

Postprimaria

8 y 9

Educación Física, RECREACIÓN y DEPORTE





Educación

física, recreación
y deporte



Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia

María Fernanda Campo Saavedra
Ministra de Educación Nacional

Mauricio Perfetti del Corral
**Viceministro de Educación
Preescolar, Básica y Media**

Mónica López Castro
**Directora de Calidad para la
Educación Preescolar, Básica y Media**

Heublyn Castro Valderrama
**Subdirectora de Referentes y
Evaluación de la Calidad Educativa**

Heublyn Castro Valderrama
Coordinadora del Proyecto

Clara Helena Agudelo Quintero
Gina Graciela Calderón
Luis Alexander Castro
María del Sol Effio J
Omar Hernández Salgado
Edgar Martínez Morales
Jesús Alirio Naspirán
Emilce Prieto Rojas
Equipo Técnico

© 2010
Ministerio de Educación Nacional
Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial, el registro o
la transmisión por cualquier medio de recuperación de
información, sin permiso previo del Ministerio de Educación
Nacional.

© Ministerio de Educación Nacional
ISBN libro: 978-958-691-415-4
ISBN obra: 978-958-691-411-6

Dirección de Calidad para la Educación Preescolar,
Básica y Media
Subdirección de Referentes y
Evaluación de la Calidad Educativa
Bogotá, Colombia, 2010
www.mineducacion.gov.co

Fundación Manuel Mejía
Andrés Casas Moreno
Aura Susana Leal Aponte
Catalina Barreto Garzón
Coordinación del proyecto

Solman Yamile Díaz
Coordinación pedagógica

Erika Mosquera Ortega
Paula Andrea Ospina Patiño
Coordinación editorial

Juan Carlos Díaz Bustos
Coordinador del libro

Diana Carolina Rojas Gutierrez
Liliana Herrera Ruiz
Autoras

Marta Osorno Reyes
Edición

Víctor Leonel Gómez Rodríguez
Diseño de arte

Leidy Joanna Sánchez
Víctor Gómez Rodríguez
Sandra Liliana Ortega
Diseño y diagramación

Richard Rivera Ortiz
Ilustración
Shutterstock
Fotografía

Agradecimientos especiales a: Raquel Suárez Díaz, Wilson Giral, Guido Delgado Morejón, Geovana López y Eliana Catalina Cruz, quienes contribuyeron al desarrollo de esta publicación.

ARTÍCULO 32 DE LA LEY 23 DE 1982

El siguiente material se reproduce con fines estrictamente académicos y es para uso exclusivo de los estudiantes del modelo Postprimaria Rural, de acuerdo con el Artículo 32 de la ley 23 de 1982, cuyo texto es el siguiente: “Es permitido utilizar obras literarias o artísticas o parte de ellas, a título de ilustración, en otras destinadas a la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones o radiodifusiones, o grabaciones sonoras o visuales, dentro de los límites justificados por el fin propuesto, o comunicar con propósito de enseñanza la obra radiodifundida para fines escolares, educativos, universitarios y de formación personal sin fines de lucro, con la obligación de mencionar el nombre del autor y el título de las obras utilizadas”.



Presentación

El Ministerio de Educación Nacional, presenta a la comunidad educativa la nueva versión del modelo **Postprimaria Rural**, en su propósito de disminuir las brechas educativas del país en cuanto a permanencia y calidad en todos los niveles. Este material se presenta como una alternativa que busca dar respuesta, a las necesidades de formación y desarrollo educativo en poblaciones de las zonas rurales y urbano-marginales.

La propuesta pedagógica del modelo Postprimaria, se desarrolla a través de una ruta didáctica que permite a los estudiantes analizar e interpretar diversas situaciones problema, para aproximarse a su cotidianidad, construir saberes y convertir los contenidos en aprendizaje significativo para sus vidas.

Para el logro de este objetivo, se ha diseñado un conjunto de materiales de aprendizaje que abordan las áreas obligatorias y fundamentales, las cuales desarrollan contenidos actualizados que incorporan los referentes de calidad del MEN, especialmente los Estándares Básicos de Competencias. También el modelo brinda material educativo, que permite a los establecimientos educativos implementar proyectos de alimentación, tiempo libre, salud y nutrición. Adicionalmente, teniendo en cuenta la necesidad de las nuevas generaciones de las zonas rurales, se propone el trabajo con Proyectos Pedagógicos Productivos, el cual ofrece un doble beneficio: por un lado, se convierte en la oportunidad de desarrollar aprendizajes prácticos, con lo que se fomenta no solo el saber sino el saber hacer en el contexto del estudiante; y por otro, se promueve el espíritu empresarial, que permite a los jóvenes comprender distintas posibilidades productivas.

Postprimaria rural cuenta con un Manual de implementación en el que se presenta el enfoque pedagógico y alternativas didácticas que se pueden aplicar en cada área curricular. Éstas son una herramienta de apoyo para el docente porque le facilita, con ayuda de su creatividad e iniciativa personal, promover una educación pertinente para el estudiante de la zona rural y urbano marginal, e incrementar el interés por ampliar su escolaridad, hasta alcanzar la culminación del ciclo básico.

Este modelo es una oportunidad para impulsar la participación activa de los estudiantes como ciudadanos colombianos, toda vez que con ello se contribuye a ampliar sus posibilidades de vida digna, productiva y responsable, lo que repercutirá en la construcción de una sociedad colombiana más justa y con mayores posibilidades de desarrollo humano.

Así es esta cartilla



Querido estudiante:

Bienvenido a este nuevo curso de **Educación física, recreación y deporte** de la Postprimaria rural. Esperamos que esta experiencia sea enriquecedora tanto para ti, como para todos los integrantes de la comunidad.

Lee con atención el siguiente texto. Te ayudará a entender como están organizadas las cartillas que se utilizarán para el trabajo en las áreas fundamentales, en los proyectos transversales y en los proyectos pedagógicos productivos.

Esta cartilla te acompañará durante todo el curso y orientará tu proceso de enseñanza-aprendizaje. El conocimiento y uso adecuado de ella te permitirá obtener un mejor desempeño, que se verá reflejado en tu formación personal.

En cada una de las guías que componen los módulos, encontrarás unos íconos que indican el tipo de trabajo que vas a realizar:

Las actividades acompañadas por este ícono te permiten indagar los conocimientos que has adquirido en años anteriores y en tu vida diaria. Esta sección te servirá como punto de partida para construir nuevas formas de conocer el mundo.



En esta sección encontrarás información y actividades con las cuáles podrás construir nuevos y retadores aprendizajes. Es importante que hagas tu mejor esfuerzo en su realización, y compartas con tu docente y compañeros las dudas que se te presenten. Recuerda que los nuevos aprendizajes y el uso que hagas de ellos, te permitirán mejorar tus competencias como estudiante y como ciudadano responsable, y comprometido en la comunidad en la que vives.





Este ícono identifica las actividades que te permitirán poner en práctica tus aprendizajes y ganar confianza en el uso de los procedimientos propios de cada área.



Encontrarás identificadas con este ícono las actividades de aplicación a través de las cuales podrás ver cómo lo que has aprendido, te sirve para solucionar situaciones relacionadas con tu vida cotidiana, con el área que estás trabajando y con otros campos del saber.



En esta sección se te presentarán tres preguntas fundamentales:

- ¿Qué aprendí? Dónde explicarás la forma como vas desarrollando tus competencias.
- ¿Cómo me ven los demás? Esta pregunta la responderás con la ayuda de tus compañeros.
- ¿Cómo me ve mi maestro? Aquí tu maestro te apoyará para establecer tus niveles de desempeño.

El análisis de estas respuestas te ayudará a identificar acciones para superar dificultades y determinar diferentes maneras para mejorar tus competencias y las de tus compañeros.



Cuando las actividades estén acompañadas de este ícono, debes reunirte con uno o más de tus compañeros. Recuerda respetar sus opiniones, sus ritmos de trabajo y colaborar para que la realización de estas actividades favorezca el desarrollo de competencias en todos los integrantes del grupo.

Te invitamos a hacer un buen uso de esta cartilla y a cuidarla de manera especial, para que pueda ser usada por otros estudiantes en años posteriores.

Contenido

Módulo 1

La importancia de la Educación Física para estar y sentirse bien | 8

Guía 1

Preparación del cuerpo para la actividad física | 12

Guía 2

El juego | 17

Guía 3

Formas jugadas | 22

Módulo 2

Reconoce tu motricidad con las habilidades gimnásticas | 32

Guía 4

Rodamientos | 36

Guía 5

Posiciones invertidas | 42

Guía 6

Esquemas gimnásticos | 46

Módulo 3

Habilidades atléticas | 52

Guía 7

Carreras | 56

Guía 8

Salto | 64

Guía 9

Lanzamientos | 70



Módulo

4

Deportes de raqueta | 82

Guía 10

Elaboración de material deportivo | 86

Guía 11

Tenis de campo y tenis de mesa | 92

Guía 12

Otros deportes de raqueta | 102



Módulo

5

Diviértete con el baloncesto | 120

Guía 13

Elementos básicos | 124

Guía 14

Drible | 130

Guía 15

Pases | 134

Guía 16

Lanzamientos | 138

Guía 17

Ultimate como deporte alternativo | 148

Módulo

6

El fútbol | 154

Guía 18

Generalidades | 158

Guía 19

Fundamentos | 162

Guía 20

Deportes relacionados con el fútbol | 170



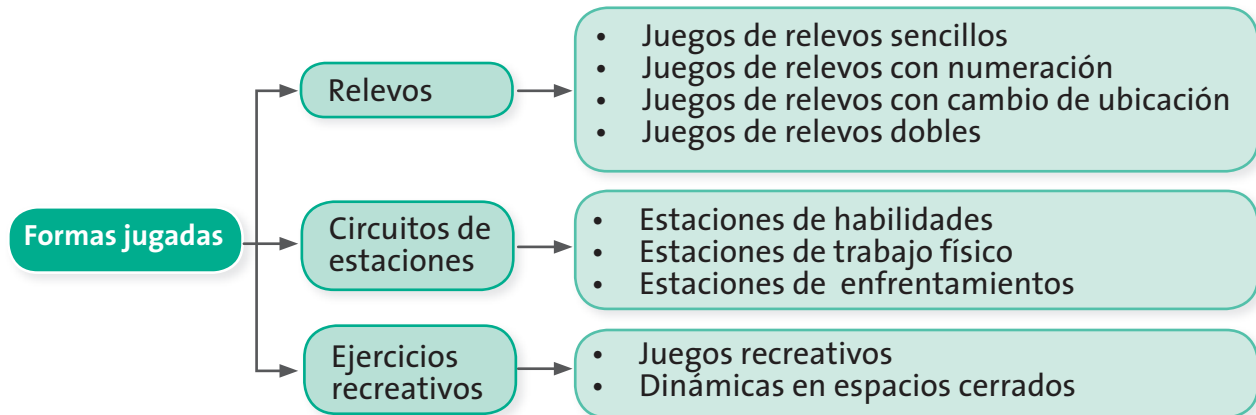
La importancia de la Educación Física para estar y sentirse bien

¿Qué vas a aprender?

- **Competencia motriz:** entendida como el conjunto de técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución, desde el desarrollo motriz, el desarrollo de la condición física, las técnicas del cuerpo y el movimiento y la lúdica motriz.
- **Competencia expresiva corporal:** entendida como la selección de técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos, desde el lenguaje corporal.
- **Competencia axiológica corporal:** entendida como la habilidad que facilita la comprensión del valor que tiene la actividad física para la formación personal.

En este módulo encontrarás las siguientes guías de trabajo:

Número	Título	Desempeños
Guía 1	Preparación del cuerpo para la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Controlo la respiración y la relajación antes, durante y después de la actividad física.
Guía 2	El juego	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.
Guía 3	Formas jugadas	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable. • Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. • Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. • Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización. • Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.



¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

De una manera divertida abordaremos diferentes temas que además de hacerte pasar ratos muy agradables aportarán a tu desarrollo corporal, te enseñarán términos y significados para que los relaciones con otros que ya conozcas.

Podrás poner a prueba tus habilidades y destrezas físicas y sociales; interactuarás con tus compañeros en la práctica de diferentes juegos como circuitos, ejercicios recreativos y superación de retos y juegos de roles.

Conocerás los beneficios del calentamiento, la buena nutrición, la hidratación y el adecuado manejo de la respiración como preámbulo de toda actividad física y de la vida cotidiana.

¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Se evaluará tu participación, la actitud con la que asumas cada tarea, el trabajo en equipo. Esta evaluación será constante, teniendo en cuenta tu desempeño individual y tu forma personal de integrarte al grupo; también tendrás la oportunidad de revisar tu trabajo y de ser evaluado por tu maestro y tus compañeros.



A partir de las actividades que están haciendo los niños de las imágenes, y teniendo en cuenta tu criterio personal y tu experiencia, determina las actividades que practican.

- ¿Realizas calentamiento? Discute con tus compañeros la importancia de hacerlo antes de iniciar una actividad física.

Guía 1

Preparación del cuerpo para la actividad física

Desempeños

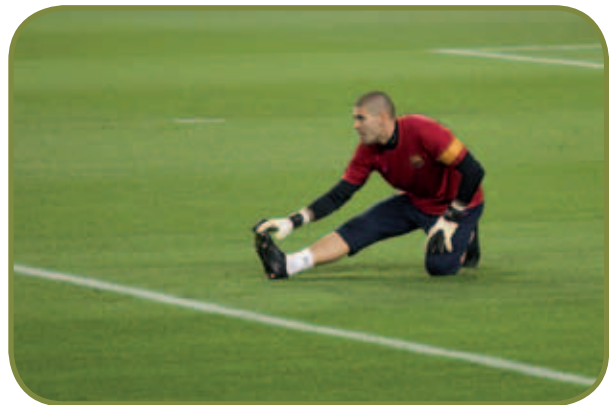
- 💡 Controlo la respiración y la relajación antes, durante y después de la actividad física.
- 💡 Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.
- 💡 Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.
- 💡 Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.



Lo que sabemos

Prepara tu cuerpo para la actividad física

- ¿Identificas la actividad que realiza el personaje de las imágenes?
- Coméntala con tus compañeros y docente, trata de conocer qué acciones están realizando.





1. El calentamiento

También llamado calistenia, su objetivo se centra en preparar el cuerpo para las actividades a realizar y evitar lesiones.

Un calentamiento tiene dos grandes fases.

- **Genérica:** en la que se prepara el cuerpo con movimientos articulares en forma ordenada ascendente desde el tobillo hasta el cuello y se realizan suaves estiramientos que pueden ir en forma descendente manteniendo cada uno por un tiempo mínimo de cinco segundos, luego se incrementa la temperatura corporal mediante ejercicios como trote, caminata o un juego.
- **Específica:** esta fase se centra en ejercicios directamente relacionados con la actividad que se va a realizar. Por ejemplo, si son lanzamientos se retoma el movimiento de hombro o espalda; los estiramientos son más prolongados. Se empieza con suaves lanzamientos antes del plan de trabajo.

Una vez terminada la actividad física, la clase o el plan de trabajo se debe realizar un estiramiento, cuyo objetivo es permitir que los músculos, tendones y demás partes del cuerpo regresen a su posición inicial; estos estiramientos deben ser exi-

gentes con los grupos musculares usados en la parte específica.

2. La nutrición

Además de los ejercicios de calentamiento, la preparación del cuerpo para una buena actividad física exige de una adecuada alimentación. Toda alimentación balanceada del incluir:



- **Proteínas:** son las encargadas de formar los músculos y reparar tejidos y se encuentran en el huevo, las carnes y la leche y sus derivados.
- **Carbohidratos:** actúan como principal combustible en la contracción muscular; están presentes en el pan, las pastas, los dulces, las frutas y las verduras.

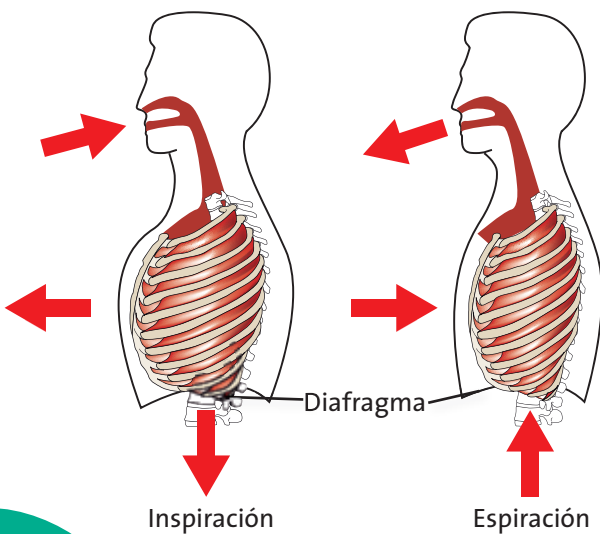


- **Grasas:** son buena fuente de energía; están presentes en el huevo, la leche, el chocolate.
- **Vitaminas y minerales:** presentes en todos los alimentos, especialmente en frutas y verduras.

3. La hidratación

Es importante consumir suficiente cantidad de líquido (agua, jugos, leche, caldos, etc.) y hacerlo antes, durante y después de la actividad física. Se recomienda sustituir la pérdida que tiene el organismo en sudor consumiendo agua pura.

Se debe tener mucho cuidado con las dietas. En caso de ser necesario realizar alguna, debe estar bajo la supervisión de un profesional de la salud. Recuerda: ejercicio con previo calentamiento, una dieta balanceada, hidratación y suficientes horas de sueño son indispensables para llevar una vida saludable.



4. La respiración

Tiene tres grandes momentos:

- a. La **inspiración:** se toma el aire y es introducido a los pulmones.
- b. El **intercambio de gases:** que se realiza en los pulmones.
- c. La **expiración o exhalación:** es salida de dióxido de carbono del interior del cuerpo.

El oxígeno libre de dióxido de carbono pasa al corazón que es el encargado de llevarlo a todos los órganos de nuestro cuerpo por medio de la sangre. Con el ejercicio los músculos necesitan mayor oxigenación; por ello aumenta la demanda de oxígeno y el corazón trabaja aceleradamente.

El gasto cardíaco es la cantidad de sangre que bombea el corazón en cada minuto y varía mucho en función del grado de actividad o con la preparación física de cada persona. Es importante tener en cuenta que con un adecuado manejo de la respiración, la oxigenación se produce con mayor eficiencia y se reduce el gasto cardíaco. Por ello es recomendable utilizar los dos tipos de respiración:

Respiración nasal: Se toma el aire por la nariz y se expulsa por la nariz. Durante el ejercicio ayuda a disminuir el gasto cardíaco proporcionando ahorro de oxígeno en la realización de un trabajo más eficaz.

Respiración bucal: Se toma el aire por la nariz y se expulsa por la boca. Se utiliza después de la actividad física como normalización.

5. La relajación

Conocida también como vuelta a la calma.

Después de la actividad física es recomendable la relajación, la cual permite que las pulsaciones bajen y que el cuerpo encuentre descanso de una manera progresiva e intencional.

Este tipo de ejercicios o actividades ayudan a reducir el estrés y mejoran el funcionamiento del organismo.

Una adecuada relajación contempla cuatro pasos:

- a. Utilizar la respiración bucal.
- b. Bajar lentamente el ritmo de trabajo para disminuir el número de pulsaciones por minuto.
- c. Realizar estiramientos fuertes y prolongados.
- d. Buscar una posición cómoda, preferiblemente horizontal, y mantenerse un tiempo sin realizar movimiento alguno.

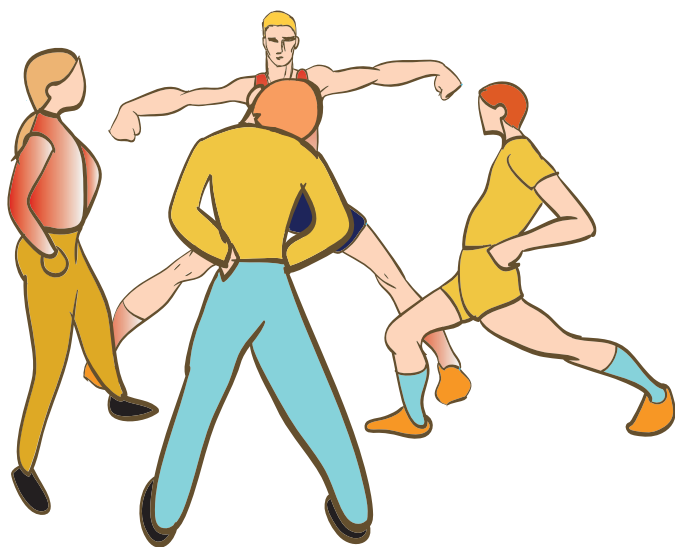




Ejercitemos lo aprendido

Calentamiento

- Reúnete con tus compañeros en un círculo, realiza movimientos articulares de abajo hacia arriba: tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello.



Los movimientos articulares y estiramientos deben ser sostenidos por un tiempo máximo de 10 segundos.

- En el mismo círculo, trota durante tres minutos. Cada vez que escuches el sonido de un silbato, accionado por el maestro, cambia de dirección. No olvides que el objetivo del calentamiento es elevar tus pulsaciones y la temperatura corporal. Para lograr el calentamiento también puedes realizar juegos como: la lleva, ponchados, congelados, o cualquier juego que invite a correr y se practique en tu región.
- Realiza estiramiento muscular en forma descendente (de arriba hacia abajo). Músculos del cuello, brazos, antebrazos y manos, tronco, muslos, piernas y pies.

Recuerda que estas actividades preparan al cuerpo para realizar un trabajo más eficaz y ayudan a prevenir lesiones. Debes convertirlas en un hábito y realizarlas siempre.

El juego

Desempeños

- ☀️ Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.
- ☀️ Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.
- ☀️ Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.
- ☀️ Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- ☀️ Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- ☀️ Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
- ☀️ Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.



La imagen muestra unos jóvenes jugando. Escribe una lista de juegos que conozcas, que sean divertidos y que hayas practicado en algún momento.





Aprendamos algo nuevo

A través de la historia el hombre se ha ingeniado la forma de divertirse. El juego toma un papel importante en la formación del ser humano y aunque se le privilegia su participación a los niños, los adultos también disfrutaban mucho de esta actividad.

El juego es una herramienta útil para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras y afectivas. Se define como una actividad libre, en la que el sujeto forma parte activa y voluntaria, desprovista de un interés material, situada en un momento témporo-espacial, abierta a la heterogeneidad de inter-relaciones. Es principalmente un alegre campo de nuevos aprendizajes, íntimamente ligado a la naturaleza del ser vivo en crecimiento.

Hay diferentes tipos de juego.

Juegos tradicionales: han sido transmitidos de generación en generación, están muy ligados a la historia y cultura de un país, requieren de materiales específicos para cada juego, como la rana, el tejo, el cucunubá, trompo, canicas etc. Algunos juegos han pasado a ser deportes.

- Indaga con tus mayores y pregunta qué juegos tradicionales conocen.
- Reta a tus compañeros a jugarlos, construye tus propios elementos para practicarlos.

Juegos de mesa: utilizan como herramienta un tablero, dados, naipes, fichas, etc. La mayoría simulan batallas, o representan mapas por los que hay que avanzar hasta determinado objetivo; se guían por reglas y son ideales para días lluviosos o momentos en los que el cuerpo esté cansado o se busque dar mayor relevancia a la ejercitación de la actividad mental.

- Busca en tu casa; seguro encontrarás, algún juego de mesa con el que puedas retar a tus compañeros y compartir con ellos ratos de diversión.

Juegos de rol: se caracterizan por que sus participantes asumen el papel de los personajes del juego utilizando la mímica. Se desarrollan en espacios cerrados o abiertos y promueven el desarrollo de la creatividad y el trabajo en equipo.

Las actividades recreativas son guiadas por una persona que da las pautas o las reglas a cumplir y busca la forma para que dicha experiencia sea agradable, integradora, que cumpla con un objetivo, y que en lo posible, tenga al final una pequeña evaluación o reflexión. Se pueden organizar sin tener una persona guía; se realizan simplemente como diversión o forma de integrarse con los demás.

La recreación nos ofrece muchas posibilidades de diversión en espacios naturales (ríos, lagunas, rocas, etc.) o en espacios creados por el hombre (parques mecánicos, canchas, piscinas, etc.). La recreación nos aleja de lo cotidiano y nos invita a

explorar nuevas formas de esparcimiento, la mayoría de las veces ligadas al movimiento y al esfuerzo. Vista desde una perspectiva lúdica, apoya la socialización, ya que gracias a ella podemos conocer a las personas en otros roles y expresar sentimientos, intereses y necesidades.



Ejercitemos lo aprendido

Sabías que...

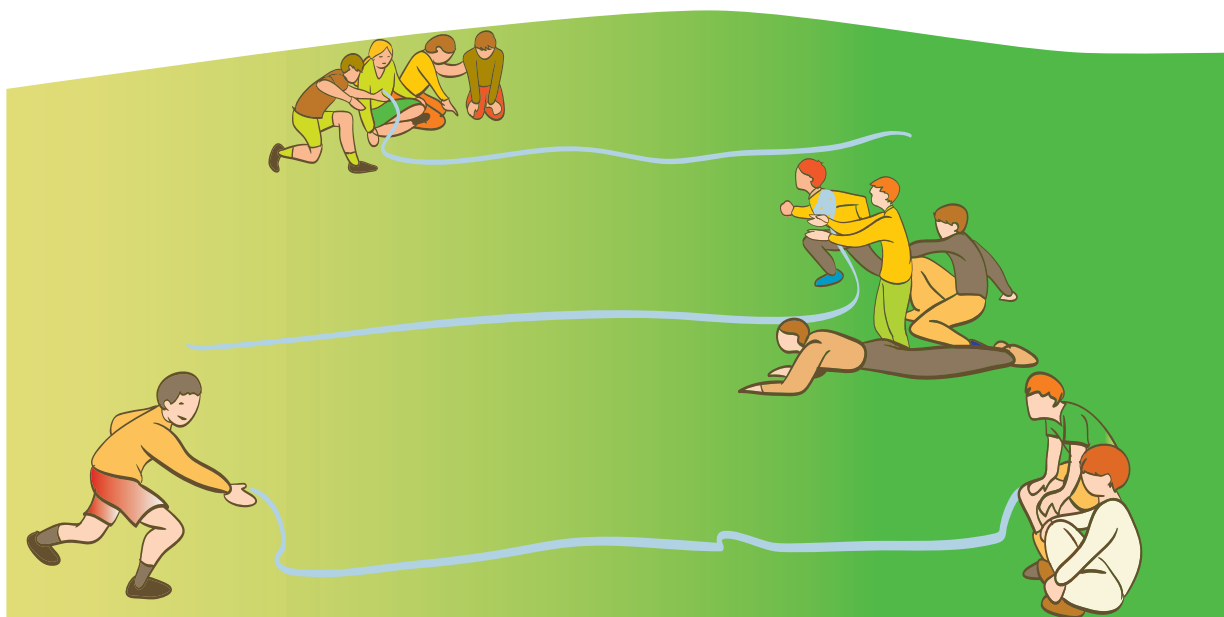
En Colombia se desarrollan juegos tradicionales en algunas comunidades indígenas con modalidades como tiro con arco y flecha, tiro con onda, tiro con cerbatana, nadar, remar, bucear, pescar y algunas carreras ya sea a pie, montando a caballo o en burro.

Juego 1

Para este taller se recomienda que el maestro lleve una planilla de juego en la que irá registrando los puntos alcanzados por cada equipo.

Al término del tiempo, el maestro observará cuál es la línea ganadora y le asignará 5 puntos, la siguiente tendrá 4, y la más corta, 2 puntos.

A cada grupo se le entregará un número igual de hojas de papel reciclado o periódico para que formen la línea más larga posible en cinco minutos.



Recuerda: entre más delgada la tira, más distancia alcanzarás.

Juego 2

Formen equipos y ubíquense en un terreno delimitado por dos líneas, una a cinco metros de la otra. Cada equipo reúne seis prendas de vestir, y ubica tres en cada línea, selecciona uno de los integrantes (se recomienda el más delgado, ya que debe ser alzado durante la actividad).

Cada equipo toma como estación y punto de partida a una de las líneas. Entre todos llevarán alzado al compañero hasta la siguiente línea, en donde le vestirán una de las prendas que habían dejado dispuestas y regresan al punto de partida. El ejercicio se repite hasta que le hayan puesto las seis prendas.

En el caso de que el compañero que va alzado toque el piso fuera de las líneas, se le debe quitar una de las prendas y enviarla a la línea que esté más lejos.

Gana 5 puntos el equipo que logre poner primero las seis prendas a su compañero, el segundo gana 4; el último solo gana 2 puntos.

El marcador se registra en la planilla de juego.

Recuerda que de tu actitud depende el éxito del equipo.



También puedes usar la posición de "a caballo".

Juego 3

Organizados en cuatro grupos:

- Hagan una fila tomados de la cintura de manera que formen una cadena humana. El primero de la fila llevará una pelota golpeándola con los pies. El objetivo es llevar la pelota hasta la línea del frente sin que ninguno de los miembros de la cadena se suelte, en caso que esto suceda, deberán volver a empezar.



Puedes conducir la pelota pasándola de un pie a otro, o con la planta del pie.

Gana 5 puntos el equipo que logre primero el objetivo; el segundo, tendrá 4 puntos, el último en llegar solo obtiene 2. Los marcadores se irán sumando en la planilla.

Variables:

- La pelota es llevada por el último de la fila.
- La pelota es llevada en la mano.

Sabías que...en algunas partes de nuestro país se suelen usar los espacios recreativos para que los niños mejoren sus habilidades para la trova, la copla, el contrapunteo y la puya.

Juegos 4

Dinámicas en espacio cerrado

- Pregunta a tu maestro en qué consiste cada uno de los elementos mencionados y practícalos con tus amigos.
- Organiza los pupitres en forma de mesa redonda, el maestro escribirá un cuadro en el tablero al que llamará la cajita de sorpresas.
- Dibujarás cuantas veces alcances en un minuto, cronometrado por el docente, la figura que él dibuje en la cajita de sorpresas. Cuando él diga *STOP*, dejarás el lápiz sobre la mesa.

Esta clase de juegos favorecen la atención, el seguimiento de instrucciones, la motricidad fina.

Puedes mejorar aún más si realizas algunas rondas intercalando la mano. (derecha – izquierda)

Formas jugadas

Desempeños

- 💡 Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.
- 💡 Comprendo las razones biológicas del calentamiento, recuperación y las aplico.
- 💡 Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.
- 💡 Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- 💡 Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- 💡 Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
- 💡 Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.



Lo que sabemos

Clasifica las actividades que realizan los niños de las imágenes en tres categorías:

1. Relevos
2. Circuitos de estaciones
3. Actividades recreativas

El relevo se puede definir como el cambio o reemplazo de una persona que realiza determinada actividad, sin que esta cambie.



Aprendamos algo nuevo

Las formas jugadas son actividades que se realizan de manera divertida y sirven de vínculo para el aprendizaje de un deporte. Algunas formas jugadas son los juegos de estaciones y los relevos.

Los juegos de estaciones: cumplen con el propósito de alcanzar, por etapas o estaciones, ciertos niveles de exigencia. Se pueden realizar en equipo o de manera individual; en ellos se ponen a prueba las habilidades de los participantes para el descubrimiento de acertijos o el cumplimiento de retos que requieren ciertas destrezas físicas y motrices.

Se caracterizan por ser planeadas y organizadas con anterioridad. Invitan a permanecer por un tiempo determinado en una estación cumpliendo con unos requerimientos dados; al terminar dicho tiempo se efectúa una rotación. La señal de cambio es auditiva, generalmente suele usarse un silbato, una corneta, una sirena etc.

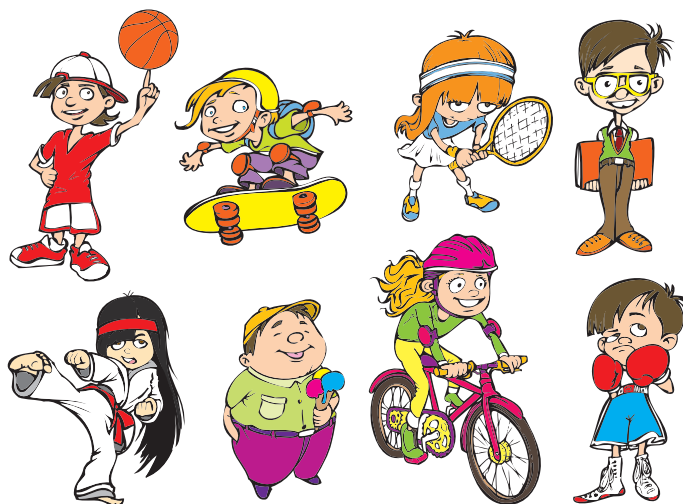
Se rota en el sentido de las manecillas del reloj. Para participar es importante que los integrantes de cada equipo conozcan sus fortalezas y debilidades y las pongan a disposición del mismo. Los circuitos favorecen la socialización y el desarrollo de destrezas motrices.

Las estaciones pueden ser físicas, de habilidades o de enfrentamiento.

¡Prepárate por que ha llegado el momento de demostrar que tienes mucho para dar!

Estaciones físicas

Sabías que...las estaciones físicas son muy utilizadas en la formación deportiva de los niños para simular situaciones reales de juego y que la planeación de cada estación varía de acuerdo con la disciplina deportiva y la cualidad física que se desee potenciar.



En las estaciones físicas, coloca actividades en donde elevés las puntuaciones. En las de habilidad: embocar, lanzar, repetir secuencias etc.

Organicen cinco grupos con igual número de participantes. Previamente el docente diseñará cinco estaciones para realizar en ellas el siguiente trabajo.

- Saltar la cuerda
- Realizar diez flexiones de pierna
- Correr en cuadro
- Pasar obstáculos en zig-zag
- Realizar abdominales

Cada grupo se ubica en una estación. El docente, quien hace de moderador, da el inicio con una señal para que durante un minuto todos realicen las actividades de la estación en la que se encuentren. Al pasar un minuto envía una nueva señal para que se detengan y roten a la siguiente estación siguiendo un orden numérico: de 1 a 2, de 2 a 3, de 3 a 4, de 4 a 5 y de 5 a 1. Se inicia un nuevo minuto y se repite la secuencia hasta que todos los grupos hayan pasado por todas las estaciones.

Durante las actividades de cada estación cada grupo deberá evaluar su trabajo.

Variaciones

- El tiempo de permanencia en cada estación.
- Incluir tiempo de reposo entre las estaciones.
- Realizar un segundo recorrido con cambio de tiempo y velocidad.
- Mantener buena actitud y disposición para trabajar en equipo.

Estaciones de habilidades

Organicen cuatro equipos; asígnenle un nombre a cada equipo para que cuando participen pronuncien enérgicamente una barra o eslogan que será improvisada en el momento de conformarlo.

Se enfrentarán a un circuito de habilidades, en el que deberán cumplir una serie de retos, asignados en cada estación, con el propósito de hacer la mayor cantidad de puntos en un tiempo determinado.

El docente nombrará cuatro ayudantes, cada uno de ellos hará las veces de juez en las estaciones y será el encargado de registrar los puntos hechos por cada equipo, en una planilla como la siguiente.

Estación N° ...

Grupo 1 _____

Grupo 2 _____

Grupo 3 _____

Grupo 4 _____



El maestro recorre las estaciones para explicar los retos y advierte que el tiempo de rotación será de 3 minutos, durante los cuales cada equipo tratará de hacer la mayor cantidad de puntos posibles.

Trabajo por estación

Estación 1: lanzar una pelota a una distancia de tres metros para encestarla en uno de los recursos con los que se cuentan (cancha de baloncesto, caneca, recipiente, etc.). En fila, cada integrante lanza una pelota a la vez.

El moderador se encarga de contar los puntos alcanzados por cada grupo y registrarlos en la planilla.

Estación 2: patear una pelota hacia un arco ubicado a tres metros de distancia. Puede ser el arco de la cancha de microfútbol; si no se cuenta con él, utilizar lo que el medio proporcione (piedras, paños...)

El moderador se encarga de registrar y contar los goles hechos por cada equipo.

Estación 3: dividir los integrantes del equipo en dos. Ubicarse en dos filas, una frente a la otra, a una distancia aproximada de tres metros. Lanzar una pelota en forma de relevo: quien tenga la pelota la lanza a la fila del frente y pasa al último lugar en su fila, cada pase hecho sin que la pelota se caiga se cuenta como punto.

El moderador se encarga de registrar los puntos de cada equipo.

Estación 4: ubica tu grupo en un círculo, tomados de los hombros, uno de ellos pasa la pelota pateándola a cualquiera de los integrantes que no pueden ser los que están abrazados a él. Si en el pase hay doble contacto o el balón se sale del círculo deberán comenzar el conteo desde cero. El grupo que realice 10 pases cumpliendo la norma, gana un punto por cada vez que lo logre.

El moderador controla y registra los puntos alcanzados por cada equipo.

Estaciones de enfrentamiento

Organizar seis grupos y tres estaciones, para hacer tres rotaciones con tiempo de permanencia de 10 minutos; el docente orientará la conformación de los grupos de manera que haya variación y se dé una mayor integración entre los estudiantes. Puede conformar los grupos por el número de lista, la fecha de nacimiento, la estatura, de manera aleatoria, etc.

El maestro escogerá un juez para cada estación.

En cada estación se enfrentarán dos grupos (pueden ser los que se indican en la tabla) a realizar las tareas descritas en la tabla.

Estaciones de enfrentamiento

Nº de estación	1 Rotación	2 Rotación	3 Rotación
Estación 1: con un balón, que será sorteado para el inicio, los integrantes del grupo ganador del sorteo realizarán pases entre ellos, mientras los del otro grupo tratará de interceptarlos para apoderarse del balón. El grupo que logre hacer diez pases obtiene un punto, en este caso el balón será entregado al equipo contrario y vuelve a iniciar la acción hasta pasados los diez minutos.	1 - 2	3 - 6	4 - 5
Estación 2: jugarán fútbol en una cancha previamente creada, la condición es que los integrantes de cada grupo deben mantenerse tomados de las manos, en caso que se suelten la pelota pasará al equipo contrario, cada gol será un punto.	3 - 4	1 - 5	2 - 6
Estación 3: mantener una bomba en el aire golpeándola, el objetivo es pegarle diez veces sin que caiga al suelo, cada equipo tendrá la oportunidad ordenadamente. La bomba será entregada al equipo contrario en los siguientes casos: -Si se cae la bomba al suelo. -Si alguien toma posesión de ella. -Si un equipo logra los diez toques.	5 - 6	2 - 4	1 - 3

Formas jugadas de relevo

Los relevos son formas jugadas en las que se participa por equipo, cada competidor releva a uno de sus compañeros, para recorrer un tramo o para realizar una actividad solicitada.

Para un buen desempeño en estas actividades se requiere de disciplina, atención, concentración, memoria y sobre todo, excelente disposición para trabajar en equipo.

¡Pongámonos la camiseta de nuestro equipo e iniciemos el recorrido por el fascinante mundo de los relevos!



Ejercitemos lo aprendido

Ubíquense en tres grupos, con igual número de participantes. Recuerden ponerse un nombre e inventar una barra que los represente. (Ejemplo: a la vio a la vao a la bim bom bao, los halcones ra, ra...)

Delimiten las líneas de salida y de llegada, a tres pasos de distancia. Si el terreno no está demarcado pueden improvisar con una cuerda, con arena u otro elemento.

Cada grupo se organiza en fila tras la línea dejando suficiente espacio entre grupo y grupo.

Sigan estas instrucciones:

- Realiza un recorrido de ida y vuelta llevando una pelota con el pie. Realizado el recorrido, entrega la pelota a quien siga en la fila y ubícate en el último lugar. La carrera se considera terminada cuando el primero de la fila llegue nuevamente al primer lugar del que partió.

Variables

- Tocar la línea con la mano.
- Tocar la línea con la pelota.
- Saltar en la línea.
- Hacer una flexión de pierna (sentadilla) en la línea.



Apliquemos lo aprendido

Organicen grupos para realizar el siguiente trabajo:

- Diseñen una estación en la que incluyan la actividad física, el manejo de elementos, las actividades de relevo y los juegos recreativos. Expliquen por escrito las pautas a seguir en cada estación.
- Dibujen las actividades.
- Tengan en cuenta que las actividades realizadas puedan ser desarrolladas por toda la clase.
- Escriban los recursos necesarios, analicen la pertinencia de los mismos y la facilidad para conseguirlos.
- En caso de no contar con los recursos, escriban la forma de conseguirlos. No olviden que pueden utilizar los elementos que brinda el medio.

Salgan al campo y pongan a prueba la estación diseñada, organicen un circuito que las incluya.

Pasarán un rato divertido y aplicarán lo aprendido en este módulo.

Llamaremos el día de evaluación “**Día de la recreación**”. Inviten a compañeros de otros cursos o a integrantes de la comunidad educativa.



Evaluemos

¿Qué aprendí?

Reúnete con varios de tus compañeros y reflexiona sobre aspectos de tu vida que se relacionen con las carreras de relevos.

- ¿Qué se presenta en forma de relevo en la vida cotidiana?
- ¿Cuál es la importancia del trabajo en equipo, o en una carrera de relevos?
- Nombra tres aspectos importantes para alcanzar el éxito en una carrera de relevos.

Teniendo en cuenta tu aporte, responde los cuestionamientos del siguiente cuadro, a partir de los parámetros: regular, buena y excelente.

Cuestionamientos	Regular	Buena	Excelente	Por qué
Mi participación en las actividades del módulo fue...				
Mi creatividad y desempeño son...				
Mi aporte al trabajo en grupo fue...				
Mi actitud frente a las actividades fue...				

¿Cómo me ven los demás?

Pide a tus compañeros que evalúen el circuito que diseñaste. Pídeles que tengan en cuenta aspectos como:

- Creatividad.
- Trabajo en equipo.
- Cumplimiento de las pautas dadas.
- Uso de materiales.
- Sensaciones que causó.



¿Cómo me ve mi maestro?

Realizaremos un círculo donde todos estaremos sentados uno al lado de otro.

Jugaremos tingo tango. En las manos de un compañero empieza el juego con un objeto, puede ser una pelota pequeña que será pasada de mano en mano al compañero de la derecha al momento de iniciar el conteo. El maestro pide a un niño que se ubique de espalda al círculo y diga la palabra tingo repetidas veces, cuando él quiera dirá la palabra tango, en ese momento se detiene el juego y el jugador que tenga la pelota deberá reanudar el juego, pero antes dará su opinión sobre las actividades realizadas, respondiendo a una o más preguntas de la siguiente lista:

- De las actividades de relevos, estaciones y juegos recreativos ¿cuál te gustó más y por qué?
- ¿Por qué las actividades recreativas son consideradas necesidades básicas para los seres humanos? ¿Estás de acuerdo con la apreciación?
- ¿Cómo te imaginas la vida sin el juego?
- Para algunos animales, como para las personas, el juego es importante. ¿Cómo crees que favorece el juego a los animales?
- ¿Crees que la aplicación de formas jugadas favorece la unión del grupo y el desarrollo de valores? Explica tu respuesta.

Al terminar las respuestas continúa el juego; quien acaba de responder dirá el estribillo de espalda al grupo.

Reconoce tu motricidad con las habilidades gimnásticas

¿Qué vas a aprender?

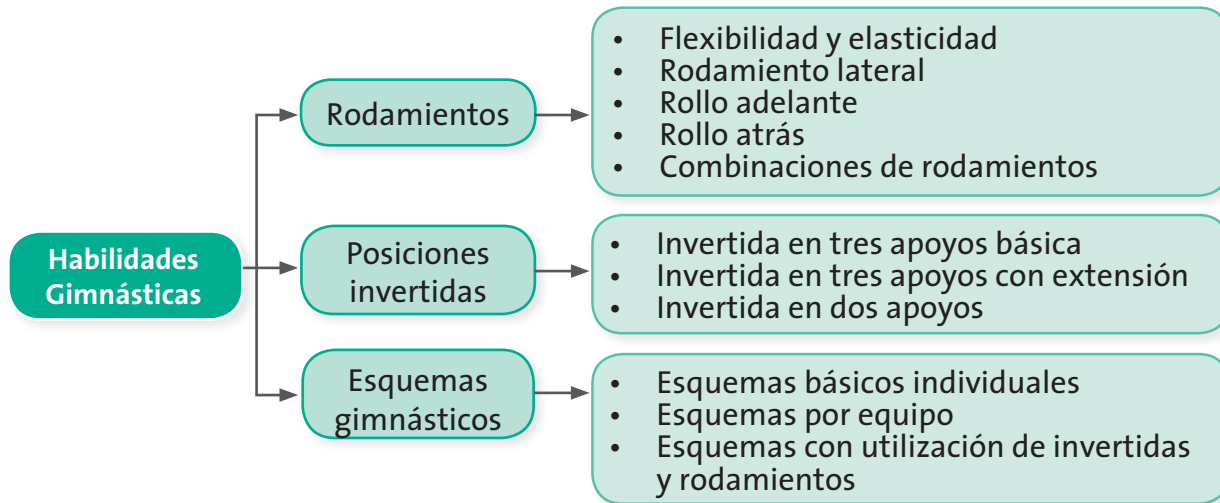
- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales y los conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio.

Las actividades planeadas en el Módulo 2 te ofrecerán la oportunidad de experimentar sensaciones de desequilibrios, cambios en la base de sustentación, posiciones invertidas, rotaciones en diversos planos, cambios de posturas y figuras con el cuerpo.

Conocerás y te apropiarás de términos propios de la gimnasia, trabajarás una serie de conceptos, relacionados entre sí en el proceso de aplicación que puedes encontrar en el siguiente cuadro:

Número	Título	Desempeños
Guía 4	Rodamientos	<ul style="list-style-type: none"> • Efectúo correcciones a mi postura corporal, teniendo en cuenta principios anatómicos para la selección y realización de los movimientos.
Guía 5	Posiciones invertidas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso.
Guía 6	Esquemas gimnásticos	<ul style="list-style-type: none"> • Regulo la realización de las actividades motrices siguiendo procedimientos metodológicos de prevención y cuidado durante su realización. • Selecciono modalidades de gimnasia para la realización de esquemas y composiciones de movimiento acordes con mis posibilidades y limitaciones. • Identifico mis fortalezas y debilidades en la realización de actividades físicas, procurando aprovechar las primeras y superar las segundas para lograr mis metas y una buena salud.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lengua-je, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas



¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

- Reconocerás los beneficios que brinda la práctica de la gimnasia.

En la formación corporal, durante el desarrollo de los ejercicios, adquirirás un tono muscular que te permitirá mejorar tu ajuste postural y adquirir un manejo y control corporal; entre más experiencias de movimiento tengas, mayor será el nivel de eficiencia del sistema músculo-esquelético, lo que te ayudará a mejorar el desarrollo de tus cualidades físicas y tu desempeño en la aplicación de pruebas físicas en las clases y en la vida cotidiana.

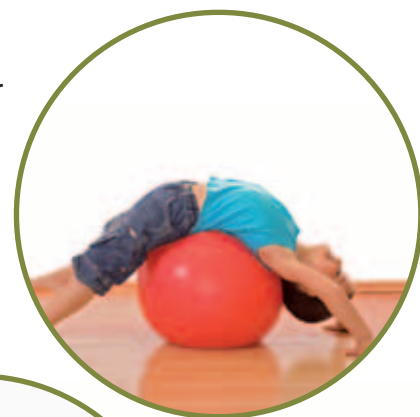
Una persona con una motricidad segura tiene más opciones de éxito en la vida; la gimnasia al igual que otras disciplinas deportivas aporta coordinación, equilibrio, ritmo y todas esas destrezas que nos ayudan a ser más seguros. El cambio y adaptación de los esquemas gimnásticos posibilita que mejores tu creatividad.

Por último, la práctica de cualquier disciplina deportiva favorece que socialices con tus compañeros, en la gimnasia trabajas continuamente en pareja y muchas veces dejas en manos de tus compañeros tu integridad física, desarrollas valores como el respeto por los demás, la disciplina como premisa para lograr objetivos, la dedicación y el amor por lo que haces y el gusto por el deporte y la ocupación del tiempo libre.



¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación te permite describir, valorar, conocer y obtener información sobre los aprendizajes que vas alcanzando o desarrollando de manera constructiva y crítica; permitiendo que seas partícipe de ella. Se realiza de manera constante en las diferentes actividades del módulo; las actividades de evaluación están marcadas con un icono especial. Su valoración tendrá en cuenta tus habilidades, cualidades, conocimientos sobre el tema y tu interés en la realización de las actividades propuestas. El proceso evaluativo no solo tendrá en cuenta tu destreza para realizar los ejercicios y actividades sino tu actitud, colaboración, responsabilidad, forma de integrarte y de trabajar en grupo.



Explora tus conocimientos

Observa las imágenes; en ellas hay algunos deportistas realizando actividades gimnásticas.

- Identifica los elementos que utilizan y si conoces sus nombres socialízalo con tus compañeros, relaciona sus actividades con algunas de las que haces en la vida cotidiana.



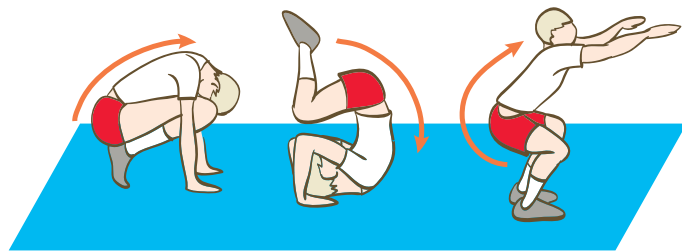
Rodamientos

Desempeños

- Efectúo correcciones a mi postura corporal, teniendo en cuenta principios anatómicos para la selección y ejecución de los movimientos.
- Perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso.
- Regulo la realización de las actividades motrices siguiendo procedimientos metodológicos de prevención y cuidado durante su realización.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la realización de actividades físicas, procurando aprovechar las primeras y superar las segundas para lograr mis metas y tener una buena salud.

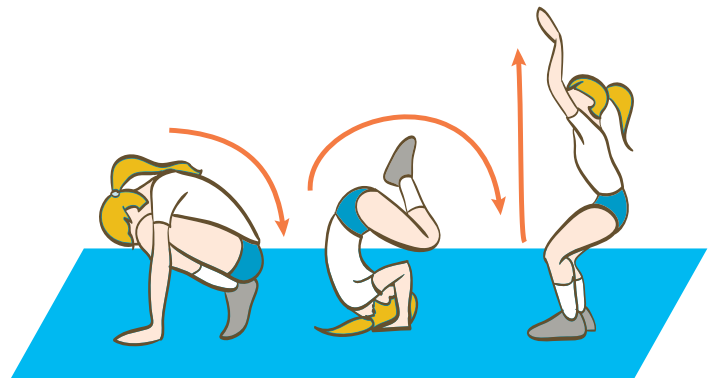


Lo que sabemos



Observa las imágenes.

- ¿Qué tipo de actividades realizan los deportistas?
- ¿Alguna vez has realizado alguna de estas actividades?
- ¿Crees que un rodamiento nos permite desplazarnos?

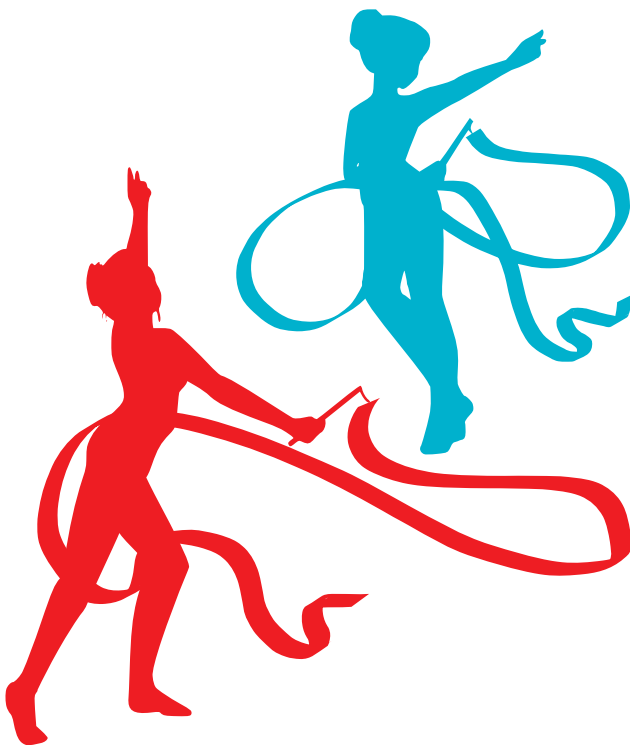


- En caso de un tropezón o un resbalón ¿puede haber una buena forma de amortiguar un golpe?
- Intenta imitar una caída con un compañero y desplazarte de un sitio a otro con rodamientos laterales. Encuentra respuestas a través de la práctica.

Aprendamos algo nuevo

El manejo de la flexibilidad y la elasticidad son importantes como activación de los músculos para el trabajo a desarrollar.

Los **rodamientos** son considerados una forma básica de desplazamiento. El rodamiento lateral consiste en pasar de boca arriba a boca abajo con todo el cuerpo en forma simultánea; hay unos más complejos como: el rollo adelante y el rollo atrás. En la gimnasia es muy importante dominar estas técnicas antes de pasar a destrezas más complejas ya que el rodamiento da los elementos necesarios para amortiguar caídas con manejo y control corporal lo que puede prevenir lesiones deportivas o de la vida cotidiana.



En gimnasia rítmica se utilizan otros elementos como aros, cintas o pelotas para dar mayor colorido y movimiento a las acciones.

- **Aros:** requieren de buena coordinación de movimientos, definen el espacio utilizado por los gimnastas, pueden ser lanzados, desplazados o rodados.
- **Cinta:** con una longitud de 6 m, crea diseños en el espacio y forma figuras; se maneja en zigzag, lanzamientos y espirales.
- **Pelota:** su diámetro es de 18 a 20 cm. Con ella se realizan lanzamientos con control y precisión; se puede rodar, lanzar, sostener en giros y recibir con diferentes partes del cuerpo.

Flexibilidad y elasticidad

Flexibilidad: es la capacidad máxima de movimiento en un segmento corporal gracias a la movilidad articular, que es el grado de movilidad que alcanza una articulación.

Elasticidad: es la capacidad que tiene el músculo para contraerse, relajarse y expandirse.

Para comenzar nuestro trabajo práctico, inicia con un calentamiento; trota alrededor del campo por 7 minutos.

Forma pareja con un compañero. Uno frente al otro, realicen los siguientes ejercicios de estiramiento.

- Uno de los dos se ubica de pie y coloca la pierna sobre el hombro de su compañero que estará agachado. Al oír una señal, quien esté agachado se levanta lentamente hasta alcanzar el máximo esfuerzo de su compañero. Sostienen durante 5 segundos, alternado la pierna derecha e izquierda, dos veces cada uno.
- Acostado boca arriba, uno de los dos levanta una pierna, su compañero lo ayuda hasta que llegue a la máxima extensión y sostiene por 5 segundos. Descansa y cambia de pierna, repiten tres veces; luego, cambian de posición y de rol.
- Sentado, uno de los integrantes de la pareja extiende sus piernas y brazos hacia delante, mientras el otro le hace una pequeña presión en la espalda, ayudándolo a bajar hasta su máxima extensión, sostienen por 5 segundos. Repiten tres veces y luego cambian las posiciones entre los dos.



Rodamiento lateral

Busca una zona plana y con pasto o tiende colchonetas. Quítate los zapatos, para realizar las siguientes actividades:

- Boca arriba en las colchonetas rueda de forma lateral a un objetivo indicado por el docente.



Recuerda que la técnica de esta rodada consiste en pasar de la posición boca arriba (de cúbito dorsal) a boca abajo (a cúbito ventral) con todo el cuerpo, las manos ubicadas en el pecho como protección, las piernas permanecen juntas.

Variables

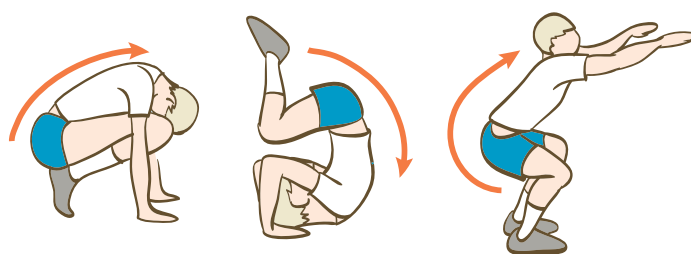
- Cambios de dirección, velocidad y de plano (inclinado, con ondas etc.) indicadas con señales que se pueden hacer con el silbato.
- Por parejas (se abrazan y colocan cada uno una pierna en medio de las del compañero y ruedan de manera lateral).
- Emplear elementos como pelotas o aros, lanzándolos o rodándolos.

Sabías que...

... para realizar los rollos debes seguir una secuencia en la que apoyas diferentes partes del cuerpo en el piso o superficie donde lo ejecutes.

Rollo adelante

- Rollo adelante: el orden de apoyos es pies, manos, espalda, cola, pies.
- Rollo atrás: con apoyo de pies, cola, espalda, manos, pies.



Ejecuta la siguiente rutina:

- Párate derecho, separa los pies hasta alcanzar el ancho de los hombros; las dos manos abiertas en el piso, rodillas flexionadas.
- Ubica la cabeza entre las dos manos ligeramente hacia adentro, como si quisieras besar tu ombligo.
- Levanta la cadera hacia arriba haciendo una semi extensión de las piernas.
- Empuja las piernas contra el suelo, apoyándote en la espalda y manos, realiza el rodamiento.

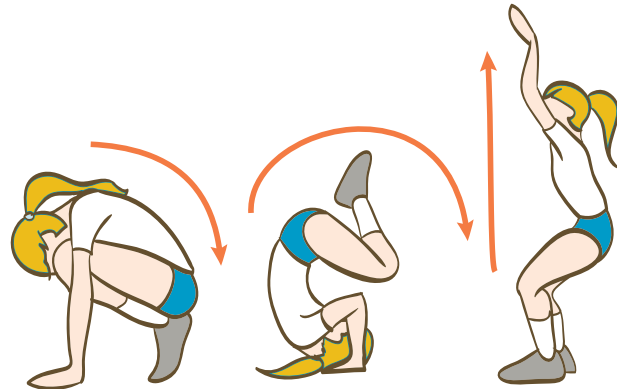
No olvides tener la boca cerrada y mantener las piernas semi flexionadas después del rodamiento.

Realiza el mismo ejercicio varias veces con ayuda de tu docente, tratando de hacer varios rollos seguidos.

Variables:

- Separar más las piernas.
- Con un pie adelante y uno atrás.
- Realizar el ejercicio en parejas; así, mientras uno ejecuta la acción el otro lo observa y corrige posturas.
- Hacer el ejercicio los dos al mismo tiempo.
- Realizar rollo adelante hasta alcanzar un objetivo determinado por el docente.
- Adornar la acción con pelota, aro o cinta, lanzar el elemento al aire, realizar el rodamiento y recibirlo desde la posición sentado y luego de pie.
- Diseña e intenta tus propios ejercicios utilizando elementos.

Rollo atrás



Ejecuta la siguiente rutina:

- Flexiona completamente las rodillas.
- Ubica las dos manos abiertas a la altura de los hombros, detrás de las orejas.
- Mantén el mentón pegado al pecho.
- Déjate ir hacia atrás, hasta que las palmas de las manos toquen el piso.
- Devuélvete y vuelve a intentarlo haciendo movimientos pendulares como si fueras una mecedora, impulsándote cada vez con más fuerza.
- Cuando estés listo, lanza los pies hacia atrás con fuerza hasta que hayas hecho el rollo completamente.
- Repite las acciones varias veces omitiendo la mecedora.

Recuerda mantener la boca cerrada.

Variables:

- Realizar el ejercicio por parejas, mientras uno ejecuta la acción, el otro lo observa y corrige posturas.
- Realiza el rollo hacia atrás teniendo en cuenta los fundamentos técnicos dados.



Combinaciones de rodamientos

Ubica tres filas de colchonetas en el piso, dejando un espacio de tres metros entre fila y fila.

- En la primera colchoneta realiza rodamientos laterales.
- En la segunda, realiza rollo adelante.
- En la tercera, realiza rollo atrás.

Entre colchoneta y colchoneta caminas.

Rota a la siguiente fila de colchonetas cada 5 minutos.

Variables:

- Entre colchoneta y colchoneta, hacer saltos en uno y dos pies, con desplazamientos en zig-zag, y hacia atrás.
- Cronometrar el tiempo que se emplea en el circuito.
- Lanzar una pelota hacia arriba y adelante tuyo, realizar un rollo adelante e intenta atrapar la pelota en su caída.
- Ubicar tres aros por separados 2 metros como máximo, realizar rollo atrás por dentro de cada aro.
- Ubicar pequeños objetos a lo largo de las colchonetas, separados de tal manera que se puedan ejecutar rollo adelante y en la fase final recoger el objeto.

¿Crees que la gimnasia podría ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas? ¿Por qué?



Posiciones invertidas

Desempeños

- Efectúo correcciones y ajustes a mi postura corporal al invertir mi posición.
- Perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso.
- Regulo la realización de las actividades motrices siguiendo procedimientos metodológicos de prevención y cuidado durante su realización.
- Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.



- Observa la fotografía y comenta con tus compañeros sobre las actividades que allí se presentan, si parecen sencillas, o complicadas y sobre los cuidados que se deben tener al realizarlas.



Invertida sobre paralelas.



Se denominan posiciones invertidas porque cambiamos la base de sustentación de los pies a las manos. Aunque parezca obvio, quiere decir que la parte superior se vuelve inferior y viceversa. Algunas de estas reciben nombres de acuerdo al número de apoyos que se hagan contra el suelo.

- Invertida con apoyo en las manos y la cabeza. (Tres apoyos).
- Invertida con apoyo en las dos manos. (Dos apoyos).
- Invertida con apoyo en una mano. (Un apoyo).

En algunas partes, las personas llaman estas posiciones con calificativos como la vela o la mosca, ¿qué nombre les pondrías?

Invertida en tres apoyos, movimiento básico

Realiza una posición invertida en tres apoyos. Sigue las instrucciones:

- Realiza flexión completa de rodillas.
- Coloca las manos en el piso, abiertas y separadas al ancho de los hombros.
- Ubica la cabeza en el piso delante de las manos.
- Forma con los codos un ángulo de 90 grados.
- Sube las rodillas sobre los codos.
- Sostén por unos segundos esta posición.

Variables:

- Por parejas, mientras uno realiza la rutina, el compañero lo ayuda y corrige posturas.
- Mantener la posición por intervalos de tiempo de 3, 6, 9 o 10 segundos.

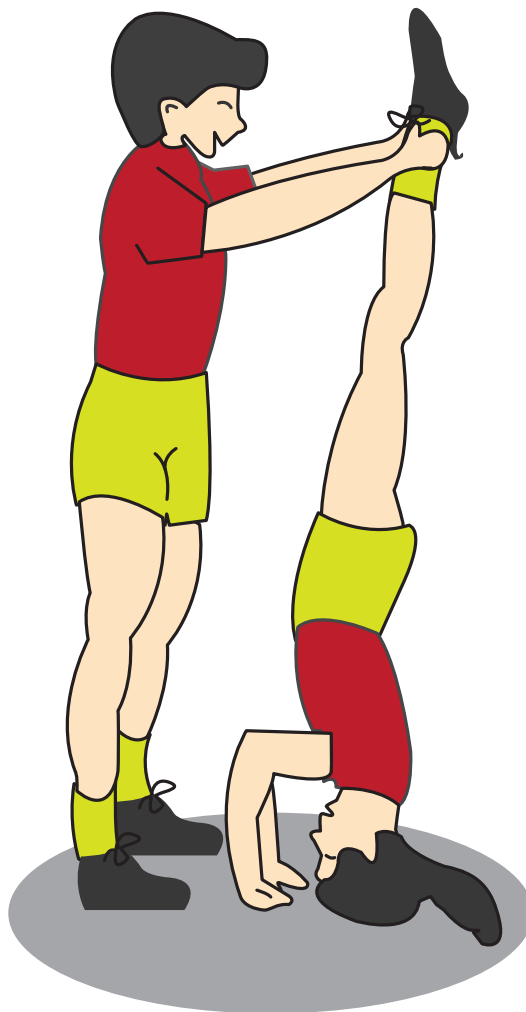


Invertida en tres apoyos con extensión

Parte de la posición anterior, lentamente sube los pies hasta que queden en extensión, pide ayuda a un compañero para que te sostenga los pies y te ayude a llegar a la vertical.

Variables:

- Al llegar a la vertical el compañero lo suelta.
- Apoyarse en una pared para reemplazar el apoyo del compañero.
- Realizar solo el ejercicio desde la fase inicial.



Ejercitemos lo aprendido

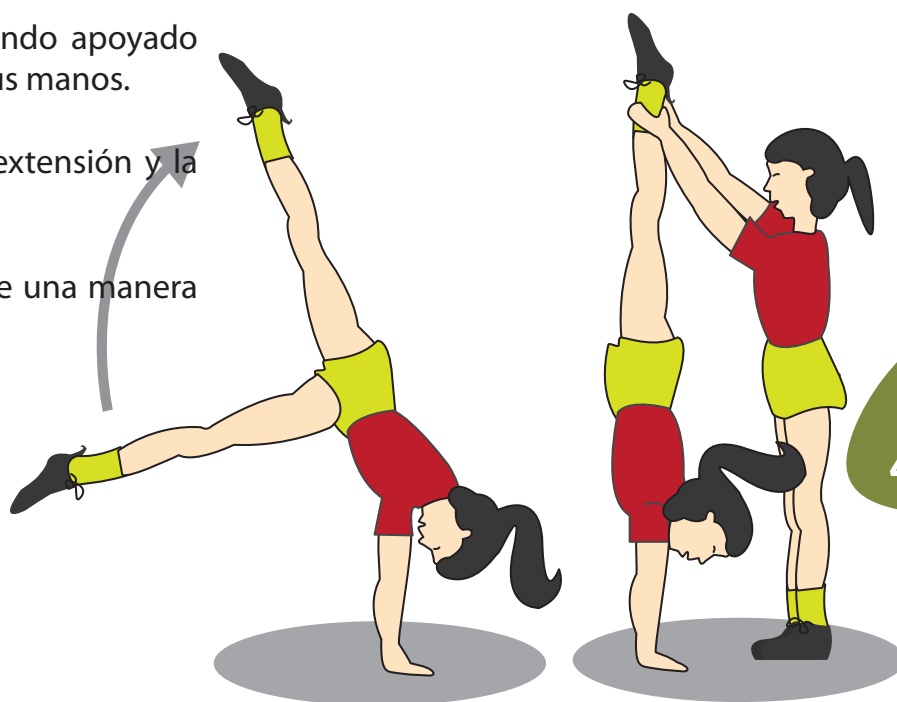
Invertida en dos apoyos

Esta actividad requiere de mayor esfuerzo y un buen trabajo de fuerza de brazos. Con ayuda de un compañero sigue el instructivo:

- Ubícate frente a tu compañero, que estará con los pies separados al ancho de los hombros.
- Mientras él permanece de pie, tú colocas tus manos frente a cada uno de sus pies.
- Sube lentamente un pie hasta que él lo alcance.
- Sube el otro pie quedando apoyado en el piso tan solo por tus manos.
- Mantén las piernas en extensión y la espalda recta.
- Maneja tu respiración de una manera rítmica y nasal.

Variables:

- Utiliza la pared en lugar de un compañero.
- Sube los dos pies al mismo tiempo.
- Trata de sostenerte en una sola mano.
- Trata de sostener la posición sin ninguna ayuda.
- Realiza el ejercicio aumentando los intervalos de tiempo.



Esquemas gimnásticos

Desempeños

- 💡 Efectúo correcciones a mi postura corporal, teniendo en cuenta principios anatómicos para la selección y realización de los movimientos.
- 💡 Perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso.
- 💡 Regulo la realización de las actividades motrices siguiendo procedimientos metodológicos de prevención y cuidado durante su realización.
- 💡 Selecciono modalidades de gimnasia para la realización de esquemas y composiciones de movimiento acordes con mis posibilidades y limitaciones.
- 💡 Identifico mis fortalezas y debilidades en la realización de actividades físicas, procurando aprovechar las primeras y superar las segundas para lograr mis metas y lograr una buena salud.



Observa la imagen y contesta: ¿A qué deporte se refiere y qué relación tiene con la gimnasia?



Esquema competitivo de porrismo.



Aprendamos algo nuevo

Los **esquemas gimnásticos** son la puesta en marcha de cualidades como: coordinación, fuerza, flexibilidad, elasticidad y también aspectos como la imagen mental del movimiento, la coordinación de varias habilidades, la construcción de un enlace, la memorización de tareas motrices, la cooperación con el compañero y el aporte de actitudes positivas.

Aquí podrás construir aprendizajes significativos a partir de las experiencias y conocimientos adquiridos en las guías anteriores y en el transcurso de tu vida, con la oportunidad de tener nuevas y distintas experiencias.

También pueden fusionarse con el ritmo, como en el caso de las porras, en donde se pueden observar estos esquemas en una gala de coreografía y danza.

Cabe resaltar que cuando se hacen apoyos sobre los cuales va un compañero se debe tener en cuenta aspectos como:

- Los apoyos se hacen en las manos, los hombros y la espalda que debe estar recta protegiendo la columna vertebral.
- El manejo de la respiración pausada y rítmica tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.
- Estar dispuesto y atento a las orientaciones disciplinarias; ser base implica compromiso y responsabilidad con la integridad de otros.

Esquemas básicos individuales

Ubícate en un espacio amplio en pasto o colchonetas, ponte cómodo sin zapatos y ejecuta las siguientes instrucciones:

- Combina rodamientos laterales, adelante y atrás.
- Realiza una coreografía en la que pases por todas las invertidas vistas en clase, recuerda que debes permanecer al menos 15 segundos en cada una, demostrando su dominio y control.
- Lanza un elemento (pelota, aro, anilla, bastón) al aire, ejecuta rollo adelante y trata de atrapar el objeto lanzado antes de que caiga al piso.
- Ejecuta rollo adelante y atrás con todas las variables que se te ocurran, por ejemplo con las piernas separadas, con las piernas extendidas, atrás rodando por el hombro, desde un desequilibrio (caída) adelante y atrás.

 **Ejercitemos lo aprendido**

Esquemas con utilización de invertidas y rodamientos

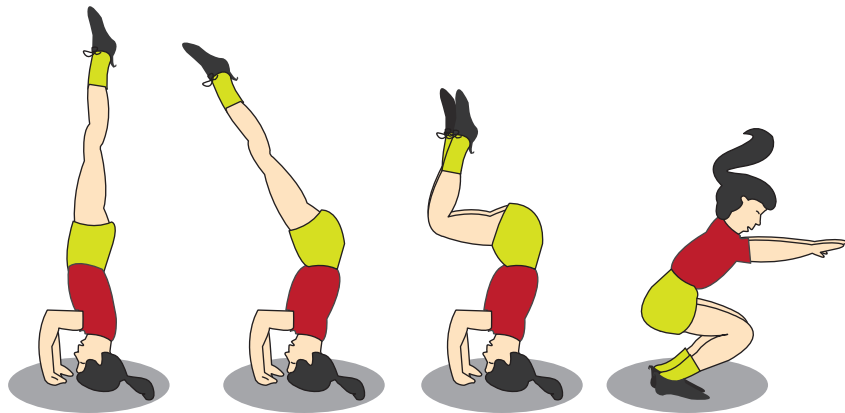
A partir de las posiciones invertidas, podemos hacer rodamientos y, a partir de los rodamientos podemos llegar a posiciones invertidas.

Organízate con un compañero para realizar el siguiente reto.

- Ejecuta una posición invertida en tres apoyos. Cuando estén tus piernas en extensión, inclina la cabeza, flexiona las rodillas y déjate ir en un rollo adelante.
- Realiza un rollo adelante con una posición invertida en dos apoyos y termina con rollo adelante, este ejercicio requiere de práctica.



Puedes ejecutar esquemas sencillos como esta pirámide de 6 personas, o puedes aumentar la dificultad, si agregas más personas o cambias las posiciones de las bases y apoyos.



- Reúnete con otras dos parejas y realiza los siguientes esquemas:





Ahora, vamos a integrar los conocimientos adquiridos en la organización y realización de una revista que nos dará la oportunidad de combinar capacidades como: coordinación, ritmo, velocidad, fuerza y resistencia con la sincronización y adaptación, utilizando diferentes elementos.

Este es un trabajo de equipo, que requiere de ensayo y constancia.

1. Iniciaremos con el diseño de una coreografía o serie de movimientos que concatenados traen un mensaje mediante la expresión corporal.
2. Cada persona, de acuerdo con sus habilidades, tomará un elemento para participar en la revista: (aro, pelota, bastón, cinta) o ejecutará un determinado movimiento (invertida básica, invertida con apoyo en la cabeza y las manos, invertida en dos apoyos, rodamientos).
3. Cada uno integrará sus movimientos para la consecución del objetivo final, que es una muestra coordinada.
4. En algún momento todos harán los mismos movimientos seguidos a un ritmo seleccionado.
5. Tener en cuenta los tiempos, su coordinación con la música y los elementos que se utilizarán.
6. Cuando tengan lista la coreografía, preséntenla ante toda la comunidad educativa; así, la integrarán a su proceso de formación motriz y les compartirán un rato agradable a través del arte y el deporte.



Apliquemos lo aprendido

En grupos de cinco integrantes, diseñen un circuito de rodamientos e invertidas básicas, en el que se trabajen los rollos laterales, adelante y atrás, las posiciones en tres apoyos, básica y con extensión. Incluyan el manejo de los elementos vistos (aros, pelotas, bastones).

Cada integrante del grupo se encargará de una estación: cuidarla, apoyar a sus compañeros cuando pasen por ella y explicar los movimientos.

Organicen un equipo de gimnasia, llegó la hora de poner a prueba lo aprendido.

- Realicen un esquema artístico y vistoso en el que cada uno haga algo diferente sin olvidar que son un equipo.
- De acuerdo con sus habilidades y gustos, propongan la posición que quieran ocupar en el esquema.
- Primero dibújenlo, escribiendo el nombre de cada persona y su función.
- Realicen ensayos teniendo en cuenta los cuidados y responsabilidades que tiene el trabajo gimnástico.
- Si quieren, impriman ritmo y coreografía como en el caso de las porras.



Evaluemos

¿Qué aprendí?

Con relación a tu participación durante las actividades del módulo, autoevalúa los siguientes aspectos respondiendo si fue, buena, regular o excelente.

Cuestionamientos	Regular	Buena	Excelente	Por qué
Mi participación en las actividades del módulo fue...				
En el ámbito creativo mi desempeño fue...				
Mi aporte al trabajo en grupo fue...				
Mi actitud frente a las actividades fue...				

¿Cómo me ven los demás?

En “Apliquemos lo aprendido” mostraste un trabajo gimnástico frente a los demás compañeros y tu maestro. Pídeles que te den comentarios sobre dicha presentación teniendo en cuenta aspectos como:

- Creatividad
- Organización
- Cumplimiento de las pautas: rodamientos, posiciones invertidas, bases, apoyos
- Reacciones causadas

¿Cómo me ve mi maestro?

Explícale a tu maestro:

- Qué es lo más importante en una figura gimnástica.
- Qué aprendiste mientras desarrollaban la figura.
- Por qué es importante entrenar tu cuerpo para desarrollar aspectos como la fuerza y la flexibilidad.
- Por qué es importante el equilibrio en la práctica de la gimnasia. Ayúdate de un ejemplo práctico

- Cuál es aporte del uso de elementos, (aros, pelotas) en la adquisición de destrezas.

Adicionalmente, en tu cuaderno, responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué beneficios le trae a tu vida la práctica de la gimnasia?
- ¿Qué otros deportes se apoyan de los elementos aprendidos en gimnasia? Explica tu respuesta.
- Teniendo en cuenta los apoyos que se hacen contra el suelo, ¿cómo se clasifican las posiciones invertidas en gimnasia?

De manera individual diseña una hoja para entregar a tu docente un esquema gimnástico en el que tengas en cuenta los siguientes elementos.

- Rodamientos (laterales, adelante y atrás)
- Posiciones invertidas (tres apoyos, básica, tres apoyos con extensión, dos apoyos)
- Bases y apoyos
- Todo lo que tu creatividad te ofrezca

Habilidades atléticas

¿Qué vas a aprender?

- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio.

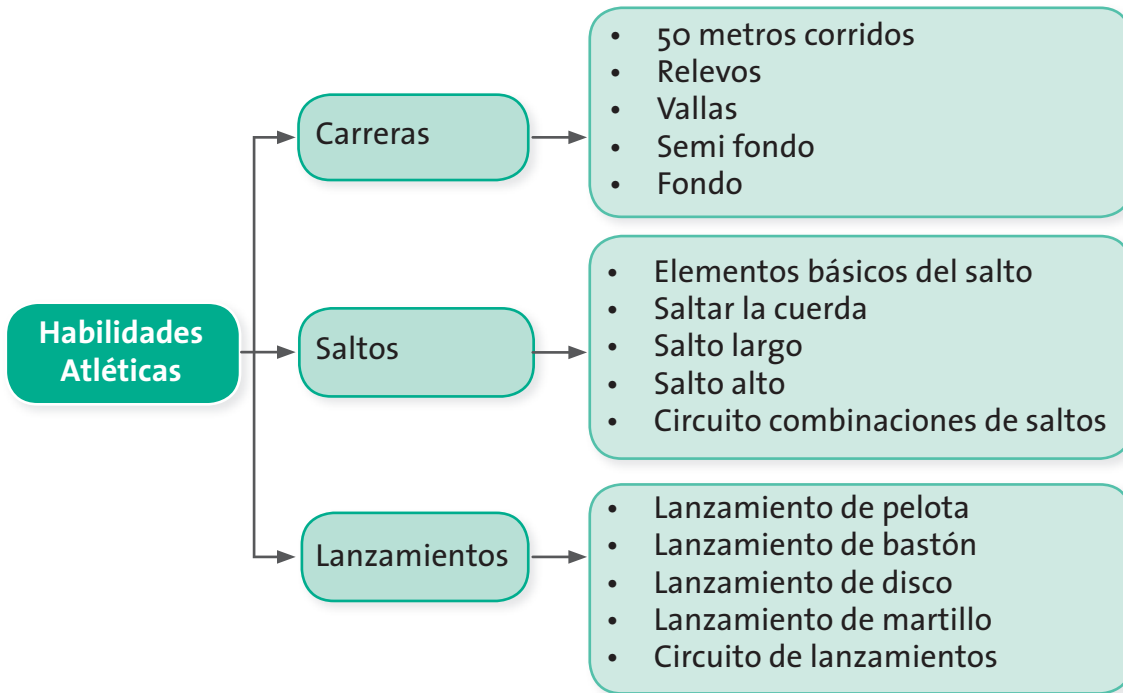


En el módulo encontrarás las siguientes guías de trabajo:

Número	Título	Desempeños
Guía 7	Carreras	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso. • Identifico métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplico teniendo en cuenta sus orientaciones. • Comprendo la importancia de utilizar procedimientos adecuados, cuando realizo la movilización y el levantamiento de objetos. • Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de la conservación de mi salud.
Guía 8	Saltos	
Guía 9	Lanzamientos	

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas





¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

La práctica del atletismo trae beneficios:

- *A nivel conceptual* aporta el conocimiento de las diferentes ramas del atletismo y los elementos utilizados para su práctica.
- *A nivel motriz* brinda la oportunidad de mejorar las cualidades motrices de velocidad, resistencia, fuerza, coordinación, flexibilidad y elasticidad. Contribuye al desarrollo de la orientación temporo-espacial. Mejora el equilibrio y el ritmo.
- *A nivel actitudinal* incrementa la confianza y seguridad en sí mismo, desarrolla la memoria visual, la retención de imágenes y la capacidad de observación, contribuyendo al compañerismo y al trabajo en equipo.

¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Se te evaluará la participación, la actitud con la que asumas cada tarea, esta evaluación será constante, de forma individual o grupal. También tendrás la oportunidad de auto evaluar tu trabajo y de ser evaluado por tus compañeros y docente.

Explora tus conocimientos

En las imágenes puedes observar un grupo de atletas realizando diferentes pruebas atléticas.

- Escribe el nombre de aquellas que conozcas. Luego, comenta con tu maestro para verificar si escribiste los nombres de manera correcta.



Carreras

Desempeños

- 💡 Perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso.
- 💡 Identifico métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplico teniendo en cuenta sus orientaciones.
- 💡 Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de la conservación de mi salud.



Realiza un análisis de la actividad presentada en la imagen.

- ¿Qué clase de prueba están realizando los atletas?
- ¿Qué se necesita para presentar una prueba con las características especiales que muestra la imagen?



Sabías que...

... el atletismo cuenta con gran número de pruebas que están divididas por la naturaleza de sus ejecuciones. Comúnmente se denominan pruebas de pista a las carreras; pruebas de campo a los saltos y lanzamientos; y pruebas combinadas a la combinación de estas.



En esta guía nos centraremos en las pruebas de pista, el cuadro nos muestra cómo se subdividen de acuerdo a los metros recorridos.

Pruebas atléticas

Carreras lisas	Con vallas y obstáculos	Relevos	Saltos
Velocidad 100 m 200 m M y F 400 m Medio Fondo 800 m 1500 m M y F Fondo 5000 m M 3000 m M 10000 m M y F Maratón M y F	Velocidad 110 m vallas M 100 m vallas F 400 m vallas M y F Fondo 3.000 m obstáculos M	4x100 m M y F 4x400 m M y F	Salto de altura Salto de longitud Triple salto M y F Salto con pértiga
Lanzamientos	Marchas	Pruebas combinadas	
Lanzamiento de peso M y F Lanzamiento de disco M y F Lanzamiento de martillo M Lanzamiento de jabalina M y F	20 Km M 50 Km M y F	Pentatlón (cinco pruebas) M No es modalidad olímpica Decatlón (diez pruebas) M Heptatlón (siete pruebas) F Triatlón (natación, ciclismo y carrera)	

Las más cortas son las de velocidad que en pista cubierta, se corren sobre distancias de 50 y 60 m, y al aire libre sobre 100, 200 y 400 m.

De todas las pruebas deportivas las carreras de velocidad son las más practicadas a nivel mundial.

100 metros corridos

Se realiza en una pista que tenga mínimo 100 metros de largo, que no tenga obstáculos o desniveles que puedan representar peligro para los corredores.

A la voz “en sus marcas” los participantes ubican las dos manos detrás de la línea de partida apoyando el pulgar y el índice; una pierna con la rodilla en contacto con el piso y la otra con la planta del pie, la rodilla debe estar a la altura de la mitad del pie que está apoyado en planta.

A la voz de “listos” levantan la rodilla que está en contacto con el suelo y miran fijamente el punto hacia el cual van a correr.

A la voz de “fuera” el peso del cuerpo cae sobre la pierna que está apoyada en la planta del pie haciendo rechazo para iniciar la carrera.

- Practica la salida hasta que manejes adecuadamente el impulso.

La zancada o distancia entre un pie y el otro en el momento del paso, debe ser larga, y extendida.

- Trabaja pasos largos sin velocidad, a medida que avances en el entrenamiento imprímele la velocidad que necesites hasta alcanzar una zancada efectiva.



En sus marcas, listos, fuera.

- Inicia con carreras de 10 metros y aumenta gradualmente la distancia.

El trabajo por parejas facilita la corrección de posturas. Ten en cuenta:

- Evitar hacer ejercicios de extensión y flexión del codo, los movimientos de la parte superior del cuerpo se hacen en el hombro, siendo leves, rítmicos y asincrónicos con los de las piernas.
- La respiración durante la carrera es nasal, se recomienda tomar el aire en la salida y expulsarlo en la llegada.
- Observa constantemente la zancada y corrige las zancadas cortas.
- Realiza mediciones de tiempo en las carreras, intentando mejorar los registros en cada ejecución, compáralos.

Relevos

Las carreras de relevos son pruebas de cuatro participantes por equipo en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un cilindro de madera que recibe diferentes nombres: testimonio, testigo o estafeta.

Cada corredor tiene una zona de impulso y de llegada y debe cumplir un recorrido determinado.

Esta prueba se caracteriza porque los integrantes de los equipos participantes deben ser buenos corredores. Se recomienda que los mejores tiempos se ubiquen al inicio y al final de la prueba. Se corre por 100 m y por 400 m.



Existen dos tipos de entrega: la ascendente y la descendente. ¿Cuál crees que ilustra la imagen?



En una pista como la descrita para los 100 m, organicen grupos de cuatro integrantes. Diseñen sus testigos con palos de madera bien lijados que no representen riesgo.

Los cuatro participantes se enumeran según la posición que ocuparán. Teniendo en cuenta la longitud de la pista marquen cinco puntos, uno para la posición de cada jugador y otro para la línea de llegada.

- El primero se ubica en la partida con el testigo en la mano y en posición de "en sus marcas"; a la voz de "listos" se prepara y sale a la voz de "fuera", hace su carrera hacia su compañero en la posición 2, entrega el testigo y 2 lo lleva a 3 quien entrega a 4 quien será el encargado de terminar la carrera llevando el testigo hasta la línea de meta.

Para tener éxito en este tipo de prueba deben practicar entregas y recepciones del testigo; prueben distintas posiciones hasta encontrar la que más le convenga al grupo.

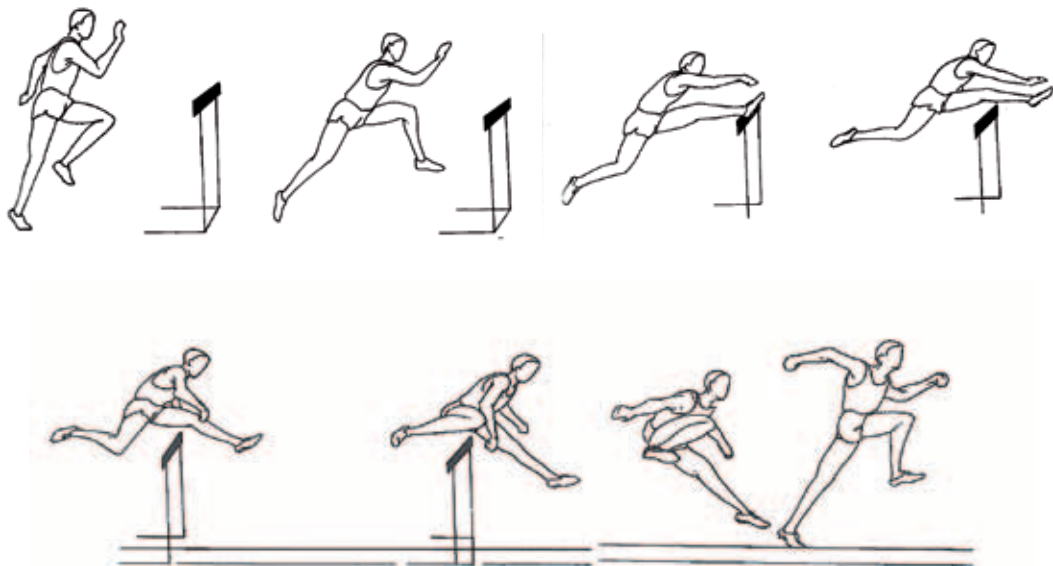
Recuerden que la entrega puede ser ascendente o descendente con un movimiento rápido de muñeca. Observen a sus compañeros y corrijan posturas en las carreras o en las entregas. Tomen los tiempos e intenten mejorar progresivamente.

Vallas

Son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las carreras de vallas al aire libre son las más populares. La distancia que se corre varía desde los 60 metros (en pista cubierta) hasta los 400 metros. El atleta debe estar bien preparado y practicar sus zancadas midiendo los pasos entre una y otra y conocer muy bien la disposición y altura de las vallas.

Requiere de una gran potencia en las piernas y disciplina en el entrenamiento.

En las carreras de vallas se utiliza la salida baja igual que en las de 100 m.



Secuencia de movimiento para el salto de valla.



Formen “vallas” con ayuda de sus compañeros.

En una gran fila, con una distancia de 2 metros entre uno y otro, ubíquense en posición de seis apoyos (las dos manos, las dos rodillas y las puntas de los pies) dispuestos para que sus compañeros los salten; para superar la valla realicen una zancada salto, tratando de elevar la pierna de ataque.

El primero de la fila salta a todos sus compañeros, cuando llegue al final, deja los 2 metros y pasa a ser la última “valla”, así todos tienen la oportunidad de pasar.

Es importante observar que el manejo de la respiración sea adecuado y que el movimiento de los brazos sea asincrónico con el de las piernas.

Semifondo

Son catalogadas como pruebas de resistencia. Sus distancias pueden ir desde 800 m hasta 1.500 m.

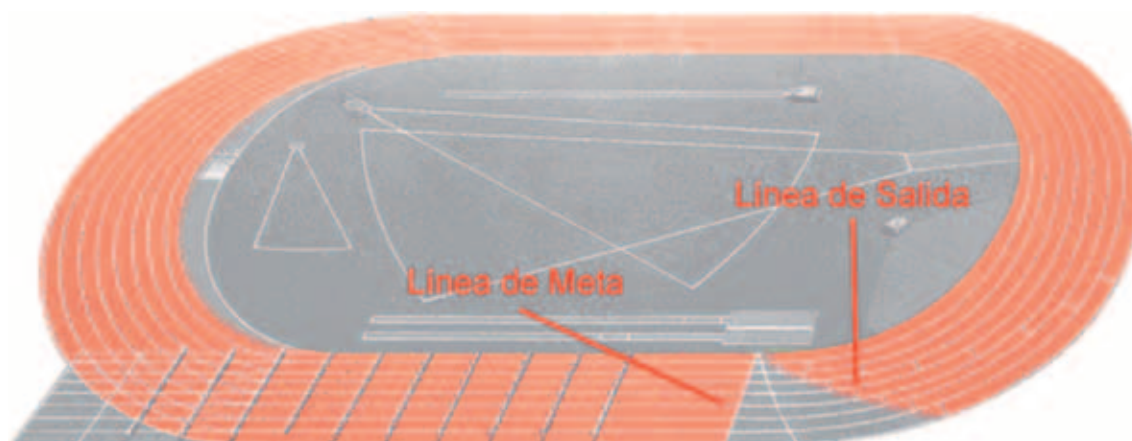
Estas carreras requieren de un adecuado manejo de la resistencia, ya que al combinarse con la velocidad presentan mayor exigencia física.

Recuerda que la resistencia es la capacidad de sostener una carga física por un tiempo determinado.

Se utiliza la salida alta, caracterizada porque se hace a solo dos voces, en sus marcas y fuera. En esta salida los corredores solo pueden tocar el suelo con sus pies.



Es de gran importancia el manejo táctico que los atletas le dan a la carrera, ya que inician con un ritmo relativamente suave y la culminan con verdaderos piques de velocidad.



Salida y llegada en los 800 metros.

Los 800 metros deberán correrse con un atleta por carril hasta el final de la primera curva, utilizando todos los carriles disponibles. La salida, por tanto, será escalonada para compensar la curva y para que todos realicen la misma distancia. Al terminar la primera curva, los competidores ya no tienen que correr uno por carril, y se suelen situar en los carriles más internos de la pista (carril 1 y 2).



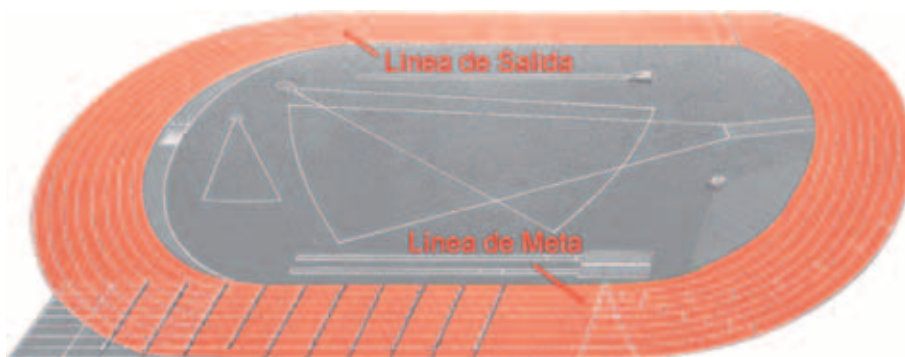
Organicen una carrera de semifondo, reconozcan el terreno y tracen una ruta por la que puedan alcanzar una distancia superior a los 400 metros.

- Practiquen varias veces el recorrido. No olviden que el manejo de la respiración es influyente en su rendimiento; en la mayoría de los casos el cuerpo puede cumplir los objetivos de los ejercicios pero el mal manejo respiratorio lo impide.
- Con un reloj o cronómetro midan el tiempo que cada participante tarda en cada vuelta y fíjense metas para mejorarlo. Con constancia y disciplina es posible lograrlo.

Carreras de fondo

Llamadas también carreras de larga distancia. En este tipo de pruebas se pueden mencionar: 5.000 metros, 21 kilómetros (media maratón) y 42 kilómetros (maratón). Son unas de las pruebas atléticas más exigentes. En las grandes ciudades se practican de manera popular y aunque pareciera que es un reto muy difícil, a estas carreras se inscriben miles de personas cada año y muchas de ellas no son atletas.

Requieren de gran entrenamiento, de resistencia, de un adecuado manejo respiratorio y de hábitos de hidratación antes, durante y después de la competencia.



Que diferencias puedes establecer en las llegadas y salidas de las pruebas de 800 y 5000 metros.

Ejercitemos lo aprendido

- Realiza trote continuo, inicia con una sesión de 5 minutos, maneja tu ritmo respiratorio, ve aumentando progresivamente los tiempos, practícalo cada mañana.
- Traza una ruta en la que puedas poner a prueba tu resistencia, puedes invitar a otras personas, así lograrás formar hábitos saludables en la región, puedes empezar con tus padres y hermanos.

Guía 8

Salto

Desempeños

- 💡 Perfeciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso.
- 💡 Identifico métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los apli- co teniendo en cuenta sus orientaciones.
- 💡 Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de la conservación de mi salud.



Los atletas de las imágenes realizan diferentes tipos de salto. Comenta con tus compañe- ros si conoces los nombres de esos saltos; si no los has oído nombrar, pregunta e indaga, puedes ir a la biblioteca o buscar en internet.



Aprendamos algo nuevo

Saltar es una de las actividades que están presentes en la vida cotidiana. Los saltos en atletismo se combinan con carreras cortas, y se dividen en cuatro grandes pruebas, cada una con reglamentos y características especiales, esta son: el salto de longitud, el salto de altura, el salto con pértiga y el triple salto, que reúnen las cualidades físicas de flexibilidad, fuerza y coordinación.

Elementos básicos del salto

El salto está compuesto por cuatro elementos:

- El **impulso**; con este se busca imprimir velocidad al atleta, para alcanzar la máxima potencia en el salto. Se hace mediante una carrera que, acorde al salto, puede oscilar entre los siete pasos y los 40 metros.
- El **rechazo**, también llamado batida. Es el último contacto que tiene el atleta contra el suelo antes de realizar el salto. Mediante este rechazo la fuerza que se adquiere en la carrera se transforma en fuerza de proyección en el aire.
- El **vuelo**, llamado también momento de suspensión. Los movimientos que se realizan en esta acción tienen como objetivo conservar la fuerza de impulso adquirida en el rechazo y preparar mejor la caída.
- La **caída**, acorde con el salto que se esté realizando. Cualquiera que sea la caída, sus características deben proteger la integridad del atleta adoptando posturas que no afecten al saltador en el momento de impactar contra la zona de contacto.





Saltar la cuerda

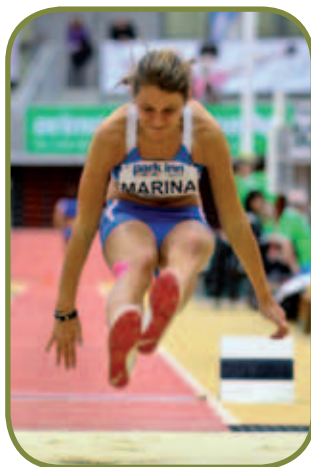
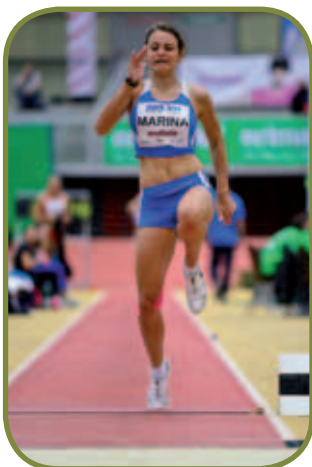
La mejor manera de aprender a rebotar es saltando, así que toma una cuerda e intenta realizar los siguientes movimientos. No todas las personas tienen esta habilidad, de hecho algo que puede parecer tan sencillo, para algunas personas es todo un reto, claro que, con el entrenamiento y la disciplina no hay reto inalcanzable.

- Toma la cuerda y extiéndela sobre el suelo formando una línea, sáltala de frente, sin impulso y con los dos pies al mismo tiempo, devuélvete de espaldas saltándola, sin llegar a tocarla.
- Con la cuerda en la misma posición sáltala pero esta vez ubícate de lado.
- Toma la cuerda y realiza saltos, con los dos pies juntos.
- Coloca cuerdas de salto a diferentes distancias y direcciones, que cubran la cancha o campo de la escuela, debes tener una fase de impulso, salta rechazando con un pie, con los dos, alternando derecha e izquierda, ejecuta la caída a dos pies siempre.



Recuerda que debes hacer una semi flexión de la rodilla cuando caigas para amortiguar la caída. Además, se debe manejar un adecuado ritmo respiratorio.

Analiza tu desempeño en el trabajo realizado.



Salto largo

También llamado salto de longitud, tiene una carrera de impulso de aproximadamente 40 metros. Consiste en recorrer la máxima distancia posible a partir de un salto tras una carrera, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso; la caída tiene lugar en un foso de arena.

- Busca un espacio para realizar tus saltos, si no tienen foso de arena utiliza el pasto o tierra. Mide 10 metros para la zona de impulso, marca la zona de rechazo con dos líneas paralelas separadas 70 cm la una de la otra, consigue una cinta métrica para registrar la marca de cada saltador.
- Inicia tu carrera de impulso, recuerda que debe ser continuo hasta finalizar el salto, se rechaza en la zona demarcada y en la fase de vuelo se levantan los brazos, la caída se hace con los dos pies al mismo tiempo, amortiguada con flexión de rodilla.
- Inténtalo varias veces. Mide siempre cada salto, así sabrás cuál es la función del entrenamiento en el desarrollo de tu motricidad.



Salto alto

El objetivo es sobrepasar una barra horizontal o listón que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales. El participante tiene derecho a tres intentos para superar cada altura, la caída la hace sobre los hombros y la parte superior del dorso, la carrera en este tipo de salto es corta, no superior a nueve pasos.

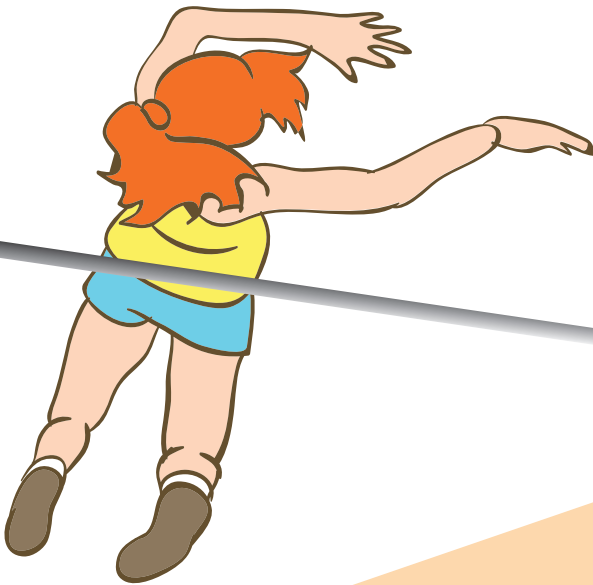
Hay dos técnicas de salto: el rodillo ventral, donde el saltador trata de rodear la varilla pasándola por la parte frontal del cuerpo y la técnica de fosbury, en la que el saltador pasa la varilla de espaldas.



Para la ejecución de este tipo de salto es importante tener una superficie de caída blanda. Utiliza una colchoneta gruesa o varias delgadas, de tal manera que no corras ningún riesgo.

Inicia saltando a un compañero en posición de seis apoyos, utiliza la carrera para impulsarte, realiza un rechazo fuerte de un solo pie mientras el otro toma vuelo para superar la espalada de tu compañero, como si quisieras abrazarlo.

Puedes construir con tres varas largas y dos bases un listón de salto, así podrás practicar aumentando la altura y retándote en cada intento.



Circuito combinaciones de salto.



Dividan el grupo en cuatro equipos, para que pasen por un circuito con cuatro estaciones, con el fin de cumplir con el reto de cada estación y pasar a la siguiente. Cuando el primer equipo salga de la primera estación entra el segundo y así hasta que pasen todos, tres veces por cada una. Las actividades a realizar en las estaciones son:

1. Saltar la cuerda: realizar 30 saltos por parejas.
2. Pasar saltando una fila de aros previamente organizados en el suelo. En el segundo momento los aros estarán más separados.
3. Salto de longitud. En un foso alistado previamente realizar salto largo.
4. Salto de altura en una colchoneta.



Guía 9

Lanzamientos

Desempeños

- 💡 Perfeciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso.
- 💡 Identifico métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplico teniendo en cuenta sus orientaciones.
- 💡 Comprendo la importancia de utilizar procedimientos adecuados, cuando realizo la movilización y el levantamiento de objetos.
- 💡 Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de la conservación de mi salud.



- ¿Conoces el nombre de estas pruebas?
- ¿Qué elementos están usando? Socializa tus respuestas con el grupo.



Aprendamos algo nuevo

El hombre primitivo, cuando vio que alimentarse era una necesidad se ingenió la forma de cazar. Para ello inventó unas lanzas puntiagudas que servían para herir a sus presas. De allí se inspiró esta modalidad atlética que ha tenido tantas transformaciones y variables y es utilizada hoy por variados deportes como el baloncesto, ultimate, béisbol, fútbol (arqueros).

En atletismo existen cuatro tipos de lanzamiento: bala, disco, jabalina y martillo. Estos implementos cumplen con características especiales de peso y forma; en el deporte escolar nos hemos ingeniado la forma de traerlos al aula en elementos más sencillos como son: la pelota, el disco, el bastón y el martillo elaborado en el aula.

Lanzamiento de pelota

Inspirada en el lanzamiento de bala, su peso oscila entre los 2 y los 7 kilos, según la edad y el peso de los lanzadores, por lo que se forman categorías. Debe ser lanzada con un solo brazo y mantenida en contacto con el cuello hasta el momento del lanzamiento. Tiene varias técnicas de ejecución, una de ellas invita a ubicarse de espaldas al objetivo y, mediante un giro, tomar impulso para hacer el lanzamiento con extensión del brazo acompañada por un paso; se requiere de fuerza explosiva y alta velocidad de ejecución.

Construcción de la bala

- Toma una pelota de plástico, haz un orificio y llénala de cemento, déjala secar y tendrás un elemento de trabajo con el que mejorarás notablemente tu fuerza de brazo.

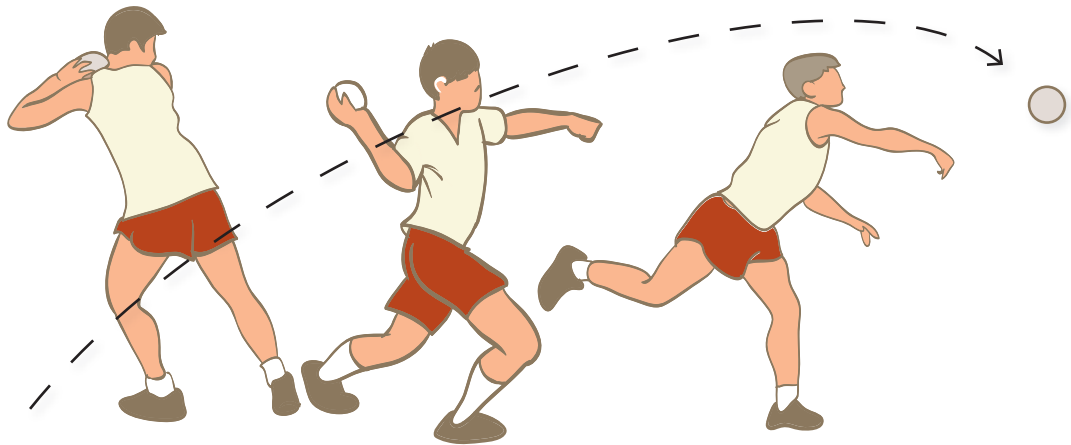
Dependiendo del tamaño de la pelota, variará el peso de la bala.





Todos los lanzamientos requieren de calentamiento específico, así que prepara tu espalda, hombros y brazos con movimientos articulares y estiramientos.

Por parejas, frente a frente, separados a una distancia de 10 metros, con una pelota realicen lanzamientos siguiendo el instructivo:



- Tomen la pelota con la mano del dominio lateral.
- Mantengan la pelota en contacto con el cuello.
- Con la mano y el pie contrarios al dominio lateral apunten hacia el compañero.
- Lancen la pelota haciendo una completa extensión del codo y acompañen el lanzamiento con un paso lateral de la pierna de dominio (la que usan para patear).
- Al terminar el movimiento deben quedar con mano y pierna del dominio lateral adelante.

Tu compañero hará lo mismo, corrígele posturas y anímalo a alcanzar mejores resultado en cada lanzamiento.

Variables

- Ubicarse de espalda al compañero y en el momento de lanzar hacer un giro como impulso.
- Aumentar las distancias gradualmente.
- Lanzar con derecha e izquierda

Si tienen acceso a internet, consulten sobre las pruebas de atletismo. Si no, visiten una biblioteca, las consultas realizadas les ayudarán a profundizar en los temas de esta guía.

Lanzamiento de bastón

Inspirado en el lanzamiento de jabalina, es un elemento construido de metal o fibra de vidrio que cuenta con una cabeza metálica con punta aguda, encorvadura o agarre ubicado en el centro de gravedad de la jabalina.

Consiste en lanzarla lo más lejos posible después de realizar una carrera de impulso que va desde los 32 m hasta los 36.5 m. Debe caer en punta aunque no es necesario que se entierre, la medición se hace desde el punto de lanzamiento hasta donde la punta hace contacto por primera vez con el suelo.





Improvisen una jabalina con un palo de escoba o una vara bien lijada y suave que no represente peligro en su manipulación.

En tres grupos formen filas, dejen 10 metros como zona de impulso, dibujen una línea o punto de lanzamiento. El primero de cada fila tendrá en su mano el bastón. A la voz del docente empiezan la carrera empuñando el bastón por su centro con la mano ligeramente inclinada hacia atrás, a la altura de la oreja; al llegar a la zona de lanzamiento y sin perder el impulso de la carrera, lanza el bastón lo más lejos posible.

Cuando los tres hayan lanzado van por sus bastones entregan a quien siga en la fila y pasan al último lugar.

Es importante que el lanzamiento se haga con el terreno totalmente despejado, para prevenir accidentes.

Variables

- Lanzar con izquierda y derecha.
- Medir las distancias y apuntar los mejores registros de cada uno.



Lanzamiento de disco

Esta prueba consiste en lanzar lo más lejos posible un objeto circular pesado denominado disco. El disco es un plato de madera con un aro de metal alrededor de la circunferencia, sus dos lados son idénticos, liso en el centro. El atleta hace un giro sobre sí mismo que toma como impulso para así alcanzar máxima potencia en el lanzamiento, el disco tiene un peso de 1 kg en la categoría femenina y 2 kg en la masculina.



Improvisen un disco utilizando un *frisbee*, y organicen los equipos.

Trabajen con un compañero, uno frente al otro. Inicien con distancia de 1 metro y vayan aumentándola progresivamente. Realicen el lanzamiento de manera espontánea para luego ajustarla a las siguientes indicaciones:

- Tomen el disco de tal manera que la mano tenga contacto con la parte superior de él.
- Lancen el disco con un movimiento del brazo que empieza de atrás hacia delante.
- Antes de hacer el lanzamiento, realicen un giro sobre sus pies que les sirva de impulso.

En principio, no se preocupen por las distancias sino por la técnica del lanzamiento, con repeticiones las distancias irán mejorando.

Corrijan las posturas, midan los lanzamientos tratando de alcanzar una mayor distancia en cada ejecución.



Lanzamiento de martillo

El martillo es una bola pesada que va unida a un lazo metálico, con un agarre en el extremo, los tres juntos pesan aproximadamente 7 kg para hombres y 4 kg para mujeres. Miden entre 116 y 119.5 cm. El lanzamiento consiste en tomar el martillo por el agarre y manteniendo los pies quietos hacer girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre si mismo, para acelerar aún más el martillo, soltándolo hacia arriba y hacia delante tratando de enviarlo lo más lejos posible.

Construcción del martillo

Veremos dos maneras de construir un martillo:

1. Toma una pelota de plástico, haz un orificio y llénala de cemento, colócale un alambre, soga o cadena que hará las veces de lazo y agarre, déjala secar y así tendrás la posibilidad de manipular el elemento acercándote al peso real.
2. Toma una pelota que hará las veces de peso, con una media velada o un trapo cubre la pelota de tal manera que puedas amarrarla dejando un pedazo de tela de unos 60 cm que será la cadena y agarre.



Ejercitemos lo aprendido

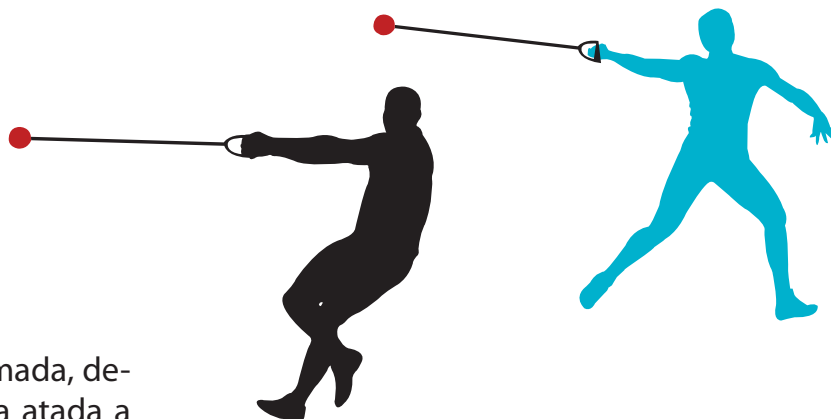


El martillo de la imagen diagramada, debe ser una pelota en una malla atada a una soga terminada en una aza de donde se coge el martillo.

Ubíquense en un espacio amplio y organicen por parejas. Cada integrante debe tomar el martillo del agarre con las dos manos a la vez y realizar lanzamientos espontáneos tratando de alcanzar distancia. Después de que los dos han lanzado, realicen ajustes teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Antes de lanzar realicen giros (no más de tres) tratando de acelerar el martillo, para imprimirle suficiente fuerza.
- Visualicen la zona de lanzamiento y a pesar de los giros traten que el martillo caiga en ella.
- Es importante tener despejado el lugar del lanzamiento y aquel en el que caerá el martillo.

Organicen un mini torneo, así irán descubriendo sus habilidades para la práctica del atletismo.



Circuito de lanzamientos

Organicen una fila para recorrer, en orden, el circuito dispuesto de la siguiente manera:

1. Lanzamiento de pelota de tenis. (Con mano contraria al dominio lateral)
2. Lanzamiento de bala con la técnica aprendida en el módulo. (Con la mano de dominio lateral)
3. Lanzamiento de pelota. (Con la mano contraria al dominio lateral)
4. Lanzamiento de bastón. (Con la mano de dominio lateral)
5. Lanzamiento de bastón empleando la técnica aprendida en el módulo. (Con la mano contraria al dominio lateral)
6. Lanzamiento de disco empleando la técnica aprendida en el módulo. (Con la mano de dominio lateral)

7. Lanzamiento de balón con las dos manos.

8. Lanzamiento de martillo empleando la técnica aprendida en el módulo.

Pasa varias veces por el circuito cumpliendo con todos los ejercicios y mejora los registros en cada intento.

Nota: se entiende como dominio lateral a la mano con la que escribes.



Apliquemos lo aprendido

Presenta las siguientes pruebas en dos secciones de trabajo, y registra los resultados en el cuadro, prepárate muy bien con el calentamiento, cuidando de no hacer todas las carreras el mismo día.

1^{er} día: prueba de semifondo y lanzamiento de pelota.

2^o día: 100 m corridos, salto largo y relevos.

Trabaja con un compañero, llenando cada uno los registros de su pareja.

Llenarás el cuadro teniendo en cuenta que realizarás dos registros, el primero en una fecha y el segundo en otra, la evaluación te permitirá comparar los resultados tratando de mejorar esos registros. Analízalos y coméntalos.

Registro pruebas de atletismo.

Prueba	Registro 1	Registro 2
Prueba de semi fondo		
Lanzamiento de pelota		
50 metros corridos		
Salto largo		
Carrera de relevos		

A partir de las experiencias con el atletismo elabora una lista de tareas que cotidianamente realizas tú y las personas con quien convives, relaciónalas con las pruebas atléticas, escribiendo con cuál y de qué manera se relaciona. Por ejemplo, el lanzar una piedra se relaciona con el lanzamiento de jabalina; usa tu imaginación para llenar el siguiente cuadro.

Atletismo y cotidianidad.

Tarea realizada	Prueba atlética con la que se relaciona	¿Cómo se relacionan?

Los deportes y los juegos tradicionales toman muchos elementos del atletismo (carrera, saltos, lanzamientos, caídas) por eso es considerado el deporte base, llena el siguiente cuadro relacionando actividades que tengan en común.

Educación física, recreación y deporte • Grados 8 y 9

Deportes y atletismo.

Deporte o juego	Prueba atlética con la que se relaciona	¿Cómo se relaciona?
Baloncesto		
Fútbol		
Voleibol		
Tejo		
Rana		



Evaluemos

¿Qué aprendí?

Responde las siguientes preguntas:

- ¿De que manera la práctica del atletismo contribuye a mejorar tus habilidades físicas?
- Además del desarrollo físico, ¿qué otros beneficios trae para tu vida la práctica del atletismo?

Teniendo en cuenta tu aporte personal, responde los cuestionamientos del siguiente cuadro, a partir de los parámetros: buena, regular y excelente. Explica el por qué.

Cuestionamientos	Regular	Buena	Excelente	Porque
Mi participación en las actividades del módulo fue...				
Mi aporte al trabajo en grupo fue...				
Mi actitud frente a las actividades fue...				
Mi cumplimiento con las pruebas fue...				

¿Cómo me ven los demás?

Las pruebas presentadas en la sección Apliquemos lo aprendido, te proporcionan una serie de cifras, compara los registros de la toma 1 con la toma 2, con ayuda de tus compañeros y docente, evalúa dichos registros.

¿Cómo me ve mi maestro?

Contesta las siguientes preguntas de manera individual.

- ¿Por qué el atletismo es considerado el deporte base?
- ¿Cuántas clases de pruebas hay en atletismo y cuáles son?
- ¿Cuántas clases de saltos atléticos hay?
- ¿En qué lanzamiento se utiliza un bastón para hacer ejercicios de iniciación?
- ¿Cuál es la prueba atlética que se presenta en equipos de cuatro competidores?
- Elabora un collage con fotos o dibujos de personas practicando el atletismo, puedes reunirte con otros compañeros, así tendrán una linda cartelera para decorar el salón.

Deportes de raqueta

¿Qué vas a aprender?

- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio.

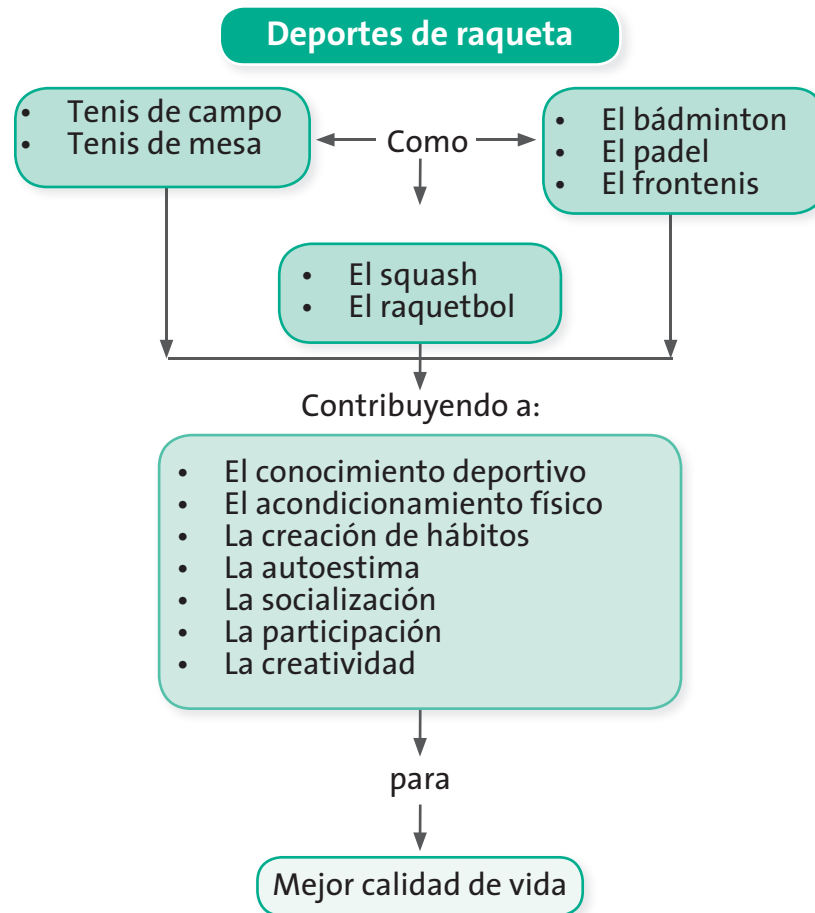
El **Módulo 4** tiene algunas orientaciones sobre los deportes de raqueta que podrás variar según tus intereses y necesidades.

A continuación, encontrarás las guías de trabajo con los desempeños fundamentales que desarrollarás durante el módulo.

Número	Título	Desempeños
Guía 10	Elaboración de material deportivo: raquetas, pelotas y mallas	<ul style="list-style-type: none"> • Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
Guía 11	Tenis de campo y tenis de mesa	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
Guía 12	Otros deportes de raqueta	<ul style="list-style-type: none"> • Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. • Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario. • Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas

Así mismo, trabajarás una serie de conceptos relacionados entre sí durante el proceso de aplicación, expuestos en la siguiente red conceptual.



¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Conocerás los fundamentos básicos de diversos deportes de raqueta, algunos conocidos y otros no tanto. Dichos deportes te permitirán desarrollar ciertas condiciones físicas de tu cuerpo como la coordinación viso-manual y la resistencia, por nombrar algunas; conocer sobre diversas modalidades deportivas y, de igual modo, irte perfilando hacia alguna disciplina deportiva.

¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación te permite describir, valorar, conocer y obtener información sobre los aprendizajes que estás alcanzando o desarrollando de manera constructiva y crítica, permitiendo que seas partícipe de ella. Se maneja de manera constante en las diferentes actividades del módulo. Las reconocerás ya que están marcadas con un icono especial. La valoración tendrá en cuenta tus habilidades, cualidades, conocimientos sobre el tema y tu interés por realizar las actividades propuestas. El proceso evaluativo no solo tendrá en cuenta tu destreza para realizar los ejercicios y actividades sino tu actitud, colaboración, forma de integrarte y de trabajar en grupo.

Explora tus conocimientos

- Observa las imágenes y determina las actividades que realiza cada uno de los niños. Escríbelas en una hoja.



Luego, reúnanse y desarrollen las actividades relacionadas con las imágenes.

- Después, escribe en una hoja cuáles de esas actividades y otras parecidas realizas en la vida cotidiana.
- Por último, escribe qué falencias y fortalezas corporales tienes para el desarrollo de las actividades nombradas.

Elaboración de material deportivo

Desempeños

- Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.



Lo que sabemos

- Observa la imagen y describe las actividades que se practican con los elementos que aparecen en ella.
- ¿Has utilizado alguna vez un material como este?



Debes darle forma al gancho que se asemeje a la imagen.



Así debe lucir tu raqueta al terminar, recuerda puedes reforzarla envolviéndola dos veces con la media velada, cubre bien el mango para evitar lesiones.



Aquí podrás encontrar la forma de construir raquetas según las características del deporte de raqueta específico, a partir de material económico y/o reciclado como plásticos, medias, espumas, madera, alambre, etc.

Pregunta a algunos compañeros o ten en cuenta lo que tú conoces para responder:

- ¿Qué deportes requieren del uso de raquetas?
- ¿Cuál es el objetivo de los juegos con raqueta?
- ¿Alguna vez has pensado en los diferentes tipos de raquetas y sus usos?
- ¿Conoces las partes de una raqueta?
- ¿Cómo vas a cuidar tu material elaborado?

Elaboración de raquetas

La raqueta es una herramienta muy utilizada en el tenis de mesa, el tenis de campo, el bádminton y el *squash*, por nombrar algunos deportes. Está dividida en tres partes; el cuerpo, que puede ser cerrado o abierto con una especie de

red o caucho que lo cubre; el cuello, parte que conecta el cuerpo de la raqueta con el mango; y el mango, parte por donde se sujeta la raqueta y suele estar cubierto por materiales que no maltraten la palma de la mano y permitan mejor agarre. Sin embargo, cabe resaltar que la función de la raqueta no se limita a solo aspectos deportivos sino recreativos y formativos. Veamos cómo construir nuestras propias raquetas e intentémoslo.

Raqueta clásica

- *Materiales:* pedazo de madera que se pule y da el diseño deseado, espuma o papel adhesivo (para hacer capas), cinta aislante y pegante.
- *Proceso de elaboración:* corta y pega capas delgadas de espuma o papel adhesivo en la parte central de la tabla y tapa el borde con cinta aislante. Da volumen al mango con espuma, lana o neumático.

Raqueta elástica

- *Materiales:* medias veladas, gancho de ropa de alambre, plástico, papel, alicates, tijeras, cinta aislante y periódico.
- *Proceso de elaboración:* separa los extremos del gancho de ropa con unos alicates y moldea hasta darle forma de raqueta, las dos puntas finales enrédalas entre ellas. Introduce una de las piernas de las medias por la parte an-

cha de la raqueta de forma que quede bien tensada y corta al llegar al final del mango (repite el proceso un par de veces para lograr mayor resistencia). Forra el mango (alambre y media) con cinta aislante o neumático.

Se recomienda, hacer uso de pelotas de poco peso: globos, pelotas hechas de espuma o papel, etc.

Raqueta recoge pelotas

- *Materiales:* 1 botella de plástico (según tamaño deseado) preferiblemente con agarre, tijeras, cinta adhesiva o aislante y pinturas.
- *Proceso de elaboración:* corta, según convenga, la parte lateral contraria al mango o la parte inferior de la botella de plástico, de modo que la apertura sea lo suficientemente grande para que las pelotas con las que se trabajen entren y salgan con facilidad. Luego, cubre con la cinta los bordes del corte que se hizo para evitar lesiones. Además podrás decorarla con pintura y otros materiales.

Raqueta de tenis de mesa

- *Materiales:* cartón, pegante, lápiz, papel, cinta adhesiva y tijeras.
- *Proceso de elaboración:* dibuja en el cartón el modelo de una raqueta de tenis de mesa, que aproximadamente tiene 1 cm de grosor y 20 a 30 cm de largo. Recorta y pega varios moldes

de la raqueta. Posteriormente, coge el papel y forra la raqueta. Puedes forrar el mango con cinta adhesiva para un mejor agarre.

Elaboración de malla o red

En la mayoría de los deportes de raqueta se usa una red en el eje central del campo de 1 m de ancho y 9,5 a 10 m de largo, con dos bandas y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultos de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.



Red de fique

- *Materiales:* costales de fique, tijeras, aguja e hilo resistente y cuerda.
- *Proceso de elaboración:* corta los costales por los lados, ábrelos y comienza a unir sus extremos con otros costales hasta obtener la longitud deseada. Pasa por las puntas de la red una cuerda que te sirva para amarrar la malla de un árbol a otro, de un poste a otro, o de un material elaborado a otro, por ejemplo: palos de escoba o palos de madera. Si quieres puedes pintarla con un color vistoso.

Red de bolsas

- *Materiales:* varias bolsas plásticas o tiras de tela, hilo resistente o cuerda.
- *Proceso de elaboración:* forma rollitos con una bolsa o tela, según tus necesidades e intereses y únelos entre sí, ya sea por medio de nudos o con hilo resistente. Forma varias tiras de bolsas amarradas y realiza el marco de la red. Luego, comienza a entrelazar el resto de tiras de bolsas hasta formar un tejido. Por último, en las puntas de la malla ubica hilo resistente o cuerda para poder amarrar la malla a un árbol o cualquier otro elemento.

Red con sogas y tela

- *Materiales:* sábanas viejas, cuerda gruesa y larga, hilo resistente y tijeras.
- *Proceso de elaboración:* toma la medida del largo de la red (aproximadamente 10 metros) y ubica la cuerda en dos bases donde puedas amarrarla (un árbol, postes, palos de escoba, etc.). Luego, con la cuerda extendida, corta tiras de las sábanas, anúdalas o cóselas a la sogas.

Elaboración de pelotas

En los deportes de raqueta se usan diversos tipos de pelotas. A continuación encontrarás algunas indicaciones para elaborarlas con material reciclado y adaptarlas para cumplir el objetivo determinado del deporte.

Las más sencillas son las pelotas hechas con papel y forradas con cinta.



Ejercitemos lo aprendido

Pelota en aluminio

- *Materiales:* 30 cm de papel aluminio, un neumático (uno para dos personas), tijeras y pegante.
- *Proceso de elaboración:* haz una bola de 3 cm de diámetro aproximadamente con el papel aluminio bien ajustado y redondea las puntas apretando la bola contra el piso. Corta varias tiras de neumático de medio centímetro. Sujeta con un dedo el extremo de la tira y con el otro estira el neumático y envuelve la bola. Sigue añadiendo tiras hasta llegar al tamaño deseado y pegar la última punta.



Pelota de poco peso

- *Materiales:* pegante, cuerda de pita o fique, globos pequeños y tijeras.
- *Proceso de elaboración:* infla un globo a la medida elegida y enrolla la cuerda alrededor del globo de forma homogénea. El final lo puedes enredar entre la cuerda puesta. Después, aplica pegante o un líquido endurecedor. Cuando estén secas del todo, pincha el globo y decora la pelota como más te guste.

Recuerda que estas pelotas te servirán para algunos fundamentos pero para la práctica en condiciones reales de juego necesitarás pelotas que reboten.



Pelotas de espuma.

Pelota con medias rellenas

- *Materiales:* medias viejas, hilo, aguja y material de relleno como granos o trapos.
- *Proceso de elaboración:* toma las medias y córtalas según el tamaño de pelota que desees. Coge el material de relleno e introdúcelo en la media. Verifica antes que no haya ningún hueco en la media. Por último, cose la boca de la media.

Pelota con media pantalón, velada o de lana

- *Materiales:* media pantalón velada o de lana, hilo y aguja.
- *Proceso de elaboración:* corta la punta del pie de la pierna derecha, enrolla la media desde la cintura, con la pierna izquierda de la media, haz una pelota y enróllala, en lo enrollado de la cadera. Enrolla la punta cortada, dale la vuelta y ponla sobre la pelota hecha. Cose los finales. Esta pelota también se puede hacer con un par de medias, los cuales se enrollan una encima de otra y la boca de una de las medias se da vuelta y se cose.



Tenis de campo y tenis de mesa

Desempeños

- 💡 Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- 💡 Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- 💡 Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- 💡 Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- 💡 Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.



Lo que sabemos

Observa la imagen y responde:

- ¿Qué tipos de actividades se están practicando?
- ¿Cuáles crees que son las diferencias entre las dos modalidades deportivas?
- ¿Alguna vez en tu vida has practicado estos deportes?



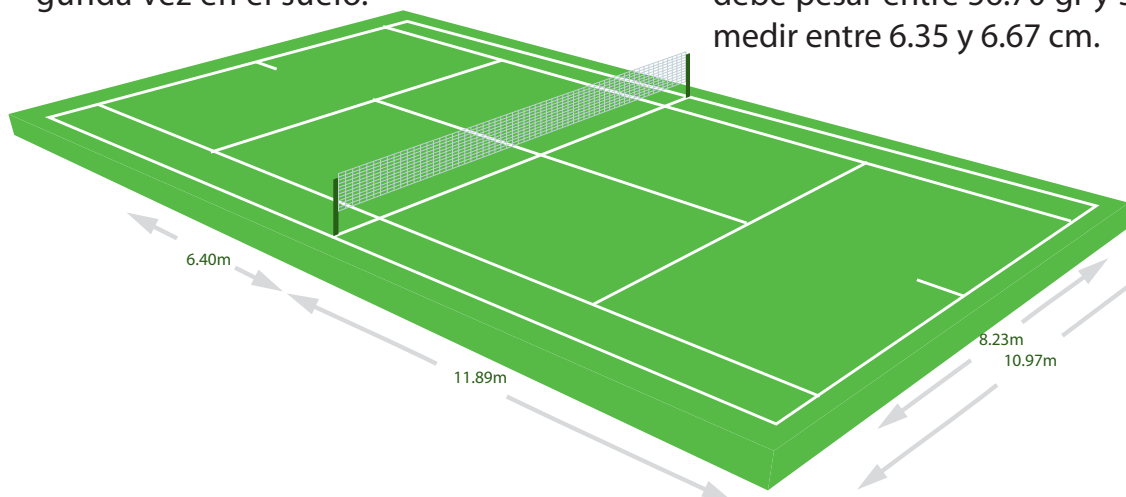
Aprendamos algo nuevo

Aquí te encontrarás con las ejecuciones más prácticas y sencillas para un principiante, lo importante es que si no tienes la oportunidad de contar con un campo de tenis puedas conocer los fundamentos del tenis de campo y tenis de mesa, sus características, los materiales de juego, su reglamentación, entre otras cosas, para que puedas proponer espacios de práctica alternativos.

El tenis de campo

Generalidades

El tenis es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre parejas (dobles) en una cancha dividida por una red. Consiste en lanzar una pelota dentro de la cancha por medio de una raqueta, de una mitad del campo a la otra mitad pasando por encima de la red; la pelota ha de ser devuelta por el contrario a través de un golpe pero antes de que rebote por segunda vez en el suelo.



El campo de juego

Este deporte se juega en un campo rectangular con las siguientes medidas:

- Largo: 23,77 metros.
- Ancho: 10,97 metros, el ancho es más reducido cuando se juega de forma individual, quedando en 8,23 metros.

La cancha está dividida en dos partes por una red que tiene de alto 0.91 metros. Las dos mitades, se dividen internamente en dos rectángulos, cada uno de 6.40 de largo y 4.11 de ancho, los cuales sirven únicamente para determinar si un saque es válido o no.

Los elementos

- La raqueta posee un marco con aro abierto y una red en el centro. Se divide en tres partes: la cabeza, el cuello y el mango. Mide aproximadamente 81.28 cm de longitud y 31.7 cm de ancho.
- La pelota: es de color vistoso de modo que contraste con el campo (verde fosforescente, amarillo o blanco), es totalmente lisa (no tiene costuras), debe pesar entre 56.70 gr y 58.50 gr y medir entre 6.35 y 6.67 cm.

Sabías que...

... el tenis es un deporte que requiere que los jugadores dominen técnicas como empuñaduras, golpes, efectos, posiciones corporales y desplazamientos además de tener resistencia para aguantar largos periodos de juego.



Raqueta y pelota clásica de tenis.

Características de juego

- La puntuación se divide en *sets*. Para conseguir un *set* hay que ganar seis juegos divididos en cuatro puntos, los cuales se nombran de la siguiente forma: 15, 30, 40.
- Para conseguir un juego, el jugador debe ganar por una diferencia de dos puntos.
- El *set* también se debe ganar por una diferencia de dos juegos, pero cuando

se llega a un empate a seis juegos se juega el llamado "*time break*", que consiste en desempatar el *set* de manera que el que llega a 7 gana, o en su defecto a 8-6, 9-7, 10-8...

- Se pierde el punto cuando la pelota rebota dos veces en su campo antes de devolverla, si golpea fuera de la cancha, si queda en la red o los postes, si se golpea dos veces con la raqueta o si se golpea antes de pasar hacia campo propio. Si la pelota pega en las líneas esta sigue jugando.

Empuñaduras

Existen distintas formas de sujetar la raqueta, que varían según cada golpe. Incluso hay variaciones de empuñaduras para adaptar cada golpe a los distintos tipos de superficies de tenis.

Los diversos tipos de empuñadura son:

- Empuñadura este
- Empuñadura oeste
- Empuñadura continental
- Empuñadura australiana
- Empuñadura a dos manos



Tipos de empuñaduras.



Golpes básicos

- *Posición de listo o espera:* te mantiene "alerta" y listo para devolver cualquier envío del rival. El peso del cuerpo va hacia adelante, como en puntas de pie.
- *Saque:* es el golpe más importante. El jugador se pone de pie detrás de la línea de fondo. En ese momento, lanza la pelota al aire y la golpea con su raqueta antes de que caiga al piso. La pelota deberá llegar cruzada donde el adversario sin tocar la red, es decir, si un jugador saca desde su derecha, la bola debe rebotar en el cuadro de la izquierda de su oponente. Si la pelota toca la red, el jugador podrá volver a servir. Si dos veces comete un mal ser-

vicio, esto es falta y es punto para el adversario (si quien saca comete dos faltas consecutivas el punto es para el otro compañero).

- *Derecha o "Drive":* es el golpe básico, se golpea la pelota después del bote y con el perfil del brazo dominante del jugador.
- *Revés:* es uno de los más complicados, se golpea la pelota con el perfil del brazo menos dominante.
- *Volea:* se golpea la pelota sin que rebote, puede ser en revés o drive, y normalmente es un golpe que se hace cerca a la red.
- *Dejada:* es un golpe muy técnico, con él se trata de dejar la pelota muy cerca de la red del jugador contrario de manera que no llegue a golpearla.
- *Remate o Smash:* consiste en golpear la pelota de arriba hacia abajo sin que rebote y con gran violencia.



Trabajo
en grupo

Reúnete con tus compañeros y practica los fundamentos básicos de tenis de campo.

1. Practica el diseño de un campo de juego

Delimita un terreno de juego. Dependiendo de la superficie con la que cuentes, podrás hacerlo con cuerdas, con arena o tierra o con tiza y/o carbón.

2. Familiarízate con el elemento

- Utiliza los materiales realizados en la guía 10 y experimenta diferentes empuñaduras y golpes básicos del tenis de campo.
- Con la raqueta realiza golpes a la pelota hacia arriba durante 1 a 3 minutos, trata que sean consecutivos y con las dos manos.
- Golpea la pelota con la raqueta hacia arriba, deja que rebote una vez en el piso, y continúa golpeándola. Inténtalo hasta que lo hagas sin errores.
- Realiza control del rebote de la pelota; para esto haz rebotar la pelota contra el piso, cuando la pelota esté ascendiendo, golpéala con la raqueta de tal manera que no pase de la altura de tu cadera. Ejecuta al menos 15 golpes con derecha, luego con la izquierda y finaliza de manera alterna.
- Desplázate (caminando, corriendo, trotando) y golpea la pelota hacia arriba con la raqueta.
- Coloca una canasta detrás de la red, en la línea de fondo o varias en diferentes lugares del campo. Intenta introducir

la pelota con la raqueta dentro de alguna de las canastas. A cada canasta se le pondrá un puntaje. Gana quien tenga mejor puntería y mayor puntaje.

3. Trabaja en pareja

- Ubícate frente a tu compañero a una distancia de 2 o 3 metros, con una pelota y ambos con raqueta. Intenta hacer pases con tu compañero sin que la pelota toque el piso, después de que dominen el pase, devuelve la pelota dejándola rebotar una vez en el piso. Así lograrás acercarte a las condiciones reales del juego.
- Lánzale la pelota a tu compañero con la mano y para que él te responda con la raqueta; cada 15 golpes cambien de rol.
- Realiza un servicio desde un punto, tu compañero tratará de responderlo ubicado a una distancia de 15 metros o pasos largos.
- Realiza *sprints* a diferentes distancias, salir en diferentes posiciones (sentados, acostados, de rodillas, de pie, etc.) desde una línea inicial a un punto medio, volver a la línea inicial y salir a un punto final donde hay una raqueta que deberás coger para golpear la pelota que el compañero que se encuentra en el punto inicial te lanzará, deja la raqueta en el piso y vuelves al punto inicial. Se recomienda que lo hagan en el menor tiempo posible y que los dos integrantes hagan el ejercicio.

4. Trabaja en grupo

- Hagan una fila y ubíquense frente a una pared. El primero de la línea lanza la pelota con la raqueta al muro, luego el dos recibe la pelota, hasta que pasen todos los integrantes del equipo, se podrá dejar rebotar la pelota una vez en el piso. Ensayen a cambiar los tipos de posiciones, golpes, efectos y empuñaduras a la hora de recepción de la pelota.
- Formen dos equipos y ubíquense en fila en los extremos de la cancha. El jugador uno de la fila A lanza la pelota con la raqueta y el jugador uno de la fila B responde y lanza la pelota al jugador dos de la fila A, continúan hasta que pasen todos los integrantes de ambos equipos.

de una raqueta, de una mitad del campo a la otra mitad pasando por encima de la red; la pelota ha de ser devuelta por el contrario a través de un golpe pero antes de que rebote por segunda vez. Es un deporte que goza de gran desarrollo y aceptación en países asiáticos como China.

Campo de juego

Este deporte se juega en una mesa con las siguientes medidas:

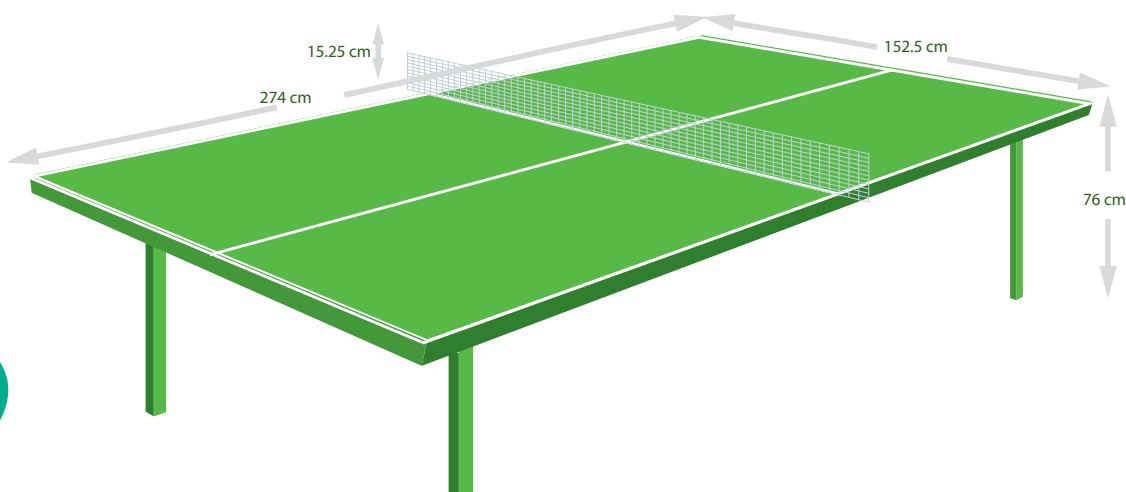
- Largo: 2.74 metros
- Ancho: 1.52 metros
- Alto: 0.76 metros
- Altura de la red: 15.02 centímetros
- La superficie generalmente es verde o azul uniforme y mate, con una línea lateral y una línea de fondo blanca de 2 cm de ancho. La línea central o divisoria mide 3 mm.

Tenis de mesa

Generalidades

El tenis de mesa, también conocido como *ping-pong*, es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas. Consiste en lanzar una pelota dentro de la mesa o campo de juego por medio

A pesar de tener un campo de juego pequeño (la mesa), el área total de juego debe medir como mínimo 14 metros de largo, 7 de ancho y 5 de alto.



Los elementos

- *La pelota:* es esférica (un ping pong), tiene un diámetro de 40 mm, un peso de 2.7 gramos y normalmente es de color blanco o naranja.
- *La paleta/raqueta:* puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, está hecha de madera y dos gomas de diferente color por cada lado (roja y negra). Los agarres de la misma pueden variar: modo clásico, y tipo lapicero.



Características

Tiempo de juego

El tenis de mesa no se juega en partidos medidos con tiempo; sin embargo, existe un tiempo límite de diez minutos por *set*, excepto cuando ambos jugadores hayan anotado más de 9 tantos. Cuando el tiempo llega a los 10 minutos entra en vigor la regla de la aceleración que se mantiene hasta el final del partido.

Puntuación

- La puntuación se divide en *sets* que constan de 11 puntos. Para ganarlos hay que hacerlo por una diferencia de dos puntos. Si se llega a un empate a

11 se seguirá jugando hasta que uno de los dos jugadores consiga una diferencia de dos puntos.

Otros

- Los jugadores no podrán tocar la mesa con ninguna parte del cuerpo, eso será punto para el contrario.
- En los partidos de dobles, los jugadores tendrán que golpear alternativamente la bola (un jugador primero y el otro después).
- La pelota debe pasar por encima de la red, y pegar en campo contrario. Si pica dos o más veces en el campo propio es punto para el rival.

Golpes

- *Servicio o saque:* hay que recordar que con este fundamento se inicia el partido. En esta fase, la raqueta está ubicada hacia la derecha con la cara perpendicular al suelo y la punta dirigida hacia la derecha. Las piernas flexionadas, el pie izquierdo ligeramente hacia delante, el tronco vuelto hacia la derecha y el hombro hacia atrás. La pelota se ubica en la palma de la mano izquierda. Se debe servir sosteniendo la pelota inmóvil en la mano abierta, elevarla verticalmente al menos 16 cm de la mesa y golpearla con la raqueta. La pelota debe picar una vez en el campo del que sirve, pasar por encima de la red y picar otra vez en el campo del que recibe. Cada dos tantos el servicio pasa al jugador contrario.

- Golpe de derecha y revés: la posición es de frente a la mesa, con el pie izquierdo un poco más adelante que el derecho. La posición de la paleta abierta hacia delante. El tronco tendrá que estar inclinado hacia delante con las piernas semi-flexionadas y la mirada fija en la pelota y su trayectoria.
- Paleteo o corte: las piernas semi-flexionadas con la paleta semi-abierta y la mirada fija en la pelota. Se golpea la pelota en lo más alto de su rebote, el tronco efectúa una ligera rotación hacia la izquierda para facilitar el movimiento, permaneciendo el hombro izquierdo hacia delante. La paleta termina su curso delante del tronco.

Efectos

Es importante tener una noción acerca de los tres efectos básicos empleados en el tenis de mesa.

- De retroceso, de corte o "*backspin*": este hace que la pelota gire hacia atrás mientras avanza y se logra "cortando" la pelota al golpearla con la raqueta por detrás y por abajo de su centro.
- Hacia arriba o "*topspin*": este hace que la pelota gire hacia adelante y se logra al rozar con la raqueta, hacia arriba y hacia adelante, la superficie de la pelota en el momento de golpearla, por sobre el centro de la pelota.
- El lateral "*sidespin*": este imprime a la pelota una rotación horizontal, a dere-

cha o izquierda, y se logra "cortando" la pelota con la raqueta, de un lado a otro, pegándole a la pelota a la izquierda o derecha de un eje vertical, en la pelota. Si el roce se efectúa de derecha a izquierda, la pelota tenderá a dirigirse hacia la izquierda del adversario después de tocar la mesa, y viceversa.



En esta parte es necesario contemplar los juegos formativos con el propio cuerpo, la paleta y la pelota, como una forma de familiarizarse con los elementos que se utilizarán.

Ejercicios

- Crea un campo de juego de tenis de mesa, puedes hacerlo con ayuda de una mesa, con la unión de varios trozos de madera, con cartón etc.
- Coge los materiales realizados en la guía 10, especialmente la raqueta de tenis de mesa y experimenta diferentes empuñaduras, golpes básicos y efectos.
- Practica la posición básica: muy importante es la flexión de las rodillas, mantener la inclinación del tronco hacia adelante, la distancia entre las dos piernas y el nivel del centro de gravedad. Ahora deberás hacer rebotar la pelota con la paleta durante intervalos de 10 segundos.

- Practica las empuñaduras, agarres o tomadas de la paleta.

Tomada clásica: la paleta queda fija entre el pulgar y el índice y los otros dedos envuelven el mango de la paleta.

Tomada lapicero: el mango de la paleta es sostenido entre el pulgar y el índice, estando situados los otros tres dedos en la cara opuesta y juntos.

- Haz rebotar la pelota en la paleta, sin desplazamiento.
- Haz rebotar la pelota en la paleta caminando o corriendo.
- Sin desplazamiento haz rebotar la pelota en el suelo.
- Haz rebotar la pelota contra la pared, o frontón, con diferentes golpes. Podrás dejarla rebotar en el piso o golpearla directamente. Además, delimitar la pared con un círculo o cuadro trabajar la puntería y precisión.
- Realiza pases con tu compañero, con la mano derecha y con la mano izquierda, podrás hacerlos con ayuda de la mesa o sin la misma.
- Formen dos filas a cada extremo de la mesa, cada que recibas la pelota de un compañero del equipo del frente la golpeas pasas al final de tu fila. El equipo que falle otorgará un punto a los rivales.

- Preparen un recipiente lleno de pelotas; un compañero lanzará una pelota en la diagonal del lado derecho e izquierdo, máximo 10 pelotas por cada estudiante.
- Formar grupos de cuatro integrantes, dos sostienen una cuerda que sirve como red, los otros dos cada uno a un lado de la cuerda, golpean la pelota hacia el otro lado del compañero.
- Ubiquen un recipiente de plástico, lleno de pelotas, un compañero lanza las pelotas y el otro deberá recibirlas con diferentes golpes, empuñaduras y efectos.



Otros deportes de raqueta

Desempeños

- Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.



Lo que sabemos

Escribe en tu cuaderno lo que conoces, o has escuchado de estas modalidades deportivas:

- El bádminton
- El padel
- El frontenis
- El *squash*
- El raquetbol



Aprendamos algo nuevo

En esta guía encontrarás los fundamentos, las características de juego, los elementos y la reglamentación de deportes de raqueta poco conocidos como el bádminton, el padel, el frontenis, el *squash* y el raquetbol.

- ¿Cuál crees que sea el objetivo de estos deportes?
- ¿Te gustaría aprender sobre estos deportes?

El bádminton

Generalidades

Es un deporte de raqueta que desarrolla cualidades físicas coordinativas y condicionales como la espacialidad, la postura, la coordinación, el equilibrio y la resistencia, por nombrar algunas.

El objetivo del juego es ganar el punto enviando un volante sobre la red con la ayuda de la raqueta, en los límites del terreno y fuera del alcance del adversario. El punto finaliza cuando el volante toca el suelo.

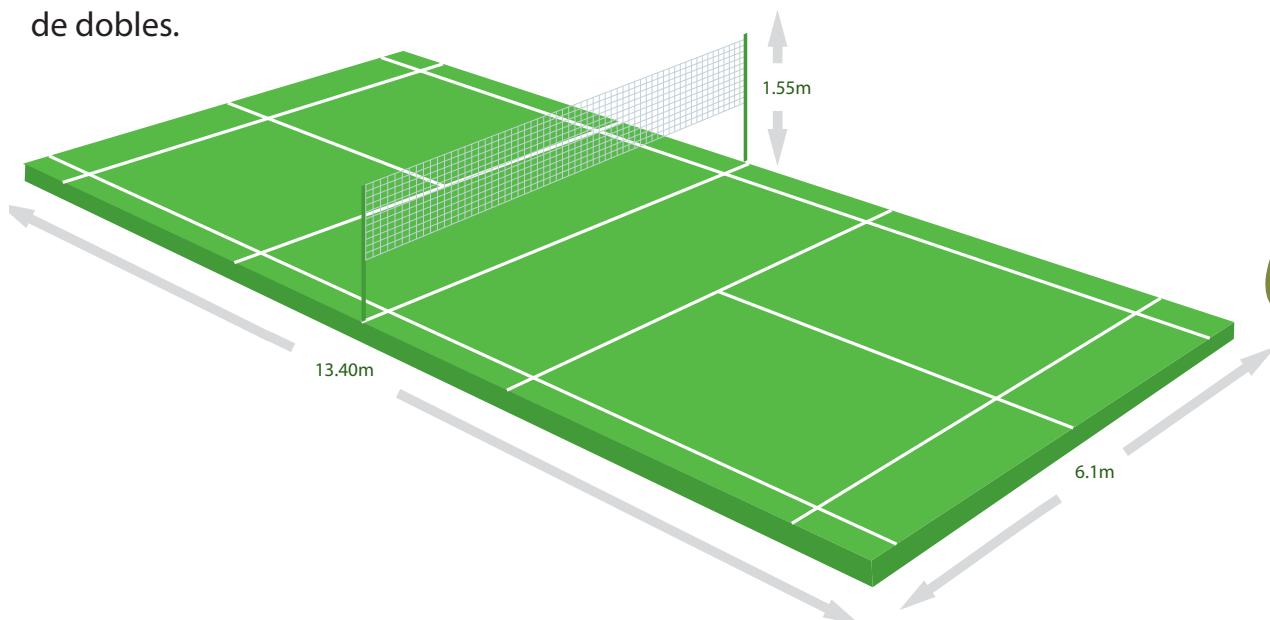
Campo de juego

Es un campo rectangular delimitado con líneas de 40 mm de color blanco o amarillo. El campo donde se juega individualmente mide: 13.4 por 5.18 metros y para dobles 13.4 por 6.10. La parte más alta de la red debe estar a 1.55 metros, la malla tiene 76 cms de ancho y al menos 6.1 metros de largo, los postes que la sostienen están colocados fuera de la línea de dobles.

Elementos

A diferencia de otros deportes de raqueta, este no se juega con una pelota sino con un volante, pluma o "gallo" como se llama popularmente. Pesa entre 4.74 a 5.50 gramos y está formado por una semiesfera circundada de caucho en su base de 2.5 a 2.8 cm de diámetro y por 16 plumas de 6.2 a 7 cm de largo. Las partes principales de la raqueta son el mango, las cuerdas, la cabeza, el palo y la crucea (si la hay). La estructura de la raqueta no excede de 680 mm de longitud total y 230 mm de ancho total. La raqueta de bádminton es ligera, con un peso entre 90 y 140 gramos, su marco y empuñadura son más delgados que los de una raqueta de tenis de campo.

La forma adecuada de coger la raqueta es sujetándola con los dedos meñique, anular, mayor e índice, y otorgándole movimiento con el pulgar.





Raqueta y volante (gallo) de bádminton.

Reglas

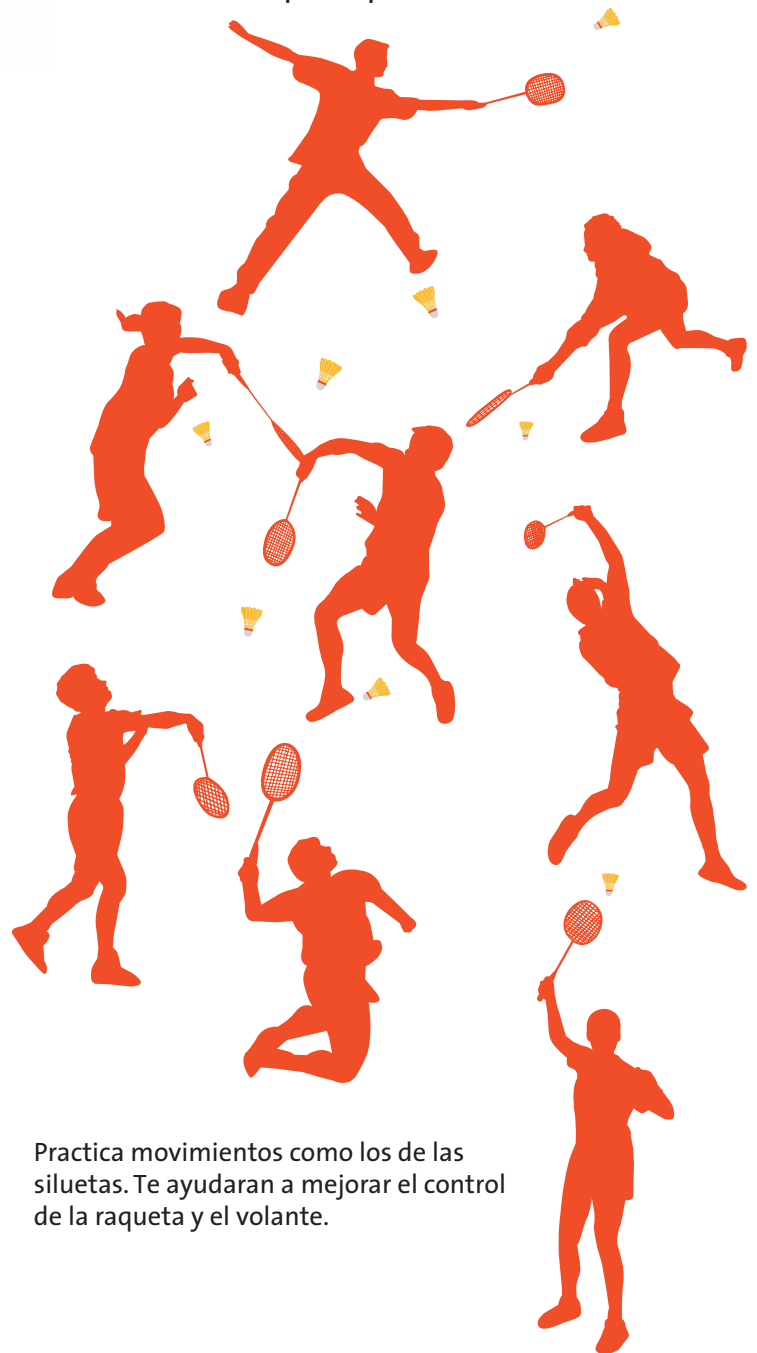
- Se puede jugar por equipos, dobles e individuales.
- Los partidos se disputan a tres juegos (*sets*) de 21 puntos cada uno; si hay empate en el punto 20 ganará quien consiga una diferencia de dos puntos (ejemplo: 23-21, 26-24) hasta un máximo de 30 puntos, si persiste el empate hasta el punto 29, gana el juego quien consiga primero el punto 30.

Golpes

- El servicio: el servidor y el receptor deben estar colocados dentro de los cuadros de saque diagonalmente opuestos sin tocar las líneas de banda de estos cuadros de saque. El servicio puede ser por encima de la cabeza o por debajo de la cintura, varía según el marcador, cuando es par se hace desde la zona derecha de la línea de servicio delantero y cuando es impar de la zona izquierda, se cambia de zona a cada punto marcado.

Si no tienes un volante para realizar los siguientes ejercicios podrás practicarlos con una pelota de poco peso que se aproxime al peso real.

Antes de realizar estos ejercicios debes practicar ya sea solo o con una pareja, golpes con la raqueta y el volante ya que es importante controlar el golpe para que el contacto entre raqueta y volante sea eficiente. Puedes empezar practicando:



Practica movimientos como los de las siluetas. Te ayudarán a mejorar el control de la raqueta y el volante.

- Golpes al volante de manera enérgica para que se eleve.
- Pasar el volante entre compañeros sin dejarlo caer, procurando golpear siempre a la mayor altura posible.

También puedes buscar en la biblioteca más cercana, un libro sobre fundamentos del bádminton, el internet puede ser una herramienta valiosa para que investigues sobre el tema.

Ejercicios para mejorar el saque

Saque alto

- Aumenta la altura de la red que divide los dos campos, con lo cual el saque ha de ser más alto para poder pasar la red y entrar en el otro campo.
- Pon una cesta sobre la línea de fondo del campo contrario e intenta sacando alto que el volante se meta en el la cesta.
- Cuelga del techo o de un árbol un aro, a una altura considerable e intenta que el saque pase por el aro y caiga en el campo contrario.
- Ubíquense por tríos, dos jugadores de un lado y uno del otro. El que está solo practica el saque alto y los otros dos responden con un remate, turnándose sucesivamente.



- Un compañero se coloca en el campo contrario con una canasta en la cabeza y los otros desde el otro campo y con el saque alto intenta introducir el volante en la canasta.
- Hacer el saque alto desde un lado del campo y el que está enfrente intenta bajar el volante con la raqueta.
- Hacer saque alto desde un lado y el otro responde con un globo.

Ejercicios para mejorar el golpeo

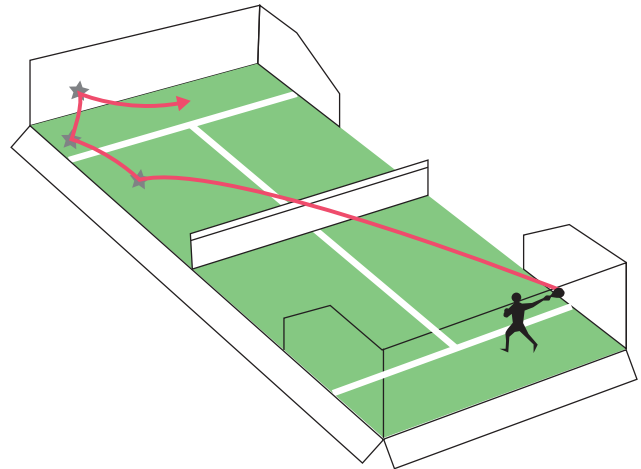
Globo

- Con un compañero ubicado al otro lado del campo, deberás responder con golpe de globo los lanzamientos que tu compañero haga.
- Un compañero se coloca sentado cerca de la red, y el de enfrente hará un globo que vaya a caer justo detrás de él.
- Un compañero se sube a una silla y otro intenta hacer un globo que pase por encima de él sin que pueda alcanzar a rematarlo.

Ejercicios de relevos por equipos

- Ida y vuelta, dando toques con la raqueta y el volante a la vez que andas.
- Ida y vuelta caminando, dar un toque al volante alternando la cara de la raqueta.

- Con dos raquetas, una en cada mano pasar el volante de una mano a la otra a la vez que andas, ida y vuelta.
- Dar un toque alto al volante y dar tres pasos antes de que vuelva a caer volver a golpear y así sucesivamente, ida y vuelta.



El pádel

Generalidades

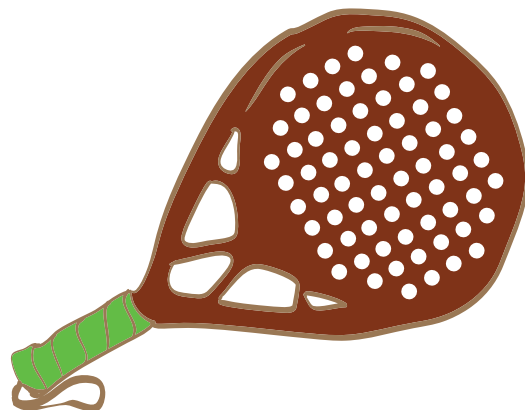
Es un deporte de cooperación-oposición muy novedoso y recientemente incorporado a los deportes de raqueta. Se caracteriza por la presencia de jugadores compañeros que colaboran para conseguir un resultado común, se juega en parejas y hace uso de tres elementos fundamentales para su desarrollo: la pelota, la pala o paleta y el campo de juego o pista.

Campo de juego

Se juega en pistas rodeadas de pared o cristal con un área de juego de un rectángulo de 10 m de ancho por 20 m de largo (medidas interiores) y está dividido en su mitad por una red (a una altura de 0.90 m). En las pistas cubiertas la altura mínima libre hasta el techo será de 6 m en toda la superficie de la pista.

Elementos

- *La pelota:* es una esfera de goma con una superficie exterior uniforme de color verde o amarillo. Su diámetro debe medir entre 6.32 y 6.77 cm y su peso estará entre 56 y 59.4 gramos.
- *La pala/raqueta:* las medidas máximas de la misma son 45.5 centímetros de largo, 26 centímetros de ancho y 38 milímetros de grosor de perfil. La pala está perforada en la zona central por un número no limitado de agujeros de 9 a 13 mm de diámetro. Deberá tener un cordón o correa de sujeción a la muñeca como protección contra accidentes (obligatorio) de una longitud máxima de 35 centímetros.





Reglas

- La puntuación es igual que la del tenis, los partidos se pueden realizar de 3 o 5 sets, cuando son de 5 se puede hacer un descanso de 10 minutos al terminar el 3º, si una de las parejas lo solicita.
- Cada pareja de jugadores se colocará en cada uno de los campos, ubicados a cada lado de la red.
- Las parejas cambiarán de lado cuando la suma de los juegos sea número impar.
- El tiempo máximo de descanso en los cambios de lado será de 90 segundos.

Golpe de servicio o saque

- Los saques se realizan cruzados y para realizarlo se pica la pelota antes de pasarla al campo contrario.

- El que lo ejecute deberá estar con ambos pies detrás de la línea de saque, entre la línea central de saque y la pared lateral.
- La bola debe picar por debajo de la cadera y el golpe debe ser de abajo hacia adelante o arriba, no se puede sacar de arriba.

Ejercicios de familiarización

- Dirige la bola con la pala, primero por la línea de saque de una pared lateral a otra sin salirse, después haciendo zig-zag rodeando conos u otros materiales.
- Haz toques de la pelota con la pala: hacia arriba (se va aumentando el número de toques poco a poco), con rebote, caminando, estático y con las dos caras de la raqueta.
- Reúnete con tus compañeros y seleccionen un "bota pelotas" quien les lanzará pelotas las cuales deben golpear (primero podrán dejarlas rebotar, pero con el tiempo sólo vale cogerlas al aire).
- Con tus compañeros ubiquen una cárcel hecha con palas o conos y uno de los integrantes lanza bolas para "ponchar" a los otros que deberán defenderse con la pala, al que le den se va a la cárcel, y si algún compañero se salva...vuelve a jugar.

El frontón

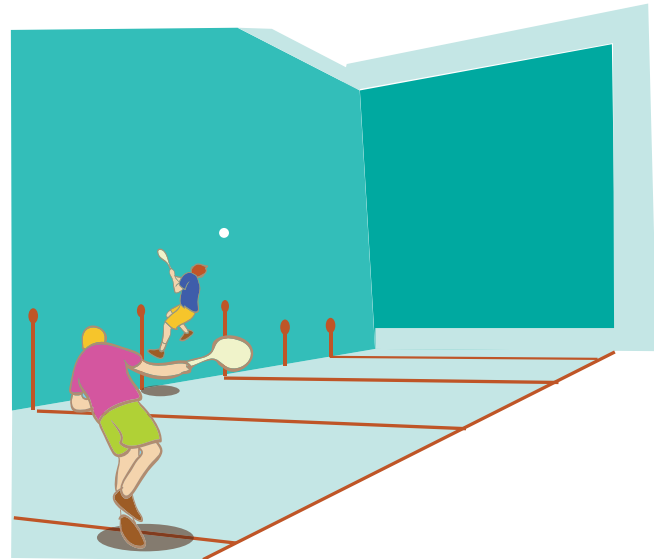
Generalidades

Es una modalidad de la “pelota vasca” que consiste en rebotar una pelota al frente en un muro verde con líneas divisorias. Un jugador de la pareja tiene que golpear la pelota con la raqueta (antes de que dé dos botes en el suelo del frontón) y esta debe tocar en el frontis (pared) y luego entrar en la zona delimitada de la cancha.

Campo de juego/frontón

Un frontón de 30 metros de largo y 10 m de ancho. Sus paredes y suelo deben tener una serie de señalizaciones, que son útiles para que el jugador conozca la situación de juego. De igual modo cuenta con:

- **Frontis:** es la pared ubicada en la parte frontal de la cancha y es la pared que todas las pelotas deben tocar para que las jugadas sean válidas.
- **Pared lateral:** esta pared es muy útil pues permite al jugador saber donde está situado él, su compañero y los rivales.
- **Rebote:** es la pared situada en la parte trasera de la cancha de juego.



- **Contra cancha:** es el espacio de suelo colocado inmediatamente después de la cancha. Sirve como espacio para el jugador, para poder frenar con facilidad en desplazamientos efectuados con rapidez, separa al público de la cancha de juego y es donde se colocan los dos jueces de los partidos.

Elementos

- **La raqueta:** es similar a la del tenis, pero su material, peso, longitud y anchura no son limitados.
- **La pelota:** es neumática, de goma, de color blanco o negro, 47 mm de diámetro, pesa 47-49 gramos.

- Ubícate en un terreno que tenga una pared y un piso firme en el cual una pelota pueda rebotar, si no tienes una pared arma una estructura grande con madera. Dibuja círculos en la pared de diferentes tamaños o líneas e intenta con la raqueta que la pelota toque el interior de cada uno de los mismos, ganarás precisión.
- Ponte cerca de la pared y haz rebotar la pelota de manera que te pase por encima y después tener que retroceder para pegarle a la pelota.
- Ubícate a 8 o 10 metros del muro y golpea la pelota con la raqueta por derecha y por izquierda manteniendo un ritmo constante, podrás hacer 6 a 8 series cada uno por 30 segundos.
- Reúnete con un compañero y haz ejercicios de oposición y competencia, jugando a puntos, *games* (juegos) o *set*.

El squash

Generalidades

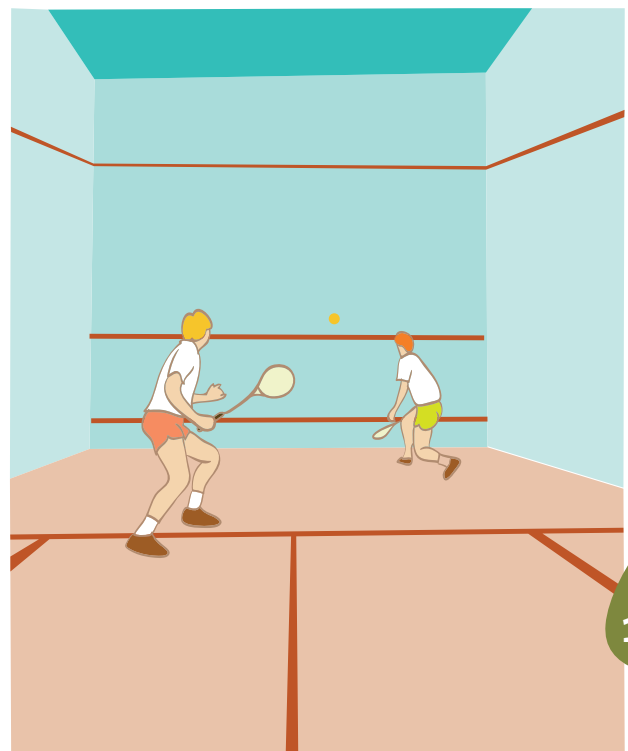
Es un deporte de raqueta que se practica en un lugar cerrado con 2 o 4 jugadores y una pelota de goma. Los jugadores con la raqueta golpean la pelota alternadamente haciéndola rebotar en la pared frontal de la cancha. La pelota puede rebotar en todas las paredes cuantas veces sea necesario y en cualquier orden, siem-

pre que golpee en la pared frontal o frontis, pero sólo puede rebotar en el suelo una vez antes de que se considere un punto para el contrincante. Es una actividad que agudiza los reflejos y fortalece el sistema cardio-respiratorio, dado que la pelota a medida que se calienta por los rebotes, se vuelve más rápida y rebota más haciendo de este, un juego exigente física y técnicamente.

Campo de juego

Posee las siguientes medidas:

- Largo: 9.75 m
- Ancho: 6.40 m



Elementos

- La raqueta de *squash* es más pequeña que la de tenis, pero más resistente y con cuerdas más tensas que la del bádminton.
- Pelota: de goma, lisa y puede tener distintos grados de velocidad o rebote. Tiene un diámetro de 41.5 mm a 39.5 mm y su peso oscila entre 228 gr y 190 gr.

Reglas

- Debes hacer su servicio del lado derecho o izquierdo, en el primer saque, si sigue con el saque en los siguientes puntos se tiene que hacer de forma intercalada (izquierda, derecha, izquierda, derecha, etc.). El saque debe hacerse por arriba de la línea de la mitad y por debajo de la línea superior marcadas en la pared frontal o frontis y la pelota deberá cruzar al cuadrado del lado en el que se encuentra el contrincante para que sea válido.

Siempre se trata de evitar golpes con la bola o la raqueta al contrario.

Puntuación

- Un jugador gana un punto cuando el contrario no puede responder un golpe.
- Se juega al mejor de cinco o tres juegos y cada juego en función de 11 y/o 15 puntos.

Ejercicios de desplazamiento sin elemento

Uno de los fundamentos básicos en el *squash* es el desplazamiento rápido, por tanto, es necesario que simules patrones de movimiento sin usar pelota.

- *Sobre el río*: ubícate sobre una línea de 10 mts, simulando un río y desplázate sobre ella de lado, de espaldas, de frente y cambiando dirección, lo ideal es hacerlo en el menor tiempo posible.
- *El tesoro*: forma con tus compañeros cuatro columnas en forma de equis (x) con igual número de integrantes y enumerados, el número del jugador enunciado a una señal sale corriendo alrededor de la equis en el sentido concertado, llega a su columna, entran en zigzag o por debajo de las piernas de sus compañeros y el que llega primero, toma lo que se encuentra en el centro de la equis (x). Se debe tener cuidado con la seguridad, porque los Integrantes pueden chocar en el centro.
- *Sprints*: delimita un terreno y ubica en él una línea de inicio, una línea media y una línea final, deberás pasar por todas las líneas en el menor tiempo posible, primero desde la línea inicial a la media, de la media a la inicial y de la inicial hasta la final.

Ejercicios con pelota

- *Siguiendo la pelota:* ubícate con una pelota en la mano en frente de tus compañeros, ellos deberán seguir con su cabeza y cuerpo las direcciones y trayectorias que hagas con la misma.

Ejercicios de pareja

- Reúnete con un compañero y al frente de una pared realicen golpes de pelota alternos hacia ella.

El raquetbol

Generalidades

Es un deporte parecido al *squash* (en el área), pero diferente en el tipo de raqueta y pelota con que se juega. Se puede practicar sencillo por dos jugadores, dobles por tres jugadores y/o cuatro jugadores; se requiere que quien lo practica sea muy ágil, ya que la clave es la rapidez. El juego consiste en ganarle el *rally*, es decir, “servir” o pegarle a la bola con una raqueta encordada de forma tal que el contrincante no alcance a contestarla antes de que dé dos rebotes en el suelo. Se dice que el servicio está bien hecho cuando se le da el golpe a la bola y va a pegar hacia el muro antes de tocar el piso.

Los jugadores utilizan una raqueta para golpear una pelota pequeña de goma contra la pared, el suelo y el techo. El objetivo del juego es efectuar un saque o golpear la pelota de forma que el adversario no pueda devolverla correctamente.

Campo de juego

Un campo completamente cerrado con cuatro paredes y un techo, y con todas las superficies planas.

Elementos

Los jugadores utilizan:

- *Raqueta:* de cabeza ancha, con puño corto para golpear y con una longitud de no más de 56 centímetros.
- *Pelota:* una pelota hueca de goma de 57 mm de diámetro.
- *Lentes y guante:* para evitar golpes.

Reglas

- El punto termina cuando un jugador (o un equipo en dobles) no consigue pegarle a la bola antes de que ésta rebote dos veces; no consigue devolver la bola de manera que toque la pared frontal antes que el piso.
- Los puntos se marcan solo por el jugador o equipo que saca un servicio imposible de devolver (un *ace*) o que gana una jugada o raqueteo (*rally*).
- El partido lo gana el primer jugador o equipo que gane dos juegos o canchas. Los dos primeros juegos de un partido se juegan a quince (15) puntos. Si cada jugador o equipo gana un juego, entonces se juega una tercera cancha o juego de desempate a once (11) puntos. No existe alargue ni diferencia de puntos.



Ejercitemos lo aprendido

- *Velocidad de reacción:* siéntate de espalda a una pared con los pies extendidos y las manos en la nuca; a la voz de salida saldrás corriendo hasta una marca acordada previamente, el primero que llegue es el ganador. Las posiciones de arrancada pueden variar.
- *Resistencia anaeróbica:* define con tus compañeros tres zonas y márcalas. A la señal de tu maestro, deberás hacer un recorrido por las tres zonas marcadas. Quien haga el recorrido el mayor número de veces en 30 segundos, será el ganador.
- *Trabajo de reflejos:* acuéstate en el piso bocarriba con los brazos al lado del cuerpo y un compañero estará de pie justo detrás de tu cabeza con dos pelotas, una en cada mano, dejará picar en el piso una de las dos y deberás mover la cabeza hacia la dirección en que picó la pelota.



Apliquemos lo aprendido

Si bien el anterior módulo enuncia los fundamentos básicos de diversas modalidades deportivas con raqueta, es necesario trabajar sus usos, ordenamientos y dominios de modo individual, en pareja y grupal.

Por lo tanto, reúnete con tus compañeros y pongan en práctica las siguientes actividades. Recuerda que podrás explorar y crear nuevos juegos, que junto con los propuestos a continuación deberás registrar en una cartilla que luego presentarás a tu docente, amigos y comunidad.

Campo de juego

- Practiquen y hagan la delimitación de un campo de juego de alguno de los deportes de raqueta que según las condiciones ambientales, necesidades, intereses e interpretaciones desees vivenciar y aplicar.

Ejercicios con el propio cuerpo, relacionado con los desplazamientos

- *Juego de lugares*: pon nombres a algunos lugares en un espacio abierto, pueden ser colores, números, países, etc. La cancha o el espacio tendrá los nombres señalados y a la voz del docente, los jugadores correrán al nombre del lugar enunciado.
- *El semáforo*: con tus compañeros troten o caminen alrededor de la cancha; a una señal: verde - corren, amarillo – saltan y rojo – se detienen, jugador que pierde sale del juego.
- *Obstáculos humanos*: dividan el curso en grupos, cada grupo forma una columna. A la orden, el primer integrante sale corriendo hasta una zona determinada, se agacha (poniéndose en cuclillas, o acostado), luego, el segundo jugador corre y salta ese pequeño “obstáculo humano” y hace lo mismo, agachándose. Corre el tercero y así sucesivamente haciendo todos lo mismo. Cuando hayan pasado todos, el primer grupo repite la acción de tal manera que la columna avanza hasta un lugar que se ha determinado previamente. Gana el equipo que llegue primero.
- *Mangos y manzanas*: formen dos columnas de igual número de jugadores, ubicadas una al lado de la otra. Cada pareja de jugadores ubica su pie junto al otro. El docente, ubicado de frente a las columnas les da un nombre a cada una. A una la llama “mangos” y a la otra “manzanas”. Cuando en voz alta el docente nombre algunos, los integrantes, deberán salir corriendo hasta la línea de meta y los otros perseguirlos intentando atraparlos, gana quien logre atrapar más integrantes del equipo contrario.
- *La familia*: por grupos formen una columna detrás de la línea de fondo y ubíquense sentados con un objeto (cono, árbol, cuerda, piedra, palo, pelota, etc.) a 10 metros o más, en el mismo sentido

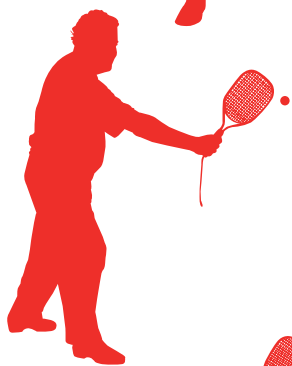


que están ubicados las columnas. Corre el primer jugador de cada equipo (el papá), da la vuelta tras el objetivo, luego viene por la "mamá", la toma de la mano, y corren juntos hasta el objetivo y también vienen por el "hijo". Gana el equipo que recoja primero toda la familia.

Ejercicios solo con pelota o volante; individual, por parejas y en grupo

Individual

- Rebota la pelota contra el piso, con o sin desplazamiento, en un lugar específico: una línea, un aro, etc.
- Rebota la pelota alternando manos: con la mano abierta o con puños.
- Pasa la pelota por entre las piernas, de modo alternado por dentro y por fuera.
- Lanza la pelota lo más alto, gira 360°, salta, aplaude o haz un ejercicio antes de atraparla (con una mano, con dos), puede ser inmediatamente o después del primer rebote.
- Lanza la pelota hacia un objetivo y desde una distancia determinada.
- Rueda la pelota de mano en mano por el piso.
- Rueda la pelota por el piso con la mano.



Parejas

- Un compañero lanza con la raqueta una pelota al aire para que la atrapes con la menor cantidad de botes posible, quien lanza la pelota deberá hacerlo a diferentes distancias y direcciones con el fin de evitar que el compañero atrape la pelota en el primer bote.
- Con dos pelotas, lanzar y recibir de un lado a otro, ya sea con pases por el aire, con rebote en el piso, con pase y giro, con una mano derecha e izquierda, con dos manos, por encima del hombro, por debajo de la cadera, etc., variar la distancia.
- De espaldas a un compañero tratarás de atrapar una pelota que te lanzará por encima de la cabeza, de manera sorpresiva.
- Con un compañero en una fila, uno delante del otro con distancia, los dos mirando hacia una pared. El que está atrás de manera sorpresiva hace rebotar la pelota en la pared con diferentes trayectorias, velocidades, alturas. El que está adelante deberá atraparla.

Grupos

- Enumera los integrantes o ponle nombre de artista favorito o equipo de fútbol, etc. Un jugador dice un número o el nombre que tiene asignado. Este corre a atrapar la pelota en el aire o de pique. Si la toma en el aire inmediatamente la lanza nuevamente nombrando otro número o nombre. Si la agarra de pique se para, dice *stop* y se la lanza a pegar a uno del grupo.
- Dos grupos, uno con gorra y otro sin gorra, los grupos se forman en dos filas, cada grupo nombra un capitán que tratará de eliminar a cada uno de las filas lanzándole la pelota al cuerpo.
- Dos grupos en fila deberán rodar entre sus piernas una pelota hacia atrás, el que tenía la pelota se coloca de último, agarra la pelota y se la tira al primero por sobre la cabeza de los demás de la fila, gana el equipo que logre rotar todos los integrantes del grupo en el menor tiempo posible.





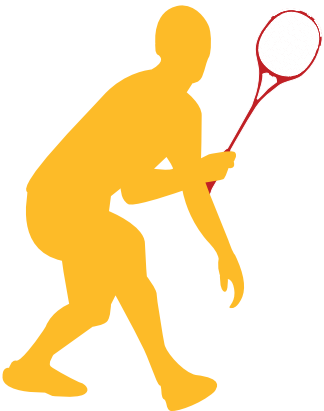
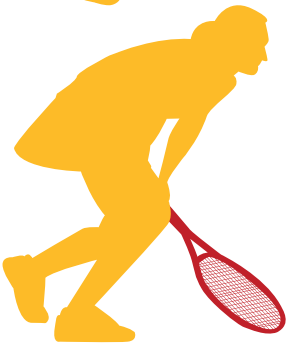
Ejercicios solo con raqueta

- La raqueta se debe ocupar a modo de espada por uno de los miembros de la pareja. El otro con las manos en alto (por encima de su cabeza) debe tratar de tocar con el pecho la raqueta que su compañero ha puesto a 10 o 15 cm de distancia. El jugador que no tiene la paleta (manos arriba) debe desplazarse en diferentes direcciones.
- Los jugadores ubicados en cuclillas formando un círculo deben poner la raqueta en frente de ellos en el suelo. A la voz del capitán irán cantando una canción, la cual será pactada por el grupo (incrementar velocidad), y al ritmo de ésta se van pasando la raqueta. Se elimina quien deje caer o entrega mal la raqueta. Sirve para practicar diferentes empuñaduras.



Ejercicios con raqueta y pelota

- Por parejas, ubícate con un compañero en un arco. Uno lanza la pelota con la mano y el otro intenta pararla con las raquetas que tiene en cada una de las manos, este último evitará que le hagan goles. A un número determinado de lanzamientos intercambian.
- Practica los diversos golpes contra una pared: con derecha, con izquierda, por entre las piernas, con la mano libre puesta en la espalda o extendida.
- Con la raqueta y un compañero al frente rodar la pelota por el piso, hacerlo con una mano y cambiar. Puedes hacer variaciones.
- Dar golpes a la pelota pero alternando la cara de la raqueta y usando las dos manos.
- Mantener la pelota con la raqueta pasando la misma entre las piernas o desplazándote.
- *Baloncestenis*: por pareja, uno de los dos lanza la pelota y el otro le pega con la raqueta, tratando de encestar en la gorra del compañero o en otro elemento.



Ejercicios grupales

- *Guerra de pelotas*: forma dos grupos de cinco personas, las cuales tendrán una pelota y una raqueta cada uno. Se ubica un grupo de un lado de la malla y el grupo restante al otro lado de la misma, el objetivo consiste en tratar de dejar la mayor cantidad de pelotas del otro lado de la cancha y no dejarlas rebotar.
- *“Yermis”*: ya que en muchos casos no se cuenta con canchas para estos deportes de raqueta, en este juego podrás encontrar las siguientes similitudes a los juegos de raqueta: golpes de raqueta, cambios de direcciones, ajuste de ritmo, velocidad de reacción, coordinación viso-manual, entre otras.

Desarrollo del juego: forma dos equipos A y B, sortea el inicio. Luego, en el piso ubica una torre de 10 tapas de gaseosa plásticas o metálicas. Si ganó el equipo A uno de sus integrantes inicia lanzando la pelota a 5 metros de distancia de las tapas con el fin de tumbarlas, si no logra el objetivo otro integrante del grupo B intentará hacerlo. Cuando alguno de los equipos tumba las tapas este deberá intentar armarlas otra vez, mientras el otro equipo los ponchará para que no puedan armarlas. El equipo que tumba las tapas se defenderá con una raqueta en la mano para alejar la pelota a cualquier parte y evitar que lo toque. Gana el equipo que logre armar la torre antes de que ponchen a todos los integrantes o quien ponche todos los integrantes. El vencedor será quien más rondas gane.

- *Rotando la pelota*: forma un círculo con tus compañeros, cada integrante con su raqueta y una o varias pelotas que se deberán mantener en el aire entre todos. Podrás variar la cantidad de toques con la raqueta o rebotes en el piso.
- *Ping-pong*: conforma dos grupos de tres ubicados en línea con una separación de 2 metros; dichos grupos estarán frente a frente y jugarán una especie de mini tenis donde el primero que golpee pasará a hacer último y así sucesivamente.
- *Hockey-tenis*: forma grupos de cuatro cada uno con portería, deberán rodar la pelota con la raqueta, hasta lograr hacer un gol. Gana el equipo que logre hacer mayor cantidad de goles. Podrás variar la forma de transportar la pelota.



- *Gana la pelota:* forma un círculo y un integrante en el centro tratando de agarrar la pelota con la mano, los que están en el círculo deben pasarse la pelota golpeando con la raqueta, quien haga mal el pase pasa al centro.
- *Puntería:* forma equipos y ubícalos en hileras, cada integrante deberá hacer rebotar la pelota y golpearla para introducirla en la cesta. El equipo o integrante que tenga más pelotas en la cesta gana.



¿Qué aprendí?

Teniendo en cuenta el conocimiento y el desarrollo de deportes de raqueta responde en tu cuaderno:

- ¿Cuáles valores lograste evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Lograste interactuar con todos tus compañeros?
- ¿Qué elementos podrías mejorar?
- ¿Cuál fue la actividad que más te gustó?



Copia la tabla en tu cuaderno y evalúa tu desempeño.

Afirmación	Excelente	Bueno	Regular	Porque
Mi continuidad y participación en el desarrollo del módulo fue...				
El cumplimiento con mis deberes, durante el desarrollo del módulo fue...				
Mi capacidad para trabajar en grupo fue...				
La comprensión de los conceptos y actividades del módulo fue...				

¿Cómo me ven los demás?

Con el desarrollo de las actividades en “Aplica lo aprendido” y del transcurso del módulo, responde:

- ¿Cuáles fueron los valores grupales que lograste evidenciar?
- ¿Qué habilidades lograste observar en tus compañeros?
- ¿Qué elementos por mejorar observaste en tus compañeros?
- ¿Cómo fue la participación de tus compañeros en el desarrollo del módulo?
- ¿Cuáles fueron los niveles de respeto y tolerancia durante el desarrollo del módulo?

¿Cómo me ve mi maestro?

El maestro ha estado observando tu desempeño en todas las actividades propuestas en el módulo y diligenciará esta tabla, la cual debes copiar en tu cuaderno y presentar cuando seas llamado a la evaluación.

Observaciones	Escala valorativa			
	Siempre	Con frecuencia	Muy pocas veces	Se le dificulta
¿Poseo una adecuada coordinación viso-manual?				
¿Conozco los fundamentos básicos de los diferentes deportes de raqueta?				
¿Practico frecuentemente ejercicios relacionados con los deportes de raqueta?				
¿Realizo un calentamiento corporal antes de cualquier actividad física?				
¿Reconozco las diferencias entre los deportes de raqueta?				
¿Realizo y cuido el material deportivo?				
¿Conozco la importancia que tiene la práctica de deportes de raqueta?				

Diviértete con el baloncesto

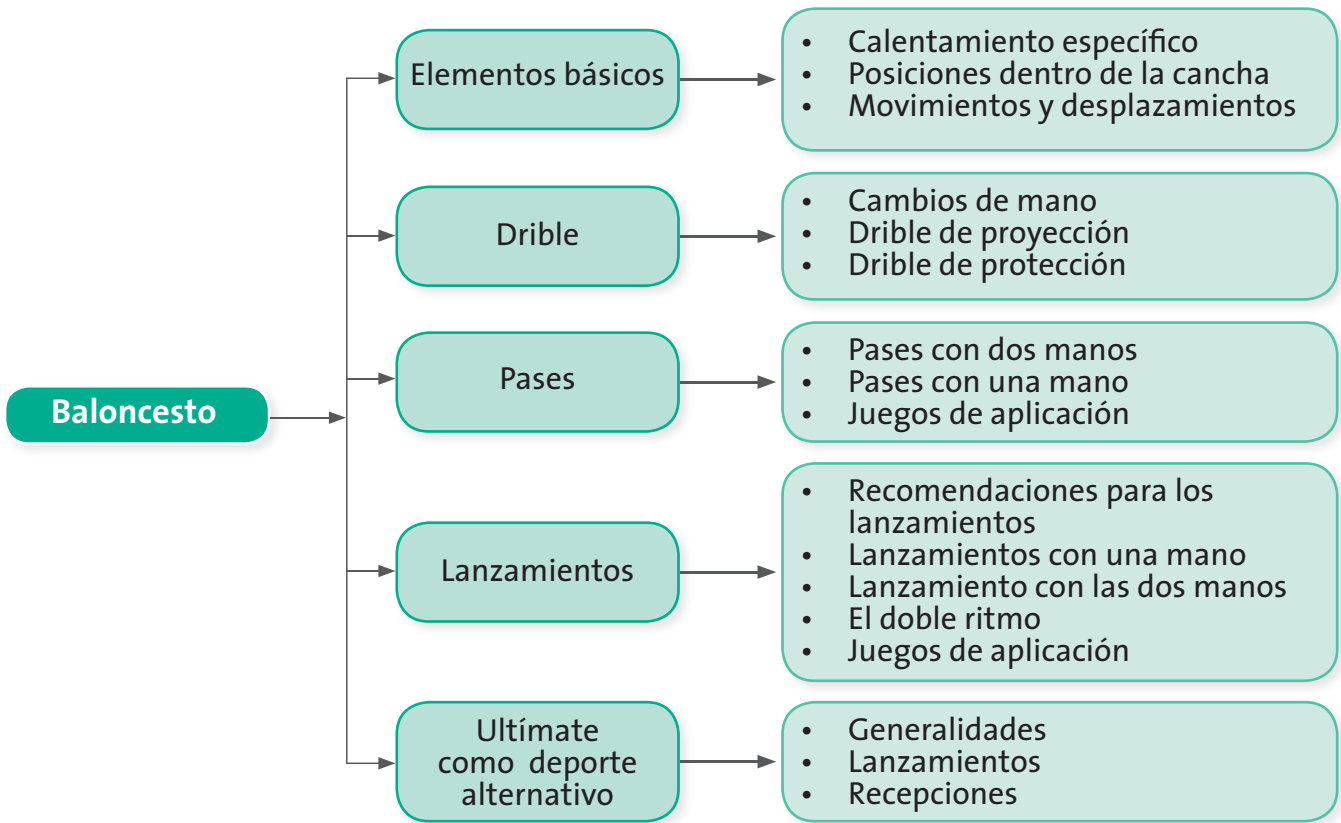
¿Qué vas a aprender?

- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

El Módulo 5 se titula **“Diviértete con el baloncesto”** y contiene las siguientes guías de trabajo:

Número	Título	Desempeños
Guía 13	Elementos básicos	<ul style="list-style-type: none"> Sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización. Propongo el juego más allá de la escuela, organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo. Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de mi actividad vital y de la conservación de mi salud.
Guía 14	Drible – Deportes de conjunto	
Guía 15	Pases	
Guía 16	Lanzamientos	
Guía 17	<i>Ultimate</i> como deporte alternativo	

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas



¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

La práctica del baloncesto trae beneficios de diferentes tipos.

- A nivel conceptual: conoces sobre medidas, dimensiones y reglamento.
- A nivel motriz: mediante la mecanización de los ejercicios mejoras tus cualidades físicas de velocidad, resistencia, coordinación y fuerza. Además, el conocimiento y práctica de este deporte te facilita el desarrollo de habilidades relacionadas con el manejo espacial de tu cuerpo, el balón, la cancha y el aro, el trabajo con los compañeros de tu equipo y del equipo contrincante.
- A nivel actitudinal: fortalece la confianza en el equipo. Como todos los deportes de conjunto crea lazos de amistad y compañerismo y sentido de pertenencia y disciplina. Comprenderás que no siempre se gana y que perder no quiere decir que se hizo un mal trabajo; también entenderás que hay reglas que cumplir y que se debe respeto a quien las dirija.

También promueve tu creatividad ya que te invita a realizar nuevas jugadas, individuales y por equipo.

¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación debe ser constante y formativa, ya que te permite describir, valorar, conocer y obtener información sobre tus aprendizajes y reflexionar sobre los procesos llevados a cabo durante su desarrollo cognitivo, social y motriz a través de la retroalimentación grupal e individual.

Por eso en dicha evaluación participaremos todos con nuestros aportes teniendo en cuenta tu desempeño oral, escrito y práctico, tus habilidades motrices en el tema, tu preocupación por mejorar tus cualidades físicas, tus conocimientos, tu actitud y comportamiento frente a tu docente, tus compañeros y tu entorno.

Explora tus conocimientos

El baloncesto es uno de los deportes de conjunto de mayor acogida a nivel mundial, observa las imágenes y comenta con tus compañeros todo lo que sabes de este deporte. Escribe en una hoja tus comentarios y reúne también los de ellos.



Elementos básicos

Desempeños

- Sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos.
- Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.
- Propongo el juego más allá de la escuela, organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo.
- Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de mi actividad vital y de la conservación de mi salud.

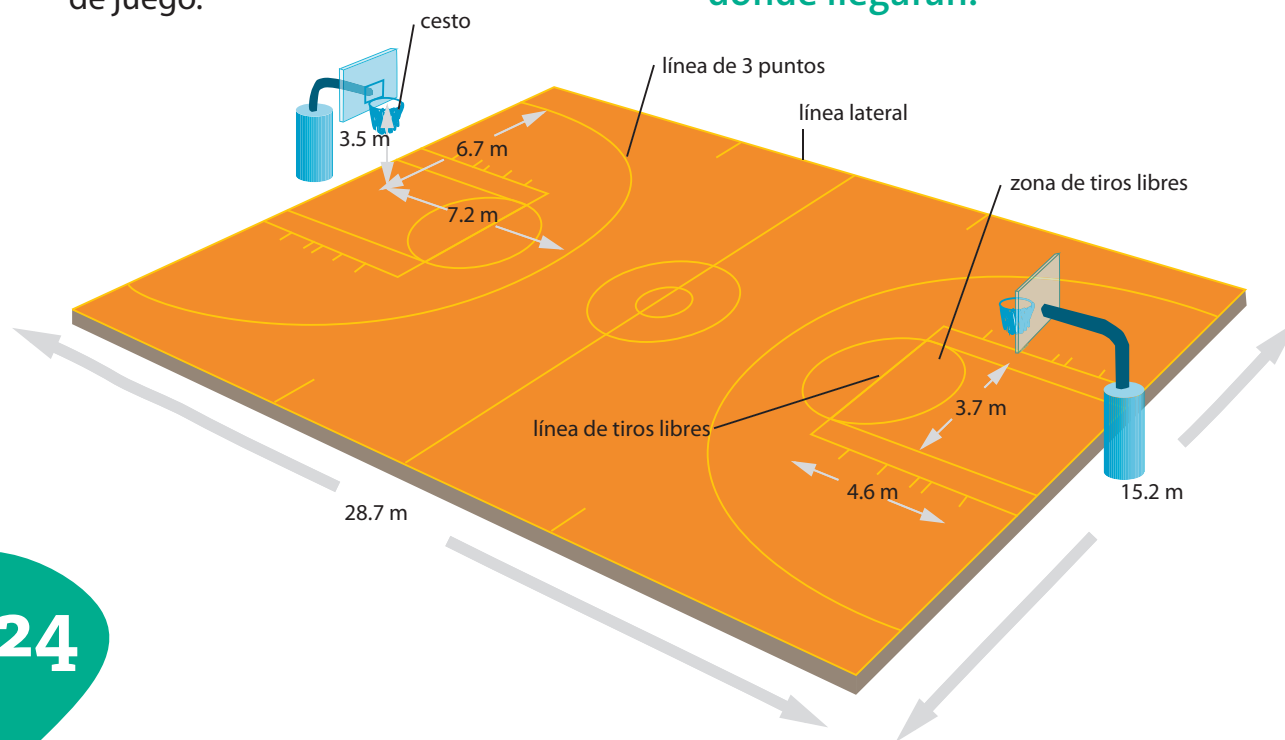


Lo que sabemos

En la imagen observas las dimensiones de una cancha de baloncesto. Analízalas y comenta con tus compañeros sobre las posibles actividades que se pueden realizar allí. Compáralas con otras medidas como las de tu casa o la de otros campos de juego.

Sabías que...

... el baloncesto fue inventado en los Estados Unidos por el docente de educación física James Naismith en 1891, y fue popularizado en algunas partes del mundo gracias a que los soldados americanos siempre llevaban balones y adecuaban campos de juego a donde llegaran.





Calentamiento específico

El baloncesto emplea un calentamiento específico que prepara el cuerpo para su práctica, está compuesto de dos fases:

- Cinco minutos de trabajo de piernas ofensivo y defensivo, desplazamientos laterales (el cuerpo va de lado, mediante un leve salto un pie alcanza a otro) de una línea de fondo a la otra, carreras cortas y largas con cambios de ritmo y dirección incluyendo desplazamientos hacia atrás.
- Cinco minutos de estiramientos que preparan el cuerpo para un mayor rendimiento y ayudan a prevenir lesiones y aumentan la flexibilidad. Por eso hay que sostenerlos por 10 segundos, llevando el músculo a su máxima extensión, concentrarse en el estiramiento de hombros, pecho, cuello, parte superior de la espalda, brazos, tronco y piernas.

- Ubícate sobre la línea de fondo en la cancha de baloncesto y realiza un trote suave y rítmico de una línea a otra, devolviéndote de frente y empleando respiración nasal.
- Sigue el mismo recorrido pero al llegar a la línea devuélvete hacia atrás realizando un paso corto y uno largo.
- Realiza desplazamientos laterales, con giros, haz cambios de posición de izquierda a derecha cada dos pasos de línea de fondo a línea de fondo; si no hay cancha, de un objeto a otro, puede ser un cono.
- Sobre las líneas laterales de la cancha, en posición lateral, baja un poco la cadera y con las manos abiertas a los lados realiza desplazamientos laterales, esta es una posición de defensa.



- De línea lateral a línea lateral realiza carreras, las tres primeras a ritmo lento y otras tres con velocidad.
- Luego detente y haz estiramiento de piernas, brazos, espalda, cuello tronco.

Posiciones dentro de la cancha

En el baloncesto cada jugador desempeña una tarea específica en defensa y en ataque, y se ubica en el campo de acuerdo a esta tarea, que recibe un nombre que depende de la posición en la que juega.

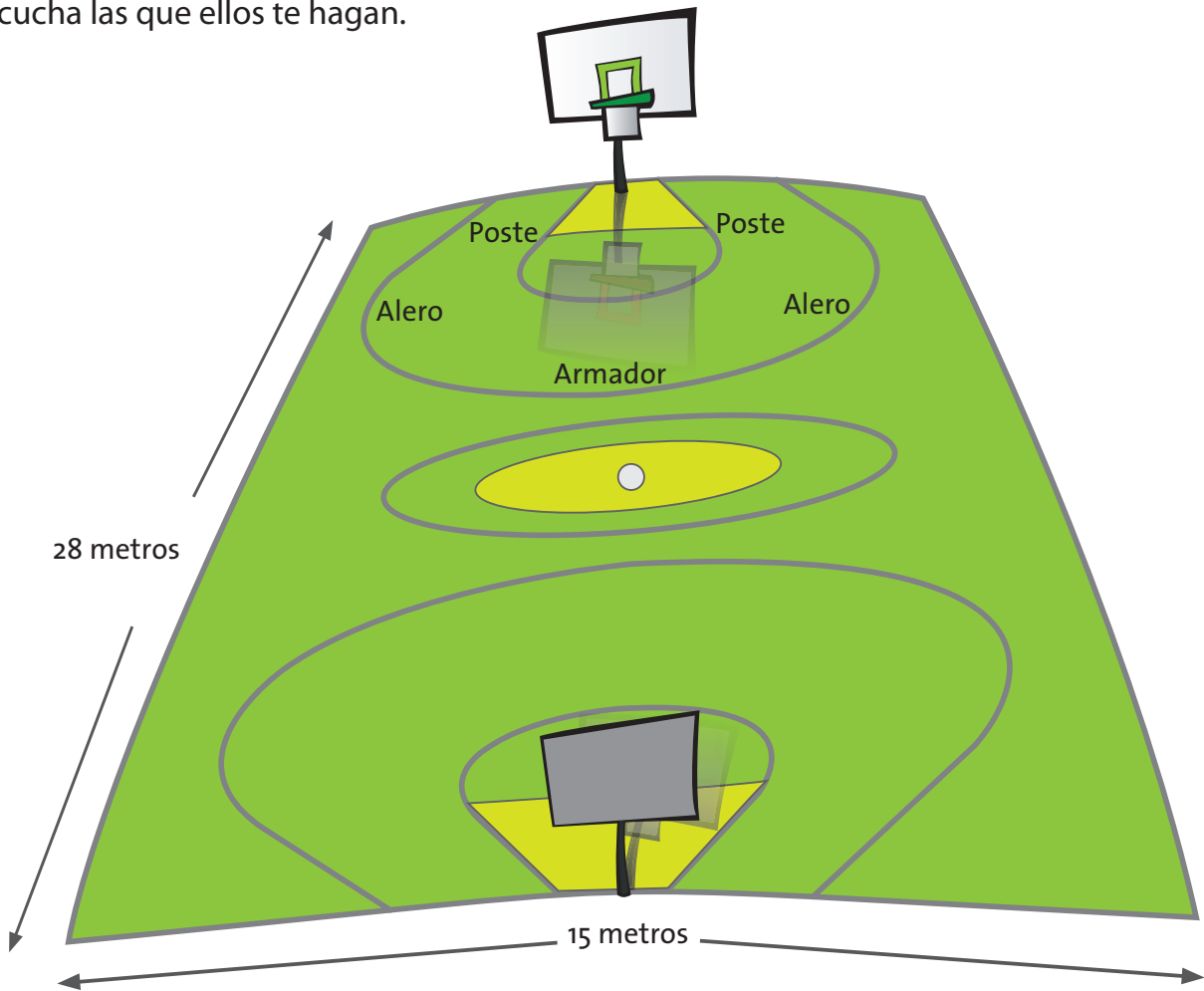
En el siguiente cuadro puedes encontrar las características de las posiciones dentro de la cancha.

Caracterización posiciones para baloncesto.

Nombre de la posición	Características	Trabajo en defensa	Trabajo en ataque
Base, armador o <i>playmaker</i> (en Inglés)	Buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de buenos pases, se conoce como N° 1 en la terminología empleada por los entrenadores.	Dificultan la llevada del balón al armador contrario, tapan las líneas de pase y están atentos a recoger los rebotes largos.	Lleva la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de su equipo.
Aleros	Su juego está equilibrado entre la fuerza, el tiro y la velocidad.	Tapa líneas de pase, son los primeros en llegar al contra ataque del equipo contrario.	Debe ser buen tirador de tres puntos y culminar la entrada hasta debajo del tablero contrario. Son pieza básica en el contra ataque.

Nombre de la posición	Características	Trabajo en defensa	Trabajo en ataque
Poste o pívot	Son los jugadores de mayor altura, los más fuertes y musculosos del equipo, normalmente usan sus habilidades jugando cerca del aro.	Buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar la entrada de sus jugadores.	Realizan entradas hasta debajo del tablero, apoyan los lanzamientos de sus compañeros aprovechando rebotes fallidos.

Analiza el cuadro y la gráfica detenidamente, después intenta identificar cuál sería la ideal para ti de acuerdo con tus cualidades físicas y con las características de cada posición. Sugiere a tus compañeros las posiciones ideales para ellos, hazlo a manera de sugerencia y escucha las que ellos te hagan.



Movimientos y desplazamientos

Existe una gran variedad de desplazamientos en la cancha que tiene como finalidad alcanzar un buen desempeño, tanto en el ataque (posición fundamental piernas semi-flexionadas, brazos a los lados) como en la defensa. Entre ellos tenemos:

- *Carrera:* es el más utilizado en el juego y se trabaja con cambios de dirección y velocidad.
- *Saltos:* se efectúan con mucha frecuencia, se realizan con una o dos piernas.
- *Giros o pivoteo:* consiste en mantener un pie siempre en contacto con el suelo, como eje, mientras el otro gira en torno a él, en diferentes direcciones.
- *Amagos o fintas:* son movimientos engañosos que hacen los jugadores, están compuestos por dos fases, el momento del amago y el momento de la acción.
- *La recepción:* es la acción de tomar un balón, ya sea para recibir un pase o para tomar un rebote, su técnica está dada en seguir la trayectoria y tomar con fuerza el balón, con las manos abiertas y codos separados.









Formen pareja con un compañero, uno será A y el otro B, ubíquense de frente, cada uno en una línea de fondo de la cancha de baloncesto, realicen los siguientes ejercicios:

- A la voz de ya, cada uno realiza trote haciendo cambio de posición entre los dos, tres veces a paso lento, vayan aumentando la velocidad al sonar el pito hasta alcanzar la máxima velocidad.
- Uno frente al otro, realicen desplazamientos laterales, tres pasos y un salto variando la velocidad.
- A, le pisa el pie a B, mientras B gira sobre ese pie driblando el balón, sin dejárselo quitar, cuando esto suceda, cambian de roles. En este caso el pie que está quieto es el pivote. Realicen este ejercicio sin maltratar el pie de su compañero.
- A, con el balón en la línea de fondo y B frente a él. La misión de A es atravesar la cancha hasta la otra línea de fondo y la de B no dejarlo, pero B no le puede quitar el balón ni tocar al jugador A, el jugador A utiliza fintas y amagos para tratar de lograr su objetivo; al llegar a la otra línea cambian de rol.

Guía 14

Drible

Desempeños

-  Sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos.
-  Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.
-  Propongo el juego más allá de la escuela, organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo.
-  Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de mi actividad vital y de la conservación de mi salud.



Observa cuidadosamente la imagen y comenta lo que puedes analizar de ella.

- ¿Qué está haciendo el deportista?
- ¿Cómo lo hace?, ¿cuál será su objetivo? Coméntalo con un compañero.



Aprendamos algo nuevo

Se le considera drible, bote o *dribling* a la acción que hace el jugador después de tomar posesión del balón, rebotarlo con una mano contra el suelo y que este retorne a su mano; la acción de drible se da por terminada en el momento en que el jugador toma el balón con ambas manos o lo deja descansar en una de ellas. El drible es de gran importancia dentro del baloncesto, para desplazarnos con el balón, siendo esencial utilizarlo en el momento oportuno.

Hay dos clases de drible, el de **proyección** o drible rápido que se emplea cuando se quiere hacer desplazamiento sin un oponente inmediato, se impulsa el balón hacia adelante en forma controlada; el jugador emplea entre bote y bote un número suficiente de pasos que le permitan ganar velocidad en la acción; y el de **protección**, que se realiza en el momento en el que el defensor está próximo, en este caso el drible es bajo y fuerte se recomienda hacerlo con la mano que

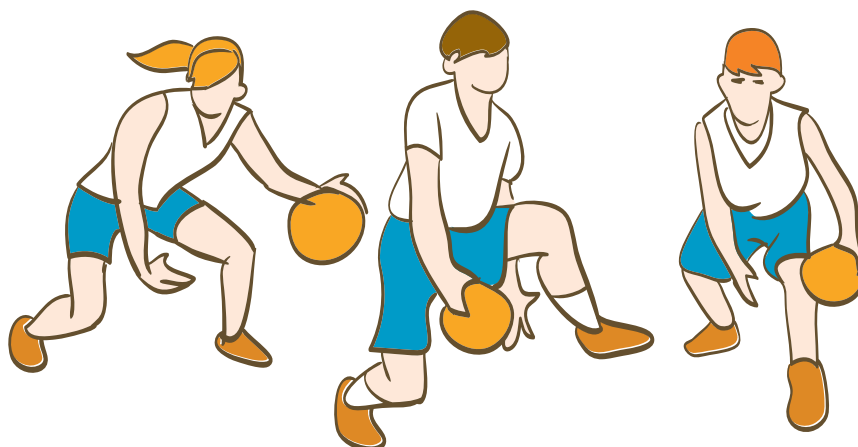
esté más alejada al oponente y anteponer el cuerpo entre el balón y el defensor.

Cambios de mano

Se hace evidente cuando el balón es driblado con una mano y recibido con la otra, es un recurso utilizado para evitar que te quiten el balón y desarrolles buenas acciones de ataque. Es algo que se logra con habilidad, entrenamiento, constancia y aplicación del juego, por eso cada jugador debe dar lo mejor de sí para alcanzar los siguientes objetivos:

- Cambio de mano por delante del cuerpo: es el más usual y consiste en hacer cambio de mano desde la posición básica.
- Entre las piernas: se efectúa un bote bajo y rápido por debajo de una pierna adelantada.
- Por detrás de la espalda: se efectúa el cambio por la espalda en el momento en que la pierna contraria a la mano que tiene el balón, pasa de atrás a adelante.

Los cambios de mano casi siempre se acompañan con cambios de dirección.



 **Ejercitemos lo aprendido**



- Reúnanse en grupos y jueguen a hacer cambios de mano, utilicen todo lo que se menciona en el taller y traten de inventar algunos. Usen su creatividad y diviértanse un poco.
- Realiza 20 giros del balón alrededor del cuerpo driblando y cambiando de mano por la espalda y por delante, realiza los giros en sentido derecha – izquierda y en sentido izquierda – derecha. Cuenta tus errores y trata de mejorar en la siguiente ronda.

Drible de proyección

Formen grupos de cuatro integrantes con un balón, dos deben ubicarse en fila en una línea de fondo y los otros dos deben atravesar la cancha en la otra línea de fondo frente a ellos.

- El que tiene el balón, hace drible de proyección hacia sus compañeros atravesando la cancha, al llegar entrega el balón driblando, el compañero atrapa el balón y sale a hacer lo mismo, durante siete minutos.

Variables

- Con derecha, con izquierda.
- Caminando hacia atrás.
- Haciendo cambios de mano.
- Sin mirar el balón, concentrado en el compañero a quien entregará.

En un tiempo de dos minutos, tu equipo realizará 30 carreras (de línea de fondo a línea de fondo driblando el balón) maneja el mismo sistema de relevo del ejercicio anterior, sigue la técnica de driblar con una sola mano, entrega en drible y no pierdas el control sobre el balón.

Drible de protección

Formen parejas; cada una con un balón, escoge quién saldrá de la línea de fondo driblando, el otro tratará de impedir el avance, hasta llegar a la mitad de la cancha, en donde harán cambio de roles.

Variables para quien lleva el balón

- Hazlo con mano derecha, con mano izquierda, con cambios de mano...

Variables para quien hace la defensa





- Hazlo con las manos detrás de la espalda, con las manos arriba, con las manos abiertas hacia abajo...



Guía 15

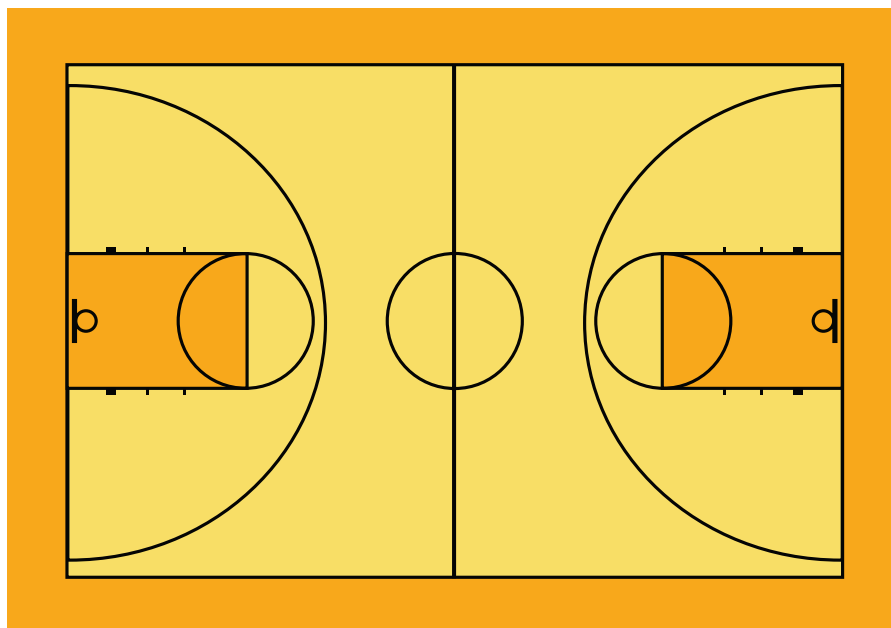
Pases

Desempeños

-  Sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos.
-  Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.
-  Propongo el juego más allá de la escuela, organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo.
-  Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de mi actividad vital y de la conservación de mi salud.



- ¿Qué puedes analizar en la gráfica?
- ¿De qué formas crees que un jugador de baloncesto puede pasar el balón para alcanzar distancias cortas y largas?
- Aporta los conocimientos que tengas sobre el pase.



Aprendamos algo nuevo

Utilizando este fundamento puedes hacer llegar más rápido el balón de un lado a otro, en esta acción intervienen dos jugadores, el pasador y el receptor; por lo tanto debe existir una completa coordinación entre los dos, el pase requiere de unas condiciones que vienen dadas por:

- La seguridad, tanto del que pasa como del que recibe.
- La precisión y la fuerza. Se pueden utilizar una o ambas manos pero debe llegar al objetivo.
- La intensidad que no sea tan suave para ser interceptado, ni tan fuerte para sobrepasar el objetivo.
- La pertinencia, observar que quien recibe esté en buena posición y condiciones de hacer un buen trabajo con el balón.
- Establecer con claridad la línea de pase o línea imaginaria que hay entre el pasador y el receptor.

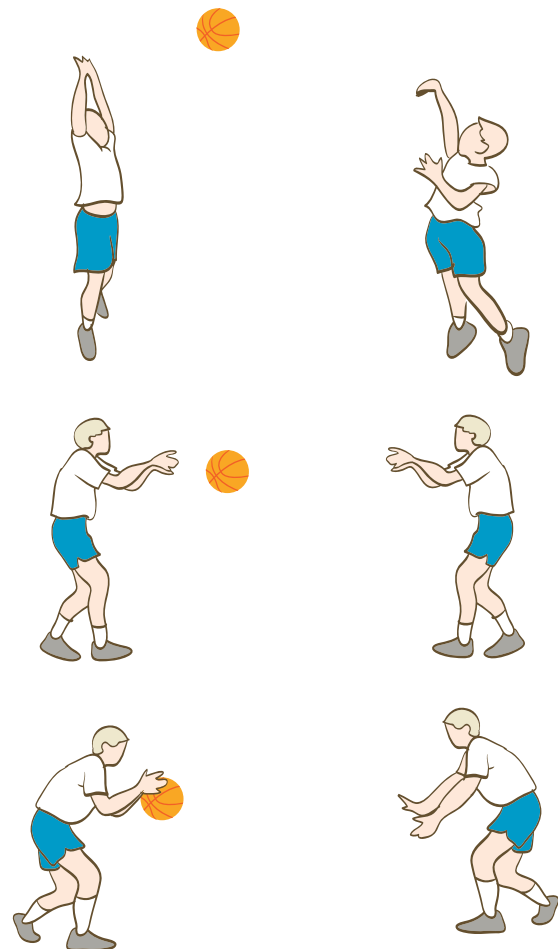
Pases con dos manos

El más utilizado es el pase de pecho, que se realiza sacando el balón desde la altura del pecho y llega al receptor aproximadamente a la misma altura, este pase

puede ser directo o picado que es cuando se lanza el balón con la intención de que rebote en el piso antes de llegar al receptor.

Otro pase es el que se hace por encima del cabeza, utilizado después de tomar un rebote, para hacer un saque o para lanzar sobre un jugador contrario.

Trabaja con un compañero y realiza pases libremente, diviértete con este fundamento durante 10 minutos.



Comúmente se conocen 4 pases: por encima de la cabeza, de pecho, picado y beisbol.

Ahora trata de seguir el siguiente instructivo:

Realiza pase de pecho a una distancia de 3 metros, ten en cuenta que el balón sale de tu pecho y debe llegar al pecho de tu compañero, cada vez que realices un pase da un paso adelante así tendrás más potencia y deberás imprimirle menos fuerza, al recibir el pase da un paso atrás, así amortiguarás el golpe y disminuirás la velocidad que trae el balón, extiende un poco tus dedos al pasar o recibir así protegerás tus dedos.

Hazlo durante 10 minutos.

Realiza el mismo ejercicio con pase picado y luego pase sobre la cabeza.



Pases con una mano

- El pase de béisbol: utilizado en largas distancias, se realiza con una mano llevando el balón por detrás de la oreja y por encima del hombro.
- El pase de bolos: sacando el balón por debajo de la cintura simulando un lanzamiento de bolos.
- Por detrás de la espalda, la mano contraria al lugar donde se encuentra el futuro receptor.

Ejercitemos lo aprendido

Busca una pareja; en la cancha de baloncesto, ubícate en la línea de fondo y tu compañero en la línea del centro, cuando el compañero de la línea central levante la mano, envíale el balón con pase de béisbol, el receptor debe atraparlo sin dejarlo caer al suelo.

Variables

- Utiliza mano derecha e izquierda, haz el mismo ejercicio con pase de bolos.
- Uno al lado del otro con avance hacia el tablero, en el trayecto realiza pases por detrás de la espalda, de ida, de regreso trabaja alternando derecha e izquierda.

Juegos de aplicación

Formen grupos de cuatro, uno en el centro y tres formando un triángulo alrededor de él, quien se ubique en el centro tendrá el balón y los ojos vendados, deberá pasarlo a sus compañeros, uno de ellos le pedirá el balón y él se ubicará haciendo pase de pecho con paso adelante, quien reciba le pondrá de nuevo el balón en las manos para que ahora le haga el pase a otro. Tengan cuidado de no lanzarle el balón al compañero del centro, recuerden que no puede ver.

Variables

- Haz el mismo ejercicio con pase de pecho picado, pase por encima de la cabeza, pase de béisbol y pase de bolos.
- Cambien el jugador del centro cada diez pases para que todos tengan la oportunidad.
- Hagan el mismo ejercicio con los ojos sin vendar, imprímanle velocidad, realicen la mayor cantidad de pases en un minuto, cambien el jugador del centro cada 15 segundos.
- En el mismo equipo de cuatro, dos se ubican sobre la línea de fondo y los otros dos en la línea central, quien tiene el balón sale haciendo drible y entrega al primero de la fila contra-



ria, quien hará lo mismo, el pasador se ubica en la fila del frente en el último lugar.

Variables

- Utilicen todos los tipos de pase vistos, de pecho picado, de béisbol, por encima de la cabeza, de bolos.
- Impriman velocidad al ejercicio sin disminuir el número de dribles.

Lanzamientos

Desempeños

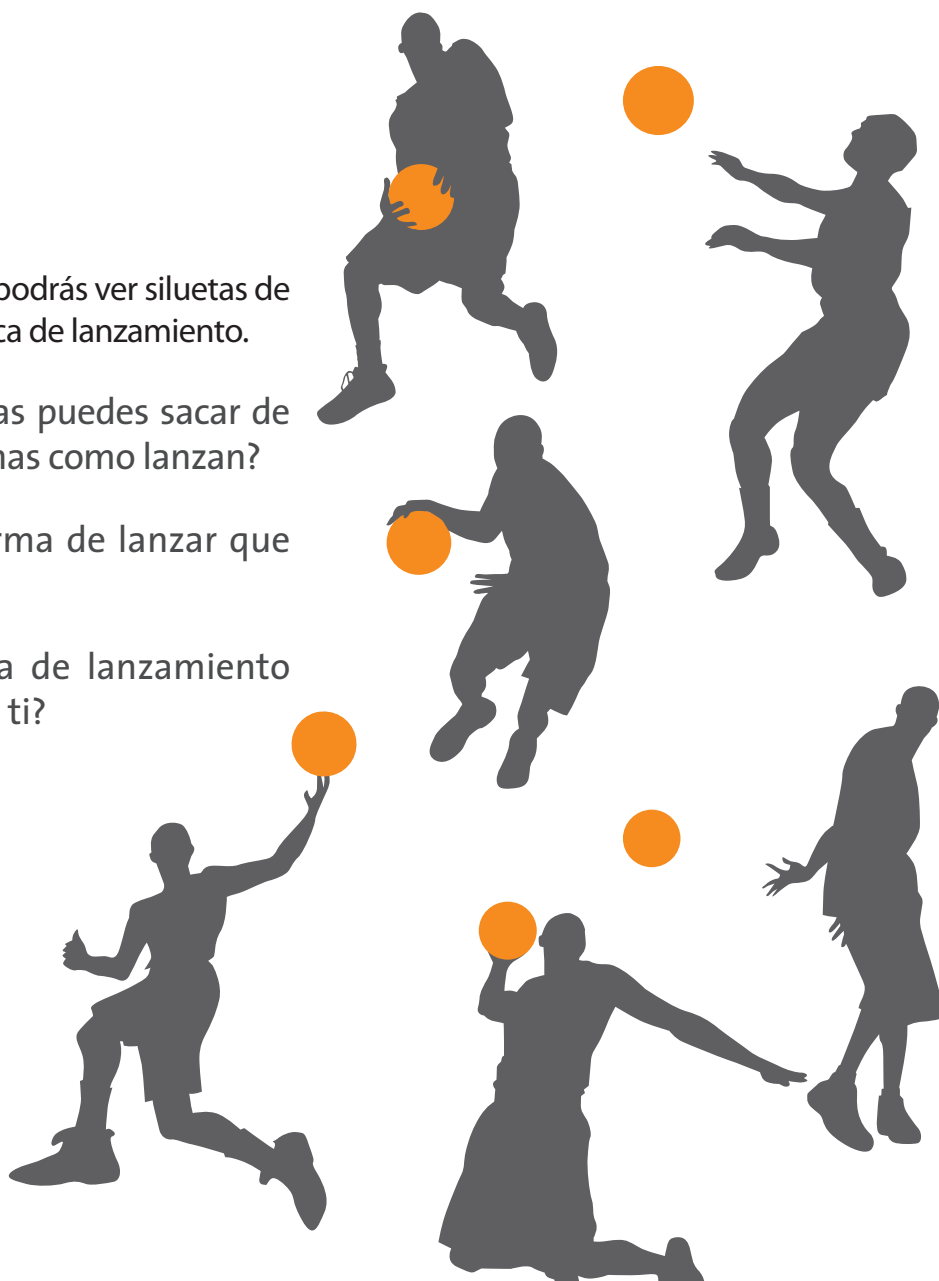
- 💡 Sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos.
- 💡 Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.
- 💡 Propongo el juego más allá de la escuela, organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo.
- 💡 Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de mi actividad vital y de la conservación de mi salud.



Lo que sabemos

Observa las imágenes, podrás ver siluetas de deportistas en la práctica de lanzamiento.

- ¿Qué características puedes sacar de las diferentes formas como lanzan?
- ¿Conoces otra forma de lanzar que sea efectiva?
- ¿Cuál es la forma de lanzamiento más efectiva para ti?





El tiro o **lanzamiento** es la última acción en el baloncesto y es aquella que permite introducir el balón dentro del aro, no es el fundamento más importante ni el más difícil, pero sí el que en definitiva otorga los puntos a un equipo, es la acción que más le gusta a los jugadores y la que más fama les da, cada jugador acopla y adopta su técnica de tiro, entre más posibilidades técnicas tenga para realizarlo más llamativo y adornado será su juego.

Condiciones esenciales de un lanzador

- Condición física: es importante el adecuado manejo de la respiración y el control corporal, que le den la resistencia para estar en disposición durante el partido.
- Técnica: el deportista encadena los movimientos de todo su cuerpo, en una armonía de movimiento que le permita estar cómodo frente a la acción de lanzar.
- Disposición: confianza y actitud que tiene un jugador en sus posibilidades.

Recomendaciones para los lanzamientos

Entre más variadas sean las posibilidades de un lanzador tendrá más opciones de éxito, por eso tendremos en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Utiliza varios tipos de lanzamiento: haciendo uso de la creatividad y la técnica, ya que esta aporta al lanzador un ahorro de energía, aumenta la eficiencia en la acción, con una adecuada acomodación del cuerpo y los brazos en el momento del tiro.
- Utiliza acertadamente el tablero, pues está provisto de una guía o cuadro en el centro que permite medir y crear un rechazo que aumenta la posibilidad de convertir el cesto, muchos puntos se hacen sin la ayuda del tablero pero es una herramienta que se puede utilizar cuando se presente la oportunidad.
- La pertinencia del lanzamiento: busca la posición más cómoda, libre de marca, manteniendo la vista al contorno pues en muchos casos una acción de lanzamiento se puede convertir en un pase, si hay otro jugador con mejor ubicación para realizar el tiro. No olvidemos que este es un deporte de conjunto.

- El apoyo del equipo en el lanzamiento: siempre que hay un lanzamiento se parte de la posibilidad que haya cesta o no, por eso es recomendable que el lanzador no esté solo, sino acompañado de alguien que pueda realizar un buen rebote en caso que el lanzamiento sea fallido, sobre todo cuando son a media y larga distancia, en los lanzamientos bajo el tablero quien tiene la mayor posibilidad de rebotar es el mismo lanzador.

Lanzamientos con una mano

Hay varias clases de tiro que puedes hacer con una mano

- Gancho: hazlo en posición perpendicular al aro, con el brazo extendido, a un lado y lanza el balón. El balón sube en el aire y después baja a las manos del compañero.
- Lanzamiento en bandeja: lo realizas en distancias muy cercanas al aro, un pie se apoya en el suelo, con un salto el jugador se acerca al cesto, la otra pierna va flexionada adelante, la mano de lanzamiento es la contraria a la de la pierna de impulso, es recomendable en este tiro ayudarse con el tablero.

Dividan el grupo en cuatro equipos, ubíquense frente a cada tablero formando dos filas, así cada equipo tendrá una fila. Sin impulso, cada jugador realiza un lanzamiento al tablero con una sola mano, si están al lado derecho lanzan con derecha y si están al lado izquierdo lo harán con izquierda, quien haga el lanzamiento pasará de último a la otra fila, así todos tendrán la oportunidad de trabajar mano derecha e izquierda.



Variables

- Antes de realizar el lanzamiento realiza tres dribles y da un paso y un salto hacia el tablero.
- Las dos filas de cada tablero se forman en una sola, ubícate cerca al tablero y realiza un lanzamiento de gancho, entrega a quien siga en la fila y pasa al último lugar, lanza tanto con izquierda como con derecha.
- El mismo ejercicio pero dribla tres veces el balón y lanza después de hacer un paso y un salto.
- Cada grupo cuenta cuantas cestas convierte, el equipo que menos cestas convierta en tres minutos, propone otro juego o realizará 25 abdominales.

Lanzamiento con las dos manos

Hay varios tipos de lanzamiento que se ejecutan utilizando las dos manos.

- *Tiro en suspensión*: se hace tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finaliza el lanzamiento con un golpe de muñeca.
- *Alley Hoop*: lanzamiento que hace un jugador que coge el balón en el aire recibiendo el pase de un compañero.
- *Lanzamiento de tiro libre*: lo haces con las dos manos, con una semi flexión de la rodilla.
- *De golpe*: se hace cuando un jugador aprovecha el rebote y no baja el balón sino que inmediatamente hace el lanzamiento.

Con todo el grupo reunido comenten qué lanzamientos conocen en baloncesto y para qué les puede servir cada uno.

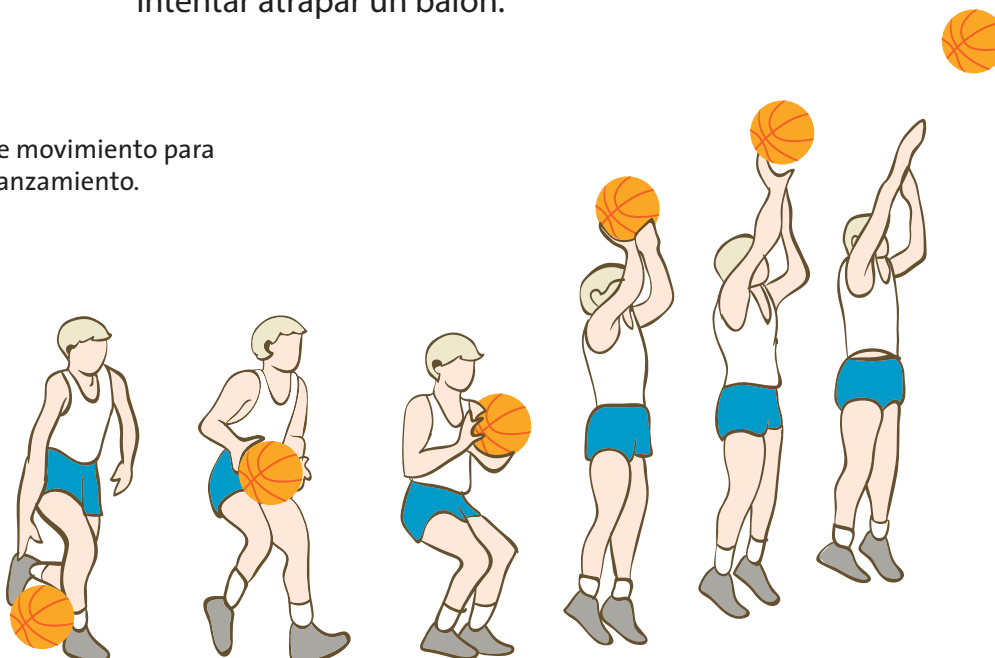


Organicen dos equipos, cada uno trabaja en media cancha con un balón, realicen lanzamientos de tiro libre, cada cesta que conviertan se le descontará a los del otro lado, si los de el otro lado no tienen cestas entonces se lo anotarán ellos mismos hasta que el marcador quede 3 a 0.

Variables

- Usar balones más livianos (pelotas de caucho).
- Usar balones con peso, se pueden construir a partir de balones dañados metiéndoles arena y trapos.
- El equipo que pierda realizará 10 lanzamientos desde la zona de 3 puntos con los balones pesados.
- En los mismos equipos en media cancha organizan dos filas frente al tablero, en la fila de la derecha cada jugador con un balón, los de la izquierda deben ir a recoger el rebote después de los lanzamientos, el que toma un balón pasa de último a la fila de la derecha y el que lanza pasa de último a la fila de la izquierda a intentar atrapar un balón.

Secuencia de movimiento para realizar un lanzamiento.



El doble ritmo

Esta jugada es una de las que más adornan el baloncesto y tiene un alto nivel de efectividad. Cuando un jugador aprende a hacerla aumentan sus posibilidades de hacer cestas y motiva su creatividad en la invención de formas de entrar a atacar el tablero, una jugada de doble ritmo puede terminar en lanzamientos con una o dos manos.

Consiste en entrar al tablero haciendo dos pasos y un salto.

- El jugador va driblando el balón, al ver la opción de entrada al tablero para el drible, da un paso con derecha, otro con izquierda sin driblar y un salto elevando la pierna derecha que termina en lanzamiento, si el jugador entra por izquierda el movimiento se inicia con izquierda. Aprender esta jugada puede representar todo un reto para un principiante, pero con la mecanización y ejecutando pasos uno a uno se puede lograr.

Comenta con un compañero sobre los beneficios que se obtienen en la jugada del doble ritmo.

- ¿Dónde crees que está la clave del éxito en esta jugada?

Sabías que...

Michael Jordan, gracias a su maestría en la ejecución del doble ritmo se convirtió en el jugador más anotador, dándole muchos triunfos a su equipo Chicago Bulls, equipo en el que permaneció a lo largo de su carrera deportiva.





Ejercitemos lo aprendido

Para este taller emplearemos dos aros por pareja.

- Ubica los aros a tres pasos frente a ti, dribla el balón, cuando pare el drible apoya tu pie derecho en el aro, luego el izquierdo en el otro aro y realiza un salto hacia afuera, en mitad de ese salto pásale el balón a tu compañero.
- Realiza los movimientos lentamente, si al principio no puedes soltar el balón antes de caer al piso, inténtalo de nuevo hasta que lo puedas hacer, esta es una jugada rítmica, puedes repetir mentalmente derecha, izquierda salto, ponle melodía y la irás interiorizando.
- Frente a cada tablero ubica dos aros, fórmense en fila tras los aros, el primero de la fila con el balón en la mano dribla, cuando detenga su drible apoya un pie en un aro otro pie en el otro y durante el salto realiza un lanzamiento al tablero.
- Realiza el ejercicio repetidas veces, es posible que al principio des más de tres pasos o saltos sin soltar el balón pero lo irás corrigiendo con la práctica.



Juegos de aplicación

Organicen dos equipos y enumérense, cada equipo se forma en una línea lateral de la cancha, determinen cuál es el tablero en el que lanzará cada uno, en el centro de la cancha habrá dos balones, cuando el docente diga, un número, el dueño del número por cada equipo irá rápidamente por el balón y tratará de hacer la cesta en el tablero asignado, solo valdrá el punto para el que la haga primero.

Variables

- En el centro hay cuatro balones y el docente dice dos números.
- En el centro solo hay un balón y los dos estudiantes empezarán a jugar tratado de conseguir el punto.
- El docente dice varios números y así los integrantes del equipo se apoyan con pases y rebotes.
- El docente dice cinco números y tiene equipos de cinco enfrentados en un juego de baloncesto.

La mejor manera de aprender es practicando mucho, utilicen sus descansos y ratos libres, animen a sus compañeros a formar un equipo y jugar partidos amistosos con estudiantes de otras instituciones, el deporte los puede llevar a conocer más personas y a disfrutar de una sana actividad.

Ultimate como deporte alternativo

Desempeños

- 💡 Sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos.
- 💡 Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.
- 💡 Propongo el juego más allá de la escuela, organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo.
- 💡 Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de mi actividad vital y de la conservación de mi salud.



Lo que
sabemos

En la imagen observas un grupo de deportistas practicando un deporte, responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué deporte practican?
- ¿Qué elementos utilizados por ellos son familiares para ti?





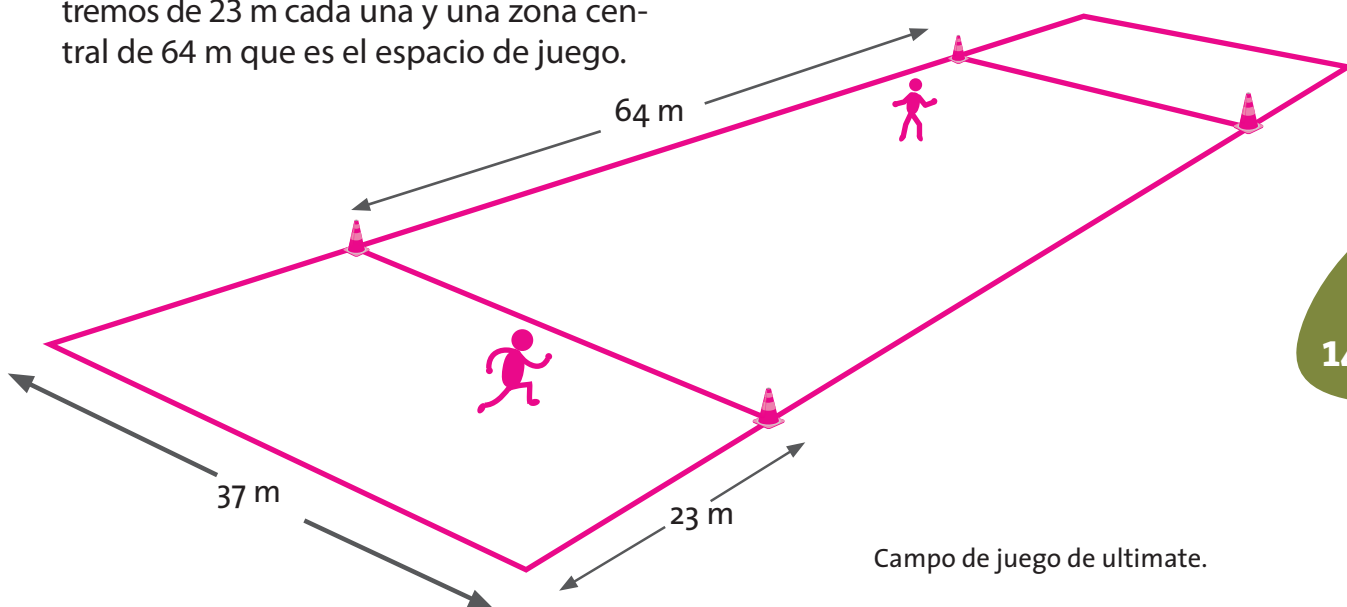
Generalidades

El *ultimate* nació aproximadamente en 1967 gracias a la creatividad de algunos estudiantes de secundaria en New Jersey quienes, al juego con *frisbee*, le mezclaron otros deportes como el *football* americano y el baloncesto. El estudiante David Laiwant lo denominó *ultimate*, como la máxima experiencia deportiva. En nuestro país ha tenido gran acogida a partir de 2001 con la creación de la Asociación Colombiana de *Ultimate frisbee*.

Se juega con un disco volador o *frisbee*, que es un plato plástico de 175 g. Se utiliza en un espacio abierto delimitado por conos o líneas, sus medidas reglamentarias son de 47 m de ancho por 110 m de largo dividido en dos zonas de gol a los extremos de 23 m cada una y una zona central de 64 m que es el espacio de juego.

Generalmente se juegan dos tiempos de 45 minutos cada uno, consiste en hacer la mayor cantidad de puntos utilizando pases y recepciones y cumpliendo el siguiente reglamento que es juzgado por los mismos deportistas ya que no hay árbitros. De allí toma su nombre de "juego limpio".

- Los jugadores pueden desplazarse libremente sobre toda la superficie de juego incluyendo la zona de gol.
- Un punto es marcado cuando se realiza un pase correcto a un compañero que está situado en la zona de gol del adversario.
- El *frisbee* debe trasladarse únicamente por pases; el lanzador no puede correr con él.



Campo de juego de ultimate.



Los lanzamientos

- *Backhand o lanzamiento de revés:* es la forma tradicional en que todos aprendemos a lanzar un frisbee.
 - *Forehand:* agarre similar al anterior pero se toma con dos dedos por la parte de adentro uno recargado a la orilla parte de adentro con los dedos extendidos.
 - *Hammer:* es un agarre con el pulgar sobre el disco, dedo índice y corazón formando una V debajo del disco los demás dedos flexionados, este lanzamiento se realiza por encima del hombro.
- *Una mano:* se busca la orilla del disco, aprisionándolo con toda la mano, esta recepción es poco recomendada ya que el disco puede rebotar en la palma de la mano.
 - *La horizontal o aventada:* es el lanzamiento horizontal del cuerpo que realiza el atleta para atrapar o bloquear el disco, este quizá es el gesto técnico más espectacular del *ultimate*.
 - Durante la posesión del *frisbee* no se puede cambiar de pie de pivote.

Las recepciones

- *Trampa o hotcake:* con las dos manos, una sobre la otra, a manera de aplauso se aprisiona el disco.
- *Dos manos a la orilla:* como su nombre lo indica las manos buscan las orillas del disco, con variantes de acuerdo a la trayectoria del disco, si vuela bajo se colocan los dedos de las manos bajo el disco y los pulgares arriba, si el vuelo es por arriba de la cabeza se invierte la posición de las manos la presión se debe realizar con todos los dedos.



- El *frisbee* puede estar en manos del jugador máximo diez segundos.
- No se puede hacer auto pase; es decir, el lanzador no puede recepcionar el *frisbee* cuando él mismo lo haya lanzado.
- Un pase es incompleto cuando el *frisbee* es interceptado por un jugador del equipo adversario; cuando toca el piso antes de ser atrapado por el receptor y cuando entra en contacto con un objeto fuera del terreno de la cancha.
- El contacto corporal es prohibido entre los jugadores (atacantes y defensas). Se debe jugar con respeto a la integridad y control de las acciones defensivas, lo que se conoce como espíritu de juego.
- Los otros jugadores deben permanecer a una distancia mínima de tres metros del portador del *frisbee*.

Ahora vamos a realizar algunas actividades que ayudarán a la formación de destrezas en el juego de *ultimate*.



Ejercitemos lo aprendido

Actividad 1

Ubícate en un espacio amplio junto con tus compañeros en dos hileras una frente a la otra a una distancia aproximada de 6 m, en cada hilera numerados de 1 en adelante.

El N° 1 de una hilera lanza el *frisbee* al N° 1 de la otra quien recibe y lanza al número 2 de la hilera del frente, así continúan estos lanzamientos en zigzag hasta que todos hayan tenido contacto con el elemento, al llegar al último devuelven el *frisbee* hasta quedar en la posición inicial.

Variables

- Lanzar el disco con la mano del dominio lateral.
- Lanzar con la mano contraria al dominio lateral.
- Lanzar de manera espontánea.
- Lanzar utilizando la técnica de lanzamiento de revés: caracterizado por tomar el *frisbee* llevarlo hasta el pecho y con extensión completa del codo enviarlo hacia el objetivo.

Actividad 2

Demarca en el espacio abierto un campo en el que estén las dos zonas de gol y la zona central.

En dos equipos realicen un enfrentamiento teniendo en cuenta las reglas anteriormente expuestas.

Organiza equipos y compite tratando de alcanzar la mayor cantidad de puntos, invita a otros miembros de la comunidad a participar del evento.



Apliquemos lo aprendido

A partir de los conocimientos adquiridos en este módulo, arma un equipo con cinco jugadores distribuidos así: un armador, dos aleros y dos postes, llena los datos que te pide el cuadro definiendo las características de cada uno de acuerdo a sus habilidades o gustos, recuerda las funciones tanto en defensa como en ataque.

¿En qué posición jugaras?

Nombre de la posición	Características	¿Quién ocupará la posición?	Trabajo en ataque y defensa
1 Armador	Buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de buenos pases, se conoce como N° 1 en la terminología empleada por los entrenadores.		
2 Aleros	Su juego está equilibrado entre la fuerza, el tiro y la velocidad.		
2 Postes	Son los jugadores de mayor altura, los más fuertes y musculosos del equipo, normalmente usan sus habilidades jugando cerca del aro.		

Con los equipos armados en el ejercicio anterior realicen un campeonato en el que apliquen los fundamentos vistos. Luego, comenten cada uno de ellos llenando el siguiente cuadro, los espacios en blanco son para incluir otro fundamento que hayan empleado durante los partidos. El docente estará atento a las faltas cometidas para corregir.

¿Cómo está mi fundamentación?.

Fundamento	¿Quién lo hizo?	Características
Pase de pecho		
Pase de pecho picado		
Drible con cambio de mano		
Pase de gancho		
Doble ritmo		
Lanzamiento con dos manos.		

Después de realizar la práctica de lanzamientos y recepciones de la guía 17, debes mejorar estos gestos técnicos ejecutándolos en movimiento.

- Experimenta en un campo abierto, realizar lanzamientos lo más largos posibles. También puedes mejorar tus aventadas (recepción lanzando el cuerpo en horizontal).
- Delimita un campo similar al que se muestra en la guía 17, guardando las proporciones.
- Arma los equipos e intenta realizar un juego de *Ultimate*.

Recuerda: el punto o gol se consigue cuando un jugador recibe o atrapa el disco, estando en la zona de gol o entrando a ella. El *Ultimate* es considerado como la mejor muestra de juego limpio ya que no hay jueces. Aunque no existe mucha bibliografía al respecto, puedes consultar en www.youtube.com instrucciones de cómo jugar, reglas y otros trucos que te facilitaran la práctica de este deporte.

Cuando tu profesor crea que el grupo esté listo, realicen un juego de exhibición, de esta manera darán a conocer este deporte a toda la comunidad educativa.

Generen carteles con las instrucciones del juego, diseñen uno o varios juegos donde participen otros estudiantes y/o miembros de la comunidad.



¿Qué aprendí?

En este momento de la evaluación harás un análisis de lo aprendido durante el desarrollo del módulo y la influencia que tiene el comportamiento y la actitud frente a este resultado. Copia en tu cuaderno y responde de acuerdo a los parámetros, regular, buena o excelente, explica el por qué.

Cuestionamientos	Regular	Buena	Excelente	Porque
Mi participación en las actividades del módulo fue...				
Mi aporte al trabajo en grupo fue...				
MI actitud frente a las actividades fue...				

¿Cómo me ven los demás?

Con la práctica se logran avances significativos en cualquier deporte. Junto con tres compañeros apliquen las pruebas del cuadro. Recuerden que deben copiarlo en el cuaderno, serán ustedes los evaluadores de cada una, la idea es que las realicen todas, registren sus tiempos. Si es necesario pidan ayuda a otros compañeros o al maestro. Recuerden que ante todo el baloncesto es un juego de equipo así que, son permitidas las ayudas.

¿Cómo me ve mi maestro?

Copia en tu cuaderno y desarrolla las siguientes actividades:

- Describe cuatro pases que hayas realizado en el módulo.
- Escribe dos recomendaciones que deba tener en cuenta un buen lanzador.
- Nombra los tres fundamentos básicos del baloncesto.
- De las posiciones dentro de la cancha ¿cuál sería la tuya? Explica por qué.
- ¿Cómo definirías un doble ritmo?
- Para tí ¿qué es el baloncesto?
- Escribe tres palabras del módulo, de las que no conocías su significado.

Módulo 6

El fútbol

¿Qué vas a aprender?

- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio.

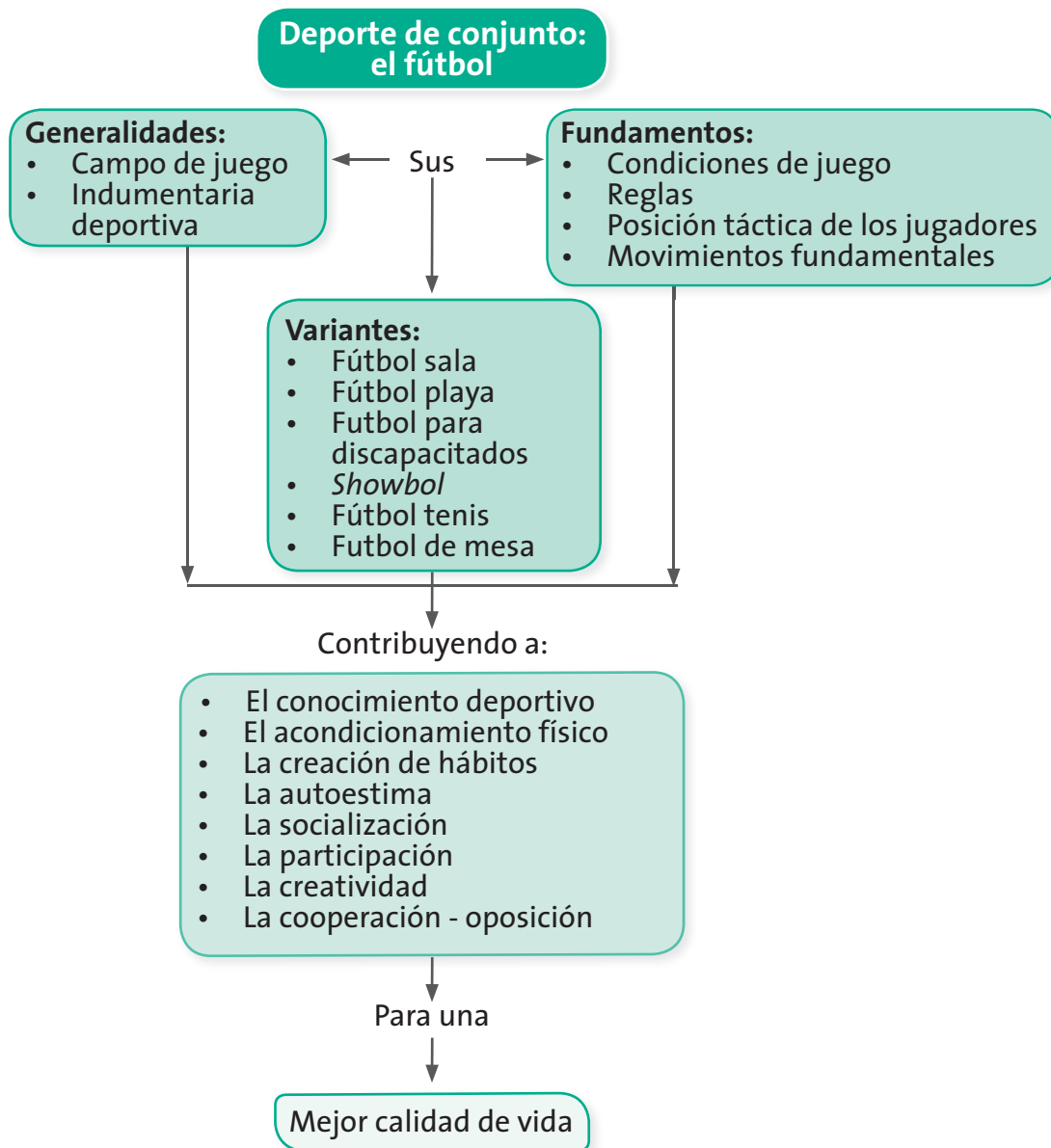
El **Módulo 6** presenta algunas orientaciones sobre el fútbol, deporte que podrás conocer, practicar y variar según tus intereses y necesidades.

A continuación, encontrarás las guías de trabajo con los desempeños fundamentales que desarrollarás durante el módulo.

Número	Título	Desempeños
Guía 18	Generalidades	<ul style="list-style-type: none"> • Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. • Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto. • Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. • Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario. • Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización. • Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
Guía 19	Fundamentos	
Guía 20	Deportes relacionados con el fútbol	

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas

Así mismo, trabajarás una serie de conceptos relacionados entre sí durante el proceso de aplicación, expuestos en la siguiente red conceptual.



¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Conocerás y pondrás en práctica los fundamentos básicos del fútbol y las otras modalidades relacionadas con el mismo. Permitiendo desarrollar ciertas nociones conceptuales, condiciones físicas de tu cuerpo, y de igual modo, irte perfilando para la actividad física o alguna disciplina deportiva como esta, en pro de tu desarrollo social, cognitivo, afectivo, físico y motor.

¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación debe ser constante y formativa, ya que te permite describir, valorar, conocer y obtener información sobre tus aprendizajes. De ahí que en este módulo reflexionarás sobre los procesos llevados a cabo durante su desarrollo, tanto a nivel cognitivo (consolidación de conceptos y creatividad), social (niveles de participación y socialización), motriz (mejoramiento de las habilidades) y técnico, entre otros, a través de la retroalimentación grupal e individual.

Explora tus conocimientos

- Observa las imágenes y determina la actividad que realiza cada uno de los niños. ¿Qué deporte consideras que están practicando? Escríbelo en una hoja.
- Luego, socialicen el trabajo realizado y desarrollen actividades que tengan alguna relación con la imagen.
- Después, en una hoja, escribe cuáles de esas actividades y otras parecidas a las de la imagen realizas en la vida cotidiana.



Generalidades

Desempeños

- Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.



Lo que sabemos

- Observa las imágenes y determina el tipo de actividad deportiva que realizan. ¿Qué conoces de esta actividad deportiva?
- Después, en una hoja, escribe cuándo, dónde y cómo has practicado esta disciplina deportiva.





Aquí podrás encontrar algunas generalidades del fútbol.

Características principales

El fútbol es un deporte de colaboración-oposición que consiste en el enfrentamiento entre dos grupos de once jugadores cada uno (diez jugadores de campo y un guardameta “arquero”) un árbitro central, quien dirige el partido, dos árbitros de línea o asistentes que ayudan al juez central en jugadas fuera de lugar o polémica, y un juez suplente quien se encarga de los cambios de jugadores en cada equipo.

El fútbol, tiene como objetivo que los equipos desplacen una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al finalizar el partido es el ganador.

Campo de juego

- Se juega en un campo rectangular de césped, pero se puede practicar en otras superficies como tierra, arena o superficies artificiales según condiciones del medio.

Sabías que...

... el *soccer* para los americanos, *football* para los británicos y el *calcio* de los italianos son sinónimos de fútbol. Además, es considerado el deporte más popular, pues su práctica se realiza en varios países del mundo y en su competición internacional que se hace cada cuatro años logra reunir miles de espectadores; su organismo regulador es la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación).

- Sus medidas generales están de 90 a 120 metros de largo y de 45 a 90 metros de ancho (para partidos internacionales varía).
- Las dos líneas ubicadas a lo largo del terreno reciben el nombre de líneas laterales o de banda, mientras que las otras son llamadas líneas de meta o finales.
- La línea central que une las líneas de banda y divide el campo de juego, se denomina línea media.
- Sobre el centro de cada línea de meta y adentrándose en el terreno, se ubican las áreas penales, las áreas de meta y las metas o porterías (arcos). Las

porterías ubicadas sobre el centro de cada línea de meta; constan de dos postes verticales de 2.44 metros de alto ubicados a 7.32 metros de separación y otro poste horizontal que los une.

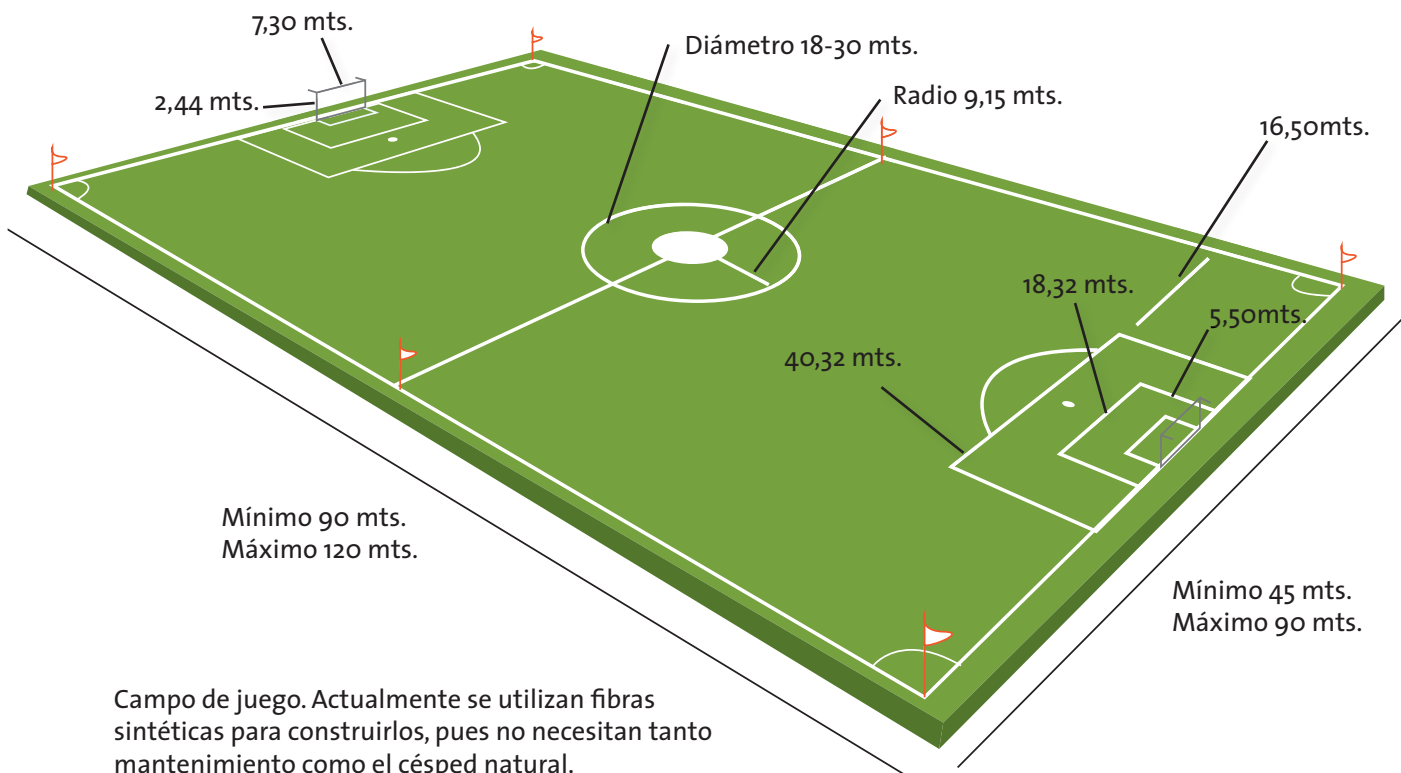
- Las áreas penales son áreas rectangulares ubicadas en el centro de las metas y adentrándose en el terreno. Estas se trazan desde el centro de la línea de meta a 40.32 metros, adentrándose a 16.5 metros hacia el interior del terreno, y luego uniéndose por otra línea mayor. El trazado del área de meta es igual, pero utilizando una medida de 5.5 metros.

Reúnete con tus compañeros y teniendo en cuenta las especificaciones anteriores practiquen y hagan la delimitación de un

campo de juego regular (lo más plano posible) según las condiciones ambientales, las necesidades e intereses que desees vivenciar y aplicar. Pueden hacerlo con cuerdas, montones de arena o tierra, pintura entre otros materiales.

Indumentaria y elementos deportivos

- **Pelota:** el fútbol se juega con una pelota o balón esférico de cuero u otro material adecuado. Su peso oscila entre 410 y 450 gramos con una circunferencia comprendida entre los 68 cm y 70 cm de diámetro.
- **Vestimenta:** los jugadores deben usar vestimenta apropiada, tal como se describe a continuación:



La camisa: se sugieren camisas holgadas y de material ligero. El número del jugador es requerido en la parte de atrás de la camisa en todas las competencias oficiales para su identificación en el campo de juego.

Pantalón: corto y de material liviano.

Medias: se recomiendan medias largas a la rodilla para cubrir la pierna en su parte delantera.

Protección: las espinilleras o canilleras son el único y principal elemento de protección; se ubican en la parte anterior de la pierna con la ayuda de cintas elásticas, se ponen entre la media y la piel o la media de abajo y la externa.

Calzado: se usa un calzado que tenga buena adaptación al terreno, se emplean unos botines que tienen tacos en la base, llamados “guayos”, para que el jugador pueda adherirse mejor al campo de juego.

Los colores de la indumentaria de los equipos deben ser claramente diferentes. Los capitanes tienen un brazalete que los identifica y diferencia del resto de jugadores, los arqueros usan vestimenta diferente a la de los compañeros: guantes, pantalón largo y camisa manga larga, hechos con materiales que garanticen mayor protección, suelen llevar el número 1 estampado sobre su camiseta. El color del uniforme del portero debe ser diferente al del resto de su equipo.

Ejercitemos lo aprendido

Reúnete con tus compañeros y con las especificaciones anteriores diseñen sus camisas, chalecos o material distintivo con tela o bolsas según condiciones; recuerden que deben tener el número escogido y cada equipo se debe distinguir con un color vistoso.



Fundamentos

Desempeños

- Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.



Lo que sabemos

- Observa las imágenes y determina la función que cumple cada uno de los personajes que allí aparecen. Escríbelo en tu cuaderno.
- Después, en una hoja, escribe cuál de esos roles de la actividad deportiva has practicado en la vida cotidiana.





A continuación encontrarás los siguientes fundamentos básicos del fútbol:

- Condiciones de juego
- Reglas
- Posición táctica de los jugadores
- Movimientos fundamentales

Condiciones de juego

En el fútbol y en otros deportes ocurren diversos tipos de lesiones corporales, aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos y de detención a los que son sometidos. Las rupturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarres musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada (tipos de ejercicios físicos, frecuencia, intensidad, duración y alimentación), ni un calentamiento previo a la actividad y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular.

Para la práctica del fútbol es necesario cumplir con una serie de condiciones respecto al terreno, la vestimenta, la hidratación y

la alimentación sin olvidarse del calentamiento inicial. Por lo tanto, antes de iniciar tu práctica deportiva ejecuta los siguientes ejercicios de calentamiento.

- Incrementa la temperatura corporal: puede ser con actividades generales de trote, carreras o relevos, o específicas del deporte como conducciones, golpesos, regates, controles, etc. Puedes hacer un circuito por parejas.
- Realiza movilidad articular: ejecuta movimientos de flexión, extensión y/o rotación de cada una de las articulaciones, especialmente la del tobillo, los dedos de los pies y la rodilla.
- Estira los músculos de tu cuerpo: especialmente todos los relacionados con el tren inferior (cadera, piernas y pies).

Reglas

El fútbol tiene unas reglas fundamentales que pueden ser adaptables para facilitar el desarrollo de algunas modalidades como el fútbol femenino o el fútbol infantil, por nombrar algunos. Dentro de estas reglas tenemos:

- *Golpes*: los jugadores pueden tocar y mover el balón con cualquier parte de su cuerpo excepto con los brazos; solo se usan las manos para los saques de banda. El guardameta tiene la ventaja de poder utilizar cualquier parte de su cuerpo para esto, pero sólo dentro de su área penal.

- *Inicio del encuentro:* se coloca el balón en punto central y se hacen dos toques entre compañeros dentro de la parte de circunferencia que le corresponde. Esta situación se da con el equipo contrario al comienzo de la segunda mitad y también ocurre luego de cada gol, donde el equipo que lo recibió ejecuta el saque.
- *Tiempo de juego:* se juegan dos tiempos de 45 minutos cada uno, con un receso de 15 minutos. En competiciones eliminatorias, para decidir partidos que han quedado en empate después de los 90 minutos, se decide el triunfo por la vía de lanzamientos penales.
- *Sustituciones:* en un partido oficial, el número de cambios es de tres como máximo, pero en partidos amistosos se pueden llegar a hacer hasta cinco.
- *Tiro libre y tiro penal:* cada vez que un jugador intente golpear o golpee a otro, lo empuje, lo retenga para sacar una ventaja, o toque el balón con sus manos (excepto el guardameta), el árbitro marcará un tiro libre directo a favor del equipo que no cometió la infracción, que se ejecutará desde el lugar de la infracción. Si ocurrió dentro del área penal propia, independientemente de la posición del balón y si el balón está en juego, se marcará un tiro penal en contra del equipo infractor.
- *Tarjetas amarilla y roja:* un jugador podrá ser merecedor de una tarjeta amarilla (amonestación) o roja (expulsión), si comete alguna infracción de las especificadas en el reglamento. Si un jugador recibe una tarjeta roja, será expulsado del terreno y no podrá ser reemplazado por otro. Si un jugador recibe dos tarjetas amarillas en un mismo partido, recibirá una tarjeta roja y será expulsado. Las tarjetas son una forma de hacer cumplir las reglas del juego por parte de los jugadores.
- *Saques:* si el balón abandona el terreno de juego por una línea de meta luego de ser tocado por un jugador defensa, se concederá un saque de esquina al equipo rival. Si es tocado por última vez por un atacante, se concederá un saque de meta al equipo defensor. Si el balón abandona el campo por una de las líneas de banda, se concederá un saque de banda al equipo que no tocó el balón por última vez.
- *Fuera de juego (offside):* un jugador está fuera de juego si al recibir el último pase, previo a rematar para convertir un gol, se encuentra en una situación de ventaja con respecto a la línea de gol de los contrarios y a la pelota, interfiriendo el juego o a un contrario.

Posición táctica de los jugadores

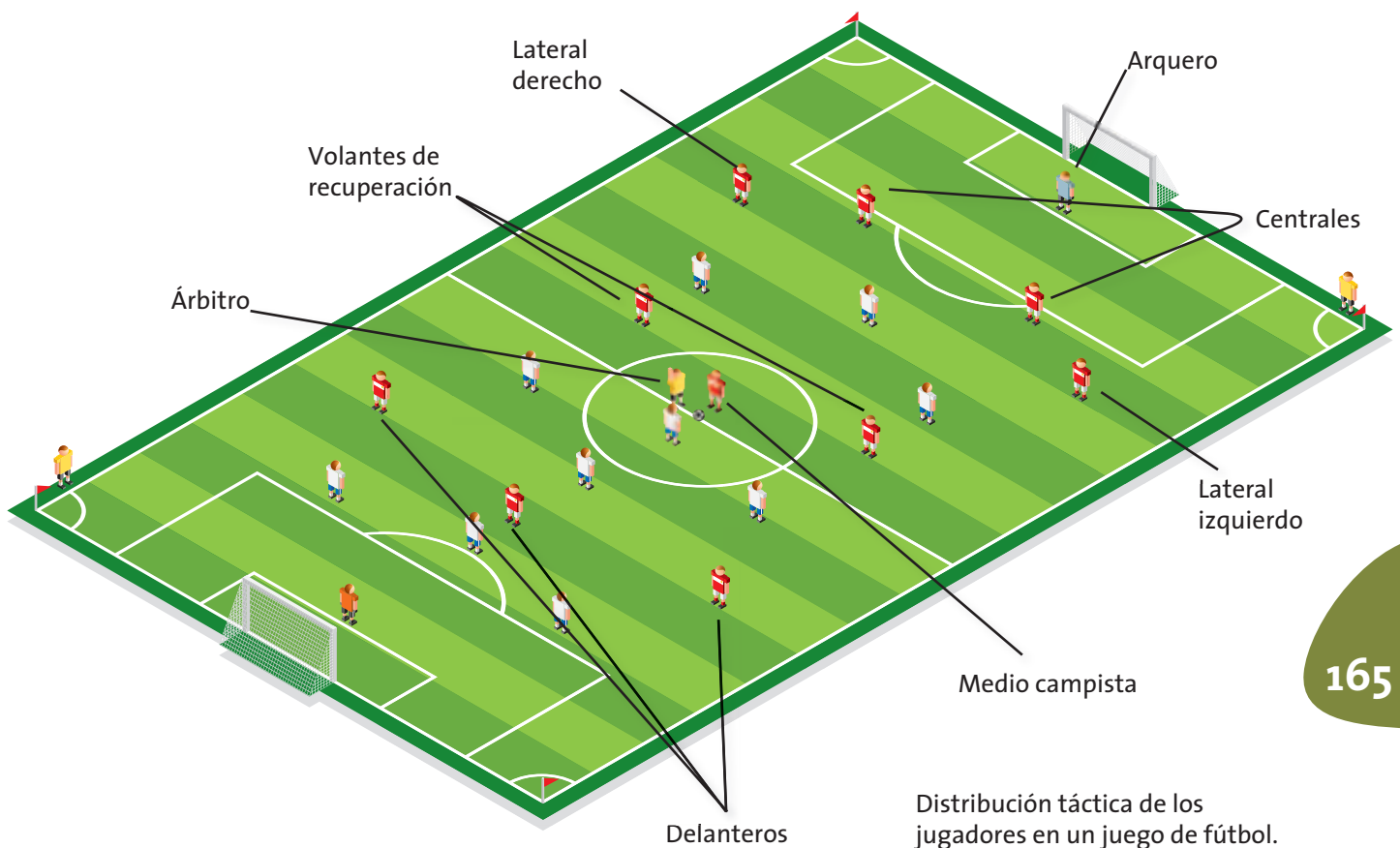
En el fútbol se han desarrollado una serie de posiciones en el campo de juego, las cuales permiten que el objetivo del juego se cumpla; los delanteros cuya tarea

principal es marcar los goles; los defensas, ubicados cerca de su portería, quienes intentan frenar a los delanteros rivales; y los centrocampistas, que manejan la pelota entre las posiciones anteriores. A estos jugadores se les conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del guardameta.

A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo, por ejemplo; centrocampistas derechos, centrales e izquierdos.

La cantidad de jugadores en cada posición del terreno se llama la formación del equipo y determina su estilo de juego, más delanteros y menos defensas creará un juego agresivo y ofensivo, mientras que lo contrario generará un juego lento y defensivo.

A continuación, encontrarás las características fundamentales de cada una de las posiciones tácticas dentro del terreno de juego.



Posiciones para jugar al fútbol

Nombre de la posición	Características
Guardameta portero o arquero	Jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con las manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área.
Defensa	Es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma <i>arqueada</i> , algunos defensas se ubican más cerca del guardameta que los demás. Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero; si son dos o más, reciben el nombre de zagueros.
Centrocampista, mediocampista o volante	Es el jugador ubicado en la zona del centro del terreno, una línea por delante de la defensa y una por detrás de los delanteros, cuyo objetivo es coordinar el juego entre las otras líneas. Al igual que la línea de defensas, los jugadores ubicados en una línea media reciben nombres de acuerdo al lugar del terreno donde jueguen: centro, izquierda o derecha. En algunos casos uno o más jugadores, generalmente los centros, se ubican más adelante, entre su línea y la de los delanteros, para colaborar con estos últimos. Los jugadores de esta posición particular reciben el nombre de armadores, enganches, o mediapuntas.
Delantero atacante, puntero, punta, artillero, killer del área o ariete	Es el jugador ubicado más adelante que sus compañeros, una línea por delante de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es el de marcar goles. Su función se suele limitar a atacar, dejando de lado el acto de defender, lo que no significa que en cualquier situación de peligro, el delantero se convierta en un centrocampista más para adoptar una estrategia defensiva.

Movimientos fundamentales

Recepción: los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Se pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.

Pase: para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo.

Tiro o remate: los tiros deben ser precisos y potentes. La elección del lugar de la portería al cual disparar depende de cuántos jugadores estén cubriéndola y la posición del portero: cuando el jugador encara solo al portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes o cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo, por nombrar algunos casos.

Saques laterales: al efectuar un saque lateral o de banda, debes hacerlo colocando los dos pies en el suelo, sin levantar las plantas de los pies. Los brazos exten-

didos hacia arriba y por detrás de la cabeza, con las dos manos sostén el balón y desde allí realizas el saque.

Saques de esquina: un saque de esquina se ejecuta desde el punto donde se juntan la líneas de banda con las líneas de meta. Al realizar un saque de esquina deberás ubicar el balón en el punto de tiro de esquina y patearlo. El jugador que hace el saque no puede volver a tocar la pelota hasta que no la haya tocado a otro jugador. Los defensores deben colocarse a una distancia mínima de 9.25 metros.





Apropiación de conceptos

Después de haber diseñado y elaborado tu propio campo de juego y vestimenta distintiva, reúnete con tus compañeros y divídanse en dos grupos donde cada uno de los integrantes asumirá uno de los roles que se enunciaron con anterioridad: defensa, arquero, delantero, árbitros, etc. Luego, cada integrante de los equipos según su rol desarrollará un calentamiento previo a la actividad específica. Por último, se ubican los jugadores en el campo y se da inicio a un juego de fútbol, allí se aplicarán las reglas y los movimientos fundamentales explicados con anterioridad. Al final del juego, cada uno responde:

- ¿Cuál fue la función o posición que realizó?
- ¿Cómo se sintió en la posición?
- ¿Cuál rol le gustaría realizar a futuro?
- ¿Cuáles fueron las reglas y condiciones en las que se desarrolló el juego?

Luego, en casa, cada uno con previo conocimiento de las fortalezas y debilidades de los compañeros, diseñará una formación de equipo, teniendo en cuenta el estilo de juego que desea con el equipo.

Expongan el trabajo de casa y dividan el curso en dos grupos con similitudes en la formación de juego. Cada grupo diseñará la formación final de juego con la que se enfrentará al otro equipo.

Juegos de aplicación

- *Perseguidos*: participarán en grupos con igual número de integrantes, un balón por grupo. En un terreno de juego se marcarán cuatro bases, donde se ubicarán los equipos en hilera, a la señal del maestro el primero de cada grupo saldrá conduciendo el balón sobre las líneas del cuadro y en el mismo sentido, por la derecha o por la izquierda con el fin de ganar puntos mediante dos acciones, la primera alcanzar algún jugador de otro equipo para así eliminarlo y/o la segunda, conseguir regresar a la base de partida en primer lugar. Una vez el jugador regrese a su base, se ubicará de último y le enviará el balón al primero. Ganará el equipo que logre la mayor cantidad de puntos.
- *Zig-zag*: distribuyan quince conos a una distancia de un metro, los jugadores deberán pasar haciendo zig-zag por entre los conos conduciendo el balón con el borde interno, externo.
- *Pases con obstáculos*: usando la misma distribución de los conos que en el ejercicio anterior, por parejas intentarán realizar la mayor cantidad de pases posibles sin golpear ninguno de los conos, se restará un punto por cada cono derribado.



Deportes relacionados con el fútbol

Desempeños

- Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.



Lo que sabemos

Observa las imágenes y responde en tu cuaderno:

- ¿Qué tipos de actividades observas?
- ¿Alguna vez has practicado este tipo de actividades?

Luego, reúnete con tus compañeros y socialicen las respuestas.



Aprendamos algo nuevo

Aparte del fútbol tradicional y sus fundamentos mencionados, existen otros deportes que comparten similitudes o que incluso combinan aspectos de otros deportes, aunque las reglas de los mismos varían de acuerdo al lugar donde se jueguen y a los elementos disponibles.

Por tanto, aquí encontrarás algunos deportes relacionados con el fútbol como los siguientes:



Deportes relacionados con el fútbol

Deporte	Características fundamentales
Fútbol sala- fútbol de salón o fútsal	<ul style="list-style-type: none"> • Se juega entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, siendo uno de ellos el guardameta. • Se juegan dos tiempos de 20 minutos cada uno. • Su campo de juego es una superficie de material sólido de unos 40 por 20 metros. • El resto de las reglas son prácticamente iguales a las del fútbol tradicional, con algunas diferencias, como la falta del fuera de juego y el uso de los pies para efectuar los saques de banda.
Fútbol playa	<ul style="list-style-type: none"> • Participan dos equipos de cinco jugadores cada uno, siendo uno de ellos el guardameta, se juega en un campo de unos 35 por 25 metros, el cual está cubierto íntegramente por arena. • Cada partido consta de tres tiempos de 12 minutos, y el tiempo se detiene cuando se marca un tiro libre, se marca un tiro penal o consta que un jugador está haciendo pasar el tiempo de forma inapropiada. • Todos los tiros libres son directos y sin barrera del equipo rival. • Si un jugador recibe dos tarjetas amarillas, recibirá una tarjeta azul y deberá salir del campo de juego por dos minutos sin poder ser reemplazado, pero si recibe tarjeta roja o tres amarillas será expulsado y no se podrá reemplazar.

Deporte	Características fundamentales
Fútbol para personas en condición de discapacidad	<p>discapacidad, por ejemplo: el fútbol 7, para personas con parálisis cerebral y el fútbol 5, para personas que sufren de ceguera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>El fútbol 7</i>: se caracteriza por el menor tamaño del terreno de juego y las porterías, el número de jugadores es siete, no hay fuera de juego y existe libertad para efectuar un saque de banda de la forma que el jugador lo desee. En esta modalidad sólo pueden participar jugadores que sufran parálisis cerebral de clase 5 a 8, es decir, parálisis cerebral moderada o leve. • <i>El fútbol 5</i>: se juega entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, donde uno de ellos es el guardameta, este último no debe sufrir de ceguera total. Para evitar trampas, los cuatro jugadores de campo llevan una venda sobre sus ojos. Se juegan dos tiempos de 25 minutos cada uno. El terreno es de forma rectangular, su largo es de entre 38 y 42 metros y su ancho entre 18 y 22 metros. Se utiliza un balón que al girar sobre sí mismo emite un sonido claramente identificable por los jugadores (similar al sonido de los cascabeles).
Fútbol sentado	<ul style="list-style-type: none"> • Variante especial del fútbol sala, en la que los jugadores sólo pueden desplazarse sentados. • Se entrena principalmente la coordinación y la habilidad de la parte superior del cuerpo. Por este motivo, esta modalidad es adecuada para personas que presentan algún impedimento en el movimiento de sus piernas.
<i>Showbol</i>	<p>Es una especie de “show” a base de fútbol, donde los jugadores son reconocidos ex-futbolistas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se juega en una cancha de 42 por 22 metros. • Puede jugarse en dos tiempos de 30 minutos y un entretiempo de 15 minutos; o también en cuatro tiempos de 15 minutos cada uno. • Entre sus características están que durante el juego los cambios de jugadores son ilimitados, y la pelota se mantiene en juego en forma permanente, debido a que rebota en una pared que rodea el perímetro de la cancha hecha de acrílico transparente incluyendo la zona detrás de los arcos.

Deporte	Características fundamentales
El bossaball	<ul style="list-style-type: none"> • Combina aspectos del fútbol tradicional y del voleibol. • Se basa en las reglas del voleibol, se juega sobre una superficie de colchones inflables y camas elásticas, lo cual permite mayor número de toques y mucha más espectacularidad en los saltos. • Se juega entre dos equipos de hasta cinco jugadores, los cuales deben pasar la pelota por encima de una red utilizando cualquier parte de su cuerpo con un número limitado de toques.
Fútbol tenis	<ul style="list-style-type: none"> • Esta modalidad combina aspectos del fútbol tradicional y el tenis. • Se juega sobre un terreno similar o incluso igual al campo de tenis, donde cada uno de los dos equipos debe pasar la pelota por encima de la red utilizando la cabeza y los pies. • La altura de la red puede variar, con lo cual el terreno podría ser reemplazado por un campo de voleibol.
Fútbol de mesa	<ul style="list-style-type: none"> • <i>El fútbolín:</i> Consta de una mesa con una réplica de un terreno de juego en su interior, la cual posee varios muñecos representando a los futbolistas. El ancho de la mesa es atravesado por una serie de barras rotantes donde se encajan los jugadores. Cada uno de los equipos tiene sus barras de forma alternada. Dichas barras se giran con las manos gracias a gomas en sus extremos. • <i>El subbuteo:</i> Es un juego de mesa donde los <i>futbolistas</i> no se encuentran incrustados en una barra, sino que se apoyan individualmente sobre una peana de forma cóncava de fácil deslizamiento. Para que un jugador pueda mover la pelota se le debe pegar con el dedo a uno de los muñecos para que este golpee el balón. El arquero es el único jugador que se manipula con ayuda de un palito que sale por detrás de la red de la portería, lo cual le permite mayor movilidad. Se juega de a dos personas o por equipos.





Ejercitemos lo aprendido

Esta guía enuncia los fundamentos básicos de diversas modalidades deportivas poco conocidas del fútbol. Reúnete con tus compañeros y pongan en práctica lo aprendido.

- Practiquen y hagan la delimitación de varios campos de juego de cada uno de las modalidades de fútbol, según las condiciones ambientales, las necesidades, intereses e interpretaciones.
 - Según el campo de juego de cada una de las modalidades deportivas del fútbol, practiquen diferentes movimientos con el balón y con varias partes del cuerpo según los objetivos del deporte.
 - Pongan en práctica las diferentes características de juego y golpes básicos según su interpretación de cada uno de los deportes enunciados. Si tienen dudas o quieren profundizar sobre el tema, podrán acceder a medios electrónicos y fuentes bibliográficas.
- ### Juegos de aplicación
- *Fútbol-voley*: participan dos equipos, cada uno con un balón. Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado. El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y sin dejarlo caer en el piso. El saque es directo y se realiza con el pie. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no se dispone de ella, se puede sustituir por bancos, suecos, o cuerdas, etc.
 - *Futbol siete*: participan dos equipos de siete integrantes, necesitarán un balón y cuatro banderines para construir las porterías. Se pone en juego el balón mediante un saque. Gana el equipo que logre convertir el mayor número de goles al finalizar el tiempo establecido.
 - *Tenis fútbol*: participan dos equipos de cinco integrantes con un balón. En un terreno con una red o cuerda a un metro de altura del piso se sitúan dos equipos a lado y lado de la red. Se sortea primero el saque, luego se ejecuta y quien recibe el balón deberá dejarlo rebotar una vez antes de golpearlo y pasarlo de nuevo al otro lado de la red. Gana el equipo que logre conseguir mayor cantidad de puntos
 - *Cabeza - canasta*: con un balón todo el grupo se ubica frente de un cesto o canasta de baloncesto. El docente lanzará al aire el balón para que

los demás jugadores intenten con la cabeza introducir la pelota en la cesta. Gana el jugador que haga mayor cantidad de puntos.

- *Fútbol en cadena:* participan dos equipos con número de jugadores pares, los integrantes de cada equipo deben cogerse de la mano por parejas, jugarán fútbol intentando convertir la mayor cantidad de goles, solo se podrán soltar en los saques laterales y no habrá portero.
- *Veintiuna:* cada estudiante con un balón, a la señal del maestro lo golpeará usando las superficies de contacto, evitando que este caiga al piso.
- *Balón encerrado:* participan todos los estudiantes con un balón, ubicados en círculo y cogidos de las manos u hombros, entrelazados de los codos, intentarán pasarse el balón sin que salga del círculo; se puede colocar una pareja en el centro, cogidos de la mano para que intenten interceptar los pases. Los pases también se pueden hacer con la cabeza.
- *Conduzco y paso el balón:* en grupos con igual número de integrantes, un balón por equipo, un cono o banderín. Los equipos se ubican en hilera con un balón y frente a éstos un banderín o cono a una distancia de 10 a 15 metros. Los primeros de las filas salen conduciendo el balón hasta el banderín, al llegar a él giran y hacen un pase largo al siguiente compañe-

ro. Gana el equipo que logre pasar a todos sus compañeros en el menor tiempo posible.

- *Busca el tesoro:* dos equipos con igual número de integrantes, cada uno se enumera y se ubica en fila uno en frente del otro y separados a unos 10 o 15 metros de distancia. En el centro se colocan dos balones y un cono. Cuando el maestro diga un número, el jugador de cada equipo al que corresponde, sale por el balón (uno para cada equipo), se devuelve conduciéndolo a su grupo y desde su respectivo lugar trata de derribar el cono. El jugador que primero lo derribe gana punto para su equipo.





Apliquemos lo aprendido

Como herramienta fundamental para el uso y ordenamiento de los anteriores conceptos se deben tener en cuenta los ejercicios de familiarización y el juego de modo individual, por parejas y en grupos.

Ejercicios de familiarización

- Ejercicios con el propio cuerpo, relacionados con los desplazamientos adelante, atrás, lateral, diagonal, saltos, carreras, relevos, etc.
- Ejercicios solo con pelota: patear, rematar, pasar, recibir, lanzar, sacar, conducir, tapar.
- Ejercicios con cuerpo y pelota: controlar la pelota con la cabeza, con el pecho, con el muslo y con el pie.

Juegos para fútbol

- *Fútbol circular*: dos equipos, balón por equipo. Los jugadores del equipo A se situarán en el exterior de un círculo, mientras que los del equipo B se sitúan dentro, para defender un espacio pequeño que hará las veces de zona de marca. Los jugadores del equipo A se pasan el balón entre ellos, intentando crear espacios y una ocasión óptima para lanzar hacia al círculo interior,

defendido por el equipo B. Cada vez que el equipo exterior consigue que el balón pase por la zona de marca obtiene un punto. El juego se desarrolla durante cinco minutos que después de finalizados invita a efectuar un cambio de papeles. Ganará el equipo que más puntos haya obtenido.

Reglas: los jugadores exteriores no pueden entrar dentro de la zona defendida por el equipo B, aunque el balón sí puede y debe hacerlo.

- *Conservando la posición*: formen dos equipos de cinco jugadores. Cada equipo se ubica en su respectiva mitad del terreno de juego de unos 25-30 metros con porterías de tamaño reducido y sin portero, en el que se situarán posiciones fijas que irán variando.

Establezcan en cada equipo las siguientes posiciones.

- Dos defensas que no pueden pasar de medio campo (sólo pueden defender y pasar el balón a sus compañeros).
- Dos delanteros que no pueden pasar del medio campo para defender (sólo atacan y presionan la salida del balón).
- Un medio campista que será el único que podrá moverse por todo el terreno de juego.

Reglas: si uno de los defensas o delanteros pasa a la mitad del campo que tiene

prohibida, el balón pasa a poder del otro equipo. Se recomienda cambiar de posiciones cada cierto tiempo para que el juego no resulte monótono.

- *Alerta de la pelota:* formen grupos con igual número de integrantes que se ubicarán en hileras desde una línea inicial. A la señal, el segundo jugador de los grupos lanza la pelota por debajo de las piernas del primer integrante, el primero sale corriendo a alcanzarla y pararla con la parte interna del pie; una vez controlada, la devuelve con el pie al segundo jugador del grupo y así continúa el juego. Gana el equipo que logre pasar a todos sus integrantes en el menor tiempo posible.
- *Gana puntos en el arco:* es necesario contar con porterías de fútbol, cuatro cuerdas cada una con un peso en los extremos y un balón por todo el curso o cada uno con un balón. Se atan las cuerdas al travesaño de la portería de forma que el peso quede lo más cerca al piso. Las cuerdas y postes delimitan cinco zonas de un metro de ancho, excepto la del centro (es más ancha). Se ubica un jugador en el punto de penalti y otro dentro de la portería para devolver el balón (eso sí solo hay un balón).

Cada jugador lanza cinco veces a portería obteniendo una puntuación dependiendo por donde entre el balón: 4 puntos si el balón entra por la zona que limita con algún poste, 3 si lo hace por la siguiente zona y 1 si entra en la zona central. Al fi-

nalizar se suman los puntos de los cinco lanzamientos, gana el integrante o equipo que logre tener mayor cantidad de puntos.

- *Porterías:* grupos con igual número de integrantes, dos o tres balones por grupo y varias porterías con banderines, cada uno con una o más porterías, cada equipo ataca las porterías de los otros y defiende las de sí mismo. Gana el equipo que logre obtener mayor cantidad de goles.

Después de haber realizado un trabajo de preparación, podrás organizar campeonatos de fútbol o de juegos relacionados con el mismo, con tus compañeros y la comunidad. Así aplicarás las reglas propias del juego según las condiciones, los materiales, intereses y necesidades del contexto.



¿Qué aprendí?

Teniendo en cuenta el conocimiento y el desarrollo del deporte de conjunto el fútbol y sus variantes, responde en tu cuaderno:

- ¿Qué valores lograste evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Lograste interactuar con todos tus compañeros?

- ¿Qué elementos podrías mejorar?
- ¿Cuál fue la actividad que más te gustó? Explica por qué.

Copia la tabla en tu cuaderno y evalúa tu desempeño.

Afirmación	Excelente	Bueno	Regular	Porque
Mi continuidad y participación en el desarrollo del módulo fue...				
El cumplimiento con mis deberes, durante el desarrollo del módulo fue...				
Mi capacidad para trabajar en grupo fue...				
La comprensión de los conceptos y actividades del módulo fue...				

¿Cómo me ven los demás?

Con el desarrollo de las actividades de “Aplicamos lo aprendido” y del transcurso del módulo, determina:

- ¿Qué valores grupales que evidenciaron en el desarrollo del módulo?
- ¿Qué habilidades lograste observar en tus compañeros?
- ¿Qué elementos por mejorar observaste en tus compañeros?
- ¿Cómo fue la participación de tus compañeros en el desarrollo del módulo?
- ¿Cuáles fueron los niveles de respeto y tolerancia durante el desarrollo del módulo?

¿Cómo me ve mi maestro?

El maestro ha estado observando tu desempeño en todas las actividades propuestas en el módulo y diligenciará esta tabla, la cual debes copiar en tu cuaderno y presentar cuando seas llamado a la evaluación.

Observaciones	Escala valorativa			
	Siempre	Con frecuencia	Muy pocas veces	Se le dificulta
Poseo una adecuada coordinación viso-pédica.				
Conozco los fundamentos básicos del fútbol.				
Practico frecuentemente ejercicios relacionados con el fútbol.				
Realizo un calentamiento corporal antes de cualquier actividad física.				
Conozco las diferentes variantes del fútbol.				
Reconozco las diferencias entre posiciones ofensivas y defensivas en el fútbol.				
Conozco la importancia que tiene la práctica de deportes de oposición-cooperación como el fútbol.				

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Camacho, H. (Enero de 2003). *“Pedagogía y didáctica de la educación física”*. Armenia (Colombia): Editorial Kinesis.
- Delegación Nacional de Educación Física y Deportes. (1973). *“Así es el baloncesto”*. Madrid.
- Gispet, C., & Vidal, J. A. (2000). *Manual de la educación*. Barcelona: Océano.
- Edgren, H. D., & Gruber, J. J. (1990). *Juegos para alumnos de primaria*. México, D.F: Editorial Pax México.
- Gran enciclopedia de los deportes. (2002). Madrid: Cultural.
- Wissel, H., & Pellicer, S. (2008). *Baloncesto: Aprender y progresar*. España: Paidotribo.
- Flor, I. (2007). *Manual de educación física: Deportes y recreación por edades*. Madrid: Cultural.
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas*
- Ministerio de Educación República De Colombia. *“Serie lineamientos curriculares áreas obligatorias y fundamentales: Educación Física, Recreación y Deporte: referentes Conceptuales”* Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Ministerio de Educación, República de Colombia. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogotá: primera edición.
- Silva, C. G. (2002). *Diccionario básico del deporte y la educación física*. Armenia, Colombia: Kinesis.

• REFERENCIAS WEB

10 balones de fútbol (s.f). Recuperado 20 de julio de 2010, de: <http://revista.consumer.es/web/es/20080701/actualidad/analisis2/72991.php>

Olimpiadas especiales, América Latina. Vestimenta de Fútbol. Recuperado 20 de julio de 2010, de: <http://info.specialolympics.org/spanishcoachingguides/Football/Planning+a+Training+Season/Football+Attire.htm>

Liga Antioqueña de Bádminton. (Julio de 2010). Reglamento Federación Colombiana de Bádminton. Recuperado 20 de julio de 2010, de [http:// badmintonantioquia.blogspot.com/](http://badmintonantioquia.blogspot.com/)

Kiya Ultimate Frisbee (Enero 14 de 2011). Breve definición de ultimate frisbee. Recuperado el 21 de julio de 2011 de <http://www.freewebs.com/kiyultimate/queesultimate.htm>

REFERENCIAS DE IMÁGENES

Módulo 1

Pág. 48

Pirámide de 6 personas.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://2.bp.blogspot.com/_LVTubP0VXvl/SrwcjJzZKI/AAAAAAAAACg/QG3OaLH7Fv4/s400/Picture1.png

Esquemas con utilización de invertidas 1.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://sp7.fotolog.com/photo/23/34/101/juan_mtz2/1238810998635_f.jpg

Esquemas con utilización de invertidas 2.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://www.alhama.org/portal107/e107_images/newspost_images/acrsopor%20almeria.jpg

Módulo 3

Pág. 55

Pruebas atleticas1. jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://www.fecodatle.org/component/option,com_phocagallery/id,34/view,category/

Pruebas atleticas2. jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://1.bp.blogspot.com/_iJUZB4kNWzU/SG_pO3Oc1PI/AAAAAAAAAt8/eXfzixMnEq8/s400/yomaraHinestroza.jpg

Pruebas atleticas3. jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: <http://www.atletismoperuano.com/wp-content/uploads/2010/09/foto-jacinto-lopez-300x191.jpg>

Pruebas atleticas4. jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: <http://www.elespectador.com/deportes/atletismo/articulo-colombia-gano-cuatro-oros-el-gp-de-atletismo>

Pág. 60

Secuencia de movimiento para el salto de valla 1.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: <http://efalhadra.files.wordpress.com/2009/06/vallas1.jpg>

Secuencia de movimiento para el salto de valla 2.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: <http://efalhadra.files.wordpress.com/2009/06/vallas2.jpg>

Pág. 62

Salida y llegada en los 800 metros.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/area_800metros.gif

Pág. 63

Llegadas y salidas de las pruebas de 800 y 5000 metros.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/descripcion_5000.htm

Módulo 4

Pág. 86

Elaboración de material deportivo. Dar forma al gancho.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://4.bp.blogspot.com/_o3f6aEMNty4/TEmc-viST4I/AAAAAAAAABb0/dQXjz1-u8vg/s320/Imagen006.jpg

Elaboración de material deportivo. Raqueta media.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://2.bp.blogspot.com/_o3f6aEMNty4/TEmc_B1CqQI/AAAAAAAAABcE/OXBIGbmNEOo/s320/media+raqueta.jpg

Pág. 95

Tipos de empuñaduras.jpg. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: http://4.bp.blogspot.com/_ciKxJLX6bkU/S6dZg7ijcXI/AAAAAAAAAB8/dvMcY7nOoy4/s1600-h/empu%C3%B1aduras.png





Educación Física,

9 RECREACIÓN y DEPORTE

La cartilla que tienes en tus manos, te acompañará durante todo el curso y te ayudará en tu proceso de enseñanza aprendizaje. El conocimiento adecuado de ella te permitirá obtener un mejor desempeño y adquirir un compromiso serio que te ayude en tu formación personal.

Te invitamos a hacer un buen uso de esta cartilla y a cuidarla de manera que pueda ser usada por otros estudiantes en años posteriores.

Ministerio de Educación Nacional

Avenida El Dorado C.A.N. Bogotá, D.C. Tel: 2222800 ext. 2309
www.mineduccion.gov.co / edurural@mineducacion.gov.co