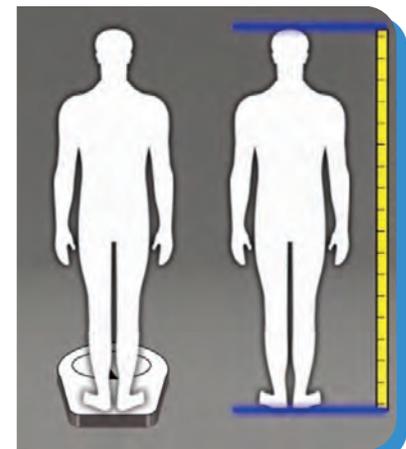
2. Medidas antropométricas e importancia del índice de Masa Corporal IMC (Peso y Talla)

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!

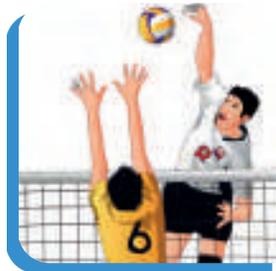
1. Capacidades coordinativas

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.

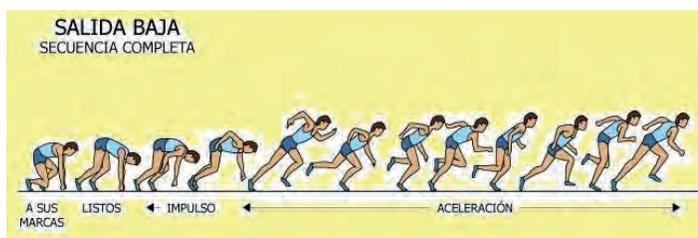
2. Pruebas de pista, carreras de 100m – 200m, relevos 5 X 80m

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:

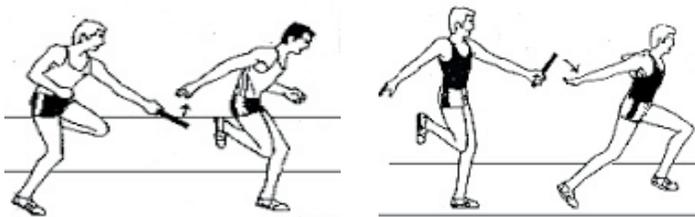


Técnica ascendente

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.



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.





¡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 competencias 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?

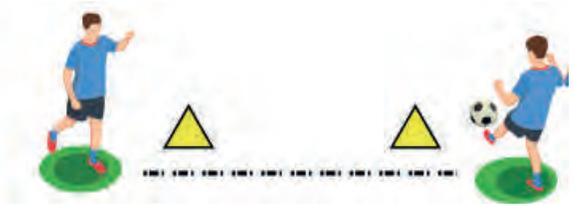
¿Qué produce el ácido láctico?

¿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.



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

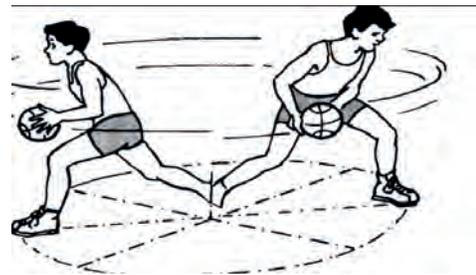
Parada:

- 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.

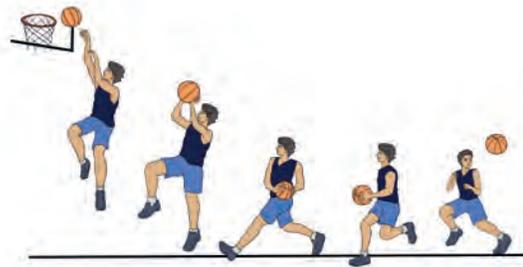


3. Tipos de lanzamientos, entrada de bandeja

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?

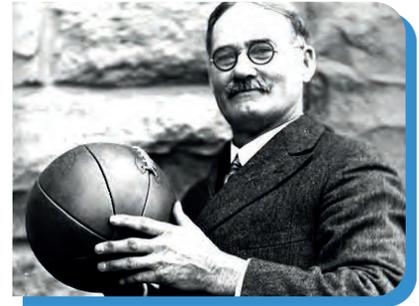
¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- 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

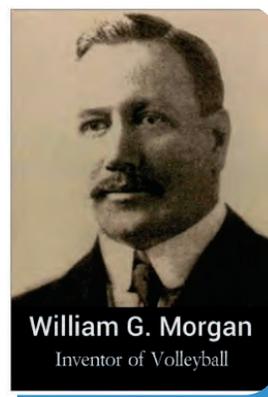
Estos ejercicios en la clase de educación física la utilizaremos para soltar o relajar los músculos, que generalmente se tensionan cuando tenemos que enfrentar un reto o de la clase o en encuentros deportivos, lo que se tiene a la mano es que realice respiraciones profundas, inhalando lentamente hasta 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 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:



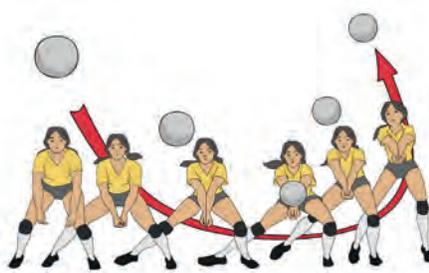
Investiga

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

3. Defensa baja

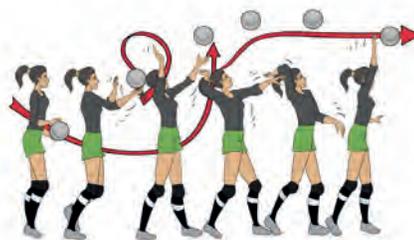
Es el otro recurso técnico del voleibol muy importante. Se hace un toque de balón por medio de la unión de ambos brazos extendidos. Tapando una mano a la otra y que queden encima los pulgares. Los codos deben estar extendidos. El balón debe llegar al antebrazo, no a los pulgares no más arriba del codo.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

- Repasamos ejercicios de defensa baja:





Saque de bajo mano



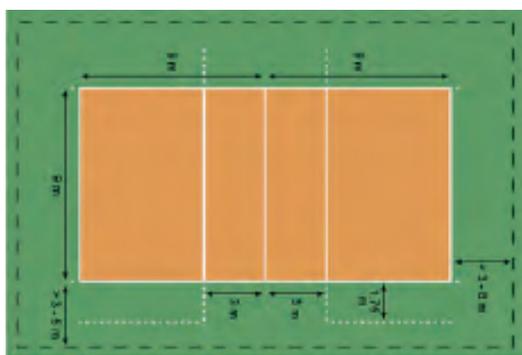
Saque de tenis

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

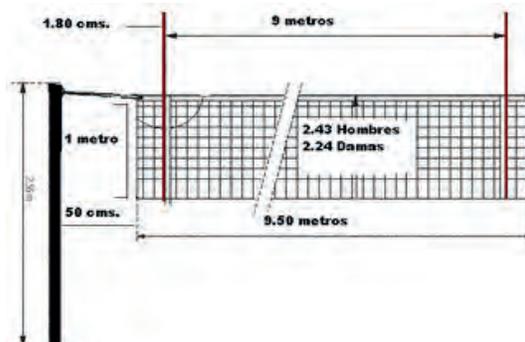
3. Saques y recepciones

- 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.



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

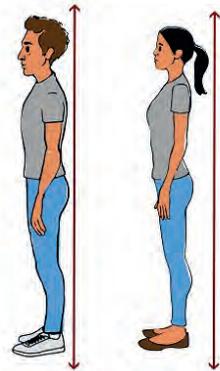
1. Importancia de la postura corporal

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.

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.





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)