



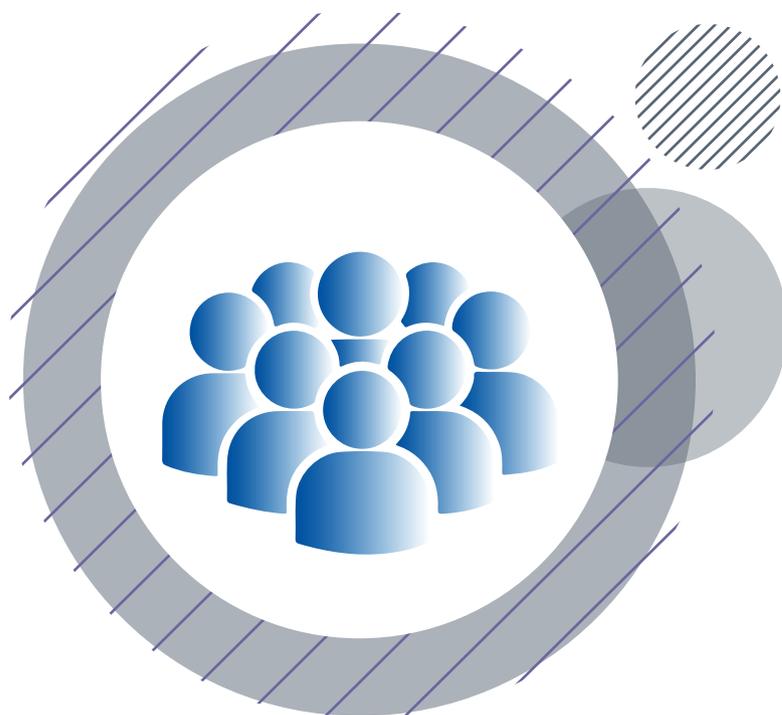
ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

5

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 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

Quinto año de secundaria

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



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!

5

SECUNDARIA

ÁREA

**EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**





COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física y Deportes

SALUD COMUNITARIA



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

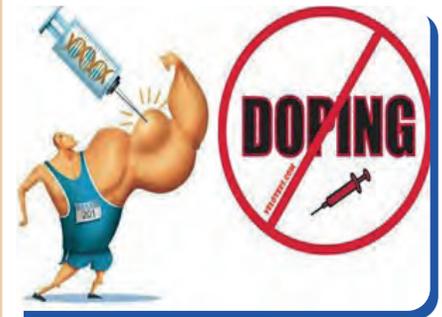
La Agencia Mundial Antidopaje (A.M.A.), propuso el 9 de diciembre de 2019 un veto de cuatro años a Rusia de todo evento olímpico o mundial, por manipular la base de datos deportivos del Laboratorio de Moscú. El Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS), ha ratificado que Rusia “no ha cumplido con el Código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

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

Comentamos sobre la nota de prensa:

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

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



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

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

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

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



Noticiencia

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



Investiga

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

2. Doping y sus consecuencias

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

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

sino que los multiplica.

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

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

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

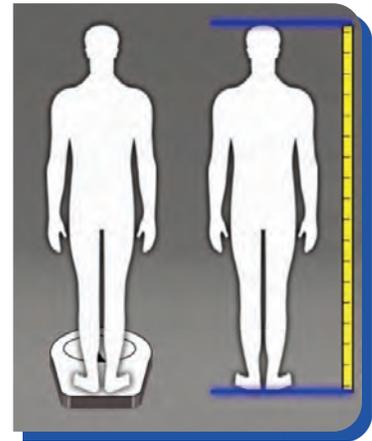
Actividad 1: Necesitamos una cinta métrica y una balanza, tomamos las medidas de nuestro cuerpo, con dos datos simples: peso, talla o estatura.

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

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

Nuestros resultados los comparamos con la siguiente tabla:

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



Determinar el Índice de Masa Corporal (IMC), es un método de evaluación diagnóstica, fácil y económica para la categorizar el peso: desnutrición, bajo peso, peso normal (saludable), sobrepeso, obesidad, obesidad marcada y obesidad mórbida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara, que el IMC es una manera fácil y económica para detectar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud. (OMS 15 Set 2021). Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, la encuesta alimentaria, la actividad física, los antecedentes familiares.



Actividad 2: Nos organizamos en parejas para aplicar el test de Harvard, test que a partir de la rapidez de la recuperación, mide nuestra capacidad aeróbica máxima y permite conocer nuestra condición física global.

Procedimiento:

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

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

Interpretamos el resultado con la siguiente tabla:

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

Con los datos obtenidos se aplica la siguiente fórmula:

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



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

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



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

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

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

ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD GENERAL



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

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

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

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

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

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

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

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



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

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

En esta oportunidad el trabajo lo realizamos en base al ritmo; consiste en que el cuerpo tendrá la facultad de contraerse y relajarse.

Los movimientos rítmicos pueden ser:

Periódicos, son una sucesión regular de movimientos (caminar, trotar, correr).

Repetitivos, los movimientos se repiten de forma constante.

No repetitivos, los movimientos cambian en cada repetición.

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

Distribuimos el circuito en la cancha polideportiva, permanecemos repitiendo el ejercicio que corresponde durante 45 segundos, cambiamos al siguiente ejercicio en un tiempo de 15 segundos y continuamos, por el resto de los ejercicios con el mismo tiempo y de manera dinámica:

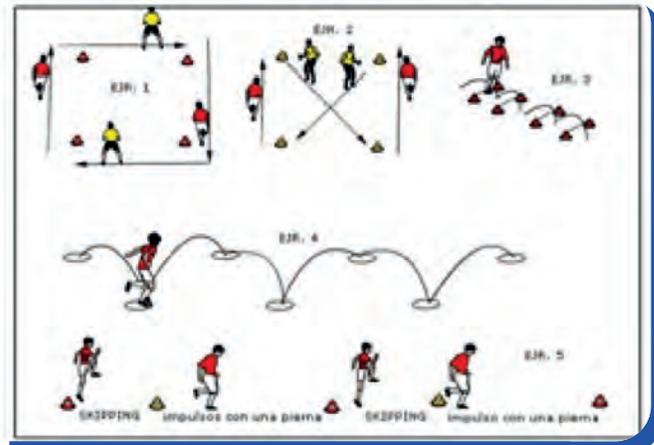
Ejercicio 1. Las líneas laterales, desplazamiento lateral, las líneas de fondo, desplazamiento al trote.

Ejercicio 2. Líneas de fondo trote de frente, llegando a la esquina desplazamiento de espaldas diagonal con cambio de frente.

Ejercicio 3. Saltos sucesivos con ambos pies, sobre vallas (4 metros de largo).

Ejercicio 4. Saltos sucesivos con 1 pie, alternando izquierda derecha, en total 6 metros de distancia.

Ejercicio 5. Desplazamiento alternando skipping alto y saltos sucesivos con una pierna, una distancia de 15 metros.



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

Ampliando la información sobre las capacidades condicionales, se toma en cuenta la resistencia aeróbica, que llega a ser la capacidad que tiene el cuerpo, para realizar una actividad física. La resistencia aeróbica crea una buena capacidad cardíaca y logra que el corazón tenga más sangre en cada diástole.

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

Distribuido el circuito en la cancha deportiva, permanecemos repitiendo el ejercicio que corresponde durante 30 segundos, cambiamos al siguiente ejercicio en un tiempo de 15 segundos y continuar, por el resto de los ejercicios con el mismo tiempo y de manera dinámica, terminado el circuito se descansa un lapso de 5 minutos y se retoma nuevamente.



Noticiencia

¿Sabías qué los músculos se desarrollan durante el descanso y no mientras te ejercitas?
 ¿Entrenar 1 hora diaria previene el envejecimiento de las células y la formación de nuevas neuronas?

- Ejercicio 1.** Polichinelas.
- Ejercicio 2.** Flexión y extensión de brazos (flexiones).
- Ejercicio 3.** Abdominales.
- Ejercicio 4.** Subir y bajar una silla.
- Ejercicio 5.** Flexión y extensión de piernas (sentadillas).
- Ejercicio 6.** Plancha abdominal.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!



Desafío

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

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



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!



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

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

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Camargo hace historia, es el rostro de Apple

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

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

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

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

Comentemos sobre la lectura.



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



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

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



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

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

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

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

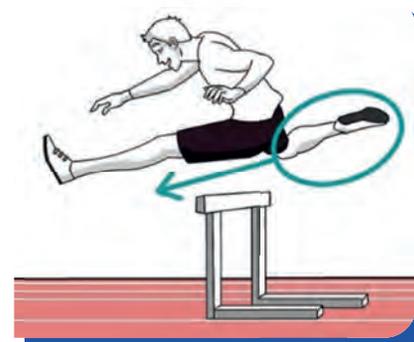
Las medidas de las vallas de atletismo dependen de la categoría (ya sea masculina o femenina) y de la distancia recorrida en la carrera: De 60 metros se deben superar una serie de 5 vallas, que en la categoría masculina poseen una altura de 1,067 metros y en la categoría femenina de 0,84 metros.

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

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

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

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



3. Pruebas de campo lanzamiento de disco y jabalina

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



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



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

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

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



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

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



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

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

| NOMBRE DEL TEST | QUE ASPECTO EVALÚA | RESULTADO OBTENIDO |
|-----------------|--------------------|--------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

DEPORTES ALTERNATIVOS

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

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

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

Fuente: biografiasyvidas.com



Pelé con la selección brasileña en el mundial de 1958

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



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Clasificación de las manifestaciones de la fuerza

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

2. Rol de los jugadores y el portero

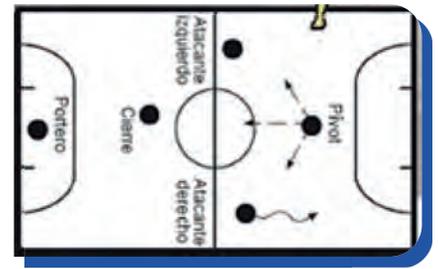
Cada jugador tiene sus funciones específicas de acuerdo a la posición que ocupa en el campo de juego y está sujeto a las acciones que se generen en el encuentro deportivo, cuando un equipo está en posición del balón, los jugadores tienen la función ofensiva y sin balón la función es defensiva.

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

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

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

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



3. Táctica de ataque y contra-ataque

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

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

4. Táctica en defensa colectiva

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

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



Noticiencia

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

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



Aprende haciendo

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



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

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

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



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

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

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

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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

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



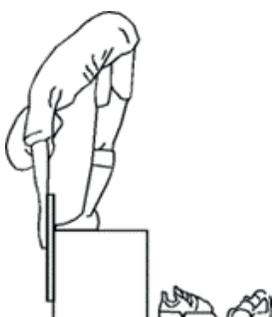
¡Comentemos entre los compañeros!
 ¿Entre mujeres y varones, quienes practican más el baloncesto? ¿Por qué?



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Factores condicionantes de la flexibilidad

Entre los factores principales que condicionan a la flexibilidad podemos citar los siguientes:
La edad, a edad más avanzada, menor flexibilidad.
El sexo, generalmente las mujeres son más flexibles que los varones.
La hora del día, por la mañana menos, a medio día más flexibilidad.
La temperatura ambiente, con temperaturas bajas, menor flexibilidad.
 Realizamos la entrada en calor de acuerdo a procedimientos que hemos aprendido, desde los movimientos articulares calentamiento general y estiramiento muscular.
 Recordemos que la flexibilidad es uno de los componentes de las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
 Aplicamos el Test de Flexibilidad de Tronco (Test de KRAUSS-WEBER), nos paramos sobre una silla, como en la imagen y con la ayuda de una regla medimos cuantos centímetros sobrepasa nuestras manos a partir de la base de la silla para abajo, sin realizar movimientos de rebote, posteriormente comparamos una tabla de valores.



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



Noticiencia

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

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

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

2. Táctica individual y colectiva

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

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

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

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



3. Táctica defensiva en zona

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



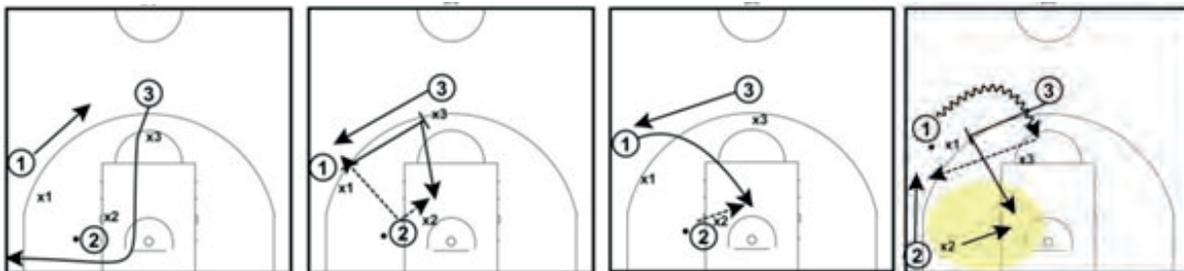
Investiga

Investigamos sobre el paso "0" en baloncesto.

4. Táctica ofensiva en zona

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

Repasamos algunas jugadas de táctica en ataque a la zona.



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

Reglas básicas de Baloncesto 3 x 3

Entra en vigencia desde los Juegos Olímpicos en Tokio 2020.

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

Sólo se permite un suplente por equipo.

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

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

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

Cada posesión del balón dura 12 segundos.

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

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





¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

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



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

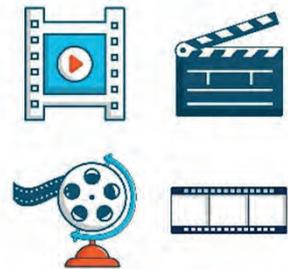
Transcribimos en nuestro cuaderno una planilla similar a la de abajo, en ella anotamos las posiciones y funciones de cada jugador en el baloncesto (investiguemos).

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

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

DEPORTES ALTERNATIVOS

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



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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

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

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



¡Comentemos entre los compañeros!

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



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

— 1. Cuidado y prevención de lesiones articulares

¿Qué son las lesiones articulares?

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



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

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

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

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

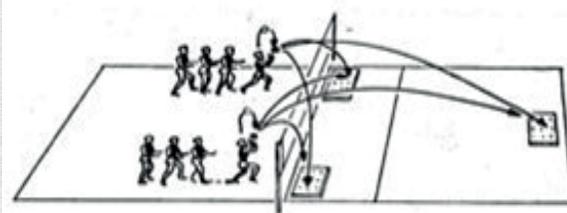
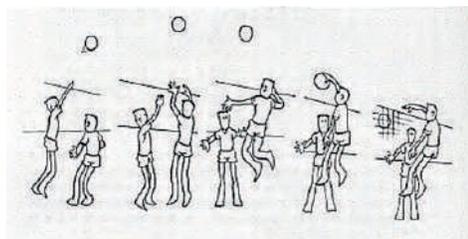
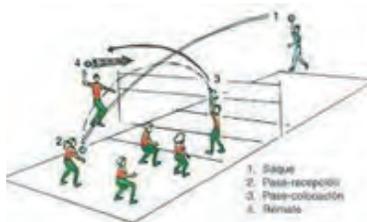
Organizados por grupos bajo la orientación de la/el maestra/o, realizamos prácticas de los fundamentos básicos de voleo defensa baja, saques, realizando calentamiento de muñecas y dedos para continuar controlando el balón.

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

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

De acuerdo a las jugadas aplicamos el reglamento básico.

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



— 3. Táctica ofensiva con sistema de juego

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

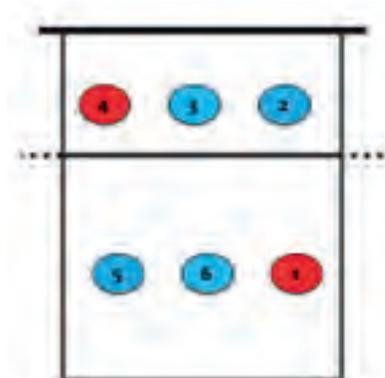
El sistema 4 – 2, tiene jugadores especializados por función:

4 atacantes y 2 levantadores armadores;

Siempre hay un levantador armador en la red;

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

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



4. Táctica defensiva con sistema de juego

Sistema de defensa W o 1-3-2.

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

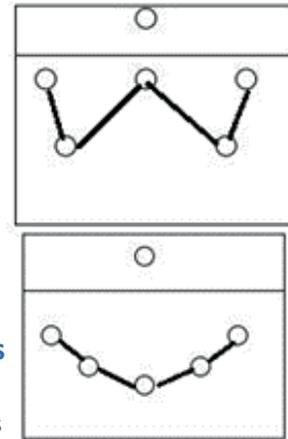
Sistema de defensa en semicírculo.

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

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

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

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



Reglas básicas de voleibol

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



Investiga

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



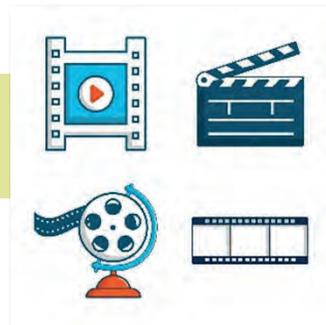
¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

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



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

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



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



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

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

UNICEF/BOLIVIA - 20 de diciembre de 2020



¡Comentemos entre los compañeros!

En la práctica deportiva:

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



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios contraindicados para la columna vertebral

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

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

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

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

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

2. Habilidades gimnásticas combinadas con aparatos/gimnasia acrobática

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

Repasamos ejercicios para el cuidado de la columna vertebral.

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

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

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

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



Salto Pez con un rodamiento adelante

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

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

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

Salto Tigre

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

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

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

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

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

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

Salto león

Carrera con velocidad progresiva, hacia el cajón de salto.

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

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

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

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

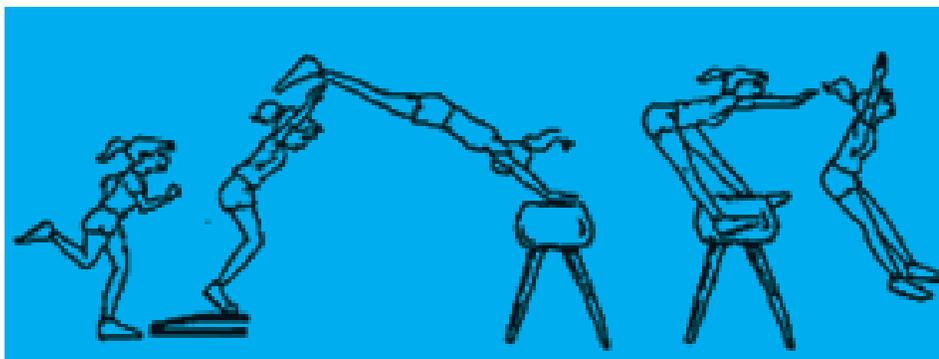
Miembros superiores e inferiores en extensión durante todo el salto.

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



Aprende haciendo

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



3. Gimnasia rítmica/aeróbica con elementos

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

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

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

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

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

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

Gimnasia con balón

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

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

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

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

Gimnasia con cinta

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

Ondulaciones.

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

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

La postura corporal se determina por la elasticidad del mismo.

**Gimnasia con aro**

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

Rodar el cuerpo sobre él.

Rodar con el aro en el suelo.

Rotaciones alrededor de la mano.

Rotaciones del aro alrededor de su mismo eje.

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

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

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

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

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

Realizar los ejercicios con prudencia para no ocasionar accidentes.

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

El aparato debe estar siempre en movimiento.

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

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

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

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

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



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

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

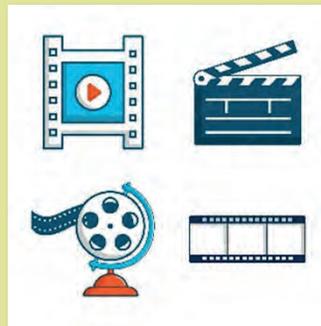
- ¿En las actividades gimnásticas realizadas, tuviste algunos problemas de ejecución en alguna habilidad? ¿Cómo lo solucionaste?
- ¿Colaboraste a algún compañero/a en algunas habilidades que requiera de apoyo? ¿Alguien te colaboró, cómo lo hizo?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

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

Los elementos de gimnasia rítmica lo fabricamos con material de reciclaje



DEPORTES ALTERNATIVOS

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





ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

 www.minedu.gob.bo

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

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

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

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

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

 informacion@minedu.gob.bo

 [\(591\) 71550970 - 71530671](https://www.whatsapp.com/59171550970)

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